

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

Кафедра психології, філософії та суспільних наук

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
бакалавр

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ
ПІДЛІТКІВ»**

Студента 4 курсу групи 41

Спеціальності 053 «Психологія»

Пирогова Романа Сергійовича

Науковий керівник: Дубчак Олена Борисівна

доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук,

кандидат психологічних наук

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Пирогов Р. С. Психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків

У дипломній роботі проведено теоретичний аналіз проблеми підліткової Інтернет-залежності. Визначено основні причини та прояви Інтернет-залежності у дітей в підлітковому віці. Проаналізовано результати експериментального дослідження та виявлено ступінь користування Інтернетом. Визначено базові передумови виникнення й основні типи Інтернет-залежності згідно з дослідженням К. Янга, а також проведена експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості, зроблені тести на дитячу інтернет-залежність та тест для діагностики нехімічних залежностей Кулакова. Розглянуті поняття М. Гріффітса «Технологічна залежність» та психологічні та фізичні симптоми Інтернет-залежності, а також важливі ознаки, які здатні батькам та вчителям допомогти діагностувати комп'ютерну залежність. Були визначені деякі шляхи профілактики та корекції інтернет-залежності підлітків.

Ключові слова: Інтернет-залежність, підлітки, Всесвітня павутина, віртуальність, реальний світ, підлітковий вік, психологічні чинники.

SUMMARY

Pirogov R. S. Psychological features of Internet addicted adolescents

The thesis presents a theoretical analysis of the problem of adolescent Internet addiction. The main causes and manifestations of Internet addiction in children in adolescence are determined. The results of the experimental study are analyzed and the degree of Internet use is revealed. The basic prerequisites for the emergence and main types of Internet addiction according to the study of C. Young are determined, as well as express diagnostics of the level of social isolation of the

individual, tests for children's Internet addiction and the Kulakov test for the diagnosis of non-chemical addictions are carried out. M. Griffiths' concept of "Technology addiction" and the psychological and physical symptoms of Internet addiction, as well as important signs that can help parents and teachers diagnose computer addiction are considered. Some ways of prevention and correction of adolescent Internet addiction were identified.

Keywords: Internet addiction, adolescents, World Wide Web, virtuality, real world, adolescence, psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	Error! Bookmark not defined.
1.1 Дослідження проблеми Інтернет-залежності у підлітків	Error! Bookmark not de
1.2 Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці	16
1.3 Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітків	24
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	36
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	39
2.1 Методичний апарат емпіричного дослідження впливу стресогенних чинників на розвиток Інтернет-залежності у підлітковому віці	39
2.2 Результати емпіричного дослідження	44
2.3 Психологічні умови запобігання формуванню Інтернет-залежної поведінки підлітків	58
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	63
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема інтернет-залежності та її вплив на життя людей різного віку – одна з найбільш актуальних в сучасному світі. Інтернет-залежність може виникнути в людей будь-якої вікової категорії, але найчастіше притаманна підліткам. В дипломній роботі проведено дослідження, які допоможуть вияснити, як Інтернет впливає на психологічний стан та здоров'я підлітків. Дозволять аналізувати та зрозуміти, чи можна батькам, рідним та близьким людям, учителям вплинути на дітей підліткового віку та запобігти виникненню інтернет-залежності.

Швидке поширення смартфонів і планшетів розвиток комп'ютерів зробив Інтернет невід'ємною частиною сучасного суспільства. Крім того, надмірний, та нав'язливий негативний вплив використання Інтернету привернув увагу багатьох дослідників.

Інтернет-залежність стала серйозною проблемою серед дітей підліткового віку. Зокрема, чіткі, достовірні результати та висновки про причину виникнення даної хвороби на даний момент відсутні. Науковці продовжують свої дослідження, щоб впевнитися в психологічній особливості Інтернет-залежності підлітків. Так К. Янг, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт [12 с. 12] застосовують різні концептуальні підходи для вивчення залежності від Всесвітньої павутини. Мережа та методологічні прогалини ускладнюють теорію та практику розробки в цій галузі досліджень. Айвен Голдберг вважав, що патологічне використання комп'ютера призводить до залежності, та несприйняття реального світу [22].

Особливою соціальною проблемою є підліткова інтернет-залежність. Питання про негативний вплив патологічного використання Інтернету на навчання, особистісне становлення та соціалізацію підлітків викликає занепокоєння педагогів, батьків, соціальних працівників, лікарів та психологів. Інтернет-залежність варта особливої уваги, здатна підвищення

рівня тривоги та депресії, а також підвищує ризик злочинності серед дітей підліткового віку.

Підлітки, які мають вдома різні проблеми з батьками, з однолітками, часто роблять необдумані вчинки, а все через негативний досвід самовираження в Інтернеті, та через відчуття сильного розчарування у власному житті та собі. Тривале перебування і соціальних мережах здатне викликати залежність від Всесвітньої павутини. Може впливати на психологічний стан підлітків, та негативно відображається не тільки на їх здоров'ї, але й на оточуючих рідних та близьких людях. Як писав К. Янг у своїх дослідженнях, «Чим більше підліток знаходиться в Інтернеті, тим більше захоплюється віртуальним світом» [15 с. 22]. Янг, щоб дослідити вплив Всесвітньої павутини, проводив різноманітні дослідження, анкетування, завдяки яким можна було визначити, чи є дитина залежною від Інтернету чи ні [1]. Завдяки анкетуванню К. Янга, з'являються інші опитувальники, створені за його прикладом: опитувальники Е. А. Щепеліної, тести Кулакова та інші [42 с. 14].

Серед впливів на фізичне здоров'я, особливо часто медики відмічають проблеми з осанкою, зайвою вагою, а все через малорухливий спосіб життя та тривале перебування в соціальних мережах. На емоційному рівні – у дітей з'являється агресія, знервованість. Як виявилось, Інтернет здатен впливати на психологічний стан дітей в підлітковому віці.

Об'єктом дипломної роботи є Інтернет-залежні підлітки.

Предмет дослідження: Психологічні особливості Інтернет залежних підлітків.

Мета дипломної роботи: теоретично обґрунтувати та практично дослідити психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків, створити рекомендації щодо ефективних шляхів запобігання виникненню інтернет-залежності в підлітковому віці.

Для досягнення мети, були визначені наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену Інтернет-залежності дітей в підлітковому віці.
2. Встановити основні причини її виникнення та проаналізувати вплив Інтернет-залежності на формування особистості підлітків.
3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для діагностики інтернет залежності у підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації для запобігання виникненню інтернет-залежності в підлітковому віці.

Методи дослідження:

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань, застосовувано наступні теоретичні та емпіричні методи, а також методи статистично-математичної обробки даних.

Теоретичні методи: логічне опрацювання наукових джерел, теоретичний аналіз проблеми на базі психологічної літератури, систематизація та узагальнення теоретичних підходів до вивчення особливостей інтернет-залежності, абстрагування, синтез.

Емпіричні методи: опитування за адаптованим нами методом «Шкала тривожності» Тейлора, психологічне тестування за допомогою тестів на дитячу Інтернет – залежність та діагностику нехімічних залежностей Кулакова, експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості Расела і Фергюсона. Метою буде дослідити психологічні особливості інтернет-залежних підлітків, а також особливості їх стосунків з батьками.

В емпіричному дослідженні взяло участь 54 дитини віком від 14 до 18 років. В ході дослідження дітей було розділено на основну і контрольну групи. До основної групи ввійшли підлітки, у яких було виявлено інтернет-залежність, а до контрольної – ті, у яких залежність виявлено не було.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до дослідження психологічних особливостей Інтернет-залежних підлітків, що включає теоретичний аналіз феномену, емпіричне дослідження та розробку практичних рекомендацій. Для більш ефективного використання, адаптовано

психодіагностичні методи, що дозволило отримати більш точні дані про психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його можна використати для поглиблення теоретичних знань про психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків, розробки нових методів діагностики та корекції Інтернет-залежності, розробки програм профілактики Інтернет-залежності в підлітковому віці, підвищення рівня обізнаності батьків, педагогів та психологів про проблему Інтернет-залежності.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі: вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Дослідження проблеми Інтернет-залежності у підлітків

Світ не стоїть на місці, кожне десятиліття, дослідники придумують щось нове, дивне та цікаве, в ньому є свої особливості, пориви та пристрасті. Молодь, як провідна і прогресивна ланка суспільства, потенційна система, на яку завжди покладалися великі надії, в даному випадку послужила пробним камнем для розкриття існуючих соціальних протиріч. З розвитком нових технологій телебачення (супутник, кабельне телебачення з великою кількістю каналів) та ІКТ (Інтернет, мобільний зв'язок та різноманітні додатки, які вдосконалюються з кожним роком), люди стають все більш поінформованими.

Серед цих «нових» адикційних явищ, особливої уваги заслуговує Інтернет-залежність, розвиток якої є найбільш масштабним і комплексним. Інформаційна мережа – Інтернет надає людині величезні можливості для діяльності та самовираження, які неможливо реалізувати в реальному житті. При цьому серед певного типу користувачів, для тих, хто використовує свої ресурси, це займало все більше часу і стало настільки домінуючим, що врешті-решт їхня здатність навмисно контролювати свою діяльність у віртуальному просторі зросла, і виник ряд особистих і соціальних проблем.

Дане використання Інформаційні мережі призводять до виникнення інтернет-залежності. На відміну від інших залежностей, Всесвітня павутина стає не тільки сенсом життя, але, по суті, самим життям. Звичайно, це Інтернет, який нам дозволяє влаштовувати своє життя більш мобільним та зручним. Кожна людина має можливість отримати доступ до будь-якої необхідної інформації з будь-якого місця на Землі та в будь-який час.

Всесвітня мережа може займати у людини багато часу. Одні працюють в режимі Онлайн, інші – навчаються, проводять свій вільний час з друзями, однолітками, можливо грають у віртуальні ігри, здійснюють

онлайн-покупки. Інтернет заповнив простір, та вільний час людей різного віку.

Під час проведення досліджень та дискусій, суспільство розділилося, адже в Інтернеті є не тільки плюси, але й мінуси. Дехто стверджує, що мережа безкарно пропагує насильство та поширює дитячу порнографію, політичну дезінформацію та віруси.

Але під час дослідження виявлено, що Інтернет здатен об'єднати людей та країни, Мережа, сприятлива для роботи та навчання, це справді є одним із позитивних результатів технологічної еволюції. Однак психологи, нейробіологи та психіатри давно порушують питання патологічної залежності людей від інформаційних просторів.

Інтернет-залежність спостерігається серед людей різних вікових груп. Але дослідження сучасних вчених показують, що найбільш сприйнятливими до цієї залежності віковими групами є підлітки та молодь. Адже основною причиною потрапляння молоді у світ віртуальних подій зарубіжні дослідники вважають комунікативну депривацію, тобто небажання людини відкрито спілкуватися з друзями, родичами та іншими. Інтернет став повною заміною особистого спілкування.

Близько половини молодих українців не можуть жити без Інтернету. Це стало необхідністю для дітей і підлітків. Спілкування один з одним у режимі реального часу зайняло останнє місце в рейтингу необхідної цінності. Саме про це свідчать результати соціологічного дослідження. В онлайн-ігри грає 62-65% підлітків, в соціальних мережах знаходяться біля 80% дітей старшого шкільного віку.

Саме комп'ютер на сьогодні – це те, без чого не може обійтися більша половина населення. Тим паче, саме комп'ютерні технології перетворюються не на предмет залежності, а на спокусу, перед якою практично неможливо протистояти. Дискусії стосовно залежності від Всесвітньої павутини виникли одночасно, коли у світі почали з'являтися

перші комп'ютери та Інтернет. Найбільш активізувалася після поширення персональних комп'ютерів.

Комп'ютерна залежність являється різновидністю психічної залежності, яка характеризує патологічним потягом людини до роботи або задля відпочинку чи пошуку необхідної інформації. Найчастіше, до комп'ютерної залежності відносили підлітків, які залежали від ігор в режимі онлайн. Але зі стрімким розвитком Всесвітньої павутини, в науковому світі почали говорити про гостроту проблеми Інтернет-залежності.

Вивченню проблеми Інтернет-залежності поведінки дітей підліткового віку взялися наступні науковці:

- А. Голдберг,
- Д. Грінфілд,
- К. Сурратт,
- К. Янг, та інші.

Аналіз психологічних джерел демонструє досить широкий спектр підходів до розуміння феномену Інтернет-залежності. Термін «Інтернет-залежність» вперше був запропонований в 1995 році американським лікарем та психологом А. Голдбергом [12 с. 12].

Під даним поняттям розуміють непереборне бажання постійно перебувати в Інтернеті, та характеризувалося згубним впливом на навчання, на роботу, сімейне життя, фінансову сферу діяльності. Вчений був впевнений, що у людей, найчастіше у підлітків, розвивалася патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але й від власних дій та емоцій. А. Голдберг, ставить поряд з терміном «Інтернет-залежність» термін «Патологічне використання комп'ютера». Дане поняття розглядається в більш широкому спектрі та контексті, а інтернет-адикція – як один із його різновидів, та використовується комп'ютер для встановлення соціальної взаємодії.

Під час дослідження виникнення проблем інтернет-залежності у підлітків, використовувалися різні дослідження, які допомогли зрозуміти її причину виникнення у дітей в підлітковому віці.

Патологічне бажання підлітка постійно грати, знаходитися в онлайн, або проводити надлишок часу за комп'ютером визначає комп'ютерну залежність – форму психічної залежності [18, с. 15].

Інтернет виконує широкий спектр як свідомих, так і підсвідомих бажань своїх користувачів. Він охоплює широкий спектр вмісту, який задовольняє різноманітні інтереси підлітків. Це один із факторів, який сприяє величезному захопленню Інтернетом. Результати останніх досліджень показують, що відхід у сферу фантазії став поширеним механізмом подолання сучасної молоді, коли вона стикається зі складними життєвими обставинами. Наприклад, значна частина дітей та молоді звертається до комп'ютерних ігор як до засобу втечі від суворих реалій повсякденного життя.

Основними 5 типами інтернет-залежності є такі [15, с.44]:

1. Нав'язливий серфінг – безкінечне мандрування всесвітньою павутиною в пошуках інформації.
2. Захоплення віртуальним спілкуванням і віртуальними знайомствами - велика кількість листів, постійна участь в чатах, онлайн-форумах, безліч знайомих і друзів в Інтернеті.
3. Ігрова залежність – одержимість онлайн-комп'ютерними іграми.
4. Надмірні фінансові витрати - азартні ігри в Інтернеті, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійна участь в інтернет-аукціонах.
5. Сексуальна Інтернет-залежність – нав'язливе бажання відвідувати порнографічні веб-сайти та займатися сексом в режимі онлайн.

Усі види діяльності, які здійснюються за допомогою Інтернету, такі як спілкування, навчання чи розваги, мають захоплюючу якість, вони не залишають часу та сил для її реального життя. У зв'язку з цим сьогодні

фахівці акцентують увагу на хворобі «Інтернет-залежність» або «Інтернет-залежний розлад».

Інтернет-залежність виявляється в тому, що більшість підлітків віддаючи перевагу життю в Інтернеті фактично відмовляються від реальності. Але є й такі підлітки, коли не вийшли по якісь причині у Всесвітню мережу, вони стають дратівливими, злішими, у них змінюється настрій, зникає почуття гумору. Нав'язлива потреба у використанні Інтернету супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами.

Існують два види Інтернет-залежності [10, с.63]:

Психологічні симптоми:

- Почуття ейфорії або піднесення під час роботи за комп'ютером;
- Нездатність припинити роботу перед комп'ютером;
- Все більше часу проводити за комп'ютером;
- Нехтування друзями та родиною;
- Почуття порожнечі, пригніченості та дратівливості, коли ви не сидите за комп'ютером;
- Перекласти щоденні турботи на плечі родичів або домочадців.

Фізичні симптоми:

- Синдром зап'ястного каналу – оніміння та втрата чутливості в пальцях через здавлення нервів, що сполучаються із зап'ястком;
- Сухість очей;
- Головний біль (схожий на мігрень);
- Біль у спині;
- Порушення в харчуванні – відсутність апетиту;
- Недотримання гігієни;
- Порушення сну можуть миттєво визначити завзятих користувачів Інтернету.

Підліток занурений у власний світ, не звертає уваги або ігнорує зовнішні події, важко адаптується до реального життя. Навіть краса природи

– і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається інтернет-залежністю. Та найбільш проявляється у підлітковому віці від 10 років до 18.

Американські психологи та дослідники Дж. Босард, Г. Ріккерд описали три головні стадії Інтернет-залежності [19, с. 47]:

1. Перша стадія – легкий розлад. Через захоплення «ною іграшкою» підліток перестає займатися усім іншим. Поступово віддаляється від родичів і друзів-однолітків, віддаючи перевагу – Інтернету. Дитина приховує від рідних, скільки часу проводить на сайтах.
2. На другій стадії симптоми постійно збільшуються. Якщо підлітка відлучити від Мережі, у нього з'являється - «ломка». Під час даної стадії, порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.
3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Підліток не отримує задоволення від спілкування через Інтернет, з'являється депресивний стан, агресія, конфлікти дома, так і в школі, у навчальному закладі.

Сильні, вольові особи мають здатність спробувати перемикнути свою увагу на щось інше, знайти нових друзів в реальному житті, нові заняття (спорт, легка атлетика, бальні танці, розвиваючі ігри).

Слабким нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців. У США інтернет-залежність вважають хворобою, її лікують психологи і психіатри. Без Інтернету у хворих починається ломка [3, с. 75].

Встановлено, що від Інтернет-залежності можуть страждати підлітки різного віку, від 10 до 18 років.

Всесвітня мережа нагадує чарівну казку, у якій «користувач» може володіти різними надприродними можливостями. 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 підсвідомості дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магичні ритуали.

Всесвітня павутина - це гарне середовище для актуалізації багатьох психічних процесів підсвідомого, архетипного характеру. Для більшості підлітків, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала «магічними» дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [7, с.149-154].

Під час соціалізації дітей безпосереднє емоційне сприйняття і реакції гальмуються через виконання набору соціально схвалених норм і правил. Коли існуючі норми та правила стають непотрібними або втрачають свою ефективність, з'являється первинний, примітивний і досі пригнічений засіб подолання. До подібних висновків, але лише стосовно культурного життя, прийшов Зигмунд Фрейд у своїх працях «Майбутнє ілюзії» та «Невдоволення культурою».

Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним почуттям задоволення. Це разом з іншими факторами змушує користувачів проводити багато часу перед екраном монітора. Ця цитата є гарною ілюстрацією «ефекту гормезису», бажання шукати інформацію на шкоду дослідженню, аналізу та обробці. Іншими словами, центр уваги зміщується з аналітичної діяльності на пошукову [8, с.27-30].

Відсутність спілкування в реальному світі: велика кількість Інтернет-залежних підлітків «сидить» в Інтернеті для спілкування, адже віртуальне спілкування має переваги перед реальним.

Сьогодні можна сказати, що Інтернет став своєрідною «буферною» реальністю, яка захищає підлітків від прямого контакту з реальним світом і справжнього людського спілкування.

Занурення у віртуальне середовище може бути викликане внутрішніми психологічними конфліктами, такими як проблеми в особистому та сімейному житті. Занурення у віртуальну реальність ніби захищає дітей від якихось проблем і хвилювань. Віртуальні світи можуть служити компенсацією за невдачі, які сталися з однолітками. Саме віртуальний світ дає дітям в підлітковому віці бажання діяти та виражати свої думки, почуття та емоції, які не завжди можливі в реальному житті. Інтернет-залежність може бути результатом травматичних ситуацій.

Отже, проблема Інтернет-залежності є досить актуальною та має ряд причин, які зумовлюють її виникнення в підлітковому віці.

1.2. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці

Підліток – це доросла особистість, яка шукає відповіді на важливі питання: «Хто я?», «Навіщо я?», «Для кого я?» і «Що я?». У підлітковому віці людина виходить в якісно нову соціальну позицію, формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Тому формування соціальної установки людини багато в чому залежить від того, як протікає соціальна спрямованість цього періоду [28, с.172].

У кожному віці є свій основний вид діяльності, і саме він має великий вплив на формування певної мотиваційної ієрархії і на розвиток процесів цілепокладання. Для підліткового віку характерна діяльність, спрямована на засвоєння норм міжособистісних стосунків, насамперед з однолітками. Ця сторона особистого життя знаходить своє відображення в суспільно корисній діяльності [16, с.234]. У цей період онтогенезу створюються найсприятливіші умови для вираження і закріплення соціальної природи людини [16, с.118].

За останні роки феномен інтернет-залежності набув справді вражаючих обертів. Особливо це небезпечно для дітей і підлітків, оскільки їм складніше відповісти на бажання жити онлайн і вчасно припинити. Інтернет сам по собі не є добрим чи поганим, це лише частина світу навколо нас, він корисний і потрібний у багатьох відношеннях.

Як невичерпне джерело інформації, Інтернет приваблює дітей і дає їм можливість дізнатися та побачити будь-що. Діти, яким цікаво все, хочуть отримати якомога більше: спілкування, ігри, мультфільми, розваги – тому вони багато часу проводять у віртуальних просторах, які часто різко контрастують з реальним життям. Суспільство та спілкування з однолітками замінюється майже одностороннім онлайн-спілкуванням. Все більше дітей відмовляються від активних ігор на природі та онлайн-ігор, які далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає нав'язливим.

Стадія підліткового віку відіграє вирішальну роль у розвитку розуму. У контексті вікової фізіології критичні періоди розглядаються з точки зору їх потенціалу порушити типовий прогрес розвитку, тоді як у психології цей термін відноситься до сприйнятливості дитини до зовнішніх впливів. На відміну від стабільних періодів, критичні періоди знаменують переломні моменти розвитку, що характеризуються значними трансформаціями у формуванні особистості протягом відносно короткого проміжку часу [28, с.183]. Розвиток самосвідомості широко визнано найважливішою психологічною віхою на цьому етапі життя. Вирішальним аспектом самосвідомості підлітка є поява почуття дорослості.

Отже, підлітки починають орієнтуватися у стосунках у реальному житті, беручи на себе роль дорослого [28, с. 179]. Таким чином, підлітковий вік є критичним періодом для встановлення особистих цінностей, розширення соціальних зв'язків і потенційної можливості комп'ютерно-залежної дитини обмежити своє спілкування віртуальною сферою.

Отже, ці діти стикаються з нестачею досвіду реального життя, борються з незрілістю, коли справа доходить до вирішення проблем,

стикаються з проблемами соціальної адаптації, відчувають емоційну бідність, мають обмежені інтереси та прагнуть до альтернативної реальності. Ця подорож часто починається досить невинно, коли підлітки насолоджуються онлайн-спілкуванням, часто перевіряють електронну пошту, ведуть особисті блоги або відкривають захоплюючі віртуальні іграшки.

З часом дитина глибоко занурюється у віртуальну сферу, приймає її закони, правила та норми аж до відчуття дискомфорту та незахищеності в реальних ситуаціях. Важливо відзначити, що згубні наслідки надмірного використання комп'ютера виходять за межі психічного здоров'я, впливаючи також на фізичне благополуччя.

Працюючі екрани комп'ютерів призводять до збільшення іонізації повітря та підвищення температури, а рівень вологості знижується. Основною причиною підліткової комп'ютерної залежності, на думку психологів, є відсутність ефективного спілкування та взаєморозуміння з батьками, однолітками та значущими людьми.

Всесвітня павутина – це не просто інструмент для роботи чи пошуку інформації; воно стало невід'ємною частиною повсякденного існування людей. Онлайн-чати та сайти знайомств з'явилися як віртуальні спільноти, де люди проводять дні та ночі, спілкуючись та граючи в ігри. Відповідно до оновлених діагностичних рекомендацій, особи, які проводять в Інтернеті кілька годин щодня і демонструють хоча б один симптом залежності протягом трьох місяців, класифікуються як Інтернет-залежні [25, с. 16]. Переконливе бажання займатися Інтернетом стає просто непереборним. Втрата контролю над кількістю часу, проведеного в Інтернеті, може бути проблемою.

Стан психічної або фізичної виснаженості через надмірне навантаження або втому. Розлади, які впливають на сон або концентрацію, можуть серйозно заважати повсякденному життю. Переживання дратівливості, депресії, нервозності та труднощів у міжособистісному

спілкуванні є типовими симптомами, з якими люди можуть стикатися у своєму повсякденному житті. Крім того, у підлітків, які використовують комп'ютер, потенційно може виникнути:

синдром комп'ютерного зору, що призведе до зниження гостроти зору,

- затуманення;
- виникають труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад;
- появляються відчуття змін забарвлення предметів;
- двоїння;
- тимчасова короткозорість.

Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребта і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на підвищенні артеріального тиску, болі у ділянці серця. Постійне сидяче положення може стати чинником скривлення хребта, остеохондрозу, захворювань кистей рук, що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею.

Дослідники назвали чинники, які являються провокаторами та стають причиною Інтернет-залежності в підлітковому віці та можуть бути дезадаптованістю людини до соціуму:

- з'являються труднощі з пошуком спільної мови з однолітками;
- дисгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя.

Інтернет дає підліткам можливість втекти з реального світу, у той світ який він створив собі сам. Особливості самоствавлення користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку Інтернет - залежності.

Варто назвати основні психологічні причини Інтернет-залежності, які виникають у підлітковому віці [12, с. 35]:

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у сімейному колі. Коли батьки чи близькі родичі не приділяють дитині свого часу, не

цікавляться станом душевного світу, мало запитують про її думки і почуття, про те, що дійсно хвилює і турбує дитину, не чують її, не цікавляться успішністю в школі, інституті.

2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.
3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, однолітками, відсутність друзів. У дитини розвивається: замкнутість, злостивість, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність.
4. Погані оцінки в школі, інституті.
5. Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

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

Модернізація комп'ютерних технологій в останні роки значно вплинула на розвиток особистості дітей. Велика кількість інформації, використання комп'ютерних технологій, поширеність комп'ютерних ігор особливо вплинули на освітнє середовище дітей та підлітків.

В даний час зростає кількість молодих людей, які володіють комп'ютерними навичками, в тому числі вміють грати в комп'ютерні ігри. Хоча комп'ютеризація, безсумнівно, дає позитивні переваги, важливо визнати негативні наслідки, які виникають, особливо щодо соціального та психологічного благополуччя дітей і підлітків.

Одним з таких негативних наслідків є поява комп'ютерної залежності. Феномен Інтернет-залежності лише нещодавно увійшов у публічний дискурс. Доктор І. Голдберг був одним з перших, хто дав визначення цьому поняттю в 1995 році. Він визначив основні симптоми, пов'язані з цим розладом, включаючи переживання дистресу під час користування Інтернетом. Інтернет-залежність може мати згубний вплив на

різні аспекти життя людини, включаючи її фізичне, психологічне, міжособистісне, економічне та соціальне благополуччя.

Як зазначає А. Голдберг, цей розлад потенційно може негативно вплинути на повсякденну діяльність, освіту, соціальні взаємодії, ефективність роботи, фінансову стабільність і психологічне здоров'я. Незалежно від того, класифікується вона як звичайна шкідлива звичка чи повноцінне захворювання, інтернет-залежність, безсумнівно, є нездоровим станом. Основна причина цієї залежності криється в нас самих, оскільки саме люди, різної вікової категорії намагаються ефективно керувати власним життям і розумно розподіляти час.

Феномен залежності від Інтернету викликає все більше занепокоєння в сучасному суспільстві. Питання, яке розглядається, обговорюється лише нещодавно. Ще в 1994 році американський психолог на ім'я К. Янг, родом з Піттсбурзького університету, опублікував на сайті унікальну анкету. За короткий проміжок часу вона отримала майже 500 відповідей, з яких приблизно 400 відповідали зазначеним критеріям, щоб бути класифікованими як інтернет-залежні користувачі. Щоб визначити, чи страждає людина від інтернет-залежності, використовували різні методики, які передбачають оцінку та поведінку підлітків.

Водночас, такі тести, опитувальники здатні акцентувати увагу на проблеми інтернет-залежності, а не на розгляді ширшої концепції комп'ютерної залежності.

Чи відчуваєте ви якесь почуття тривоги щодо Інтернету?

Ви думаєте про минулі онлайн-сесії та з нетерпінням чекаєте майбутніх? Ви відчуваєте бажання продовжити час перебування в мережі?

Чи відчували ви коли-небудь розчарування від безуспішної спроби контролювати, обмежити чи припинити ваше використання Інтернету?

Коли ви намагаєтеся обмежити або припинити користування Інтернетом, чи відчуваєте ви почуття втоми, смутку чи дратівливості?

Ви бачите, що проводите в Інтернеті більше часу, ніж спочатку планувалося? Чи ваша пристрасть до Інтернету коли-небудь наражала вас на ризик зіткнутися з проблемами на роботі, навчанні чи особистому житті?

Чи вдавалися ви коли-небудь до обману, фабрикуючи неправдиві дані, щоб приховати масштаби вашої діяльності в Інтернеті від своєї родини чи інших?

Ви використовуєте Інтернет як засіб відволікти свою увагу від особистих проблем або негативного емоційного стану?

Якщо підліток дає позитивну відповідь на п'ять або більше з цих питань, її класифікують як Інтернет-залежну.

За даними лікарів психологічних центрів, усі пацієнти підліткового віку мають хімічний дисбаланс мозкової діяльності. Під час перебування в інтернеті, або граючи в комп'ютерні ігри мозок продукує органічний компонент НТ, який передає відчуття ейфорії або депресії по всьому тілу. Коли цього компонента занадто багато, дитина може здаватися, що вона не потребує ні їжі, ні відпочинку. Навіть краса природи сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки – безмежні і на екрані монітора з'являються чудові, але не існуючі пейзажі.

Щоб взнати, як запобігти формуванню Інтернет-залежності у дітей підліткового віку, варто приділити увагу стадіям інтернет-залежності, адже завдяки їм можна взнати, на якій стадії знаходиться дитина, і як їй допомогти в той чи іншій ситуації.

Стадія легкої захопленості. Після знайомлення підлітків з онлайн-іграми, їм починає подобатися сюжет цієї гри, діти поєднують себе з головним персонажем, їм подобаються графіка, картинки й музика. Дитина починає порівнювати світ реальний і віртуальний і віддає перевагу віртуальності. Дослідженнями доведено, що підліток прагне постійно одержувати позитивні емоції, він готовий повторювати дії, які роблять йому приємність. Таким чином, прагнення до гри за комп'ютером поступово починає здобувати цілеспрямований характер, але дитина й навіть підліток,

на жаль, цього не усвідомлює. Ця стадія має свою специфіку: гра в комп'ютер носить скоріше ситуаційний, ніж систематичний характер. Стійка потреба в грі тут поки не сформована, процес гри не є значимою цінністю для людини.

Стадія захопленості. Для переходу на цю стадію необхідна поява в дитини нової потреби - потреби грати в комп'ютерні ігри. Прагнення до гри на даній стадії є мотивацією, яка опосередкована потребами втечі від реальності та прийняття ролі ігрового героя. Саме тут гра приймає систематичний характер. Якщо дитина не може задовольнити дану потребу за якимись причинами, він прибігає до різних активних дій, щоб домогтися свого.

Стадія залежності. В даній стадії відбуваються серйозні зміни в психологічній поведінці дитини, зміна самосвідомості й самооцінки. Гра повністю витісняє реальний світ дитини, вона немов би живе в віртуальному світі. У підлітків відбувається порушення основної функції психіки. Дитина ніби перебуває у вигаданому, казковому світі, реальність не сприймає за дійсність. Часто грають в ігри, знаходяться в соціальних мережах на протязі всього дня, а комп'ютерна гра виступає в ролі наркотику. Якщо протягом певного часу не заходять у свій віртуальний світ, починається депресія, починається погане самопочуття, з'являється роздратування.

Стадія прихильності. Характеризується поганим самопочуттям, дитина ніби гасне на очах. Її активність знижується, починається сильна головна біль, постійна потреба у віртуальному світі збільшується. Може пару днів сидіти в грі без сну та їди. Даний період протікає досить довго, іноді навіть все життя, залежно від прихильності до ігроманії та Інтернету.

У силу своїх індивідуальних особливостей підліток може зупинитися у формуванні тяги на одному з попередніх періодів її виникнення, у такий спосіб потреба зникає швидше. Слід зазначити, що можливо новий спалах ігрової активності внаслідок появи нових ігор, які можуть зацікавити підлітка. Після того як гра надоїдає, відбувається повернення тяги до попередніх захоплень.

Щоб у підлітків не було таких захоплень, психологи рекомендують більше часу проводити з дітьми на природі, зацікавлювати їх чимось незвичним. Таким, що принесе більше задоволення, чим інтернет та онлайн-ігри.

Отже, для запобігання формування Інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці, потрібно приділяти більше уваги дітям в різному віці. Чим більше батьки, вчителі будуть віддавати уваги дітям від 10 до 18 років, тим в декілька разів зменшиться їх перебування у віртуальному світі.

1.3. Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітків

Знайомство з комп'ютером зазвичай починається зі школи, але, на жаль, все більше батьків намагаються якомога раніше привчити своїх дітей до цього модного технологічного пристрою, щоб вони не відставали від однолітків. За даними американських вчених, 31% дітей старше 3 років вміють користуватися комп'ютером, і спостерігається тенденція до зниження вікової межі користування комп'ютером. Результати опитування показують, що 80% учнів 5-7 класів середньої школи люблять комп'ютерні ігри, а багато учнів 10-16 років мають ігровий досвід 4-6 років.

Стрімкий розвиток технологій, особливо поява персональної електроніки, змусив більшість людей, особливо підлітків і дітей, зробити Інтернет не лише місцем для пошуку інформації, а й власним «місцем». «Віртуальний будинок» став реальністю, яку більшість підлітків сприймає як реальності. Сучасні діти не уявляють собі життя без Інтернету, реклами, телебачення, інтернет-розваг, соціальних мереж тощо.

Для багатьох підлітків Всесвітня павутина стала способом життя, який згодом отримав назву – віртуального. Онлайн-чати та сайти знайомств – це місце, де підлітки спілкуються без візуального контакту.

Водночас, надмірне використання Інтернету може призвести до зниження рівня життя та мати руйнівний вплив на розвиток особистості,

особливо на психічне здоров'я [1, с.153]. Така психологічна залежність від віртуального інформаційного середовища називається Інтернет-залежністю. З огляду на це необхідно своєчасно з'ясувати психологічний вплив Інтернет-залежності на формування особистості підлітків.

Психологічне діагностичне обстеження, проведене вченими в останні роки, показує, що близько 30% дітей і підлітків, які люблять комп'ютерні ігри, зловживають віртуальною реальністю, а 10% з них перебувають у стадії психологічної залежності від комп'ютера. [1].

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що залежність від Всесвітньої Мережі розвивається досить швидко, приблизно протягом місяця, порівняно з іншими видами залежності, які розвиваються довше. Протягом короткого проміжку часу в індивідів розвивається непереборне бажання користуватися Інтернетом, що може мати негативний вплив на особисту, освітню та соціальну сфери діяльності. Аналізуючи наслідки інтернет-залежності у підлітків, слід зазначити, що вони мають схожі характеристики з наслідками інших видів залежності.

Відхилення між особистістю та реальним життям головним чином впливає на процес формування власного майбутнього суб'єкта. Занурюючись в онлайн-середовище, індивід відривається від реальності та всього, що з ним пов'язано [33, с.57]. Підлітки, занурені у віртуальне життя, втрачають здатність повноцінно сприймати те, що в ньому відбувається.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в підлітковому віці. Надмірне захоплення підлітків Інтернет-середовищем може призвести до Інтернет-залежності, що призводить до знецінення реальності та зміни системи цінностей, мрій і бажань, що в свою чергу впливає на процес планування свого власного життя.

У відірваних від реальності і ще не знайшли яскравого вираження підлітків, які тільки починають засвоювати адиктивні моделі поведінки в складних зіткненнях з вимогами навколишнього середовища, можуть

відбуватися різні види реалізації адиктивності [21, с.1]. Профілактика адиктивної поведінки стає ще більш важливою в підлітковому віці, коли починають розвиватися дуже важливі риси особистості, і вирішення цієї проблеми може стати одним із найважливіших компонентів подолання залежності.

До таких якостей належать прагнення до розвитку та самосвідомості, інтерес до власної особистості та її потенціалу, здатність спостерігати за собою. Важливими рисами цього періоду є поява рефлексії та формування етичних переконань. Підлітки починають усвідомлювати, що вони є частиною суспільства, і знаходять нові соціально важливі позиції, де можна експериментувати з самовираженням.

Підлітки з Інтернет-залежністю не мають активного соціального, творчого чи фізичного життя. Діти підліткового віку, які мають хобі та інтереси, не страждають від Інтернет-залежності, хоча використовують Інтернет для задоволення власних потреб. Характерною рисою підлітків з Інтернет-залежністю є нижчий рівень культурного та психологічного потенціалу порівняно з підлітками без Інтернет-залежності. Комунікативні особливості інтернет-залежних респондентів: висока залежність від Інтернет-партнерів; висока нетовариськість з інтернет-партнерами; уникають сварок у спілкуванні.

Інтернет-залежні підлітки нижче поставили такі цінності:

- активне життя, добрі та вірні друзі,
- впевненість,
- життєрадісність,
- почуття відповідальності,
- самовладання, тоді як підлітки, які не залежали від Інтернету, навпаки.

Тривала робота за комп'ютером може викликати зміни функцій організму [17, с. 128]. Зміни психологічного статусу та поєднання

складності, враженості та множинності патологічних проявів невротичних розладів є першочерговими проблемами підлітків-комп'ютерників.

Як правило, робота за комп'ютером вимагає постійної концентрації та поглинання великої кількості інформації. Характеризується отриманням непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок і пам'ять, що призводить до розумової втоми і порушення концентрації. Через нервово-емоційного напруження може швидко настати надмірна втома, що спровокує головний біль.

Можуть проявлятися потенційні побічні ефекти шуму у вухах, запаморочення та нудота. Коли люди надмірно використовують комп'ютер, відчуваючи втому, це може порушити їхній режим сну, викликати неспокій у їхній поведінці та негативно вплинути на їхню пам'ять[15]. У міру зміни вищої нервової діяльності відбувається підвищення проникності гематоенцефалічного бар'єру.

Підлітки, які проводять значну кількість часу за комп'ютером, можуть відчувати синдром комп'ютерного зору (CWS), який характеризується зоровою втомою. Симптоми CWS включають:

- зниження чіткості зору;
- розмитість зору;
- труднощі з перемиканням фокуса між близькими та віддаленими об'єктами;
- сприйнятті зміни кольору та двоїння в очах.

Симптоми, пов'язані з очима, включають біль в очних западинах і лобі, дискомфорт під час руху очей, почервоніння очей, відчуття, що щось є в очах, надмірне слезотеча, печіння або поколювання. Тривалий час перед екраном також може призвести до синдрому сухого ока, оскільки зменшення частоти моргання призводить до недостатнього змачення рогівки слезами.

Проблемою інтернет-залежності в підлітковому віці найбільш займалися такі вчені, як: А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт, К. Янг, та

інші. Тому не дивно, що існують різні погляди та пояснення інтернет-залежності.

Проблему інтернет-залежності вперше підняв американський дослідник Кімберлі Янг, який вважав, що інтернет-залежність – це широкий термін, який позначає проблему великої кількості контролюючих бажань і поведінки.

Однак термін «Інтернет-залежність» був введений ще в 1996 році доктором А. Голдбергом, який у своїх наукових дослідженнях описував тривалість перебування людей біля комп'ютера. Дослідники стверджували, що Інтернет-залежність – це компульсивна потреба користуватися Інтернетом, що супроводжується соціальною дезадаптацією та виразними психологічними симптомами [2, с.1].

Більш доцільною слід вважати точку зору А. Голдберга, який у своїх публікаціях описував, що Інтернет-залежність може призвести до виникнення стресу чи дистресу, має шкідливий вплив на міжособистісний, економічний, психологічний та соціальний статус людини.

Виникнення Інтернет-залежності вважається результатом зниження психологічної стійкості особистості та психологічної стійкості як потенційну причину зростання інтернет-залежності. Це явище особливо поширене серед підлітків, які вважають Інтернет основним джерелом інформації та спілкування.

Зростання використання Інтернету та віртуальних взаємодій призвело до зниження комунікації в реальному житті, оскільки люди все більше починають користуватися комп'ютерними технологіями. Це явище особливо помітно в підлітковому віці, та має вирішальний етап розвитку Інтернет-залежної поведінки. У цьому віці молоді люди керуються цікавістю до новизни та бажанням утвердити свою незалежність, часто боячись бути залишеними на одинці зі своїми думками.

Риси підліткового віку відзначаються крайнім негативізмом, що є яскравим вираженням їхнього бунтарства. Зарубіжні дослідники пояснюють

основним мотивом потрапляння молодих людей у сферу віртуальних ігор та спілкування в режимі онлайн – брак спілкування в реальному світі.

Внаслідок чого, дитина закривається від однолітків і втрачає емоційні зв'язки з рідними та вихователями, які мають відігравати ключову роль у соціальному та психологічному розвитку підлітків, на цьому вирішальному етапі замінює все – Інтернет. Який діє як комплексна альтернатива для особистої взаємодії. Інтернет задовольняє як свідомі, так і підсвідомі бажання своїх користувачів, надаючи широкий спектр контенту, який допомагає знайти необхідні інтереси.

Спілкування в режимі онлайн, такі самі як і ігри, мають тенденцію повністю захоплювати дитину підліткового віку, залишаючи їй мало часу для прогулянок та заняття спортом в реальному світі.

У зв'язку з цим фахівці інтенсивно обговорюють таке захворювання як «Інтернет-залежність» або «Інтернет-адикція». Психологічний феномен, проявляється як непереборне бажання постійно спілкуватися з користувачами у Всесвітній павутині [5, с. 26]. Психологи пояснюють його поширеність серед підлітків браком спілкування та розуміння з батьками, однолітками та важливими людьми в їхньому житті.

У підлітковому віці відбувається важлива фаза когнітивного розвитку. Критичні періоди, які розглядаються з точки зору вікової фізіології, відносяться до періодів, коли існує потенційна можливість порушення типових процесів розвитку. З психологічної точки зору критичні періоди означають підвищену чутливість дітей до зовнішніх впливів, які формують їхній розвиток. На відміну від стабільних періодів, критичні періоди знаменують значні переломи у формуванні особистості, що призводять до суттєвих трансформацій протягом відносно короткого проміжку часу [6, с. 328].

У підлітковому віці, діти відчують значні зміни у своєму соціальному становищі, коли вони починають розвивати свідоме розуміння себе як члена суспільства. Тому формування соціальної установки людини

значною мірою залежить від того, як відбувається соціальна спрямованість у цей період [6, с.330].

У кожній віковій групі є основний вид діяльності, і саме цей вид діяльності має великий вплив на формування певної мотиваційної ієрархії, розвиток процесів і визначення цілей. Підлітковий вік характеризується діяльністю, спрямованою на побудову стосунків з однолітками. Ця сторона особистого життя знаходить своє відображення в суспільно корисній діяльності [7, с. 118].

Підлітковий вік – це період, коли формуються цінності та розширюються соціальні взаємодії. Залежні діти обмежують своє коло спілкування комп'ютером. У цьому випадку така дитина позбавлена життєвого досвіду, наївна у вирішенні життєвих проблем, бідна в емоційній сфері, має труднощі в соціальній адаптації, прагне до створення особистого світу, має вузькі інтереси, втеча від реальності – все це може бути причиною розвитку залежності від Всесвітньої павутини. Починається все з підлітків, які з великим задоволенням знаходяться кожного дня в Інтернеті, вони ведуть свій блог, спілкуються в режимі онлайн, передивляються фільми, мультфільми, наукові передачі, перевіряють електронну пошту, або відкривають для себе, якісь нові ігри. Поступово дитина настільки занурюється у віртуальний простір і приймає його закони, правила і норми, що почувається некомфортно та невпевнено у своєму житті.

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами та розвивається досить швидко, протягом місяця, порівняно з іншими видами залежності, які розвиваються довго. За короткий проміжок часу в людини з'являється непереборне бажання користуватися Інтернетом, що може негативно вплинути на соціальну, сімейну та освітню сфери особистості. Згідно з дослідженням відомого американського психолога Кімберлі Янг, ознаками Інтернет-залежності є:

- нав'язливе бажання постійно перевіряти електронну пошту;
- з нетерпінням чекаю наступної онлайн-зустрічі;

- збільшення часу, проведеного в мережі;
- збільшити витрати в Інтернеті.

Доктор Янг виділяє дві групи, до яких входять інтернет-залежні підлітки, вони схиблені на спілкуванні в Інтернеті, постійно знаходяться в ньому [5]. При цьому дослідник називає інші фактори, завдяки яким дуже швидко розвивається інтернет-адикція:

- доступність інформації;
- анонімність мережевого спілкування;
- довіра під час онлайн-листування;
- простота використання Інтернету. простота використання.

Серед різновидів Інтернет-залежності Д. Грінфілд розрізняє:

- залежність використання сексуальних ресурсів Всесвітньої мережі;
- залежність від соціальної мережі;
- залежність від онлайн-ігор, аукціонів, онлайн-покупок, онлайн-бірж,
- залежність від онлайн-фільмів, медіа. [19].

Азартна поведінка користувачів Інтернету привертає дедалі більше уваги. Центр онлайн-залежності розробив трирівневу модель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосування Інтернету.

Факторами, що викликають інтернет-залежність у підлітків, можуть бути:

- несумісність людини з суспільством,
- сімейна дисгармонія,
- труднощі в пошуку спільної мови з однолітками,
- страх, що виникає при переході до самостійного життя тощо.

Інтернет надає підлітку можливість вирватися з реального світу і увійти в світ, який він сам собі створює [8, с.42]. Особливість самоідентифікації Інтернет-користувачів у ранньому дорослому віці, тобто в період переходу до самостійного життя, є передумовою схильності чи небажання особистості до розвитку. Основні психологічні причини підліткової інтернет-залежності [9, с.97]:

1. Відсутність спілкування та теплих емоційних стосунків у родині.
2. У дитини немає захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.
3. Боротьба дитини за формування значущих зв'язків з однолітками, що призводить до відсутності спілкування.
4. Нездатність дитини досягти успіху.
5. Наявність інвалідності або хронічного захворювання.

Незавершений розвиток особистості молодої людини робить її сприйнятливою до впливу психологічних і соціальних елементів, які можуть її спотворити [7, с. 120].

Дитина в підлітковому віці прагне втекти від реального світу, та від труднощів, з якими стикається у своєму повсякденному житті, відволікти свою увагу від побоювань змін і отримати позитивні почуття від нетрадиційного виходу, який зрештою стає предметом залежності. Явище залежності, що характеризується залежністю від певної речовини чи діяльності, може виникати в усіх дітей різної вікової групи.

Традиційно, це пов'язували з наркоманією, алкогольною та тютюновою залежністю. Однак останнім часом стало очевидним, що залежність може також поширюватися на сферу технологій, зокрема на Інтернет та комп'ютерні ігри. Ці платформи надають людям можливість відірватися від реальності та зануритися у віртуальний світ.

Симптоми інтернет-залежності, які можна класифікувати на психологічні та фізіологічні, служать чіткими показниками для ідентифікації захопленого користувача Інтернету.

Прояви психологічного розладу:

- Відчуття ейфорії або піднесення настрою під час роботи за комп'ютером – не рідкість. Постійне бажання продовжувати працювати за комп'ютером виявляється проблемою, яку потрібно припинити. З плином днів люди все більше прикуті до екранів своїх

комп'ютерів, присвячуючи цьому цифровому пристрою значну частину свого часу.

- Нехтування присутністю близьких серцю людей;
- Коли люди відлучаються від комп'ютера, вони можуть відчувати порожнечу, депресію та дратівливість. На родичів або членів родини часто лягає тягар повсякденних турбот, з якими стикаються люди.

Прояви в організмі:

- проблеми з очами;
- болі в хребті;
- постійна сонливість;
- розлади сну;
- відсутність апетиту;
- погана гігієна.

Психологічні дослідження показують, що прогресування Інтернет-залежності в підлітковому віці можна розділити на три окремі стадії, кожна зі своїми унікальними характеристиками. Спочатку люди переживають фазу адаптації, коли вони занурюються в азарт онлайн-світу. Після цього настає період швидкого зростання, коли залежність закріплюється і швидко розвивається.

Аналізуючи психологічну літературу, ми визначили основні причини, чому молодь з часом користується Інтернетом

1. Ідентифікація. Молоді люди намагаються визначити своє місце в навколишньому світі.
2. Почуття близькості та причетності. Підростаючи, підлітки знайомляться з різними аспектами інтимних стосунків з протилежною статтю. Вони шукають друзів і спілкування, щоб відчутти себе частиною команди. Усі ці стосунки є важливою частиною ідентифікації людини. Інтернет полегшує пошук великої кількості людей і груп на основі інтересів та інших відносин.

3. Розлука з батьками та родиною. Молоді люди хочуть розлучитися з батьками, щоб налагодити стосунки самостійно. Вона хоче бути незалежною і робити те, що хоче. Інтернет надав їй унікальну можливість. Якщо підліток хоче познайомитися з новими людьми, але при цьому залишатися вдома, Інтернет дозволяє це зробити за лічені хвилини.

Відомо, що підлітковий вік є складним, оскільки молоді люди орієнтуються на вимоги школи, сім'ї та соціальних кіл. Гормональні зміни ще більше підсилюють їхні емоції, що ускладнює їм справлятися зі своїми переживаннями. Однак у цій боротьбі є вихід — анонімність кіберпростору надає підліткам безпечний вихід для вираження та вивільнення свого розчарування. Особи, які використовують комп'ютери та Інтернет виключно з метою обміну цільовою інформацією, не схильні до залежності чи залежності від Інтернету. Однак вони регулярно спілкуються з особами, на яких негативно впливає вплив комп'ютерної мережі.

Все більше інформаційних технологій і сучасних пристроїв покликані покращити і полегшити життя дітей і підлітків. Широке використання мобільних телефонів, стаціонарних і портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних інновацій вимагає ретельного вивчення їх впливу на зростаючий організм і розробки ефективних і обов'язкових гігієнічних практик їх використання. Візуальна (невербальна) комунікація використовує для передачі інформації невербальні комунікаційні засоби (жести, міміку, рухи тіла, кольори, просторове оточення тощо). Візуальний образ визначається часом і модними тенденціями того періоду.

Щоб людину не сприймали негативно, вона повинна подавати певну інформацію невербально. По невербальній поведінці партнера по спілкуванню можна судити про його ставлення до спілкування.

Отже, засоби вираження невербальної комунікації в Інтернеті дуже примітивні, переважно за допомогою мови жестів, і навіть завдяки сучасним відеопрограмам зображення людини, з якою ви спілкуєтесь, надає обмежену інформацію [11, с. 36].

Тому необхідно вживати профілактичних заходів для запобігання технологічній залежності серед підлітків. Вони мають включати широке інформування населення про ризики неконтрольованого використання комп'ютера, Інтернету та мобільних телефонів, а також навчання лікарів психологічним особливостям підліткового віку та надання медико-соціальної допомоги підліткам.

ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ

Інтернет-залежність у дітей в підлітковому віці – це тип адиктивної поведінки. Інші адиктивні поведінки включають залежність від алкоголю, наркотиків, азартних ігор тощо. На відміну від алкогольної та наркотичної залежності, інтернет-залежність повністю міститься в психічній сфері (не формує фізичної залежності). Однак цю форму залежності не варто вважати менш серйозною.

Інтернет-залежність проявляється в просторах спілкування. Відсутність свободи спілкування є ключовою проблемою цієї залежності. Відсутність комунікативних навичок спонукає молодих людей надавати перевагу сучасним технологічним засобам, а не прямому спілкуванню, тим самим знижуючи емоційний аспект спілкування, відчужуючи суб'єктів спілкування один від одного, роблячи їх анонімними, позбавляючи їх інтимності спілкування.

Всесвітня павутина дає підліткам повну свободу, надає можливість втекти від реального світу, та створити свій власний – віртуальний. Діти, через відносини з батьками та однолітками, впадають в депресію, тому шукають вихід з даної ситуації через Інтернет, який затягує, відкриває різні можливості в пошуках «Інтернет-друзів».

Після ретельного вивчення значення терміну «Інтернет-залежність» дійшли висновків, що це відносно «молоде» явище, яке виникло разом із швидким розвитком сучасних цифрових технологій. Класифікація Інтернет-залежності як психічного розладу може бути виправдана наявністю симптомів, які можна ідентифікувати, чітких стадій прогресування та основних причин, які сприяють її розвитку.

Після ретельного вивчення факторів, що сприяють Інтернет-залежності, в підлітковому віці, дослідники дійшли висновку, що основні причини «залежності» походять як від дефіциту спілкування в реальному світі, так і від внутрішніх психологічних конфліктів.

Проблема інтернет-залежності стає особливо гострою в підлітковому віці і тісно пов'язана з розвитком інформаційних технологій. Його значення не зменшується, а продовжує зростати. Для глибшого розуміння цього питання вкрай важливо ретельно вивчити та опрацювати профілактичні програми та рекомендації, розроблені шкільними соціальними педагогами.

Сучасним суспільствам притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження дитини. В той же час в будь-якому демократичному суспільстві обов'язковим чином виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Але існують певні види поведінки, які не несуть в собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому.

До таких можна віднести комп'ютерну залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому підлітки поступово втрачають важливі соціальні контакти, перестають повноцінно виконувати соціальні функції, деградують як особистість. Тому, «Інтернет-залежності» в підлітковому віці приділяють найбільше уваги, проводяться різноманітні дослідження, які допомагають зрозуміти психологічний стан дитини, та її залежність від комп'ютерних технологій та Інтернету.

Зацікавленість підлітків соціальними мережами згодом переростає в патологічну необхідність бути онлайн. Життя в соціальній мережі стає настільки цікавим, що в реальному житті підліток взагалі перестає спілкуватись. Все його реальне життя переноситься у Віртуальну павутину, з якої тяжко вирватися. Вона захоплює підлітків своїми можливостями.

Якщо різке обмеження доступу до соціальної мережі викликає у підлітків напад паніки чи розпачу – можна вважати, що це і є відправна точка

соціально-педагогічної роботи з такою дитиною. Дуже важливо діяти негайно та невідкладно.

Соціальна мережа є універсальним засобом комунікації і пошуку людей, з її допомогою можна завжди бути на зв'язку, дізнаватися новини про друзів, а для багатьох людей вона є дуже зручним способом самовираження. Тому, основними рисами Інтернет-спілкування в соціальних мережах є анонімність; відсутність невербальної інформації, установка на бажані риси партнера; добровільність контактів; стійке прагнення підлітків до емоційного наповнення тексту, що виражається у створенні спеціальних знаків для позначення емоцій – «смайликів»; прагнення до нетипової, ненормативної поведінки.

Отже, Інтернет може бути корисним, якщо його використовувати в цілях розвитку дитини та науки. Але є й негативні сторони віртуального життя і небезпека ховається в анонімності дитини перебувати в соціальних мережах та бажанні створити «новий» світ, з якого підліткам не хочеться виходити. Діти робляться замкнутими, роздратованими. Часто, така залежність призводить до втрати власного “Я” та втрати почуття реальності. Тому потрібно допомогти підліткам вирватися із такої «павутини».

РОЗДІЛ II 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

Вивчення особистісних особливостей Інтернет-залежних підлітків є дуже актуальним та здатне посприяти прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки та розробці більш точних та ефективних профілактичних і корекційних заходів подолання донної поведінки. З метою огляду Інтернет-залежності дітей в підлітковому віці було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей дітей – підлітків та їх відношення до Інтернету.

Базою для проведення експериментального дослідження було обрано дітей 14-18 років. У дослідженні взяли участь учні 7-10 класи, які навчаються в українських школах офлайн. Дослідження проводилося за допомогою сучасних методів онлайн технологій, всі опитані дали згоду на участь у дослідженні. Під час дослідження використовувалися наступні методи:

1. Методика «Шкала тривожності» Тейлора, яка допоможе виявити рівень тривожності підлітків, які задіяні до дослідження.
2. Проведено тест на дитячу Інтернет – залежність (Куліков) [45] з метою виявити серед підлітків, залучених до дослідження, дітей із інтернет-залежністю. З цією метою доповнено це дослідження також тестом для діагностики нехімічних залежностей Кулакова.
3. Використано експрес-діагностику рівня соціальної ізоляції особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон) [22], щоб виявити рівень залученості до соціального життя підлітків, які були залучені до дослідження.

4. Опитувальник Щепеліної «Сприйняття інтернету» [37] використано для того, щоб виявити загальне сприйняття інтернету респондентами, а також те, наскільки він є важливим в житті дітей.
5. Методика U-Манна-Уїтні була застосована для того, щоб виявити як часто підлітки різного віку заходять в соціальні мережі та скільки дітей проводять свій вільний час в Інтернеті та скільки часу виділяють офлайн-спілкуванню.

Метою цього дослідження визначено практично дослідити психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків. Також в ході дослідження вирішено розділити групи підлітків за гендером щоб виявити не тільки групи ризику, але і з'ясувати яка категорія досліджуваних хлопці чи дівчата більше тяжіють до адиктивної поведінки.

Перед дослідженням визначається ступінь тривоги та її рівень у дітей підліткового віку. Встановлюються причини, та рівень тривоги. Також, дослідження покажуть, чи впливають на підлітків негативні емоції під час знаходження в Інтернеті. Були вибрані наступні психодіагностичні методики, в яких лежить: «Шкала тривожності». Дані методики демонструють, як дитина реагує на Інтернет, на його відсутність. Методика дозволяє психологам визначити стан дитини перед знаходженням в соціальних мережах, та після.

«Шкала тривожності», дає можливість виявити рівень тривожності учнів. В анкеті перелічені ситуації, які могли трапитися з підлітками у реальному житті. Діти повинні вибрати цифру, яка їм відповідає на даний момент. У житті у кожного може бути: хвилювання, занепокоєння, страх чи тривога.

Методологія включає три різні типи ситуацій, кожна з яких відповідає різним проявам тривоги. Завдяки даній шкалі психологи визначають рівень тривожності у дітей. Кожен бал зараховується, а підрахунок результатів передбачає підсумковий бал. Рівень підвищується в міру збільшення загальної кількості наданих відповідей.

Підліток, який перебуває у залежності, відчуває надзвичайне захоплення Інтернетом. Весь цей період він буде відчувати в організмі перенасичення та розчарування у реальному світі, буде страждати від зниження впливу соціальних мереж.

На зміну всім відомого тесту К. Янга прийшов тест-опитувальник Є.А. Щепеліної «Сприйняття інтернету», він практично не відрізняється від того, який розробив К. Янг, але більш удосконалений. Дозволяє узнати, як діти відносяться до Інтернету, залежні вони від нього чи ні. Опитувальник включає в себе 66 запитань. Кожне запитання потрібно прочитати та швидко надати відповідь, яка найбільш імпонує. На всі 66 запитань потрібно витратити не більше 20 хвилин. Завдяки даному опитуванню можна дізнатись, чи підліток залежить від Всесвітньої мережі.

Під час проходження тесту на Інтернет-залежність Кулакова, дітям доводилося відповідати на 20 запитань, яке має п'ять критерій оцінювання. Підлітки повинні були відповісти на всі поставленні запитання, поставивши галочку у відповідному рядку. Оцінювання було від 1 до 5 балів. Результати знаходять за допомогою підсумовування балів зазначених відповідей. Чим вищий бал, тим вищий рівень залежності та проблем, які виникають через Всесвітню мережу. Після проходження тесту, якщо дитина набирає від 70 до 100 балів, значить дитині потрібно уділяти більше часу на природі, поміж однолітків.

Далі для перевірки достовірності в розбіжностях між видами тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Тест U-Манна-Уїтні вперше був запропонований Френком Вілкоксоном в 1945 році. Даний тест допомагає проаналізувати значення та різницю між двома однаковими вибірками. Проаналізувавши їх значення різниці, можна виявити залежність дітей підліткового віку від Інтернету. Існує багато способів обчислення U-критерію, і, відповідно, існує багато варіацій таблиць статистичної значущості. Варто зробити розрахунок U-

Манна-Уїтні, щоб зрозуміти, наскільки Всесвітня мережа впливає на півсвідомість дітей віком від 14 до 18 років.

Стандартні обмеження застосування:

1. Зразки дослідження повинні бути незалежними.
2. Вимірні дані повинні бути не нижче порядкової шкали і варіювати в досить широкому діапазоні.
3. Кожен зразок повинен мати принаймні три спостереження. Якщо в одній вибірці 2 людини, то в іншій вибірці має бути не менше 5 осіб.

Емпіричне значення U-критерію Манна-Уїтні визначається за такою формулою, де n_1 – кількість досліджуваних у першій групі; n_2 - кількість досліджуваних другої групи; n_x - кількість досліджуваних у групі з більшою сумою рейтингів; T_x є більшою з двох сум рейтингу. Якщо емпіричне значення U дорівнює або менше критичного значення для даного рівня α , тоді відхилить H_0 і зробить висновок, Відмінності між вибірками є статистично значущими.

Використовуючи U-критерію Манна Уїтні дізнаюсь, чи дійсно розроблений та проведений комплекс заходів зі зменшення та подолання Інтернет – залежності є ефективним. Використовувати потрібно саме даний критерій, тому що вибірка менша 11. За таблицею критичних значень U-критерію Манна — Уїтні:

$$U_{кр} (P=0,05) = 8 \quad U_{кр} (P=0,01) = 4.$$

У зв'язку з тим, що $U_{ем} > U_{кр}$, за критерієм Манна – Уїтні можна прийняти нульову гіпотезу H_0 .

Висновок: отже, рівень інтернет-залежності експериментальної групи підлітків до експерименту не нижчий рівня інтернет-залежності експериментальної групи підлітків після експерименту.

Під час написання дипломної роботи, та проведення психологічних досліджень на Інтернет-залежних підлітків, застосовувався опитувальник Е.А. Щепіліной «Сприйняття інтернету» в якому підліткам, які приймали

участь в дослідженні потрібно було дати відповідь на поставленні запитання. Відповідь не потрібно було добре обдумувати, так як на опитування діти повинні були потратити не більше 20 хвилин.

Наступне дослідження проводилося на базі школи та учнів 14-18 років. Для психодіагностики був застосований груповий метод. Досліджувані отримали бланки для відповідей. У дослідженні брали участь контрольна і основна групи. До контрольної групи ввійшли підлітки, у яких інтернет-залежність не було виявлено (n=27). До основної групи ввійшли підлітки, які за допомогою методик опитувальника Є. А. Щепеліної «Сприйняття інтернету» та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» набрали достатню кількість балів, що може свідчити про їх залежність (n=27).

В результаті описаних вище методів, виявили серед опитуваних дітей тих, у кого проявляються ознаки інтернет-залежності. Дослідили психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків, побічно проаналізували гендерну особливість, та створили рекомендації щодо ефективних шляхів запобігання виникненню інтернет-залежності в підлітковому віці.

2.2. Результати емпіричного дослідження

В ході дослідження вирішено розділити групи досліджуваних підлітків на гендерні групи, і дослідити чи відрізняються особливості інтернет-залежності у різних груп, виявити не тільки групи ризику, але і з'ясувати яка категорія досліджуваних хлопці чи дівчата більше тяжіють до адиктивної поведінки.

Таблиця. 2.1. Кореляційний зв'язок між методиками

Тест	Correlations	Є. Щепеліна	Інтернет-зал за Куліковим
Є.А. Щепеліна	Pearson Correlation	1	,910**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	54	54
Інтернет-зал за Куліковим	Pearson Correlation	,910**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	54	54

Кореляційний зв'язок виявився дуже сильний, тому групи формували і порівнювали за двома методиками.

В емпіричному дослідженні брали участь 54 (n=54) підлітки віком від 14 до 18 років. За результатами двох методик було розділено всіх досліджуваних на основну і контрольну групи. До основної групи ввійшли підлітки, у яких за згаданими вище методиками було виявлено інтернет-залежність (n=27), до контрольної групи ввійшли підлітки, у яких інтернет-залежність було не виявлено (n=27).

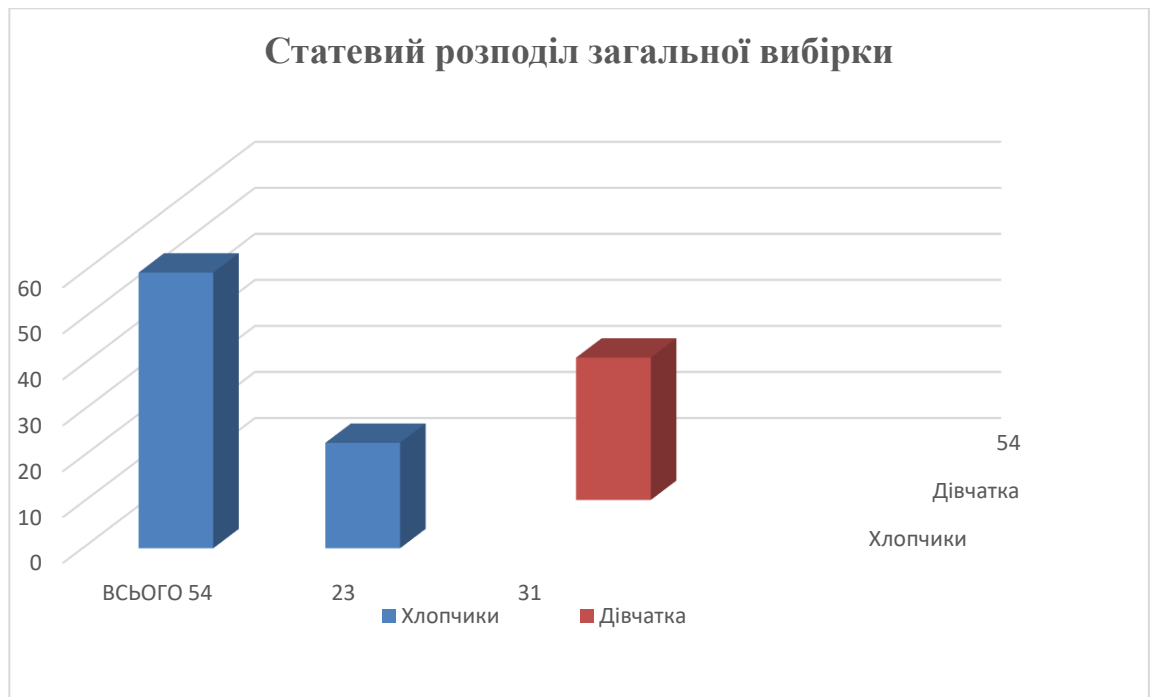


Рис. 2.1. Статевий розподіл загальної вибірки

Також, щоб порівняти основну і контрольну групи використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Він дозволяє виявити відмінності у вибіркових сукупностях. Результат порівняння середніх значень за t-критерієм оцінюється за рівнем значимості.

Статистичні стандарти є вирішальними правилами для забезпечення надійності поведінки, тобто прийняття правильних припущень і відхилення неправильних висока ймовірність. Статистичні стандарти також вказують, як виконуються розрахунки. У деяких випадках емпіричне значення критерію повинно перевищувати критичне значення 15. У деяких випадках формула розрахунку критеріїв включає кількість спостережень у досліджуваній вибірці, позначене n . У цьому випадку емпіричне значення критерію також є тестом перевірки.

Емпіричне значення відповідає статистичній значущості різниці. Якщо покажемо, що різниця надійна на рівні значущості 1%, або коли $p \leq 0,01$, то маємо на увазі ймовірність того, що вони залишаються.

Цей метод дозволяє перевірити гіпотезу двох середніх генеральних сукупностей, з яких відбираються відносно незалежні вибірки, вони

відрізняються один від одного. Незалежність вибірки означає відсутність корелюючих значень ознаки.

t-критерій Стюдента — загальний термін для класу методів, які статистично перевіряють гіпотези (статистичні стандарти) на основі розподілу Стюдента. Найпоширеніший випадок використання t-критерію пов'язаний з перевіркою рівності середніх у двох вибірках. Аналіз депресії слід використовувати для порівняння двох, трьох або більше груп. Обмеження застосовності стандартів. Вимога нормальності розподілу даних необхідна для точного t-критерію.

Однак t-статистику можна використовувати навіть для інших розподілів даних. Досліджувані змінні X і Y повинні вимірюватися за інтервальною шкалою або шкалою відношень.

У випадку релевантних вибірок кількість значень досліджуваних змінних X і Y повинна бути однаковою $n_1=n_2$, $3 \leq n_1, n_2 \leq 200$.

Рівень значимості $p \leq 0,04$ дозволяє стверджувати статистичну достовірність різниці між вибірками.

Призначення критерію: перевірка гіпотези про достовірність різниці середніх на вибірках з розподілом, близьким до нормального. Дозволяє оцінити відмінності між середніми значеннями \bar{x}_1 та \bar{x}_2 двох вибірок.

Область дії: дві незалежні вибірки (контрольна, експериментальна групи). Обмеження:

- 1) дані виміряні у кількісних шкалах
- 2) розподіл ознаки в обох вибірках відповідає закону нормального розподілу
- 3) об'єм двох вибірок не повинні суттєво відрізнятися один від одного (не більше ніж у 1,5-2 рази)

Формулювання гіпотез:

H_0 : значення ознаки у контрольній (К) та експериментальній (Е) групах не відрізняються.

H_1 : значення ознаки у контрольній (К) та експериментальній (Е) групах відрізняються.

H_0 : середнє значення ознаки у вибірці 1 достовірно не відрізняється від середнього значення ознаки у вибірці 2

H_1 : середнє значення ознаки у вибірці 1 достовірно відрізняється від середнього значення ознаки у вибірці 2

H_0 : відмінності x_1 та x_2 випадкові і незначимі

H_1 : відмінності x_1 та x_2 достовірні, значимі 4

У загальному вигляді формула для підрахунку t-критерія Стьюдента:

$$t_{екс} = \frac{|x - y|}{\sigma}$$

Для вибірок $n_1 = n_2 = n$

$$\sigma = \sigma \sqrt{\sigma_x^2 + \sigma_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x-x)^2 + \sum(y-y)^2}{(n-1) \cdot n}}$$

У випадку коли $n_1 \neq n_2$

$$\sigma = \sigma \sqrt{\sigma_x^2 + \sigma_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x-x)^2 + \sum(y-y)^2}{(n-1) \cdot n} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 \cdot n_2}}$$

Алгоритм, за яким визначається Інтернет-залежність підлітків:

1. Підрахувати статистику Інтернет-залежності першої вибірки x_1 та σ_1 .
2. Підрахувати статистику другої вибірки Інтернет-залежності x_2 та σ_2 .
3. Підрахувати кількість ступенів свободи для незалежних вибірок об'ємом n_1 та n_2 : $df = n_1 + n_2 - 2$.
4. Підрахувати емпіричне значення t-критерію за однією із формул:

$$t_{екс} = \frac{x-y}{\sigma}$$

або

$$t_{екс} = \frac{x-y}{\sqrt{\frac{\sigma_1}{n_1} + \frac{\sigma_2}{n_2}}}$$

За таблицею критичних значень $t_{кр}$ для відповідного числа ступенів свободи df . Якщо $|t_{емп}| \geq t_{кр}$ на рівні значимості $p=0,05$, то гіпотеза H_0 приймається.

Математична обробка даних виявила різницю між основною і контрольною групами за наступними типами :

- позитивний інтерес ($p \leq 0,01$)
- директивність ($p \leq 0,01$)
- ворожнеча ($p \leq 0,01$)
- автономність ($p \leq 0,04$)

Дані представлені у таблиці 2. та рисунку 2

Таблиця 2.2. Середні значення результатів дослідження

	Інтернет-залежні	Не Інтернет-залежні
Позитивний інтерес М	2,29 ± 0,95	3,96 ± 0,93
Директивність М	2,40 ± 0,84	1,81 ± 0,87
Ворожнеча М	2,81 ± 1,07	1,88 ± 0,84
Автономність М	2,74 ± 1,28	1,81 ± 0,96
Непослідовність М	2,40 ± 1,47	2,62 ± 1,04

Роблячи аналіз результатів можна побачити, що в інтернет-залежних підлітків високі всі показники, крім позитивного інтересу та непослідовності. У не інтернет-залежних ці показники є значно вищими.

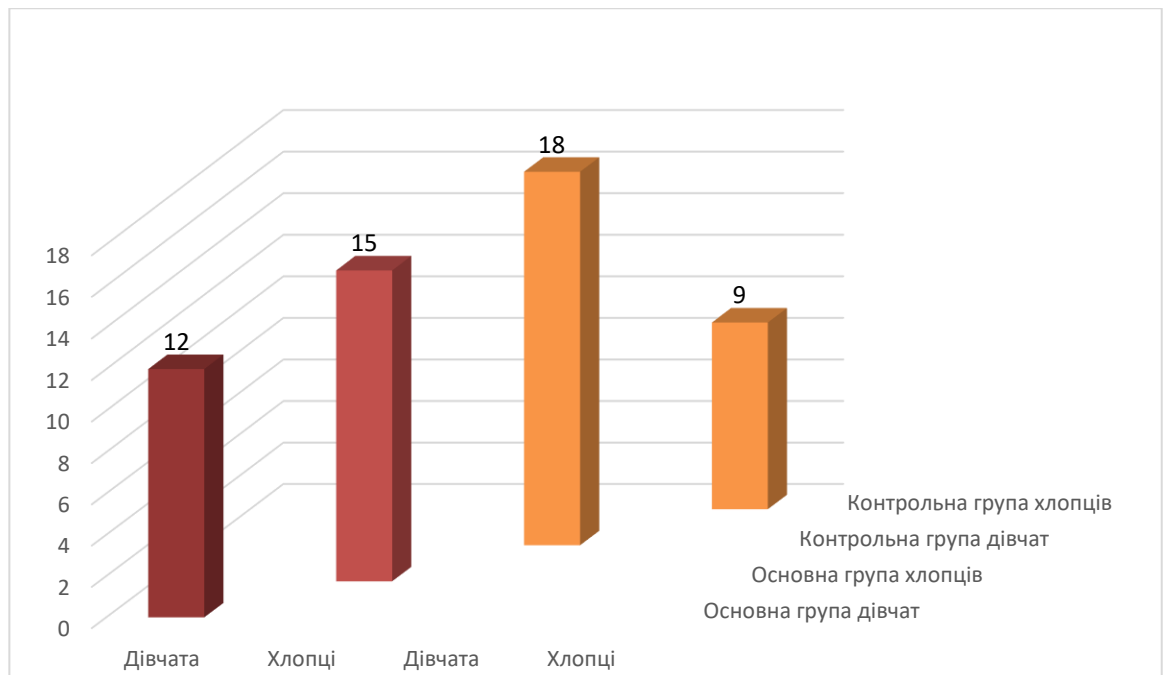


Рис. 2.2. Розподіл основної та контрольної груп за статтю

Кількість людей в групах однакова, а це достатньо для застосування методів математичної статистики для порівняння груп.

Застосовуючи «Тест-опитувальник» (Е. Щепеліна) та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» вибіркова сукупність була поділена на дві групи:

- основна – з інтернет-залежністю (n=27),
- контрольна – без інтернет-залежності (n=27).

До контрольної групи увійшло 18 (n=18) дівчат та 9 (n=9) хлопців, до основної 12 (n=12) дівчат і 15 хлопців (n=15).

Під час дослідження було виявлено, в контрольній групі дівчат більше ніж хлопців, і більше ніж в основній групі.

Що ж стосується хлопців, то їх у основній групі їх більше, ніж в контрольній. Тому, бачимо, що інтернет-залежних підлітків чоловічої статі більше, ніж жіночої.

Випадкові величини з невідомими закономірностями розподілу в математичній статистиці. Розподіл « χ^2 », t-розподіл Стюдента, F-розподіл Фішера-Снедекора, критерій, який служить багатьом цілям, піддається кутовому перетворенню, щоб відповідати будь-якому діапазону значень.

Його мета полягає в тому, щоб оцінити та порівняти два набори даних (в даному дослідженні два критерія інтернет-залежних та інтернет-незалежних підлітків), один залежний і один незалежний, на основі частоти виникнення конкретного явища, яке вивчають дослідники та відповідають нормальному розподілу:

Розподіл χ^2 , якщо є n незалежних значень $x^1, x^2, x^3, \dots, x^n$ має нормальний розподіл з характеристиками $\mu=0$ і $\sigma=1$, то випадкова величина $\chi^2 = x^1 + x^2 + x^3 + \dots + x^n$ має новий закон розподілу, який називається χ^2 , має лише один параметр $k=n-1$. Параметри розподілу називають числом ступенів свободи. Якщо відомі інші співвідношення (наприклад, $\sum x_i = n \cdot \bar{x}$), то $k = n - 1$. Зі збільшенням числа випадкових величин n розподіл повільно наближається до нормального. Такі значення, як дисперсія, відповідають розподілу « χ^2 », та називаються t -розподілом Стьюдента.

Якщо задана нормально розподілена величина x з параметрами $\mu=0$ і $\sigma=1$, а також незалежна від неї y , яка розподілена за законом « χ^2 », з параметром k , то випадкова величина $\frac{y}{x} \cdot \sqrt{\frac{k}{n}}$ має новий розподіл, який називається t -розподілом Стьюдента з параметром $k=n-1$. З ростом n числа випадкових величин t -розподіл досить швидко наближається до нормального, тому він широко використовується у математичній статистиці при малих об'ємах дослідницьких значень.



Рис.3. Відсотковий розподіл груп

За допомогою методу «Шкала тривожності», був проведений «Опитувальник». Після розгляду всіх результатів, було визначено, що серед підлітків існують чіткі рівні тривожності.

Відсоток підлітків із низьким рівнем тривожності становить приблизно - 17%, при цьому спостерігається незначне зростання кількості учнів із тривогою – 37%. Крім того, 24% учні мають високий рівень тривожності, а 22% мають середній рівень тривожності.

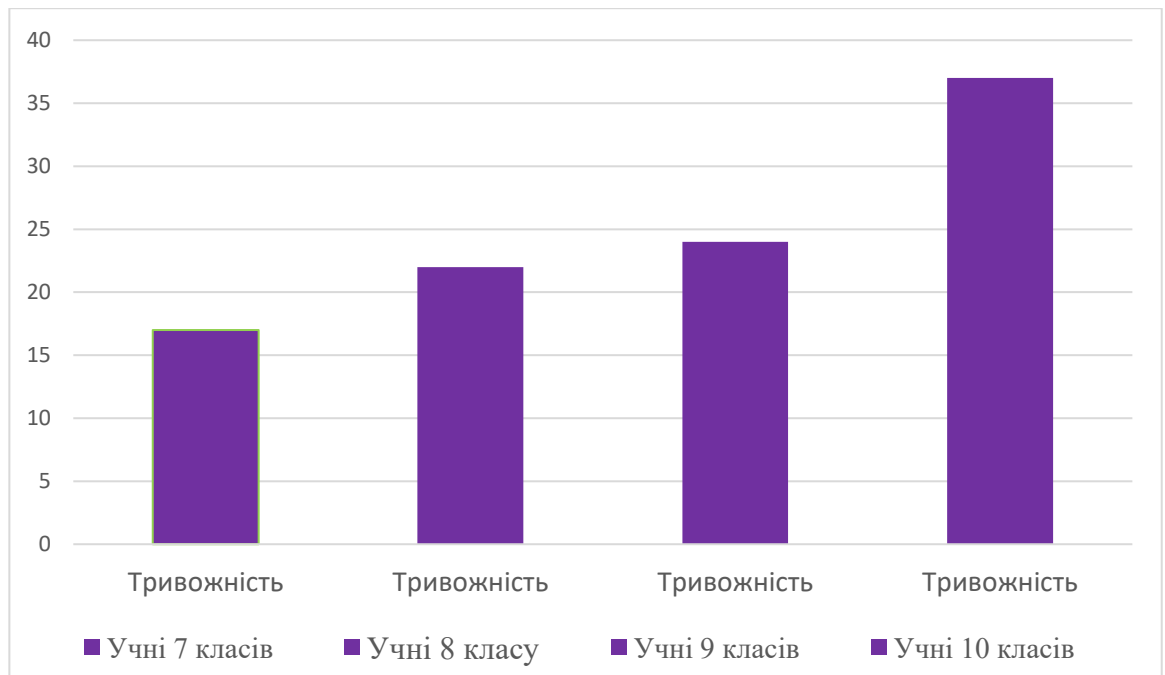


Рис. 5. Шкала тривожності

Важливо віддавати пріоритет учням з високим рівнем і приділяти їм особливу увагу. Школярі, останнім часом часто стикаються з різними проблемами як вдома так і в школах, в навчальних закладах. Школяр стикається з постійним викликом або недоліком, які дійсно перешкоджають його прогресу. Існування в опозиції до самооцінки або в межах значущих сфер. Досягнення позиції незаперечного процвітання можна пояснити певними факторами. Наявність зв'язку між рівнем інтернет-залежності і особистісними характеристиками визначена за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Результати наведені у таблиці 3.

Таблиця 3. Коефіцієнти кореляції Спірмена за шкалами інтернет-залежності та особистісним характеристикам

Показники	Інтернет-залежність
Імпульсивність	0,392**
Практичність	-0,366**
Шкала тривожності	0,558**

Встановлення прямого кореляційного зв'язку між рівнем тривожності та рівнем інтернет-залежності ($r=0,558$, $p=0,01$) в загальній вибірці досліджуваних.

Наступним опитувальником для розкриття особливостей інтернет-залежності взяли опитувальник Є. А. Щепіліної «Сприйняття інтернету». Для аналізу результатів була побудована таблиця 4 відсоткового співвідношення балів за рівнем вираженості. Частота показників зустрічальності рівнів Інтернет – залежності у учнів 8-9 класів (у %) (N=25)

Таблиця 4. Частота показників зустрічальності рівнів Інтернет – залежності у учнів 8-9 класів

Шкали/Рівні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Приналежність до мережевої субкультури	76%	20%	4%
Нецілеспрямованість поведінки	32%	60%	8%
Потреба в сенсорній стимуляції	32%	60%	8%
Мотивація використання інтернету	4%	48%	48%
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	44%	56%	-

Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям	40%	44%	12%
Спілкування	44%	40%	16%
Простір в інтернеті	40%	20%	20%
Сприйняття інтернету як проективної реальності	60%	20%	20%
Сприйняття інтернету як живої істоти	80%	16%	4%
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	20%	72%	8%

Згідно даних у таблиці(див. Таблиця 4) можна сказати, що шкала приналежності до мережевої субкультури найбільше виражена з низьким рівнем (76%), на другому місці середній рівень (20%) та найменш виражений високий рівень (4%). Шкала нецілеспрямованості поведінки найбільш виражена з середнім рівнем (60%), на другому місці низький рівень (32%) та найменш виражений високий рівень (8%).

Шкала потреба в сенсорній стимуляції найбільш виражена середнім рівнем (60%), на другому місці низький рівень (32%) та найменш виражений високий рівень (8%). Шкала мотивація використання інтернету найбільш виражена середнім рівнем (48%)та високим рівнем (48%), та найменш виражений низький рівень (4%).

Шкала зміна стану свідомості під впливом інтернету з середнім рівнем (56%), та найменш виражений низький 31 рівень (44%). Шкала сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям з середнім рівнем (44%), на другому місці низький рівень (40%) та найменш виражений високий рівень (12%).

Шкала спілкування з низьким рівнем (44%), на другому місці середній рівень (40%) та найменш виражений високий рівень (16%). Шкала час в інтернеті з середнім рівнем (60%), на другому місці високий рівень (32%) та найменш виражений низький рівень (8%).

Шкала простір в інтернеті з середнім рівнем (40%) та низьким рівнем (40%) та найменш виражений високий рівень (20%). Шкала сприйняття інтернету як проективної реальності з низьким рівнем (60%) та найменш виражені середній (20%) та високий рівень (20%).

Шкала сприйняття інтернету як живої істоти з низьким рівнем (80%), на другому місці середній рівень (16%) та найменш виражений високий рівень (4%). Шкала прагнення перенести норми віртуального світу в реальний з середнім рівнем (72%), на другому місці низький рівень (20%) та найменш виражений високий рівень (8%)

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видам тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. У таблиці 5 представлені результати

Таблиця 5. Розбіжності в інтернет-залежності між групами хлопців та дівчат з 8-9 класів

Інтернет-залежність	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
	2142	2082	2014	0,01

Досліджувані хлопці, на відміну від другої групи, мають вищий рівень виразності показника Інтернет-залежності ($U=263$, $p \leq$).

З таблиці 5 видно, що досліджувані дівчата мають менший статистично значущий рівень виразності Інтернет-залежності. Досліджувані хлопці, на відміну від другої групи, мають вищий рівень виразності показника Інтернет-залежності ($U=263$, $p \leq$)

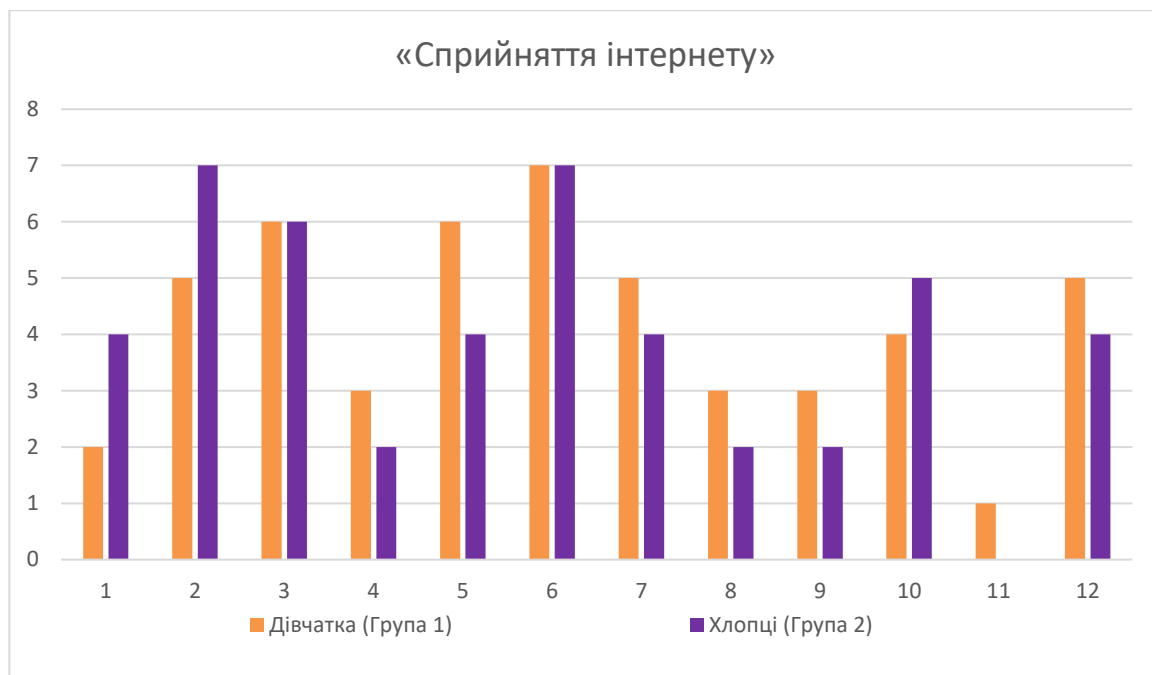


Рис. 6. Сприйняття Інтернету за Опитувальником

За рис. 6 бачимо, що найбільш вираженим показником у групі хлопців 8-9 класів (група №1) є сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям. Також за рис. 6 бачимо, що вираженими показниками у дівчат 8-9 класів (група №2) вираженими показниками є сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та не цілеспрямованість поведінки.

Можна припустити, що у віці 8-9 класів підлітки можуть більше цінувати інтернет як середовище для розвитку, розваг і соціальної взаємодії, ніж реальне життя, де вони можуть стикатися з більш складними викликами і обмеженнями. В інтернеті хлопці і дівчата відчувають себе у більшій безпеці, ніж можуть знаходитись, їх там краще розуміють, що може бути пов'язаним з підлітковою кризою, саме тому вони віддають перевагу інтернету.

Таблиця 6. Розбіжності в шкалах сприйняття інтернету між групами

Інтернет-залежність	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U- критерій	Рівень значущості (p≤)
Приналежність до мережевої субкультури	56	94	269	0,074
Нецілеспрямованість поведінки	125	172	346	0,001
Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям	169	168	295	0,097
Спілкування	119	38	120	0,0001
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	100	113	364	0,48
Сприйняття інтернету як живої істоти	19	6	265	0,56
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	112	94	226	0,72

З таблиці 6 видно, що досліджувані дівчата мають здебільшого менший статистично значущий рівень виразності шкал сприйняття Інтернету. Досліджувані хлопці, на відміну від другої групи, мають вищий рівень виразності показника шкал не цілеспрямованість поведінки ($U= 346$, $p\leq$).

Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості Д. Рассел, М. Фергюссон представляє собою 20 тверджень на які учням потрібно дати відповідь Їх потрібно розглянути та оцінити кожне з точки зору частоти їх прояву в житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей:

«часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Під час проведення тесту було виявлено, що більшість підлітків залежать від Інтернету. Найчастіше прояви інтернет-залежності проявлялася у дітей старшого підліткового віку. Також старші підлітки частіше мають такі прояви особливостей залежності, як тривожність, зниження соціальної участі у житті тощо.

Отже, можна зробити висновки, що дослідивши психологію як хлопців так і дівчат, можна сказати, що найчастіше в Інтернеті знаходяться саме хлопці старшої підліткової групи. Саме вони найбільше залежать від Інтернету, знаходять в них однодумців. Старша підліткова група виявляє більшу залежність від інтернету через фактори пов'язані з їхнім розвитком, соціальними потребами та обставинами життя. Інтернет надає безліч платформ для самовираження, пошуку інформації, а також знаходження однодумців, що допомагає підліткам визначитися зі своїми цінностями, уподобаннями та поглядами. У старшому підлітковому віці взаємодія з однолітками набуває особливої важливості. Соціальні мережі, чати та інші онлайн платформи дозволяють підтримувати тісні контакти з друзями, ділитися досвідом та емоціями, що може значно полегшити соціальну інтеграцію. Старші підлітки часто використовують інтернет як джерело для навчання і підготовки до іспитів. Вони активно використовують інтернет для розваг, таких як перегляд фільмів і серіалів, прослуховування музики, ігри, а також участь у різноманітних онлайн-спільнотах, що надає їм можливість релаксації і втечі від повсякденних стресів. Окрім того, хлопці є більш консервативними у аспекті комунікацій навідріз від дівчат, що є більш адаптивними та лабільними, тому пошук самовираження через інтернет спілкування та інтернет-геймінг імовірно є для них більш зручним способом самовираження без необхідності розкриття особистості, адже інтернет надає особам анонімність та широкий спектр осіб для комунікації.

2.3. Профілактика Інтернет-залежності у підлітковому віці

Діти у підлітковому віці дуже емоційні, все беруть дуже близько до серця. Тому їм потрібно якомога більше приділяти увагу, дарувати свою любов та ласку. Коли йдеться про запобігання Інтернет-залежності у підлітків, підхід їм особливий потрібен. Емоційна динаміка в сім'ї та духовний зв'язок між її членами відіграють вирішальну роль. Якщо дитина відчуває підтримку та розуміння близьких, ймовірність розвитку залежності значно зменшується. Самотність і відчуття того, що тебе не розуміють, є ключовими факторами, які сприяють ризику розвитку залежності. Профілактика Інтернет-залежності з соціально-педагогічної точки зору відноситься до низки стратегій, розроблених для покращення психологічних і педагогічних якостей індивідів, з метою сприяння стійкості до адиктивної поведінки та розвитку навичок здорового способу життя. Крім того, він спрямований на пом'якшення розвитку та прогресування залежності [24, с. 85].

Уважно вивчивши психолого-педагогічну літературу, можна стверджувати, що суть соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності полягає у вихованні у підлітків почуття відповідальності, повноцінного усвідомлення ними згубних наслідків надмірного використання Інтернету.

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності є [22, с. 31]:

- зрозуміти підліткам механізм впливу Інтернету на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;
- формування у підлітків стратегії продуктивної поведінки, внутрішню особистісну мотивацію та системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя;
- розвивати стійкість до негативних соціальних впливів та особистісні ресурси та навички досягнення реальних життєвих цілей;
- розширювати сферу діяльності, що замінює залежну поведінку.

Фактори, що сприяють подоланню інтернет-залежності, можна виділити:

1. Зовнішні - діють за сприятливих умов проживання: позитивний вплив однолітків; турботливі та розуміючі батьки; підтримка вчителя; подання позитивного прикладу іншим;
2. Внутрішні - формуються внаслідок тривалої дії зовнішніх факторів: почуття власної значущості; формування позитивної мотивації; оптимістичне світогляд; цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Вищезазначені фактори слід використовувати, де це можливо, під час роботи та боротьби з подоланням або запобіганням залежності. Однак у будь-якому випадку, щоб подолати інтернет-залежність, потрібно запропонувати це хобі і протиставити йому щось більш цікаве і цінне.

Як відомо, немає на світі нічого ціннішого за дружні та щирі людські стосунки, але, виявляється, діти, які годинами бездумно сидять перед комп'ютером, знають про це дуже мало. Вони дійсно не розуміють світу відносин, його цінностей і досвіду, його досягнень і перспектив.

Повернення дітей до нормального життя в сім'ї, в колективі однолітків, суспільстві неможливо без встановлення дружніх, добрих і чистих міжособистісних стосунків. Дитина не з записів дорослого, а з власного досвіду має зрозуміти, що є щось цінніше за мальовничий, але нереальний світ на моніторі комп'ютера [31, с.63].

Найпростіший і найекономніший спосіб позбутися однієї залежності - придбати іншу. Любов до здорового способу життя, спілкування з яскравою природою, творчі прикладні захоплення, наприклад, малювання, часто можуть позбавити людину від залежності.

Для лікування даного цього типу залежності, підходить стимуляційна терапія, яка є досить ефективною, коли пацієнт все довше перебуває в автономному режимі. Одним із симптомів інтернет-залежності є надмірне бажання дитини перевіряти електронну пошту. Щоб усунути цей симптом, необхідно встановити певний час для перевірки пошти і

дотримуватися цього розкладу. Якщо підліток дійсно проводить занадто багато часу в Інтернеті, спочатку йому буде важко, дотримуватися певного часу, але потім він поступово звикає, правильно розподіляє години на віртуальний та реальний світ.

Взагалі, якщо інтернет-залежність у підлітка триває довго або стає занадто гострою, також необхідно звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Прогулянки з друзями можуть бути корисними. Батьки можуть запланувати поїздку в боулінг, торговий центр або каток.

Уникати потрібно відвідування Інтернет-кафе та інших місць, де можна отримати доступ до Інтернету. Інакше у дитини може виникнути спокуса подивитися електронну пошту чи повідомлення в соціальних мережах.

Підлітки повинні, пам'ятати, що народилися в реальному вимірі і зобов'язані бути в ньому щасливим. Для щастя потрібно щонайменше чотири-п'ять щирих обіймів на день, і жоден веб-сайт не може цього подарувати [2, с.91]. Педагогам радять залучати цих дітей до проектної діяльності, яка позитивно впливає на підвищення самооцінки підлітка, сприяє покращенню його стосунків з однолітками. У психології та освіті багато проблем.

Для профілактики інтернет-залежності дітей в підлітковому році варто:

1. Навчити їх правильно ставитися до комп'ютера, відноситися до нього як до технічного пристрою, який можна використовувати для отримання знань і навичок, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Не дозволяйте дітям 3-5 років грати в комп'ютерні ігри.
3. Встановити з дітьми правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерні ігри, 30 хвилин на інші заняття.
4. Не дозволяйте дітям їсти та пити біля комп'ютера.
5. Не дозволяйте дітям грати в комп'ютерні ігри перед сном

6. Обговорюйте з дитиною, яке буде покарання, якщо дитина порушить угоду.
7. Звертайте увагу на те, коли дитина виконує вимоги, обов'язково висловлюйте їй свою радість і задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
8. Не використовуйте комп'ютер як засіб заохочення своїх дітей. Комп'ютери не повинні бути компенсацією під час хвороби та вимушеного перебування вдома.
9. Допомогати дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини, і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Як підліткам уникнути інтернет-залежності:

1. Бути в захваті від чогось. Відвідуйте різноманітні гуртки та клуби для спорту, музики, танців. Дивіться фільми, слухайте концерти. Прочитайте цю книгу.
2. Поповнюйте свою базу знань. Читайте енциклопедії, а не переглядайте Вікіпедію.
3. Допомога на кухні. Ваші рідні будуть раді, якщо ви замість того, щоб сидіти на форумі, допоможете їм приготувати обід.
4. Піти погуляти з друзями. Плануйте піти в торговий центр або на каток і піти в боулінг. Уникайте відвідування місць, де є Інтернет.
5. Заплануйте сімейний вечір. Зберіться разом, поведеряйте, а потім знайдіть, чим зайнятися разом, наприклад пограти в настільну гру.
6. Встановіть часові обмеження для свого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам потрібно бути онлайн.
7. Вимикайте комп'ютер, коли він не потрібен.
8. Здійснюйте телефонні дзвінки та зустрічайтеся з друзями замість того, щоб підтримувати з ними зв'язок через Інтернет. Це надзвичайно руйнує комп'ютер.

9. Намагайтеся не проводити занадто багато часу в соціальних мережах.

Отже, профілактика інтернет-залежності має комплексний характер і передбачає спільну роботу як батьків, так і шкільних соціальних педагогів, психологів, вчителів. Необхідно систематично проводити профілактичні заходи для того, щоб не довелося застосовувати реабілітаційні методи роботи з інтернет залежними, для цього потрібно постійно слідкувати за захопленнями, інтересами та поведінкою дитини.

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

У другому розділі дипломної роботи наведені результати емпіричного дослідження. В цьому дослідженні взяло участь 54 дитини віком від 14 до 18 років. В ході дослідження дітей було розділено на основну і контрольну групи. До основної групи ввійшли підлітки, у яких виявлено інтернет-залежність, а до контрольної – ті, у яких залежність виявлено не було. Емпіричне дослідження проводилося добровільно, а також із використанням сучасних технологій – засобами он-лайн анкетування, збору та обробки інформації.

Для більшості підлітків, після дослідження виявилось, що Інтернет являється просто корисним інструментом, завдяки якому можна шукати різну інформацію. Тести виконували діти віком від 14 до 18 років, адже саме вони є самими активними користувачами соціальних мереж. Виявлено, що більшість підлітків витрачають кошти та свій вільний час не на потреби в реальному житті, а на ігри в режимі онлайн. За результатами дослідження вияснилося, що саме серед хлопців набагато частіше проявляється Інтернет-залежність, ніж серед дівчаток.

Здійснено виявлення інтернет-залежності та формування основної та контрольної груп (використавши «Тест-опитувальник ЄА. Щепіліної» та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)»)

Можна зробити висновок, що хлопчики мають більшу залежність від Інтернету, ніж дівчатка, оскільки вони мають вищі бали. Для них Інтернет є джерелом інформації, або вони ним користуються. Не проводьте там час без будь-якої причини, крім роботи. Головне, не переступати межу, яку можна подолати, а з віртуального світу можна завжди знайти вихід після невеликої подорожі по ньому.

Для підлітків, які вперше стикаються з інтернет-залежністю, необхідно проводити профілактичні бесіди, адже невелика кількість годин в

соціальних мережах, інтернет-гра може перерости в залежність, якщо будуть сприятливі умови, може формуватися залежність.

Особливу увагу в першу чергу слід приділяти успішним учням. Як відомо, ця залежність може вплинути на оцінки підлітків-хлопчиків, вони можуть почати приносити незадовільні оцінки, є ризик з'явитися порушенню розвитку самооцінки. Стає очевидним, що дітям, які відчувають тривогу, потрібна допомога кваліфікованого фахівця. Однак загально визнано, що ефективність допомоги залежить від рівня бажання. Крім того, у більшості випадків у підлітків зазвичай розвивається залежність від Інтернету.

Багато батьків вирішують приховувати залежність дітей-підлітків і відмовляються звертатися за допомогою до психотерапевта. Шляхом теоретичного аналізу було з'ясовано, що мережа «Інтернет» на сьогоднішній день є найважливішим способом соціального та інформаційного обміну, а Інтернет-залежність розглядається як розлад поведінки, пов'язаний з використанням Інтернету та комп'ютера, який шкідливо впливає на організм.

За допомогою емпіричного дослідження ми вияснили, що діти, перебуваючи в Інтернеті поринають у віртуальний світ та використовують його як реальність, будують своє життя в ньому та не хочуть виходити з нього. Вченими визначено, що соціальні мережі мають величезний потенціал, причому як позитивний, так і негативний, що викликає гостру необхідність у здійсненні соціального контролю за поведінкою окремих індивідів, а особливо підлітків, у яких може сформуватися залежність від соціальних мереж.

Надмірна захопленість підлітків віртуальним середовищем може призвести до залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування. Тому необхідною саме у студентському віці проводити профілактику стосовно Інтернет-залежності,

оскільки саме в цей період у дітей формуються дуже важливі якості особистості: прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особистості.

Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності дозволяє спрямувати використання інтернету тільки в корисних цілях, та допомогти підліткам менше часу проводити за комп'ютером. Також, такі профілактичні заходи позитивно впливають на розвиток дитини в підлітковому віці

Цього можна досягнути шляхом проведення відповідного комплексу заходів, таких як: соціально-психологічні бесіди, консультування, просвітницькі тренінгові заняття. Варто зауважити, що після дослідження вияснилося, що провідна роль в попередженні Інтернет-залежності з дітьми підліткового віку найбільше належить зокрема системі освіти. Саме в освітньому закладі можна організувати роботу з профілактики даної залежності.

Педагоги, учителі можуть прищепити навички здорового способу життя, допомогти у виявленні лідерських якостей та покращити самооцінку учнів. Соціально-педагогічна робота, щодо попередження, профілактики, а у разі необхідності соціальної реабілітації Інтернет-залежності може здійснюватися за рахунок методів і технік корекції: індивідуальних (бесіда), групові (інтерактивні, комунікативні, імітаційно-ігрові та ін.).

Отже, найефективнішою стратегією боротьби з різними видами залежності є профілактика. Головною метою дипломної роботи, є проведення досліджень та встановлення інтернет-залежності серед дітей підлітків різного віку. Зв'язок між досліджуваними явищами визначено як стресогенний. Чималу роль у розвитку шкідливих звичок відіграє Інтернет. За допомогою різних методів були проведені обширні дослідження та отримали переконливі результати, що діти поринають у віртуальний світ не задумуючись про його шкоду та вплив на здоров'я.

ВИСНОВКИ

В дипломній роботі відображені основні напрямки та підходи вивчення психологічних особливостей Інтернет-залежності дітей підліткового віку у світовій науці. Розкритий та обґрунтований зміст поняття «Інтернет-залежність», визначені основні його критерії та фактори, які впливають на її формування дитини. Розглянуті основні проблеми прояву Інтернет-залежної поведінки в підлітковому віці та виявлені передумови її формування.

Відмічено що надмірне занурення підлітків у кіберпростір залежить сильне «зависання у соціальних мережах», безцільний віртуальний серфінг, безперервне спілкування он-лайн, кібершопінг, гемблінг, кіберсекс тощо. Ця шкідлива звичка може призвести до руйнування реального соціального «Я» дитини, до маніпулювання підлітком кіберзлочинцями, до відчуження тинейджера від реальності, до втрати ним реального часу тощо.

Зарубіжні та українські дослідники на профілактичному рівні з підлітками пропонують:

- в цілому зміцнити психологічну профілактику з дітьми щодо усвідомлення ними самими проблеми та підвищення їх самопрофілактики віртуальної залежності;
- використання віртуальних засобів для профілактики віртуальної залежності школярів;
- запобігти формуванню шкідливої звички надмірного занурення у кіберпростір, необхідно розвиваючи духовність тинейджерів, систему їх ціннісних орієнтацій, щоб унеможливити поглинення «реального Я» підлітка його «віртуальним Я»;
- інтелектуальний розвиток учнів базової школи, вдосконалення їх критичного мислення стануть запобіжними чинниками віртуального маніпулювання ними;

- урізноманітнити життя підлітків, заохотити їх чимось цікавим, та незвичайним для них, що допоможе побачити красу реального світу: туризм, спорт, волонтерство, соціальна допомога.

Соціально педагогічний підхід до профілактики зазначеної проблеми передбачає не лише безпосередню роботу з об'єктами профілактики, але й копітку роботу з соціальним середовищем, щоб об'єднати зусилля всіх та разом створити сприятливі умови в середовищі для профілактики та нетерпимі для розвитку кіберзалежності.

За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на: психологічні (оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності), соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності); соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі).

Прояв Інтернет-залежної поведінки у підлітків залежить від індивідуально-психологічних (індивідуальні особливості підліткового віку) та мікросоціальних (психологічні труднощі і ускладнення, що породжені найближчим соціальним оточенням) чинників, які не виступають ізольовано

один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях. Виявлено основні типи поведінки підлітків в мережі Інтернет, серед яких: обсесивно-пошуковий тип; компенсаторний тип; емоційно-залежний тип; комунікативний тип; кіберсексуальний тип.

Притаманні особливості інтернет-залежних підлітків, як тривожність, низький рівень комунікативних та інтелектуальних здібностей, не сміливість, ворожість, директивність, автономність, призводить до інтернет-залежності у підлітковому віці, та одночасно являється факторами ризику і соціальній дезадаптації та переходу в форму аддиктивної поведінки.

Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень Інтернет-залежності проявляється у підлітковому віці та переплітається з такими рисами, як низька комунікативність, емоційна стійкість, сміливість у встановленні соціальних контактів та висока тривожність. Мікросоціальні чинники високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії перш за все з батьками. Стимулами, що провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодого людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті.

Отже, за результатами дослідження у інтернет-залежних підлітків виявлено низький рівень емоційної стійкості, сміливості, впевненості в собі та супроводжується це все підвищеною тривожністю.

За результатами аналізу було виявлено, що хлопці цінують інтернет як середовище для розвитку та соціальної взаємодії, і їхня залежність від інтернету виявилася значною. Хлопці виявилися більш залежними від інтернету, ймовірно, через їхні особливості комунікації та потреби. У світі онлайн-спілкування хлопці виявляють більш консервативні форми комунікації, у той час як дівчата демонструють більшу готовність до адаптації та відкритості до нових форм взаємодії. Ця

особливість може призвести до того, що хлопці віддають перевагу виразності через інтернет, оскільки це дозволяє їм не викривати своєї особистості, тоді як для дівчат інтернет може бути засобом для більш відкритого самовираження та спілкування. Зокрема, спостерігається високий рівень сприйняття інтернету як кращого, ніж реальне життя, серед хлопців. З іншого боку, дівчата також показали певний рівень залежності від інтернету, але виразність цього показника була меншою порівняно з хлопцями. В старшому підлітковому віці інтернет стає важливим засобом для соціальної інтеграції та самовираження. Також, інтернет допомагає підліткам релаксувати та відволікатися від повсякденних стресів. Хлопці виявили більшу нецілеспрямованість у поведінці в інтернеті порівняно з дівчатами. Вони частіше мають симптоми інтернет-залежності, використовуючи інтернет для ігор та пошуку інформації. Дівчата ж більш схильні до використання соціальних мереж та комунікаційних платформ. Хлопці зазнають сильніших проявів тривожності та депресії, тоді як дівчата частіше стикаються з проблемами контролю часу та компульсивною поведінкою в мережі. Хлопці частіше ризикують розвинути проблеми з навчанням та соціальними стосунками через інтернет-залежність, тоді як дівчатка частіше ризикують розвинути проблеми з психічним здоров'ям та самооцінкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Взаємозв'язок кібер-адикції з алекситимією у юнаків [Електронний ресурс] / Ю. О. Асєєва // Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. – 2020. – № 1/2. – С. 98–105. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mhgpsmuj_2020_1-2_13
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді [Електронний ресурс] / Ю. О. Асєєва // Габітус. – 2020. – № 14. – с. 152–157. – Режим доступу: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>
3. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці [Електронний ресурс] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Асєєва Ю. О. – Одеса, 2021. – 532 с. – Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12144>
4. Асєєва Ю. О. Таргетне інтернет-дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку щодо виявлення видів кіберадикцій [Електронний ресурс] / Ю. О. Асєєва // Проблеми сучасної психології. – 2020. – № 1 (17). – с. 87–94. – Режим доступу: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8268>
5. Аслаян Т. С. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків / Т. С. Аслаян, С. В. Олендаренко // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2012. – Вип. 19. – с. 3–11. – Бібліогр.: с. 10–11. 88я54 П 86
6. Ануфрієва Н. М. Соціальна психологія: Навчально-методичний комплекс. / Н.М. Ануфрієва, Т.Н. Зелінська, О.Л. Туриніна. – Київ: МАУП, 2006. 200 с.
7. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці [Електронний ресурс] / Ю. О. Бохонкова, Ю. А. Хунов, Ю. В. Сербін // Теоретичні та

- прикладні проблеми психології. – 2018. – Т. 1, № 3. – с. 53–59. – Режим доступу: <http://tppjournal.com.ua/contents/n47y2k18folder/n47y2k18a8.html>
8. Бурова В.В. Соціально-психологічні аспекти Інтернет-залежності. /Бурова В.В. – М., 2001. – С. 36
 9. Бурмага Н. В. Соціалізація інтернет-просторі: структурно-функціональний аналіз [Електронний ресурс] / Н. В. Бурмага // Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.(м. Одеса, 13–14 лют. 2015 р.) / НУ «ОЮА», Одеське від-ня Міжнар. асоц. студентів політол. науки ; за заг. ред. Д. В. Яковлева – Одеса, 2015. – с. 34–37. – Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/2879>
 - 10.Бутузова Л. П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. П. Бутузова // Сталий розвиток: проблеми та перспективи : зб. наук. пр. / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир, 2015. – с. 268–279. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22249>
 - 11.Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. М. Вакуліч / Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. – К., 2006. – 21 с
 - 12.Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників [Електронний ресурс] / Т. Веретенко, К. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчен. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка, Рада молодих вчен. – Дрогобич, 2018. – Вип. 19(1). – С. 145–149. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19\(1\)_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19(1)_29)
 - 13.Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – с. 13 – 20.
 - 14.Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psyh.kiev.ua>

15. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій [Електронний ресурс]. – Радіо Свобода. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
16. Войскунский А.Е. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернету// Психологічний журнал. /Войскунский А.Е. – 2004. - № 1. – с. 91–102
17. Гарамай Г. Ю. Інтернет-залежність в студентському віці [Електронний ресурс] / Г. Ю. Гарамай // Практична психологія у сучасному вимірі: Х Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і науковців : тези доп., Дніпро, 28 берез. 2019 р. – Дніпро, 2019. – С. 49–50. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/images/staff/departments/pedagogy_and_psychology/Conferences/conf_Psychology_2019.pdf
18. Гавриловська К. Чинники формування інтернет-залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / К. Гавриловська, К. Скрицька // Прикладні аспекти психології особистісного зростання : зб. наук. пр. студентів та викладачів / за ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. – Житомир, 2015. – Вип. 1. – С 43–44. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19937>
19. Голованова Т. М. Вплив інтернет залежності на само актуалізацію осіб юнацького віку [Електронний ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Голованова Тетяна Миколаївна ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна. – Київ, 2020. – 23 с. – Режим доступу: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/HOLOVANOVA_avtoreferat_pas.pdf
20. Дубовенко М. М. Інформаційна технологія дослідження інтернетзалежності у користувачів соціальних мереж : автореф. дис. ... канд. техн. наук : 05.13.09 / Дубовенко М. М. ; Міжнар. наук.-навч. центр інформ. технологій та систем. – Київ, 2012. – 24 с. 05.13.09/32 Д 79

21. Дущенко О. С. Комп'ютерна залежність та інтернет-залежність: шляхи боротьби / О. С. Дущенко // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2019. – № 2. – С. 3–8. – Бібліогр.: 16 назв.
22. Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел і М. Фергюсон). Google Docs. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdL0uc_QenQdpXizuSaivxUL2teKJ28a9CjPpROe6Q7jm8kFg/viewform (дата звернення: 10.04.2024).
23. Жусінас Ю. А. Психологічна залежність підлітків від засобів комунікації / Ю. А. Жусінас // Вісник : [збірник] / Київ. ін-т бізнесу і технологій ; [відп. за вип. Р. О. Язиніна]. – Київ, 2017. – Вип. 2 (33). – с. 81–82. – Бібліогр.: 4 назви. 65я54 К 38
24. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна робота з підлітками, які мають комп'ютерну залежність / Н. В. Заверико, У. К. Закревська // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки / ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 13 :
25. Інтернет-залежність дітей та юнацтва: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення [Електронний ресурс] / Р. С. Гуревич [та ін.] // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2020. – Вип. 58. – С. 5–16. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mitimpt_2020_58_3
26. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. – К. : НІСД, 2011. – 96 с. – Режим доступу: <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>
27. Камінська О. В. Чинники розвитку Інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Луцьк, 2015. – Вип. 25. – С. 65–75. – Бібліогр.: с. 74–75. 159.9 П 86

28. Карамушка Л.М., Сняданко І. І. Психологія організаційної культури: Навчальний посібник. – Київ – Львів: Край, 2010. 212 с
29. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nsplus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnisthvoroba-epochy-infor/>
30. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації / О. В. Коваленко // Психологічні перспективи. – № 18. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. – с. 111–121
31. Котлова Л. О. Зв'язок рівня комунікативності та інтернет – залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. О. Котлова, В. Дідківська // Прикладні аспекти психології особистісного зростання : зб. наук. праць студентів та викладачів / за ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. – Житомир, 2015. – Вип. 1. – с. 49–50. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19952>
32. Макаренко О. М. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. М. Макаренко, О. В. Постова // Наукові записки / Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія" ; [редкол. темат. вип.: А. М. Гірник (голов. ред. НАУКМА) та ін.]. – Київ, 2007. – Т. 71 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – с. 23–26. – Бібліогр.: 5 назв. 74я54 К 38
33. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові / О. А. Матеюк // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка – К., 2005. – Т. VII, випуск 2. – с. 106-112
34. Мелоян А. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності в юнацькому віці / А. Мелоян // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. – Київ, 2014. – Вип. 1 (1) : Психологія. – с. 56–58. – Бібліогр.:
35. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. – Київ: Центр учбової літератури, 2005. 621 с.

36. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації. – Чернівці: Книги – XXI, 2010. 528 с.
37. Опитувальник, розроблений Щепіліною Є.А. Google Docs. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdo782yjkCChm50_9TIswIz2wXrkOBVbl3ZoAv9xBfRLA6kRg/viewform (дата звернення: 16.04.2024).
38. Приймачок К. Ю. Інтернет-залежність як особистісна деформація / К. Ю. Приймачок // Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали І наук.-практ. семінару (14 трав. 2014 р.) / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психології; [редкол.: Л. В. Засекіна та ін.]. – Луцьк, 2014. – С. 106–107. – Бібліогр.: 3 назви. 316.61 А 43
39. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях [Електронний ресурс] / О. Скоробагатська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 10. – С. 186–200. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2019_10_20
40. Соломка Е. Т. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] / Е. Т. Соломка, У. Б. Михайлишин // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. 11, вип. 13. – с. 247–256. – Режим доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/29.pdf>
41. Сорокіна, В. Інтернет-залежність як особистісна деформація / В. Сорокіна, А. Б. Мудрик // Актуальні проблеми загальної та соціальної психології : зб. наук. ст. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психол. ; [редкол.: Л. В. Засекіна та ін.]. – Луцьк, 2015. – Вип. 2. – С. 96–98. – Бібліогр.: 7 назв. 159.9 А 43
42. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник / Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, П.П. Ткачук. – Львів: НАСВ, 2018. 256 с

43. Стахова О. О. Психологічні особливості прояву інтернетзалежності в підлітковому віці [Електронний ресурс] / О. О. Стахова, Т. П. Борисюк // Наукове мислення : зб. ст. учасників вісімнадцятої всеукр. практи.-пізнав. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (28 лют. по 11 березня 2018 р.) – Дніпро, 2018. – с. 58–61. – Режим доступу: <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik18.pdf>
44. Сушко О. Комп'ютерна залежність / О. Сушко // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2012. – № 5. – С. 76–78. 28. Хміль Я. В. Поняття «Інтернет-залежність» у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології / Я. В. Хміль // Вісник Львівського університету. Серія соціологічна : зб. наук. пр. / [Н. Й Черниш та ін.]. – Львів, 2012. – Вип. 6. – с. 303–310. – Бібліогр.: 10 назв. 60.5я54 Л 89
45. Тест на дитячу інтернет-залежність (С.А. Кулаков). Google Docs. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScwdMFAfWqnm9swB7oPwLN0SHRkb_f834_OW9pQIKnG3vnoNw/viewform (дата звернення: 16.04.2024).
46. Хомич А. Профілактика комп'ютерної залежності підлітків як соціальнопедагогічна проблема / А. Хомич // Педагогіка : зб. наук. пр. : матеріали 5 Міжнар. наук.-практик. конф. науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми соціальної педагогіки, початкової та дошкільної освіти», 14 трав. 2015 р. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; за ред. П. Гусака, Н. Корпач. – Луцьк, 2015. – с. 380–384. – Бібліогр.: 8 назв. 74 П 24
47. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 10. – С. 52–55. – Бібліогр.: 6 назв.
48. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини [Електронний ресурс] / О. Шинкарук, Є. Імас, Л. Денисова, В. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2018. – № 2. – с. 13–24. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_4

49. Щербина В. Л. Практики розвитку кіберкомунікаційної складової навчального процесу вищої школи: соціально-психологічний аспект [Електронний ресурс] / В. Л. Щербина // Вісник Національного університету оборони України. – Київ, 2012. – Вип. 5. – с. 302–307. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_5_60
50. Ярощук К. Залежність молоді від соціальних мереж як гостра проблематика сучасного суспільства / К. Ярощук // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (14–15 трав. 2014 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів ; [оргком. конф.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2014. – Т. 3. – с. 81–83. – Бібліогр.:
51. Янг К.С. Діагноз – Інтернет-залежність / К.С.Янг // Світ Інтернету. – К., 2000. – № 2. – С. 36 – 43
52. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю // Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. – 2005. Т.5. – № 2. – с. 20-27
53. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С. 149-154
54. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності // Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. – Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. – с. 328-330

ДОДАТОК А

У дипломній роботі виконані наступні тести:

Тест на дитячу Інтернет-залежність (С.А. Кулаков)

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою. При сумі балів 50-79 необхідно враховувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини і всієї родини. При сумі балів 80 і вище, у дитини з високою часткою ймовірності Інтернет-залежність і йому потрібна допомога фахівця.

Питання	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
---------	---------------	-------	-------	---------------	--------

1. Як часто Ви порушуєте тимчасові рамки, встановлені для користування мережею?
2. Як часто Ви виконуєте свої обов'язки по дому для того, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви вважаєте за краще проводити час в мережі замість того, щоб провести його в колі сім'ї?
4. Як часто Ви формуєте нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Вам скаржаться на кількість часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто страждає Ваше навчання через кількості часу, проведених в мережі?
7. Як часто Ви перевіряєте

електронну пошту, перш ніж
зайнятися чимось іншим?

8. Як часто Ви любите
спілкування в мережі з
оточуючими?

9. Як часто Ви опираєтесь або
секретничаєте при питанні про
те, що Ви робить в Інтернеті?

10. Як часто Ви “пробивались”
в мережу проти волі інших?

11. Як часто Ви проводите час
у своїй кімнаті, граючи за
комп'ютером?

12. Як часто Ви отримує дивні
дзвінки від нових мережевих
"друзів"?

13. Як часто Ви огризаєтесь,
кричите або дієте роздратовано,
якщо Вас потурбували з
приводу перебування в мережі?

14. Як часто Ви виглядаєте
втомленим і стомленим, ніж в
той час, коли у Вас не було
Інтернету?

15. Як часто Ви виглядаєте
зануреним в думки про
повернення в мережу, коли
знаходитесь поза мережі?

16. Як часто Ви лаєтесь і
гніваєтесь, коли інші

гніваються з приводу вашого часу, проведеного в мережі?

17. Як часто Ви віддаєте перевагу своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам інших перебування в мережі?

18. Як часто Ви дратуєтесь і стаєте агресивними, коли Вам накладають обмеження на час, який Ви проводите у мережі?

19. Як часто Ви віддаєте перевагу замість прогулянок з друзями проводити час в мережі?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, зниження настрою, нервуєте, коли знаходитесь поза мережі, а після повернення в мережу все це зникає?

Методика "Шкала тривожності" Тейлора

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відсутнє	трохи	достатньо	значно	дуже
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором	0	1	2	3	4

	школи					
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16	Необхідність складати екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості (Д. Рассел і М. Фергюссон)

Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву в вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей:

- «часто» (3 бали),
- «іноді» (2 бали),

- «рідко» (1 бал),
- «ніколи» (0 балів).

Обраний варіант відзначте відповідною цифрою

Питання	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
---------	-------	-------	-------	--------

1. Я нещасливий, займаючись стількома речами поодинці.
2. Мені нема з ким поговорити
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто дійсно не розуміє мене
6. Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися
8. Я зараз більше ні з ким не близький
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язку поверхневі.
14. Я вмираю від туги за компанії
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний тому, що всіма відкинутий.
18. Мені важко заводити друзів.

19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Опитувальник Е.А. Щепиліної «Сприйняття Інтернету»

Будь ласка, дайте відповідь на запитання, вибравши один із запропонованих варіантів відповіді

Намагайтеся по можливості не використовувати проміжні відповіді типу «іноді» або «важко сказати

№	Питання	Відповідь		
		Так	Ні	Важко сказати
1	Я вважаю, що прояви агресії в мережі так само неприпустимі, як у реальному житті.	Так	Ні	Важко сказати
2	Деколи мені здається, що я сприймаю Інтернет не так, як інші люди.	іноді	часто	ніколи
3	У мене набагато більше друзів у мережі, ніж у реальному житті.	так	ні	важко сказати
4	Буває, що шукаючи в Інтернеті потрібну мені інформацію та забуваю про свій початковий намір.	іноді	часто	ніколи
5	Деколи мені хочеться переселитися у віртуальний світ.	іноді	часто	ніколи
6	При підключенні до Інтернету мій настрій зазвичай покращується.	так	ні	важко сказати
7	Для мене важливіше, як виглядає сайт, ніж те, яка на ньому інформація.	так	ні	важко сказати
8	Я вважаю, що Інтернет	розваги	пошуку та	спілкування

	потрібен для:		зберігання інформації	
9	Я часто сприймаю віртуальний світ як реальність.	так	ні	важко сказати
10	Мені більше подобається сайти, на яких мало графіки.	так	ні	важко сказати
11	Коли всі проти мене, Інтернет допомагає мені пережити важкі часи.	іноді	часто	ніколи
12	Я часто вживаю слова та вирази, прийняті в мережі, у своєму реальному житті.	так	ні	важко сказати
13	Мої друзі в мережі набагато краще розуміють мене, ніж мої друзі у реальному житті.	іноді	часто	ніколи
14	Я сприймаю себе в Інтернеті інакше, ніж у реальному житті.	так	ні	важко сказати
15	Я волію спілкуватися з тими людьми, які добре знаються на Інтернеті.	так	ні	важко сказати
16	У мене часто виникає потреба у структуруванні інформації, яка отримується з Інтернету.	так	ні	важко сказати
17	Я часто заводжу віртуальні романи.	іноді	часто	ніколи
18	Зазвичай я почуваюся комфортніше в мережі, ніж у реальному житті.	іноді	часто	ніколи
19	Я віддаю перевагу сайтам, де багато графіки.	так	ні	важко сказати

20	Я часто не знаю точно, скільки часу провів у мережі.	так	ні	важко сказати
21	Мені важко пояснити оточуючим, що мене приваблює в Інтернеті.	іноді	часто	ніколи
22	Іноді Інтернет здається мені живою істотою.	іноді	часто	ніколи
23	Буває, що, закінчивши роботу в мережі, я не можу згадати все, що я робив, де був.	іноді	часто	ніколи
24	Зазвичай я волію переписуватися з людиною електронною поштою або спілкуватися з нею по ICQ, ніж говорити з нею по телефону або зустрічатися особисто.	так	ні	важко сказати
25	Деколи, після тривалого перебування в мережі, у мене виникає страх (або почуття незахищеності) перед навколишньою дійсністю.	іноді	часто	ніколи
26	Навіть великі тексти я волію читати з екрана монітора, а не в паперовому варіанті.	так	ні	важко сказати
27	Я віддаю перевагу чатам, електронній пошті та форумам.	так	ні	важко сказати
28	Мені хотілося б проводити в мережі більше часу, ніж зараз.	так	ні	важко сказати
29	Я скоріше здатний змінити щось у віртуальній мірі,	так	ні	важко сказати

	ніж у реальному житті.			
30	Комп'ютер, на якому я працюю швидше	«дівчинка»	«хлопчик»	просто машина
31	Перебуваючи у мережі, я люблю слухати музику.	іноді	часто	ніколи
32	Буває, що я намагаюся діяти у реальному світі так само, як і у віртуальному.	іноді	часто	ніколи
33	У мережі я почуваюся набагато впевненіше, ніж у реальному житті.	іноді	часто	ніколи
34	Коли я заходжу до Інтернету, я точно знаю, чого хочу.	так	ні	важко сказати
35	Я віддаю перевагу віртуальним романам реальним.	так	ні	важко сказати
36	В Інтернеті я реалізуюсь як особистість краще, ніж у реальному житті.	так	ні	важко сказати
37	Буває, що після роботи в мережі, у мене виникає відчуття, що я про щось забув чи чогось не зробив.	іноді	часто	ніколи
38	Деколи мені здається, що люди, з якими я спілкуюся в мережі, розуміють мене набагато краще, ніж ті, хто оточує мене у повсякденному житті.	іноді	часто	ніколи
39	Час у мережі йде не так, як у реальному житті.	так	ні	важко сказати
40	Буває, що, перебуваючи в мережі, мені здається, що я втрачаю контроль над тим, що відбувається.	іноді	часто	ніколи

- | | | | | |
|-----------|---|-------------------------|-------------------------------|---------------|
| 41 | Мені більше подобається розглядати різні картинки, ніж читати. | так | ні | важко сказати |
| 42 | Перебування в Інтернеті для мене скоріше: | розвага | робота | життя |
| 43 | Коли я в Інтернеті, я перестаю помічати навколишню дійсність. | іноді | часто | ніколи |
| 44 | Я завжди намагаюся уявити, як виглядає мій співрозмовник. | іноді | часто | ніколи |
| 45 | Мені здається, що Інтернету притаманні якісь містичні властивості. | так | ні | важко сказати |
| 46 | У мережі для мене немає понять: верх, низ, право, ліво. | так | ні | важко сказати |
| 47 | Мені подобається, що в Інтернеті можна порушувати правила реального світу. | так | ні | важко сказати |
| 48 | Буває, що я витрачаю багато часу на перегляд непотрібної мені інформації. | іноді | часто | ніколи |
| 49 | Часом я відчуваю, що дуже відрізняюся від людей, які не користуються Інтернетом. | іноді | часто | ніколи |
| 50 | Інтернет для мене скоріше: | частина реального світу | окрема, самостійна реальність | інше |
| 51 | Те, що відбувається в мережі, часто набагато цікавіше того, що відбувається в реальному | так | ні | важко сказати |

	житті.				
52	Зазвичай, я не переношу віртуальні знайомства в реальність.	так	ні		важко сказати
53	Трапляється, що межа між реальним і віртуальним світом для мене зникає.		іноді	часто	ніколи
54	Мені складно порозумітися з людьми, які не користуються Інтернетом.	так	ні		важко сказати
55	Деколи мені буває важко перевести образи в слова.		іноді	часто	ніколи
56	Деколи віртуальний світ здається мені привабливішим, ніж реальний.		іноді	часто	ніколи
57	Інтернет здається мені:	одновимірним	тривимірним		поза вимірами
58	Іноді комп'ютер здається мені живою істотою.	так	ні		важко сказати
59	Коли я в Інтернеті, я інший, ніж у реальному житті.	так	ні		важко сказати
60	Деколи мені хочеться перенести свої дії в мережі на реальне життя (Наприклад, у конфліктній ситуації – бажання «відключитися», занести до «ігнору»).		іноді	часто	ніколи
61	Перебуваючи в Інтернеті, я почуваюся частиною чогось більшого.	так	ні		важко сказати
62	Мені буває складно висловити те, що я		іноді	часто	ніколи

- відчуваю, перебуваючи у мережі.
- | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|---------------|
| 63 | В Інтернеті я почуваюся більшою безпекою, ніж у реальному світі. | так | ні | важко сказати |
| 64 | Часто мені складніше порозумітися з людьми в реальному житті, ніж в Інтернеті. | так | ні | важко сказати |
| 65 | Мене влаштовують закони та правила віртуального світу набагато більше, ніж реального. | так | ні | важко сказати |
| 66 | Інтернет для мене скоріше: | безмежний | має межі | |

«Тест для діагностики нехімічних залежностей» (Кулаков)

Потрібно дати точну відповідь на подані запитання

Питання	Інколи	Часто	Дуже часто	Завжди
1. Як часто ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?				
2. Як часто ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?				
3. Як часто ви будujete нові стосунки з друзями по мережі?				
4. Як часто ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті перед близькістю зі своїм партнером?				
5. Як часто ваші знайомі скаржаться з приводу кількості часу, який ви проводите в мережі?				
6. Як часто через час, проведений у мережі, страждає ваша освіта або				

робота?

7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання інтернету?
9. Як часто ви чините опір розмові або приховуєте, якщо вас запитують про те, що ви робили в мережі?
10. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про інтернет?
11. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Як часто ви боїтеся, що життя без інтернету стане нудним, порожнім і нецікавим?
13. Як часто ви дратуєтеся, кричите, якщо щось відриває вас, коли ви перебуваєте в мережі?
14. Як часто ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?
15. Як часто ви відчуваєте, що поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що ви там?
16. Як часто ви говорите, що проведете в мережі "ще пару хвилин...".?
17. Як часто ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?
18. Як часто ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?

19. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли ви не в мережі, що незабаром зникає, варто вам вийти в інтернет?

ДОДАТОК Б

Тест на дитячу Інтернет-залежність (С.А. Кулаков)

Учасник	Пит 1	Пит 2	Пит 3	Пит 4	Пит 5	Пит 6	Пит 7	Пит 8	Пит 9	Пит 10	Пит 11	Пит 12	Пит 13	Пит 14	Пит 15	Пит 16	Пит 17	Пит 18	Пит 19	Пит 20
1	5	1	4	4	4	2	4	3	5	1	1	5	3	2	1	2	2	1	2	5
2	4	1	4	1	3	4	1	2	4	4	4	1	2	2	2	1	3	5	4	4
3	3	5	3	1	1	5	1	5	2	5	2	3	3	1	2	2	2	2	4	4
4	3	4	1	4	5	2	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	1	5	4	3
5	1	2	2	4	1	1	2	3	5	3	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4
6	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	5	2	3	4	2	3	2	5	3	4
7	1	4	3	4	1	1	1	4	3	4	1	5	1	1	3	4	3	4	1	1
8	1	4	1	3	3	1	5	4	5	1	5	4	4	5	2	4	1	1	1	2
9	1	5	2	4	2	1	1	5	4	4	2	1	1	2	3	1	4	2	2	5
10	1	1	4	3	4	3	5	4	4	1	4	1	5	3	4	5	1	3	4	4
11	2	4	5	4	4	2	2	2	4	3	3	5	4	2	3	4	2	5	3	3
12	1	2	1	5	1	4	3	1	1	2	2	1	4	1	4	1	5	5	1	2
13	4	5	4	3	2	2	3	2	5	3	5	5	3	4	4	2	3	5	4	4
14	2	2	2	2	3	1	4	2	5	4	2	2	3	1	1	3	5	1	5	4
15	4	1	1	4	4	1	4	1	3	2	1	5	1	4	5	5	2	1	3	5
16	5	3	5	4	3	4	1	1	1	4	5	5	3	3	5	2	4	4	4	2
17	3	3	4	3	4	5	5	3	2	3	1	4	1	3	5	4	3	2	3	2
18	5	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	5	2	3	5	1	1	3	1	5
19	5	5	2	2	5	2	2	4	2	4	4	2	2	2	1	4	1	5	2	5
20	1	4	3	2	5	5	5	1	1	3	1	4	4	5	2	5	4	4	4	5
21	3	2	3	3	2	4	4	5	5	3	2	2	1	1	3	5	4	4	3	2
22	1	5	2	5	5	3	1	1	4	2	2	1	5	4	4	5	4	5	4	1
23	4	4	2	4	5	1	4	1	1	4	2	3	4	3	4	1	4	3	1	4
24	2	5	4	2	3	2	5	2	4	2	4	3	5	2	5	2	5	2	3	3
25	4	2	3	3	5	3	3	4	1	5	3	1	1	3	4	2	4	3	5	2
26	2	3	3	5	4	5	3	5	3	2	5	1	2	1	3	1	4	3	1	3
27	4	1	1	2	1	1	3	4	5	4	4	1	5	5	4	3	5	5	4	2
28	5	4	2	4	4	3	1	2	1	2	2	5	3	3	4	1	4	3	4	3
29	3	2	4	2	4	3	3	5	2	1	4	1	5	3	2	1	2	3	2	2
30	4	1	5	2	2	5	1	3	4	5	2	3	4	5	2	1	5	2	3	5

31	4	1	5	5	1	3	4	2	3	2	4	3	5	3	2	5	1	3	3	5
32	3	5	1	3	2	3	5	5	2	2	5	5	3	5	2	3	5	1	2	1
33	3	2	3	4	2	3	1	3	5	5	1	3	2	1	3	4	5	1	3	4
34	5	4	1	3	4	4	4	2	4	3	3	3	5	4	1	5	2	3	2	5
35	2	5	2	3	4	3	3	3	4	3	5	2	4	1	5	4	2	4	5	5
36	1	3	2	5	5	2	5	1	1	3	4	2	1	1	1	1	3	5	1	3
37	4	5	4	5	5	5	3	2	4	5	5	1	1	3	5	4	4	1	1	2
38	5	5	1	1	1	2	2	2	5	2	5	1	5	4	3	1	4	3	4	3
39	3	2	4	4	1	5	4	4	1	1	2	5	5	2	1	1	1	4	5	5
40	3	3	4	4	5	3	2	1	5	2	4	1	4	3	2	1	1	4	5	2
41	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	4	4	4	4	2	3	1	1	5	3
42	3	1	3	5	2	4	5	4	1	2	5	3	2	5	2	1	3	4	4	4
43	5	2	3	3	5	3	3	2	2	2	5	5	5	3	4	3	2	4	1	4
44	2	2	2	2	1	4	1	3	4	3	3	3	2	4	5	4	2	4	2	4
45	4	3	1	4	5	1	5	4	2	4	3	2	5	4	4	2	4	1	5	4
46	4	2	3	5	1	1	2	1	3	4	5	4	2	4	3	1	5	3	2	5
47	4	2	4	3	3	2	1	2	1	2	2	5	1	1	3	4	3	1	5	1
48	4	4	2	5	3	5	2	1	4	1	1	2	3	1	4	4	3	3	2	5
49	4	1	2	3	1	5	3	5	5	4	4	5	4	3	5	5	2	2	2	2
50	1	2	3	1	3	2	5	1	5	3	3	1	3	1	3	5	4	2	2	4
51	4	1	3	5	2	4	4	4	3	5	4	5	2	1	1	2	1	4	3	1
52	2	3	2	4	2	4	1	3	5	3	5	1	2	4	4	4	1	1	5	3
53	3	2	5	1	1	4	5	5	1	5	4	4	1	1	5	5	3	5	5	2
54	1	5	2	5	1	3	4	1	1	2	2	2	3	2	1	2	5	5	4	5

Опитувальник Е.А. Щепилої «Сприйняття Інтернету»

Учасник	Пит 1	Пит 2	Пит 3	Пит 4	Пит 5	Пит 6	Пит 7	Пит 8	Пит 9	Пит 10	Пит 11	Пит 12	Пит 13	Пит 14	Пит 15	Пит 16	Пит 17	Пит 18	Пит 19	Пит 20	Пит 21	Пит 22
1	3	1	3	3	3	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2
2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	3	3	2	3	1	1
3	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2
4	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	2
5	1	2	1	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	2	1	3	2
6	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2
7	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2
8	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1
9	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	2	3	1
10	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	3

11	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1
12	3	1	3	1	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3
13	2	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	1
14	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2
15	1	3	1	3	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	1	2
16	2	3	3	1	3	1	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2
17	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	1	1
18	1	1	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1
19	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	2
20	3	1	3	1	1	3	2	3	2	3	1	2	1	1	1	3	1	3	2	1	2	2
21	3	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	1	3	2	3	2
22	1	1	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3
23	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2
24	3	2	2	3	1	1	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2
25	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3
26	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1
27	2	1	1	3	3	1	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2
28	3	1	2	2	1	2	1	1	3	3	1	3	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2
29	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3
30	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	1
31	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	1	2
32	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	1
33	1	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3
34	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	3
35	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2
36	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1
37	1	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3
38	1	2	2	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	1
39	2	2	3	3	2	3	1	1	1	3	2	1	1	3	3	3	2	2	3	1	3	1
40	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	3	3	2	1	2
41	3	2	1	3	1	3	1	2	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	1	1	1
42	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1
43	1	3	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3
44	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	3	2	2	1	1	1
45	1	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2
46	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3
47	1	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	3	1
48	1	3	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1
49	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	1	3	1	2
50	1	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3
51	1	2	2	3	2	1	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
52	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	3	3	3	1	1	2
53	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	1	2
54	2	2	1	1	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	1	1

Участник	Пит 23	Пит 24	Пит 25	Пит 26	Пит 27	Пит 28	Пит 29	Пит 30	Пит 31	Пит 32	Пит 33	Пит 34	Пит 35	Пит 36	Пит 37	Пит 38	Пит 39	Пит 40	Пит 41	Пит 42	Пит 43	Пит 44
1	2	2	3	1	3	1	1	1	3	2	2	3	3	1	3	1	3	2	2	2	3	1
2	3	2	3	1	1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1
3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2
4	2	2	3	1	3	2	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	1
5	2	1	3	2	2	1	3	3	2	3	1	1	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3
6	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1
7	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	2	3	3	1	1	3	2	3
8	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3
9	3	2	3	3	1	2	1	3	3	2	3	1	2	3	1	1	2	3	1	2	1	3
10	2	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	2	1
11	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3
12	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2
13	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	1	2	1	1	1	2	3
14	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1	2
15	1	1	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	3	1	2	3	3	1
16	2	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	3	2	1	3
17	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	1	3	1
18	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	3	1	3	1
19	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
20	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	1	3	2	1	2
21	1	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	3	1
22	2	3	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2
23	2	3	1	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2
24	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3
25	1	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1
26	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	2
27	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1
28	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	1	1	1	3	1	2	3	3	3	1	3	1
29	2	2	1	2	2	2	1	3	3	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1
30	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	3
31	1	1	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	3	1	3	3	2
32	1	2	3	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	3	1
33	1	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2
34	3	2	1	3	3	3	1	3	2	1	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3
35	2	1	3	2	3	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1
36	1	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	1	3
37	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1
38	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1
39	3	2	1	2	1	1	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3
40	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	3	2
41	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2
42	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	2	3	2
43	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1
44	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1
45	1	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	2	3	1	1

46	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	3	3	1	3	3
47	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	1	3
48	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1
49	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1
50	2	3	1	1	1	3	3	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	1
51	3	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	1	1	2	3
52	1	2	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3
53	1	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	3	3	1
54	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	2	1	1	2

Учасник	Пит 45	Пит 46	Пит 47	Пит 48	Пит 49	Пит 50	Пит 51	Пит 52	Пит 53	Пит 54	Пит 55	Пит 56	Пит 57	Пит 58	Пит 59	Пит 60	Пит 61	Пит 62	Пит 63	Пит 64	Пит 65	Пит 66
1	2	1	2	1	3	3	1	3	1	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2
2	3	1	1	3	1	3	1	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1
3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	2
4	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2
5	1	1	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1
6	1	3	3	1	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	3
7	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3
8	2	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3
9	1	3	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2
10	3	3	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	2	3	2
11	2	3	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	1	2	3
12	1	1	2	1	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1
13	1	2	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3
14	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2
15	1	3	1	1	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	3
16	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	3	1	3	2	1	3	2	2	1
17	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	3
18	2	2	3	1	2	1	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	3	1	3
19	3	2	2	3	1	3	1	3	3	2	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	3	1
20	2	3	1	3	2	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1
21	3	1	3	2	2	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	2	3	2	3	1	2	3
22	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	3
23	3	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1
24	1	3	2	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2
25	2	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	1	3	3	2	2	1	2	3	3
26	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	3	2	1	1	3	2	3	3	1
27	3	1	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	3	3	1	3	3	2	3
28	1	3	3	1	3	3	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1
29	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2
30	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	2	1
31	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	1	2	1	3	3	3	1	2
32	3	2	1	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3
33	1	2	3	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	2	3	2	3	1	3	1	2

34	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	3	2
35	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
36	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3
37	3	2	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	3	1
38	3	2	3	1	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	1	3	2	1	2
39	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1
40	1	3	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	3	1
41	1	3	1	1	2	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	1	3	3	1	1	3	2
42	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1
43	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2
44	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3
45	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3
46	3	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2
47	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	1
48	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	2
49	2	3	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2
50	1	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3
51	3	3	3	1	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	3
52	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	3	1	2
53	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	1	2	2
54	1	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2

«Тест для діагностики нехімічних залежностей» (Кулаков)

Учасник	Пит 1	Пит 2	Пит 3	Пит 4	Пит 5	Пит 6	Пит 7	Пит 8	Пит 9	Пит 10	Пит 11	Пит 12	Пит 13	Пит 14	Пит 15	Пит 16	Пит 17	Пит 18	Пит 19	Пит 20
1	3	4	1	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3
2	2	1	2	4	4	2	2	2	4	4	1	1	4	2	2	1	4	1	1	3
3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	1	3	1
4	3	3	1	1	3	2	4	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4
5	3	4	1	4	3	3	2	1	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	1
6	3	2	2	4	2	2	2	4	2	3	4	3	4	2	3	4	1	2	4	1
7	4	1	2	3	1	4	2	1	4	4	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1
8	4	1	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	1	3	1	2	3	2	1	4
9	3	1	4	4	2	1	4	3	3	2	4	1	3	4	4	2	3	3	1	3
10	1	3	2	3	1	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	4	1	3
11	3	4	3	1	4	1	4	4	2	1	3	3	1	3	3	1	4	1	4	3
12	3	3	2	4	2	2	1	2	1	1	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4
13	2	3	4	1	3	2	1	1	1	3	2	1	4	1	1	3	3	2	4	3
14	1	2	1	1	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	1	4	1	2	1	2
15	4	4	2	3	2	3	1	1	1	4	1	3	1	2	2	4	2	3	1	4
16	1	1	3	2	2	1	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	1	3	2
17	4	1	4	2	2	2	3	3	4	4	1	1	4	3	2	4	1	3	4	4
18	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	1	1	4	4	3	2	4	1	3
19	4	1	1	2	3	3	2	2	3	3	4	4	2	4	1	4	4	1	2	1
20	4	2	4	1	1	4	3	3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	2	4	1

21	4	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	2	1	3	1	1	2	4	2
22	2	2	2	3	4	1	1	4	1	4	1	2	1	4	4	4	4	4	3	3
23	1	4	1	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	3	3
24	2	1	2	1	4	3	4	1	1	4	1	4	3	4	3	4	1	4	1	4
25	4	2	1	2	1	2	3	4	1	1	4	1	1	2	1	3	3	4	1	4
26	3	1	1	4	3	1	4	3	4	2	1	2	3	2	2	3	4	2	4	2
27	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	4	1	1	3	2	4	3	1	2
28	3	2	3	2	1	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	4	4	2	4	2
29	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2
30	2	1	4	2	2	3	2	3	4	1	1	4	1	4	4	4	1	3	4	2
31	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	1	2	4	2	2	3	1	4	3	3
32	4	2	3	2	1	2	1	2	3	3	1	4	1	1	2	2	1	3	2	4
33	2	2	4	1	4	1	1	1	4	1	3	4	3	1	2	1	3	3	4	2
34	4	3	1	2	1	1	2	4	1	3	1	2	2	2	4	1	4	4	2	2
35	4	1	3	4	1	2	2	1	3	2	2	2	1	4	2	4	3	2	2	3
36	2	4	1	4	1	1	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	4
37	2	3	4	1	1	1	3	3	1	4	3	1	1	4	2	3	4	1	1	4
38	3	2	2	1	3	2	3	3	1	2	4	1	2	2	2	2	2	3	1	3
39	4	2	1	2	1	3	1	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	4	4	3
40	1	3	4	4	2	1	3	4	4	3	2	4	1	4	1	3	1	3	1	3
41	1	2	1	1	2	4	4	1	2	1	3	3	1	4	4	1	1	3	4	1
42	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	1	1	3	4	1	4	3	1	4	1
43	3	4	1	3	1	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	1	3	3	2	3
44	4	1	2	2	4	1	1	2	3	2	1	4	2	1	2	3	2	2	1	1
45	1	2	3	4	4	1	1	2	4	1	3	3	1	1	4	4	2	4	3	3
46	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	4	2	2	4	4	4
47	1	3	1	3	1	3	1	4	2	1	3	4	1	1	4	1	2	1	2	2
48	4	1	4	1	1	3	1	4	2	1	3	4	1	4	3	3	4	1	2	3
49	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	2
50	4	4	4	1	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	1	1	4	4	3
51	2	3	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	2	3	1	2	2	3	4	1
52	3	1	2	2	4	2	2	3	1	1	3	4	1	2	1	2	4	3	1	3
53	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	4	3	2	4
54	1	1	3	1	2	3	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1

Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел і М. Фергюссон)

Учасник	Пит 1	Пит 2	Пит 3	Пит 4	Пит 5	Пит 6	Пит. 7	Пит. 8	Пит 9	Пит 10	Пит 11	Пит 12	Пит 13	Пит 14	Пит. 15	Пит 16	Пит 17	Пит 18	Пит 19	Пит 20
1	0	3	3	1	1	0	2	2	3	2	0	2	2	3	0	0	3	1	2	3
2	1	3	0	1	0	0	0	2	0	3	1	0	0	3	3	3	1	0	2	3
3	2	2	3	3	1	0	1	2	2	3	0	1	1	0	2	2	3	2	2	1
4	1	3	2	1	2	0	2	3	2	1	1	3	1	3	2	0	2	0	1	1

5	1	2	1	0	1	3	2	0	3	3	1	0	0	2	3	0	3	1	0	1
6	3	0	1	1	0	1	0	3	2	2	3	0	1	1	1	0	1	2	3	2
7	3	3	0	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	0	3	1	1	0	3	1
8	1	2	0	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	0	0	3
9	1	2	2	0	0	1	1	0	3	2	0	2	1	1	1	0	0	3	0	1
10	0	3	1	2	2	3	1	1	3	2	0	3	0	3	1	3	1	0	2	3
11	3	1	3	1	0	2	3	1	1	1	2	3	1	2	1	3	3	3	0	1
12	0	0	0	2	3	1	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	0	0	2	0
13	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	0	0	2	3	0	0	2	3	0	2
14	1	1	0	2	1	0	2	0	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	3	0
15	0	0	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	1
16	0	0	0	0	2	2	3	1	1	0	1	1	2	3	0	0	1	2	1	2
17	3	0	3	3	1	2	0	0	1	0	0	3	3	1	1	2	0	0	0	1
18	3	2	3	3	3	0	1	0	3	2	0	0	0	1	2	0	2	0	0	3
19	3	1	3	3	2	2	3	1	1	2	2	0	3	3	1	1	3	2	1	1
20	3	1	1	1	3	0	3	1	2	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2
21	1	2	0	0	0	2	0	0	2	3	1	0	2	2	0	0	0	3	1	2
22	0	0	2	3	2	0	2	3	3	3	3	0	2	0	0	1	3	1	2	1
23	0	2	1	2	0	0	3	1	1	1	1	3	2	0	0	3	3	1	2	2
24	1	3	1	1	0	0	2	0	1	3	3	0	0	2	0	1	1	3	3	2
25	0	1	0	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	0	0	3	0	1	2
26	2	0	1	3	2	0	2	2	2	1	0	3	3	0	2	1	3	1	1	1
27	2	1	1	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	2	3	0	2	1	2	2
28	2	0	1	1	3	1	0	1	3	1	1	2	1	1	0	3	1	2	3	3
29	0	2	2	0	1	0	3	2	0	1	2	2	3	2	0	2	3	0	2	0
30	1	2	2	0	0	3	3	2	3	0	3	0	2	3	1	1	0	3	2	2
31	3	3	1	0	2	0	0	1	3	1	2	1	0	1	1	1	2	2	2	3
32	0	0	1	0	1	0	1	1	0	2	3	2	1	0	3	3	1	0	3	0
33	2	3	0	3	1	1	2	0	1	0	3	3	0	0	2	1	1	1	0	0
34	3	3	3	2	1	3	0	0	0	2	1	3	3	0	3	1	0	2	1	1
35	2	2	3	2	0	3	3	0	1	1	0	1	2	0	0	1	0	2	3	3
36	1	3	0	0	1	3	3	1	3	2	3	3	0	2	3	2	1	1	2	1

37	3	2	1	0	3	0	0	0	2	3	3	0	1	3	1	0	0	2	1	0
38	3	1	0	1	3	0	1	1	3	1	3	3	3	2	0	0	3	3	3	3
39	1	3	1	1	2	2	1	3	2	0	2	3	3	1	2	0	3	0	3	2
40	1	3	1	0	3	3	1	3	3	3	2	3	0	3	0	1	1	0	3	1
41	1	1	2	1	2	0	2	2	3	1	3	1	3	1	2	0	1	1	3	2
42	0	3	2	3	0	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	0	2	3	2
43	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	0	0	0	1	1	1	2	1	2	1
44	2	1	3	3	1	0	2	3	0	1	0	2	3	2	0	0	0	1	3	2
45	0	0	2	1	1	3	3	0	1	1	3	1	0	3	3	1	0	1	2	3
46	1	2	3	0	1	3	3	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	2	2	0
47	3	1	3	3	1	0	2	1	2	2	1	3	0	0	3	2	2	2	0	2
48	2	1	0	1	2	3	1	2	0	3	3	2	3	0	0	1	2	3	3	1
49	1	0	2	0	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	1	1	0
50	2	3	1	1	0	2	2	1	0	1	2	3	1	0	0	1	1	0	0	2
51	1	2	0	3	1	1	1	0	2	1	3	1	3	3	2	2	3	0	2	1
52	2	3	1	2	0	1	1	3	0	1	1	0	2	0	1	2	2	3	0	0
53	1	0	1	3	1	2	0	3	0	2	1	0	3	3	1	0	0	0	3	2
54	3	2	3	0	0	3	1	0	0	1	3	0	3	0	3	1	3	2	0	3

Методика "Шкала тривожності" Тейлора

Учасник	Пит 1	Пит 2	Пит 3	Пит 4	Пит 5	Пит 6	Пит 7	Пит 8	Пит 9	Пит 10	Пит 11	Пит 12	Пит 13	Пит 14	Пит 15
1	4	0	3	3	3	1	3	2	4	0	0	4	2	1	0
2	3	0	1	1	1	0	2	4	3	3	2	4	2	0	0
3	2	3	0	3	4	1	2	4	3	4	4	4	3	4	4
4	0	3	2	2	0	1	0	2	2	3	2	3	2	1	2
5	0	3	2	3	0	0	0	3	2	3	0	4	0	0	2
6	4	3	3	4	1	3	0	0	0	1	0	4	1	3	1
7	0	0	3	2	3	2	4	3	3	0	3	0	4	2	3
8	2	4	3	1	2	3	1	4	2	2	0	1	0	4	0
9	3	4	3	2	1	1	2	1	4	2	4	4	2	3	3
10	1	1	2	0	0	2	4	0	4	3	3	0	0	3	3
11	4	2	4	3	2	3	0	0	0	3	4	4	2	2	4
12	0	3	0	2	4	3	2	1	2	1	4	1	0	0	0
13	4	4	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	0
14	0	3	3	4	1	4	3	3	3	4	2	1	2	2	1

15	0	4	1	4	4	2	0	0	3	1	1	0	4	3	3
16	1	2	3	2	3	0	3	2	0	3	1	4	3	1	2
17	3	1	2	2	4	2	2	3	0	4	2	0	0	2	3
18	4	0	1	0	2	0	3	2	0	2	3	0	0	1	0
19	4	3	1	3	3	2	0	1	0	1	1	4	2	2	3
20	3	0	4	2	1	0	1	2	1	1	3	0	4	1	1
21	3	0	4	4	0	2	3	1	2	1	3	2	4	2	1
22	4	4	2	4	1	2	4	0	1	0	2	1	2	3	1
23	4	3	0	2	3	3	3	1	3	2	2	2	4	3	0
24	4	1	3	0	4	3	1	3	4	4	0	2	1	4	4
25	3	4	3	4	4	4	2	1	3	4	4	0	0	2	4
26	4	0	4	3	2	0	3	2	3	2	2	1	3	3	0
27	2	2	3	3	4	2	1	0	4	1	3	0	3	2	1
28	3	3	3	3	1	2	0	0	4	2	2	0	2	4	1
29	4	1	2	2	4	2	2	1	1	1	4	4	4	2	3
30	2	2	1	3	4	3	1	3	1	3	3	2	0	3	4
31	3	1	2	4	0	0	1	0	2	3	4	3	1	3	2
32	1	4	0	0	2	3	2	0	4	0	3	3	1	4	2
33	3	0	1	2	0	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4
34	2	0	2	0	2	4	3	1	1	3	3	0	2	4	1
35	1	2	1	3	1	3	0	2	4	2	4	0	1	3	3
36	3	3	0	0	4	4	2	4	4	1	0	4	1	4	0
37	3	4	2	3	4	3	3	4	0	1	3	3	3	1	3
38	3	2	2	3	4	2	4	1	2	3	4	1	0	1	4
39	2	2	1	3	0	3	0	4	3	0	2	4	3	1	4
40	0	0	4	4	0	4	4	2	0	4	2	0	0	0	4
41	4	0	4	2	1	3	0	3	1	1	3	1	1	1	4
42	3	0	4	4	0	2	3	0	2	4	3	3	4	1	0
43	0	2	3	2	2	3	1	0	1	1	4	2	0	3	1
44	3	0	0	0	1	0	1	4	0	2	3	1	4	0	3
45	0	3	0	0	0	4	3	1	2	4	0	0	2	1	3
46	0	3	4	4	4	3	2	3	1	1	2	4	3	2	0
47	4	2	1	3	3	3	4	2	1	0	0	0	2	3	1
48	1	0	2	1	0	2	1	4	1	2	0	2	3	4	3
49	3	4	4	1	0	0	1	0	3	0	4	1	2	4	4
50	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	0	1	3	2	1
51	0	1	2	3	0	0	1	1	1	4	2	1	4	0	2
52	2	1	3	2	3	1	0	0	0	2	2	2	3	4	3
53	2	1	3	3	4	1	2	3	3	0	0	4	3	3	1
54	4	2	3	1	3	3	2	3	1	1	1	0	3	3	4

Участник	Пит 16	Пит 17	Пит 18	Пит 19	Пит 20	Пит 21	Пит 22	Пит 23	Пит 24	Пит 25	Пит 26	Пит 27	Пит 28	Пит 29	Пит 30
1	1	1	0	1	4	3	0	3	0	2	3	0	1	3	3
2	4	0	4	1	4	1	2	2	0	1	1	1	1	3	3
3	4	0	4	3	2	0	1	1	3	0	0	1	2	4	2
4	3	3	3	2	3	4	1	2	3	1	2	1	4	2	3
5	3	2	3	0	0	0	3	0	2	2	0	4	3	4	0
6	0	0	4	3	3	1	0	0	1	2	0	3	1	1	4
7	4	0	2	3	3	1	3	4	3	3	1	1	1	3	2
8	3	2	0	0	1	1	0	3	0	3	0	4	4	0	1
9	1	2	4	3	3	1	1	1	1	2	0	3	1	4	3
10	0	3	0	2	1	0	4	0	3	4	4	1	0	2	4
11	1	3	3	3	1	2	2	3	2	3	4	4	2	1	2
12	0	0	1	0	3	1	4	1	2	4	0	0	2	0	4
13	3	0	4	1	4	0	3	2	1	4	4	4	0	0	2
14	3	3	4	4	2	1	1	0	0	2	4	3	3	2	1
15	4	3	4	3	0	3	3	1	3	4	0	3	0	0	3
16	1	4	1	3	1	3	2	4	1	4	1	4	1	2	2
17	1	3	2	4	1	1	2	2	4	3	4	2	4	2	1
18	0	2	3	4	3	3	0	4	4	3	2	4	4	3	1
19	0	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	4	1	0
20	4	0	2	3	4	1	2	3	4	1	0	4	1	2	4
21	4	0	2	2	4	2	4	0	2	1	2	4	4	1	1
22	2	0	2	4	4	0	2	1	0	2	3	4	0	2	3
23	4	1	2	1	4	1	4	1	2	3	2	2	2	3	2
24	1	4	0	0	2	3	1	0	0	0	0	2	4	0	2
25	3	3	0	0	1	4	4	0	0	0	1	1	1	4	1
26	4	3	3	0	0	1	4	4	1	0	0	0	3	4	4
27	0	0	3	4	1	0	0	2	1	1	0	1	1	0	0
28	3	4	3	0	1	4	2	1	4	1	0	2	3	3	3
29	2	1	3	0	3	1	1	1	1	0	3	0	2	3	2
30	0	4	3	1	3	2	1	4	3	3	1	3	0	4	3
31	0	4	2	1	4	3	1	3	2	2	1	0	1	0	1
32	4	1	0	3	0	0	1	2	0	3	3	2	2	1	4
33	4	1	1	1	1	0	1	2	0	2	1	4	0	4	2
34	3	3	3	2	4	3	4	1	0	0	1	0	3	2	0
35	3	0	0	4	2	2	1	4	0	0	3	4	4	0	4
36	2	3	0	0	1	1	1	2	1	0	1	4	4	3	4
37	3	4	0	2	2	1	2	0	2	0	0	4	2	3	1
38	2	2	0	4	2	2	4	1	3	1	4	1	2	4	2
39	2	2	2	0	3	4	3	3	0	0	2	3	0	2	4
40	4	3	2	3	2	1	3	0	1	1	1	2	4	4	1
41	4	2	3	0	3	3	2	4	0	0	2	1	3	3	0
42	2	2	1	2	2	3	0	3	4	3	1	0	1	0	0
43	4	4	1	1	4	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3
44	2	4	2	0	1	4	0	0	1	1	0	1	4	1	4
45	0	2	0	2	1	2	0	4	1	2	4	3	3	2	1

46	1	0	0	3	2	0	0	4	4	0	3	0	1	2	3
47	4	3	4	3	0	3	0	0	1	1	4	4	2	2	4
48	2	2	1	1	3	1	1	3	1	3	0	3	1	4	4
49	3	2	3	1	2	1	0	4	0	1	3	4	4	2	0
50	2	2	0	3	3	2	1	3	0	3	0	1	2	1	1
51	4	0	3	3	2	4	4	0	3	3	1	4	2	3	2
52	0	4	1	4	1	2	0	2	3	2	2	4	1	0	2
53	0	0	3	4	3	2	0	0	1	4	1	0	4	3	3
54	2	0	3	1	0	0	1	4	3	2	4	2	2	3	0