

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М.Грановская.— Л., 2001.— 560 с.
2. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д.Демина, И.А.Ральникова.— Барнаул, 2000. – 123с.
3. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская.— СПб.: Речь, 2000. —507с.
4. Шерток Л. Непознанное в психике человека / Л.Шерток. —М., 1992.
5. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика / Т.С.Яценко. —К.: Вища школа, 2006.— 382 с.

**Кобильник Я.Г.**

### **Динаміка розвитку інтернет-залежності у підлітковому та юнацькому віці**

Досягнення науково - технічного прогресу змінюють навколишній світ. Ці зміни можуть носити позитивний чи негативний характер, але вони завжди незворотні. Так з появою Інтернету людство вступило на новий етап розвитку цивілізації. Швидкий розвиток сучасних інформаційних технологій зумовив появу нової для нашого суспільства проблеми – проблеми залежності від Інтернету, про яку ще кілька років тому ніхто не знав. Лікарів, учених – психологів, та і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік. У зв'язку з цим, визначення особливостей формування залежності від Інтернету, вивчення психологічних особливостей особистості, що є характерними для осіб, залежних від Інтернету, проведення заходів, спрямованих на запобігання подальшому зростанню адитивної поведінки, розробка ефективних стратегій подолання Інтернет - залежності є надзвичайно актуальним.

Враховуючи зазначене, метою нашого дослідження було обрано вивчення явища та симптомів Інтернет - залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці, визначення особливостей мотиваційної сфери Інтернет – залежних у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Для досягнення даної мети ми поставили ряд наступних **завдань**:

- розглянути дослідження явища Інтернет – залежності у психологічній літературі;
- визначити психологічний портрет Інтернет - залежного;
- дослідити особливості мотиваційної сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці із залежністю від мережі Інтернет;
- розглянути можливості використання профілактичних заходів щодо попередження Інтернет -залежності.

**Об'єктом** дослідження ми вважали – Інтернет - залежність та причини її виникнення. **Предметом** - особливості мотиваційної сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці із залежністю від мережі Інтернет.

Інформаційна мережа Інтернет надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Але у певній категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше

і більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву - Інтернет-залежність, який ввів у 1996 році Айвен Голдберг [6].

Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, які встановлені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К.Янг, 25% адиктів набули залежності протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік. Окрім того, якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то Інтернет-адикція ще не стала об'єктом тривалого спостереження [5; 7].

#### **Формування залежності від Інтернету можна розділити на 4 стадії:**

**Перша стадія** – людина сідає і починає працювати в мережі; **Друга** – вона проявляє зацікавлення і намагається використовувати Інтернет для роботи і розваг; **Третя** – найстрашніша: людина увесь час проводить в Інтернеті, втрачає відлік часу, відходить від комп'ютера тільки для того, щоб поїсти і поспати; **Четверта стадія** – це стадія спокійного ставлення до Інтернету, коли його використовують тоді, коли є потреба [4; 7]. Більшість людей проходить швидко усі ці три стадії і переходять на четверту. Але деякі користувачі можуть зупинитися на третій стадії, і тоді їм потрібна допомога спеціалістів.

За даними сайту Netaddiction.com, залежність буває п'яти видів: **кіберсексуальна залежність** - невизначений потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом; **потяг до віртуальних знайомств** - відсутність друзів в інтернет-мережі; **нав'язлива потреба в інтернет-мережі** - гра в азартні онлайн-ігри, постійна відвідуваність аукціонів, здійснення покупок через Інтернет; **інформаційне перенавантаження** - нескінченні подорожі мережею, пошук інформації, бажання відкрити щось нове; **комп'ютерна залежність** - гра в комп'ютерні "іграшки" типу Doom, Quake, Unreal, Star Craft, Lineage II [7].

Для перевірки існуючого рівня Інтернет – залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці, ми провели лонгітюдне психологічне тестування на базі Криворізької загальноосвітньої середньої школи № 19, в 9 - 11 класі з поглибленим вивченням інформатики на протязі трьох років. Вибірку дослідно - експериментальній роботі склали 23 учні.

На пілотажному етапі дослідження було проведено опитування, що дозволило виявити пріоритетні інтереси учнів в мережі Інтернет. **43,48%** підлітків – респондентів більшість часу в Інтернеті проводять граючи в on-line ігри («Геймери»), **56,52%** респондентів використовує Інтернет переважно для спілкування («Комунікатори»), що узгоджується із віковими особливостями становлення школярів даної групи. На кінцевому етапі дослідження відбули зміни у виявлених групах. **69,56%** «Комунікаторів» та **30,43%** «Геймерів».

Для діагностики Інтернет – залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці, ми використали методики розроблені К. Янг та С. А. Кулаковим.

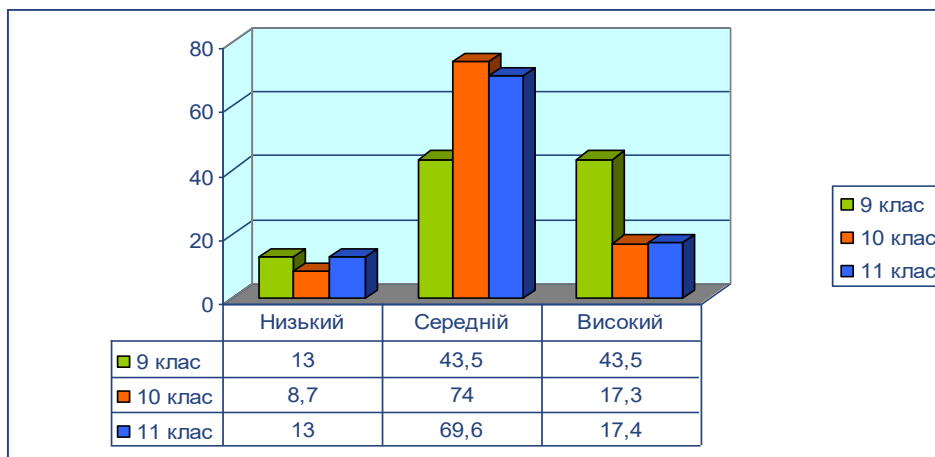
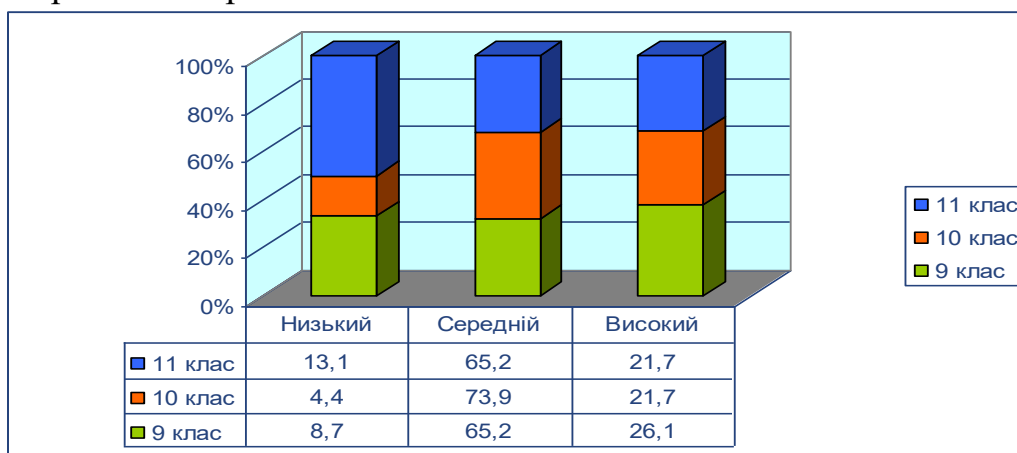


Рис. 1. Результати тестування на визначення Інтернет - залежності за К.Янг

Аналізуючи отримані результати ми дізналися, що в 9 класі з низьким рівнем Інтернет залежності - 13% учнів, із середнім - 43,5%, з високим – 43,5%. В 10 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 8,7% учнів, із середнім – 74%, з високим – 17,3%. В 11 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 13% учнів, із середнім – 69,6%, з високим – 17,4%. З отриманих результатів видно, що значно скоротився відсоток учнів з високим рівнем Інтернет залежності та збільшився із середнім відповідно.

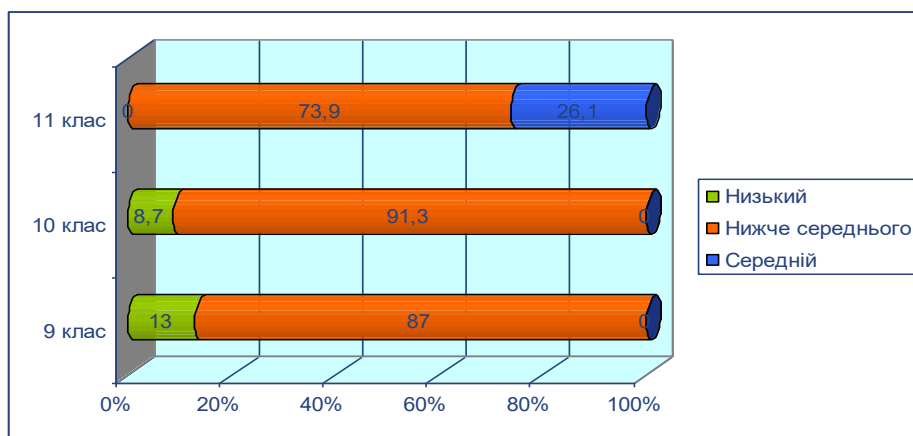
С. А. Кулаков наводить більш детальний тест на виявлення Інтернет – залежності. При сумі балів 50-79 слід враховувати сильний вплив Інтернет – мережі на життя школярів. При обробці результатів було встановлено, що в 9 класі з низьким рівнем Інтернет залежності - 8,7% учнів, із середнім - 65,2%, з високим – 26,1%. В 10 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 4,4% учнів, із середнім – 73,9%, з високим – 21,7%. В 11 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 13,1% учнів, із середнім – 65,2%, з високим – 21,7%.

При аналізі двох методик по виявленню Інтернет – залежності за К.Янг, та С. А. Кулаковим, було виявлено, що в учнів 9 - 11 класах домінуючим є середній рівень Інтернет – залежності.



*Рис. 2. Результати тестування на визначення Інтернет - залежності за С. А. Кулаковим*

Для визначення мотиваційної сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці нами було використано 4 методики: «Необхідність в спілкування», за Ю. М. Орловим, «Потреба пошуках відчуттів», за М. Цукерманом, «Мотивація афіліації», за А. Меграбяном, модифікації М. Ш. Магомед – Емінова та «Мотивація успіху і страху невдач», за А. А. Реаном. Результати дослідження мотиваційної сфери представлені у гістограмах:



*Рис. 3. Результати тестування «Необхідність у спілкуванні», за Ю. М. Орловим*

Аналізуючи отримані дані, ми з'ясували що необхідність в спілкування в 9 класі, знаходиться на двох рівнях: низькому 87% і нижче середнього 13%. В 10 класі також на двох рівнях: низькому 8,7% і нижче середнього 91,3%. В 11 класі вже представлений нижче середнього рівень 73,9% та середній рівень 26,1%.

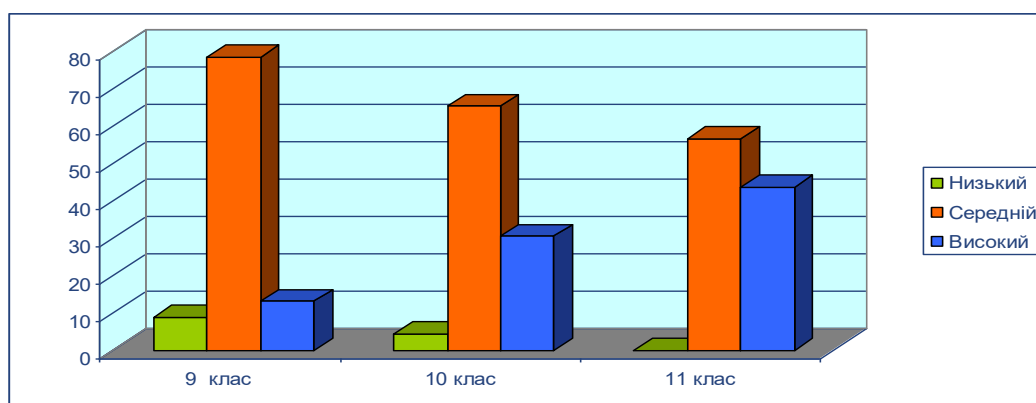


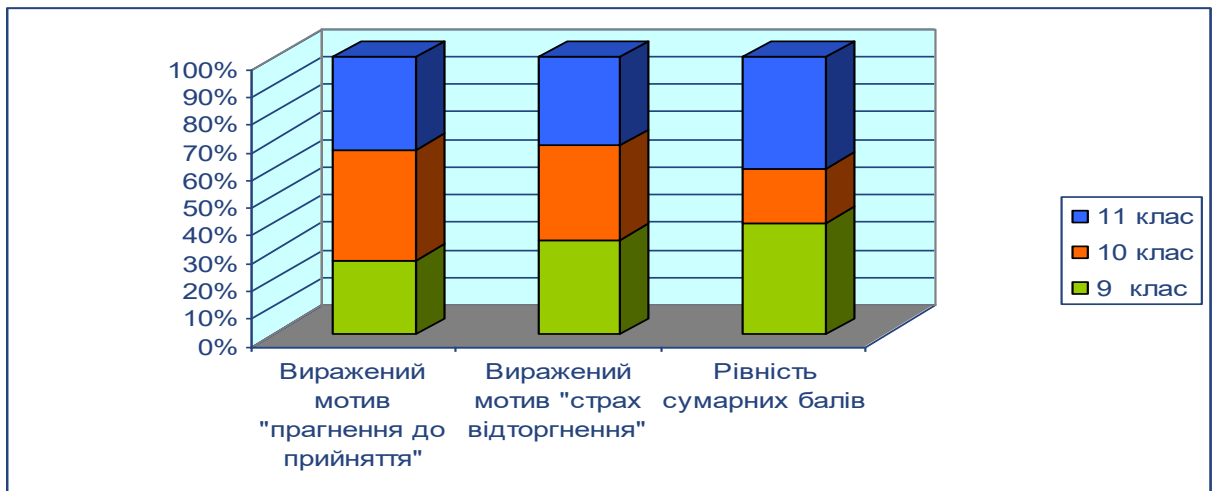
Рис.

4.

*Результати «Необхідність в пошуках відчуттів», за М. Цукерманом*

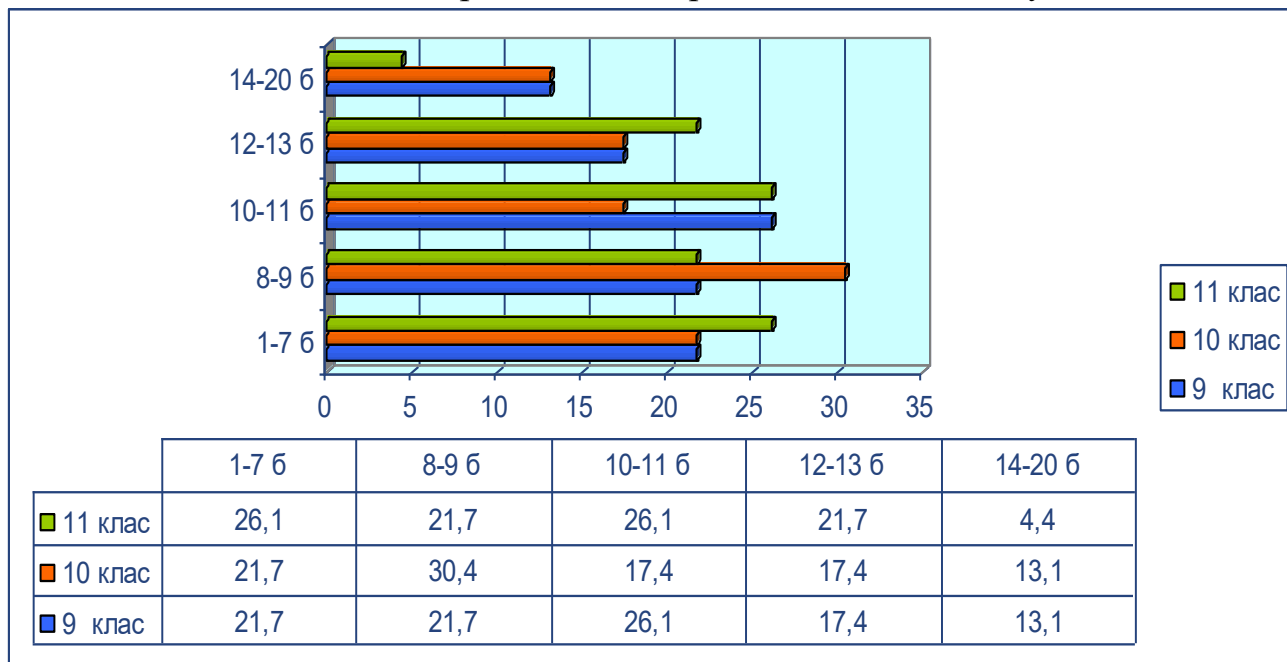
При обробці результатів було встановлено, що в 9 класі з низьким рівнем Інтернет залежності - 8,7% учнів, із середнім - 78,3%, з високим – 13%. В 10 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 4,4% учнів, із середнім – 65,2%, з високим – 30,4%. В 11 класі з низьким рівнем Інтернет залежності – 0% учнів, із середнім – 56,5%, з високим – 43,5%.

На основі проведеного експерименту видно, що домінуючим рівнем є середній, це говорить про вміння контролювати необхідність в пошуках відчуттів, про вміння її задовольняти, тобто, з однієї сторони – про відкритість до нового досвіду, з іншого - про стриманість і розважливість в певні моменти життя.



*Рис. 5. Результати «Мотивація аффіліації», за А. Меграбяном, в модифікації М. Ш. Магомед – Емінова*

На основі проведеного експерименту видно, що у більшості учнів виражений мотив «Страх відторгнення», також серед учнів виявлений мотив «Прагнення до прийняття», рівності сумарних балів, по обом шкалам, говорить про дискомфорт, напруженість, так як страх відторгнення перешкоджає задовольнити потребу бути суспільстві других людей. При обробці результатів було встановлено, що в 9 класі мотив «Прагнення до прийняття» виявлено у 17,4%учнів. Мотив «Страх відторгнення» - 65,2%. Рівність сумарних балів у 17,4%. В 10 класі мотив «Прагнення до прийняття» виявлено у 26,2%. Мотив



«Страх відторгнення» - 65,1%. Рівність сумарних балів у 8,7%. В 11 класі мотив «Прагнення до прийняття» виявлено у 21,7%. Мотив «Страх відторгнення» - 60,9%. Рівність сумарних балів у 17,4%.

Рис. 6. Результати «Мотивація успіху і страху невдач», за А. А. Реаном

За результатами тестування **1-7 балів** - у 9 класі 21,7%, у 10 класі - 21,7%, в 11 класі - 26,1%, діагностується мотивація на невдачу (страх невдачі). **8-9 балів** у 9 класі - 21,7%, в 10 класі 30,4%, в 11 класі - 21,7% - то мотивація ближче до уникнення невдачі, якщо **12-13 балів** в 9 класі - 17,40%, в 10 класі - 17,4%, в 11 класі - 21,7% - ближче до прагнення до успіху. Якщо кількість набраних балів в межах **від 8 до 13** - в 9 класі - 26,10%, в 10 класі - 17,4%, в 11 класі - 26,1%, то слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. **Від 14 до 20 балів** - в 9 класі - 13,1%, в 10 класі - 13,1%, в 11 класі - 4,4%, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Для визначення залежностей між мотиваційною сферою «Геймерів» та «Комунікаторів», були визначені середні дані. Мотив необхідності в спілкуванні проявляється однаково, що в «геймерів», що в «комунікаторів». Мотив необхідності в пошуках відчуттів домінуючим є в «геймерів». Однаково проявляється виражений мотив «Страх відторгнення» в «геймерів» та «комунікаторів». Мотивація успіху і страху невдач домінуючою є для

«геймерів». «Комунікатори» більш Інтернет - залежні, мають вищий рівень залежності ніж «геймери». Проте обидві групи учнів потребують психолого – педагогічної допомоги.

Для того, щоб попередити формування Інтернет — залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці необхідно систематично проводити психологічні тестування на виявлення Інтернет — залежності, стежити за симптомами прояву Інтернет - залежності, роз'яснювати значущість шкідливого впливу нерегульованої роботи за комп'ютером, зокрема сидячого положення протягом тривалого часу під час пубертатного розвитку школярів, перевантаження суглобів, кісток, впливу електромагнітного випромінювання монітора, стомлення очей, навантаження на зір, стреси при втраті інформації задля досягнення рівноваги між часом, проведеним в Інтернеті і поза ним. Найважливіший етап профілактики інтернет-залежності - це залучення дитини в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри не стали заміною реальності. Необхідно показати підлітку, що існує багато цікавих розваг крім комп'ютера.

Ми живемо в епоху швидких змін. Світ трансформується у нас на очах. Те, що вчора неможливо було уявити, завтра втілюється в реальність. Інтернет став інструментом обробки та передачі різних видів інформації. Для того, щоб запобігти більшості негативних ефектів, необхідно проводити планомірну та послідовну підготовку у підлітковому та молодшому юнацькому віці до оволодіння новим світом та інформаційною культурою Інтернет.

#### **Список використаних джерел**

1. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета //Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000. – 150 с.
2. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. — СПб.: Питер, 2003.
3. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернета. – М., 2000. – №2. С. 36 – 43.
4. <http://buket.ck.ua>
5. <http://psynet.carfax.ru>
6. <http://user.lvs.ru>
7. [http://www. Netaddiction.com](http://www.Netaddiction.com)
8. <http://www.psychology.ru>

**Лопушанська А.Г.**

#### **Особистісні та вікові властивості підлітків та юнаків з інтернет та ігровою залежністю**

Починаючи з ХХ ст. явища інформатизації набували все більшого поширення у сучасному суспільстві. Однак найбільший стрибок у її розвитку відбувся після виникнення всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, котра і досі перебуває у процесі інтенсивного розвитку, постійно ускладнюючись і урізноманітнюючись.