

«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://bucket.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.

Нині система Інтернет забезпечує існування цілих співтовариств, котрі не могли б навіть виникнути без тих технічних можливостей, які надала ця глобальна інформаційна мережа. На основі цих спільнот вже сформувались особливі віртуальні соціуми із своїми власними законами, звичаями, життям.

Новітня інформаційна система представила нові, великі простори для людської діяльності та самовираження, котрі в принципі не могли бути реалізовані в реальному суспільстві. Нова реальність швидко стала настільки привабливою для певної категорії користувачів, що оперування її ресурсами почало відтягувати на себе все більшу частину їх життєвого часу; причому через деякий час у цих індивідів було відмічено прогресивне зниження здатності до вольового керування власною активністю у віртуальному середовищі, що не могло не викликати проблеми у їх реальному житті-труднощі у особистій та професійній сферах, зниження адаптованості в суспільстві тощо. Очевидним було виникнення нового виду психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, котра в процесі її дослідження отримала назву «Інтернет - залежності».

Теоретичний аналіз проблеми дозволив нам виділити різні аспекти її виявлення, зокрема, проблему симптомів Інтернет – залежності. І. Голберг, наприклад, вирізняє такі елементи поведінки людини, що свідчать про залежність від системи Інтернет: 1) Зниження емоційної чутливості до ефектів, пов'язаних з роботою в Інтернет (кількість часу, який потрібно провести в Інтернет, щоб досягнути задоволення, помітно зростає; якщо людина не збільшує кількість часу, котрий вона проводить в Інтернет, рівень задоволення помітно знижується); 2) Поява «синдрому відмови» (припинення або скорочення часу, котрий проводиться в Інтернет; два або більше із наступних симптомів: психомоторне збудження; тривога; нав'язливі думки про те, що зараз відбувається в Інтернет; фантазії або мрії про Інтернет; довільні або мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі ); 3) Інтернет часто використовується протягом великого проміжку часу або частіше, ніж було задумано; 4) Існує постійне бажання або безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання Інтернет; 5) Величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням Інтернет; 6) Значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняється або редукуються в зв'язку з використанням Інтернет; 7) Використання Інтернет продовжується, незважаючи на знання про періодичні або постійні фізичні, соціальні, професійні або психологічні проблеми, котрі спричинені використанням Інтернет [ 4 ]. На думку І. Голберга, за наявності 3 - х і більше симптомів з приведенного списку можна констатувати наявність у індивіда Інтернет - залежності.

Зрозуміло, що залежність від віртуального середовища може суттєво ускладнити процес особистісного та соціального самовизначення особистості.

Тому об'єктом нашого дослідження обрано феномен психологічної залежності людей від віртуального інформаційного середовища.

Предметом дослідження стали особистісні та вікові властивості гімназистів підліткового та юнацького віку з ознаками Інтернет та ігрової залежності. Основна мета дослідження полягала у вивченні індивідуальних та вікових особливостей особистісної саморегуляції гімназистів Криворізької педагогічної гімназії підліткового та раннього юнацького віку з ознаками психологічної залежності від віртуального середовища та комп'ютерних мереж. Вікові межі досліджуваної виборки визначені згідно з періодизацією Д. Б. Ельконіна.

У дослідженні були використані методики: « Діагностика залежності від комп'ютерних ігор », « Діагностика віртуальної залежності. », « Здатність до самокерування » ( М. М. Пейсахова ).

У експерименті приймали участь учні 7 – 8 та 11 класів. У загальній кількості 59 осіб. Експеримент було проведено у вересні – жовтні 2010 року. Експериментальне дослідження здійснювалося у двох аспектах: віковому та індивідуальному. Віковий аспект полягав у порівнянні гімназистів підліткового та раннього юнацького віку за такими ознаками як рівень розвитку саморегуляції та Інтернет та ігрової залежності. Індивідуально – психологічний підхід був реалізований у порівняльному аналізі гімназистів з наявністю Інтернет та ігрової залежності та без неї.

Методика « Діагностика віртуальної залежності » представляє собою опитувальник, який складається з 20 питань. Ключ до методики дозволяє розподілити учнів на три групи з ознаками залежності. Методика « Діагностика ігрової залежності » представляє собою опитувальник, який складається з 16 питань. Ключ до цієї методики також дозволяє після того як діти відповіли на усі питання, скласти отримані числа. Чим більша підсумкова цифра, тим сильніше виражена залежність від Інтернет (комп'ютерних ігор) і серйозніші проблеми, викликані використанням комп'ютера.

Методика « Здатність до самоуправління » складається з 48 закритих питань. Вона розроблена у лабораторії психологічних проблем вищої школи Казанського університету під керівництвом М. М. Пейсахова.

Оскільки здатність до саморегуляції є ключовою властивістю особистості, основні етапи дослідження полягали у наступному:

1. За допомогою вище названих методик виявити учнів підліткового та раннього юнацького віку з ознаками віртуальної та ігрової залежності, та особливості їх особистісної саморегуляції.

2. Визначити рівень сформованості у досліджуваних основних етапів самоуправління (аналіз протиріч, прогнозування, цілепокладання, планування, критерії оцінки якості, прийняття рішення, самоконтроль, корекція ), а також загального показника здатності до управління.

3. Порівняти отримані дані з метою визначення особливостей здатності до саморегуляції гімназистів підліткового та раннього юнацького віку з Інтернет та ігровою залежністю.

Результати усіх трьох методик представлені у таблицях, а дані обчислені у відсотках. На основі використання зазначених методик ми отримали такі дані.

Таблиця 1

Результати анкетування досліджуваних за методикою «**Діагностика віртуальної залежності**»

Клас	Низький	Середній	Високий
7–8	52,2%	37,8 %	10 %
11	48,1 %	34,2 %	17,7 %

Результати методики «Діагностики віртуальної залежності» показали, що серед учнів 7 – 8 класів з низьким рівнем Інтернет - залежності виявлено 52,2 %, відповідно з середнім рівнем виявлено 37,8 %, серед них виявлено 10 % дітей, які мають високий рівень Інтернет залежності. Серед учнів 11 класів виявлено 48,1 % з низьким рівнем Інтернет - залежності, 34,2 % - з середнім рівнем залежності, та 17,7 % - з високою Інтернет - залежністю.

Порівняння даних двох вікових категорій дозволяє простежити чітку тенденцію-зі збільшенням віку, збільшується вдвічі кількість учнів з високим рівнем віртуальної залежності від 10% (7 – 8 ) класи до 17,7% в 11 класі.

Таблиця 2

Результати анкетування досліджуваних за методикою «**Діагностика залежності від комп'ютерних ігор**»

Клас	Низький	Середній	Високий
7–8	48,8 %	33,1%	18,5 %
11	64,1%	33,5%	2,4 %

За результатами методики «Діагностика залежності від комп'ютерних ігор» ми бачимо, що низький рівень ігрової залежності має 48,8 % учнів, з середнім рівнем – 33,1 %, а з високим рівнем ігрової залежності виявлено 18,5 % дітей.

Відповідно серед учнів 11 класів низький рівень залежності від комп'ютерних ігор має 64,1 % учнів, з середнім – 33,5 % та з високим – 2,4%.

Порівнявши за даними таблиці підлітків та юнаків ми бачимо помітну різницю, щодо високого рівня залежності від комп'ютерних ігор, адже серед учнів юнаків виявлено 2,4 %, а серед підлітків - 18,5 %. Співставлення отриманих даних дозволяє виявити не тільки кількісні відмінності як при аналізі результатів попереднього анкетування, а і якісні, які свідчать про зниження кількості старшокласників, залежних саме від комп'ютерних ігор, це дає змогу припустити, що вони починають використовувати комп'ютер з іншою метою, можливо спілкування, корисної інформації тощо.

Таблиця 3

Результати анкетування досліджуваних підліткового віку за методикою М. М. Пейсахова «**Здатність до самоуправління**»

7 – 8кл.	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Хлопчики	14,7 %	31,5 %	18,7 %	21,8 %	13,3 %
Дівчата	7,9 %	33,5 %	11,4%	20,5 %	26,7 %

При аналізі результатів методики М. М. Пейсахова ми поділили учнів на дві категорії: хлопчики та дівчата. В ній приймали участь 59 підлітків. Результати були переведені у відсотки. З даної таблиці помітно, що є відмінності між дівчатами та хлопчиками. Ми виявили, що хлопчики мають - 14,7 % низького рівня, натомість дівчата – 7,9 %. Нижче за середній рівень дівчата та хлопці набрали майже однакову кількість відсотків ( 31,5 % та 35,5 % ). На середньому рівні дівчата набрали – 11,4 %, а хлопчики – 18,7% тут, а також у рівні вище за середній ми не бачимо помітної різниці: хлопчики – 21,8 %, дівчата – 20,5 %. Але у останньому стовпчику ми помічаємо, що рівень у дівчаток на половину перевищує результати хлопчиків. Тобто, на даному етапі, дівчата мають більше здатності до самоуправління ніж хлопчики. Але при цьому ми помітили, що як у хлопчиків так і у дівчат переважає рівень нижче за середній.

Таблиця 4

Результати анкетування досліджуваних раннього юнацького віку за методикою М. М. Пейсахова «Здатність до самоуправління»

11кл.	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Хлопчики	17,1 %	23,7 %	28,2 %	17,3 %	13,7%
Дівчата	10,3%	24%	28,5%	17,9%	19,3%

Результати показали, що у юнаків переважає середній рівень здатності до самоуправління: у хлопців – 28,2 %, у дівчат – 28,5 %. Ми бачимо, що на низькому рівні відмінності є: дівчата – 10,3 %, а хлопці – 17,1 %. У нижче за середньому рівні дівчата набрали – 24 %, а хлопці – 23,7 %. У вище за середньому рівні відмінність становить лише 0,4%. На високому рівні дівчата переважають ( 19,3 % ), а хлопці мають ( 13,7 % ).

Таким чином, хоча в цих двох вікових категоріях переважає середній рівень здатності до самоуправління, показник високого рівня цієї здатності переважає у дівчат підліткового віку вдвічі, а у старшокласниць незначно (на 5,6%) більше, що свідчить про більшу здатність дівчат порівняно з хлопцями до саморегуляції.

Отже, за результатами дослідження ми отримали важливі та практично значущі результати щодо взаємозв'язку особистісної саморегуляції гімназистів підліткового та раннього юнацького віку з наявністю в них Інтернет та віртуальної залежності. Виявлено, що існують особливості розвитку у Інтернет та віртуально залежних гімназистів: а саме діти з недостатньо розвиненим рівнем саморегуляції легше і скоріше підпадають під вплив Інтернет –

середовища, не можуть чинити супротив та обмежувати час перебування в Інтернеті та кількість віртуальних ігор. Недостатність розвитку особистісних структур ( волі, цілеспрямованості тощо ) робить їх вразливими щодо впливу Інтернет та ігрового середовища.

Можна, таким чином, припустити, що тривалість перебування в Інтернет – середовищі та психологічна залежність від нього у підлітково – юнацькому віці впливають на розвиток особистості, деформуючи її базисну саморегуляцію, як здатність до вольових дій, планування та самоконтролю.

Серед підлітків та юнаків без Інтернет та ігрової залежності менше тих, хто має низький рівень саморегуляції та більше тих, хто має вище за середній та високий рівень саморегуляції (майже 40 % ). Щоб зробити остаточний висновок необхідні додаткові експериментальні дослідження, які дозволять визначити сутність причинно – наслідкової залежності між розвитком ( деформацією ) особистості та силою Інтернет та віртуальної залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Отже, проблематика психологічної залежності особистості від комп'ютера та від інформаційних систем є досить новою й потребує значних зусиль для вивчення та вироблення засобів протидії такій залежності [ 4 ]. Проте, нині можна прогнозувати, що процеси віртуального спілкування неодмінно будуть ускладнюватися практично неконтрольованістю комп'ютерного інформаційного середовища як з юридичного, так і з суспільного боку. Механізми регламентації цього нового явища у житті суспільства перебувають ще на стадії зародження і неодмінно будуть мати надзвичайну специфіку, що буде вимагати від людства значної переоцінки цінностей, насамперед у нематеріальній сфері. Тому дана проблема потребує подальших досліджень.

#### **Список використаних джерел**

1. Гуманитарные исследования в Интернете / Под. ред. А. Е. Войскунского. – М. : АСТ , Вече, 2000. – 372 с.
2. Носов Н. А. Виртуальная психология. – М. : Аграф, 2000. – 311 с.
3. Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И. В. Бурмистров Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. - С. 15-17
4. Д. Б. Эльконин Психология игры. М. : Просвещение, 1978. – 385 с.

**Стешенко А.А.**

#### **Тривога як запорука адаптації молодших підлітків до нових умов навчання**

Основну частину свого життя кожна людина перебуває в колективі. Для неї важливе вміння спілкуватися з оточуючими та положення в суспільстві, що визначається адаптацією дитини, насамперед, в шкільному колективі, адже громадське життя учнів розпочинається з їх пристосування до умов навчання.