

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Л.Доценко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічна профілактика комп'ютерної залежності у осіб  
юнацького віку»**

Виконавець: студентка ПП-626 Скубченко Аліна Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Кокарєва Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л.Ю.  
(підпис)

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
Л.Доценко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання дипломної роботи

Скубченко Аліни Олександрівни

1. Тема дипломної роботи « Психологічна профілактика комп'ютерної залежності у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2006/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 до 07 грудня 2020 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 202 сторінки, з них обсяг основного тексту 139 сторінки, список використаних джерел нараховує 73 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ I. Науково-теоретичні засади дослідження проблеми комп'ютерної залежності в юнацькому віці; Висновки до першого розділу; Розділ II. Експериментальне дослідження психологічних особливостей виникнення комп'ютерної залежності у юнаків та дівчат; Висновки до другого розділу; Розділ III. Психопрофілактика комп'ютерної залежності

особистості юнацького віку; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці – 13 шт., рисунки – 13 шт.

### Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	22.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Кокарєва А.М.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Скубченко А.О.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічна профілактика комп'ютерної залежності у осіб юнацького віку»: 202 сторінки, 73 використаних джерел та літератури, 19 додатків.

Об'єктом дослідження є особистість юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості психологічної профілактики комп'ютерної залежності особистості юнацького віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці; розробити та апробувати програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито поняття комп'ютерної та Інтернет адикцій та профілактика цих залежностей, визначено основні прояви комп'ютерної та Інтернет залежностей, розроблено корекційну програму щодо подолання цих адикцій.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що емпірично досліджено та проаналізовано особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці; розроблено та апробовано програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку. На основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, вчителями, соціальними педагогами для запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці.

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ, АДИКЦІЯ, КІБЕРАДИКЦІЯ, ОСОБА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
1.1 Наукові підходи до розкриття феномену залежності .....	11
1.2 Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежності .....	29
1.3 Особливості виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці .....	51
Висновки до першого розділу .....	62
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ</b>	
2.1 Організація і методологічне забезпечення дослідження виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності .....	65
2.2 Психологічні особливості комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку.....	68
2.3 Аналіз психологічних чинників виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці .....	95
Висновки до другого розділу .....	105
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>	
3.1 Програма психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку .....	108
3.2 Аналіз результатів апробації експериментальної програми психопрофілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку .....	117
3.3 Методичні рекомендації щодо запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці .....	130
Висновки до третього розділу .....	135
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>137</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>141</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>147</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Одним з атрибутів сучасності стало швидке поширення нових інформаційних технологій. Комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя, зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми впливають на кожну окрему людину. У зв'язку з цим не дивно, коли у деяких людей виникають проблеми через те, що вони занадто багато часу проводять за монітором або в інтернеті. Особливою темою є соціальні мережі, які вже стали надзвичайно популярними у юнаків.

Групу ризику для розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності становлять особи віком від 17 до 21 року. Зазвичай юнаки знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або комп'ютерному клубі. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних. Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання тощо.

Не слід забувати і про психологічні чинники, тобто риси характеру людини, які мають значний вплив на розвиток даного виду адикції: підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, самокритичність, низький рівень стресостійкості, нездатність конструктивно вирішувати конфлікти, відхід від проблем, невміння висловлюватися тощо. Від комп'ютерної залежності, як правило, страждають ті юнаки і дівчата, які не вміють будувати стосунки з однолітками і протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що сприяє відходу від життєвих труднощів у віртуальний світ комп'ютера.

Питання профілактики комп'ютерної та Інтернет-залежності (постає від фізичної, а головне – психологічної шкоди юнакам та дівчатам) в даний час практично не розроблені. Вона набуває особливої значущості у підлітковому та

юнацькому віці. Але особливо потрібно приділяти увагу тим, у кого відхід від реальності ще не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати адиктивні патерни поведінки у важких суперечках з потребами середовища, хто потенційно може бути залучений в різні види адиктивної реалізації.

Недостатня ефективність профілактичних і корекційних програм обумовлена тим, що родичі користувачів і самі користувачі комп'ютером не розцінюють ознаки, що характеризують ризик розвитку комп'ютерної залежності, як небезпечний стан і звертаються до фахівців тільки на етапі вже сформованої комп'ютерної залежності. Крім того, потенційні адикти, їхні батьки, вчителі у школі та викладачі недостатньо обізнані про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання.

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягіна Г.Я, Бугайова Н. М.

Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення і зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічна профілактика комп'ютерної залежності особистості юнацького віку».

**Об'єктом дослідження** є особистість юнацького віку.

**Предмет дослідження** – особливості психологічної профілактики комп'ютерної залежності особистості юнацького віку.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці; розробити та апробувати програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку.



Відповідно до об'єкту, предмету і поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-теоретичні засади дослідження проблеми комп'ютерної залежності в юнацькому віці.

2. Визначити методичні засоби експериментального дослідження психологічних особливостей виникнення комп'ютерної залежності в юнаків і дівчат.

3. Емпірично дослідити, проаналізувати психологічні особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці.

4. Розробити та апробувати програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку.

У дослідженні використовувалися такі **методи:**

- **теоретичні:** аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу;

- **емпіричні:** спостереження, бесіда, опитування, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти. На різних етапах дослідження використовувались такі психодіагностичні методики: «Тест інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», опитувальник «Виявлення кіберкомунікативної залежності», опитувальник «Методика діагностики схильності до різних залежностей», «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) та опитувальник «Міні-мульти».

**Експериментальна база** дослідження: Інститут соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. У ході дослідження було обстежено 70 студентів, віком від 17 до 20 років.

**Теоретичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що:

- *здійснено науково-теоретичний аналіз* дослідження проблеми комп'ютерної залежності в юнацькому віці;

- *розширено і доповнено* знання про особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацьків і дівчат;

- *набуло подальшого розвитку* наукове уявлення про психологічні особливості комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що емпірично досліджено та проаналізовано особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці; розроблено та апробовано програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку. На основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, вчителями, соціальними педагогами для запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці.

**Вірогідність результатів дослідження** забезпечена використанням валідних і надійних взаємодоповнюючих методик, різнобічним теоретичним дослідженням проблеми; адекватною репрезентативністю вибірки; застосуванням методів статистичної обробки результатів.

**Апробація результатів дослідження** доповідалася на конференціях: щорічна звітно-наукова студентська конференція «Освіта і наука – 2020» НПУ ім. М.П. Драгоманова (квітень 2020), круглий стіл «Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної психології та соціології на теренах України» в рамках VIII Міжнародного наукового форуму «Простір гуманітарної комунікації» (жовтень 2020). За матеріалами дослідження підготовлено та опубліковано статтю «Психологічні чинники комп'ютерної залежності особистості юнацького віку» у збірнику студентських наукових праць «Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації», вип. 8.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 73 найменувань, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

#### 1.1. Наукові підходи до розкриття феномену залежності

Адикція і адитивна поведінка є відносно новими поняттями, і на сьогоднішній час серед психологів існує багато розбіжностей у їх визначенні. [66]

Адикція (залежність) - нав'язлива потреба в певній діяльності, яка відчувається людиною. Даний термін часто вживається для таких явищ, як залежність від ліків, наркоманія, але нині застосовується і до нехімічних залежностей [52], наприклад, поведінкових, прикладами яких можуть служити: інтернет-залежність, ігроманія, шопоголізм, психогенне переїдання, фанатизм і т.д. [66, 67, 68, 71, 74]

З погляду семантики англійське слово «addictive» означає «той, що піддається (частіше шкідливому) впливу». Цій проблемі присвячено кілька закордонних видань, серед них Addictive Behaviors, що вперше вийшов в 1976 р, і широко відомий International J.of Addiction, що видається з 1947 р.

У вітчизняній літературі поняття «залежність», «залежна поведінка», «адикція», «адитивна поведінка» розглядаються здебільшого як еквівалентні. Термін «адикт» походить від латинського addicere – «благоволити», «сприяти». Адикція у сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту.

У Психіатричному енциклопедичному словнику поняттям «залежність» визначається «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у полоні іншої людини або ситуації» [43]. При цьому, окрім залежності від психоактивних речовин, вказано на існування також залежності від певних ідей, особистостей,

від азарту, віросповідання тощо [43]. Залежність буває «фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу» [38].

Коротке за формою, але занадто розширене по суті визначення адикції дає А. Шаєва (Shaef, 1987): «Адикція - це будь-який процес, над яким ми не владні». Під це визначення можна підвести велику частину психічних і поведінкових розладів. Автор поділила адикції на дві категорії: субстанціональні адикції (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові залежності) і адикції процесу (накопичення грошей, гемблінг, секс, робота і релігія).

Психологічні словники дають таке визначення поняття «адикція»:

1) стимулятор, за допомогою якого людина намагається впоратися зі станом психологічного дискомфорту [20];

2) синонім до словосполучення «адитивна поведінка» [12].

Проблема адикції має комплексний характер і включає психологічну, соціальну, економічну, медичну складові. Суть адитивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи піти від реальності, адикт намагається штучним шляхом змінити свій психічний стан, і це дає йому ілюзію безпеки, відновлення емоційної рівноваги.

У пострадянському просторі проблемою адикції як поведінкового розладу почали займатися лише із середини 80-х років ХХ століття. Уперше визначення «адитивна поведінка» у вітчизняну науку ввів відомий дослідник Ц.П. Короленко [22]. У своїх роботах він розглядає адитивну поведінку як зловживання одним або декількома психоактивними речовинами (ПАР) без ознак фізичної залежності, що протікає разом зі зміненим станом свідомості.

Найбільш вичерпним визначенням терміну «адитивна поведінка» є таке визначення Ц.П. Короленко і Т.А. Донських: Адитивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки з формуванням прагнення втекти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за рахунок прийому речовин або постійної фіксації уваги на визначених видах діяльності, що спрямована на

розвиток і підтримку інтенсивних емоцій [24]. Вищезгаданий Ц.П. Короленко відносить до поняття «адитивна поведінка» як не патологічні, так і патологічні форми зазначених проявів. Перше поняття характеризує психопатологічний стан психічної залежності від ПАР і супровідні поведінкові розлади. У другому понятті відображені значимі клінічні спостереження, але залишається незрозумілим механізм розвитку адикції, що «зароджується в глибині психіки й характеризується встановленням емоційних відносин, емоційних зв'язків не з іншими людьми, а з неживим предметом або активністю» [22].

На думку М.А. Галагузової, адитивна поведінка – це зловживання різними речовинами, які змінюють психічний стан до того, як сформувалася фізична залежність від них.

Ільїн Є.П. розуміє під адитивною поведінкою таку поведінку, яка обумовлена «шкідливими звичками підлітків та юнаків».

Л. Вермсер пише: «Адитивною поведінкою називається глибока, рабська залежність від якоїсь влади, від непереборної змушуючої сили, яка зазвичай сприймається і переживається як та, що йде ззовні, будь то наркотики, сексуальний партнер, їжа, гроші, влада, комп'ютерні ігри - тобто будь-яка система або об'єкт, що вимагають від людини тотальної покори і отримують її». [29]

Д. Херст розглядає адитивну поведінку як «процес психологічного поневолення, в результаті якого людина стає рабом когось або чогось, якої-небудь форми поведінки». Цей процес настільки захоплює людину, що починає управляти її життям. Людина стає безпорадною перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають, в результаті адитивний потяг стає непереборним. Вибір адитивної стратегії поведінки обумовлюється труднощами адаптації до проблемних життєвих ситуацій, таких як складні емоційні умови, розчарування, крах ідеалів, конфлікти в сім'ї і на виробництві, втрата близьких, різка зміна звичних стереотипів. До основних характеристик адитивної поведінки відносяться нездоланність потягу, вимогливість, ненаситність і імпульсивна безумовність виконання.

Адитивна поведінка пов'язана з бажанням людини піти з реального життя шляхом зміни стану своєї свідомості. Вивченням цього явища займаються адиктологія, клінічна психологія і соціологія [59].

Г. Марлатт з колегами (Marlatt et al., 1988, p. 224) характеризує адитивну поведінку як «повторювану звичку, яка підвищує ризик захворювання та/або пов'язана з особистими і соціальними проблемами». Суб'єктивно адитивна поведінка часто проявляється як «втрата контролю» - незважаючи на зусилля утримувати або контролювати поведінкові патерни, вони повною мірою виявляються знову і знову. Ці патерни зазвичай характеризуються отриманням негайного задоволення («короткочасна нагорода») і часто супроводжуються відставленими негативними наслідками («довготривалі витрати»). Спроби змінити адитивну поведінку за допомогою лікування або самовдосконалення пов'язані з високим відсотком рецидиву.

С.О. Кулаков трактує адитивну поведінку як вид порушення адаптації в підлітковому віці, що характеризується зловживанням однією або декількома ПАР без ознак індивідуальної психічної або фізичної залежності в сполученні з іншими порушеннями поведінки [22].

Учені біхевіориської спрямованості вважають, що в основі адикції лежить соціальна дезадаптація, або гедонізм, як спосіб усунення негативних емоцій. Однак дослідниками не враховується те, що, наприклад, ПАР вживають і соціально адаптовані індивіди, а прийом деяких ПАР викликає негативні емоційні стани [20].

Н.О. Сирота й В.М. Ялтонський, спираючись у дослідженні на когнітивну теорію стресу й копінгу Р. Лазуруса, роблять висновок, що в основу розвитку адитивності покладені дезадаптивні моделі копінг-поведінки й виділяють наступні психологічні фактори ризику дезадаптивної копінг-поведінки: регулярне використання копінг-стратегії уникнення; низька ефективність копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки; відсутність сформованих навичок активного вирішення проблем; наявність негативної, перекрученої, деформованої «Я»-

концепції; низький рівень сприйняття соціальної підтримки; нестійкий рівень суб'єктивного контролю над середовищем [54].

На думку швейцарського психіатра А. Siaeelin, у кожному адикті живе неприборкана потреба зміни, бажання досягти спокою й блаженства, щиросердного полегшення, підвищення працездатності й емоційної жвавості, звільнення від страждань [55].

Представники психоаналітичної школи основну увагу приділяють несвідомій мотивації, вказуючи на біологічну природу адикції. Соціальні й мікросоціальні фактори впливу даними авторами практично не враховуються. Слід зазначити, що роботи психоаналітиків в області адиктології внесли істотний внесок у розуміння психологічних причин виникнення і становлення залежності. (Шайдукова, 2004). Сучасний психоаналіз по відношенню до адитивних розладів, спричинених використанням хімічних речовин, має певну позицію, яку спробував сформулювати Е. Себшін (2000, С.18): «Запропоноване ранніми дослідниками-психоаналітиками припущення про те, що всі випадки зловживання хімічними речовинами являють собою регресію на оральну стадію психосексуального розвитку, поступилося місцем іншій концепції, згідно з якою більшість таких випадків має захисну і адаптивну функції. Використання хімічних речовин може тимчасово ... змінити регресивний стан, посилюючи захист Его, спрямований проти потужних афектів, таких як гнів, сором і депресія». [48]

Психодинамічні теорії також розглядають залежність від алкоголю як результат подавленої гомосексуальності. Майбутні хворі алкоголізмом не мали в дитинстві справжньої чоловічої моделі (батько або був відсутній, або був поганою моделлю), а матері ставилися з мінливістю до залежності сина. Це сприяло поганій ідентифікації сина з батьком і підвищувало потребу в залежності [43].

С. Гроф стверджує, що адикції (особливо хімічні) мають перинатальні коріння в особливих переживаннях дитини під час пологів, а саме – під час проходження родового шляху матері. Особливе значення, на думку автора, має використання анестезії під час пологів. Певні речовини (застосовані з метою

полегшення болі матері) вчать на клітинному рівні розглядати стан, викликаний препаратом, як природний шлях для втечі від болю й важких емоцій. Саморуйнівні тенденції також можуть збільшуватися несприятливими подіями дитинства й надалі проявлятися алкоголізацією, наркотизацією, іншими видами залежностей як специфічними формами «психодуховної кризи» або «кризи трансформації» [12].

Позиція В. Франкла у цілому відображає теоретичний вектор екзистенціалізму. Він вважає, що екзистенціальний невроз (розпач із приводу відсутності сенсу життя, обумовлений конфліктами між різними цінностями на основі моральних конфліктів) є провідним чинником у розвитку поведінкових порушень у підлітків. Фрустрована потреба у сенсі життя може компенсуватися злочинною поведінкою, алкоголізмом, наркоманією та іншими видами залежностей [59].

В. Райх в основу хімічних залежностей (алкоголізму, нарко– і токсикоманії) ставить саморуйнівне слідування інстинктам, що виникає, «... коли блокується розрядка енергії, якої легко досягти в звичайних любовних відносинах» [49].

Е. Еріксон підліткову алкоголізацію й наркотизацію розглядає як прояв кризи ідентичності. За допомогою сп'яніння підлітки шукають зовнішні межі свого «Я», зменшують емоційні стреси, що супроводжують кризу. Також, через несформованість Его–ідентичності легко піддаються впливу групи однолітків, що вживають ПАР [65].

Короленко та Донських вважають, що в основі адикції лежить гедонізм – як спосіб усунення негативних емоцій. Наркотики й спиртні напої вживаються для того, щоб зняти емоційний дискомфорт [22].

Різними авторами адикції відносяться до obsesивно-компульсивних розладів, розладів продуктивного спектру, зіставляються з сутінковим розладом свідомості і т. д. [37]

Ю.П. Сиволап (2006), визнаючи достатню переконливість точок зору на адикцію як obsesивно-компульсивний розлад і надцінну ідею, висловлює



компромісну думку, що адитивні розлади являють собою окремих - адитивний - психопатологічний реєстр, належать до сфери мотиваційних розладів і формують особливу нозологічну групу, яка включає залежність від різних ПАР і нехімічні види залежності. [65]

Слід зазначити, що засоби адикцій поділяються на такі типи:

1. Психологічно активні речовини (алкоголь, наркотики і т.д.);
2. Активність, включеність у процес (хобі, гра, робота і т.д.);
3. Люди, інші предмети і явища навколишньої дійсності, що викликають різні емоційні стани.

В цілому, адикції умовно можна розділити на «хімічні» (субстанціональні, названі також фізичною залежністю) і «нехімічні», поведінкові залежності (несубстанціональні, психологічні) [63].

Нехімічними називаються адикції, об'єктом залежності яких стає поведінковий патерн, а не ПАР. У західній літературі для позначення цих видів адитивної поведінки частіше використовується термін «поведінкові адикції». [16]

Поведінкова адикція в психології – це стан свідомості людини, що характеризується прихильністю до певної діяльності, нездатність самостійно її припинити.

Першу класифікацію нехімічних адикцій в Росії запропонував Ц. П. Короленко (2001). Він виділив безпосередньо нехімічні адикції, до яких відносяться азартні ігри (гемблінг), адикція відносин, сексуальна, любовна адикції, адикція уникнення, роботоголізм, адикція до витрати грошей, ургентна адикція, а також проміжні адикції, наприклад, адикція до їжі (переїдання і голодування), яка характеризується тим, що при цій формі задіяні безпосередньо біохімічні механізми. Крім перерахованих вище, в даний час описано значну кількість інших нехімічних адикцій: різноманітні комп'ютерні залежності або інтернет-залежності (Гоголева А.В., 2002; Войскунський О. Є., 2004; Young, 1998), адикція вправ (спортивна) (Murphy, 1994; Griffiths, 1997; Kjelsas et al., 2003), духовний пошук (Постнов В. В., Дереча В. А., 2004), «стан перманентної

війни» (Постнов В. В. та ін., 2004), синдром Тоада, або залежність від «веселого автоводіння» (joy riding dependence) (McBride, 2000). В. Д. Менделєвич (2003) розглядає також фанатизм у всіх його проявах (релігійний, політичний, спортивний, національний) як одну з форм адитивної поведінки, відзначаючи, що будь-яке надцінне захоплення, при якому об'єкт захоплення або діяльність стає визначальним вектором поведінки людини, який відтісняє на другий план або повністю блокує будь-яку іншу діяльність, і входить до складу адитивного, патохарактерологічного типів девіантної поведінки. [20]

Розглядаючи види залежності, Л.В. Куліков розрізняє хімічну залежність (алкоголізм, наркотизм, токсикоманія, залежність від ліків, нікотинізм), акцентувану активність (ігроманія, Інтернет-залежність, трудоголізм, сексоманія) та культову залежність [24].

Є прийняті суспільством форми адикції [14]: духовні практики, медитації, закоханість, творчість, трудоголізм, інтернет-залежність, шопоголізм, екстремальний спорт, переїдання, а також соціально небезпечні: токсикоманія, наркозалежність, kleptomанія та інші. В окремих випадках адикції можуть навмисно розвиватися (наприклад, вивчаються фактори пізнавальної адикції у інтелектуально обдарованих підлітків) [15].

В результаті розвитку інформаційного суспільства та зростанні традиційних інформаційно-залежних захворювань [16], з'явилися нові адикції - патологічні залежності від телебачення, від соціальних мереж, інтернет-залежність; інтернет-залежні психози, лудоманія - залежність від комп'ютерних ігор; інтернет-залежні суїциди та ін. [18]

Цілком природно, що не всі види адитивної поведінки рівнозначні за своєю серйозністю і наслідками для людини і суспільства. Як правило, є загальна адитивна ланка, проте це зовсім різні за своїм змістом, розвитком та наслідками явища.

На початку 90-х років ХХ століття стали пропонуватися критерії діагностики нехімічних адикцій та універсальні критерії діагностики для всіх

форм залежностей (Marks, 1990; Carnes, 1991). Найбільшу популярність завоювали сформульовані Р. Брауном (Brown, 1993) шість компонентів, універсальних для всіх варіантів адикцій: особливість, «надцінність» (salience), ейфорія (euphoria), зростання толерантності (tolerance), симптоми відміни (withdrawal symptoms), конфлікт з оточуючими і самим собою (conflict), рецидив (relapse). Пізніше «ейфорія» була замінена М. Гріффітс (Griffiths, 1996) на «модифікацію настрою» (mood modification), що здається більш суворим і правильним. Відхід від реальності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями. «Підсадивши» людину на «емоційний гачок», нею дуже легко управляти, бо емоції є складовою частиною залежності. І, як не парадоксально, в першу чергу важлива не модальність емоції, а її інтенсивність. Чим сильніше емоція, тим сильніше залежність. [65]

На сьогоднішній день є кілька спроб класифікації нехімічних залежностей. Ми запропонували наступну робочу класифікацію нехімічних форм залежної поведінки (Єгоров, 2006): [65]

1. Патологічний потяг до азартних ігор (гемблінг)
2. Еротичні адикції:
  - 2.1. Любовні адикції
  - 2.2. Сексуальні адикції
3. «Соціально прийнятні» адикції:
  - 3.1. Роботоголізм.
  - 3.2. Спортивні адикції (адикція вправ)
  - 3.3. Адикція відносин
  - 3.4. Адикція до витрати грошей (до покупок)
  - 3.4. Релігійна адикція
4. Технологічні адикції:
  - 4.1. Інтернет-адикції
  - 4.2. Адикція до мобільних телефонів

4.3. Інші технологічні адикції (телевізійна, тамагочі-адикція та інші гаджет-адикції).

5. Харчові адикції.

5.1. Адикція до переїдання

5.2. Адикція до голодування.

Основним діагностичним критерієм всіх видів адикцій («розладів залежної поведінки») В.Д. Менделєвіч (2003) вважає наявність змінених станів свідомості в період реалізації патологічного потягу, які феноменологічно можна порівняти з «особливими станами свідомості» і «сутінковим розладом».

Характерними особливостями залежностей різного типу є: синдром абстиненції, прагнення здобути об'єкт залежності, поведінка, спрямована на придбання об'єкта залежності, зниження критичного ставлення до негативних сторін залежності, втрата інтересу по відношенню до соціальної сторони життя, зовнішнього вигляду, задоволенню інших потреб. [22]

Також виділяють такі загальні ознаки адитивної поведінки: стійке прагнення до зміни психофізичного стану; безперервний процес формування і розвитку адикції; циклічність залежної поведінки; закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації; формування адитивної установки, тобто сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адитивне відношення до життя; надмірне емоційне відношення до об'єкта залежності; перетворення об'єкту адикції у мету існування; заперечення залежності та її тяжкості [23].

Формування адикції проходить ряд етапів. Адитивний процес починає формуватися завжди на емоційному рівні. Виникає переживання інтенсивної гострої зміни психічного стану у вигляді підвищеного настрою, захоплення, екстазу, незвичайного підйому, відчуття драматизму, ризику у зв'язку з певними діями, такими як прийом речовини, що змінюють психічний стан, переживання ситуації ризику в азартній грі, і фіксація у свідомості цього зв'язку.

На наступному етапі формування адитивної поведінки встановлюється певна частота реалізації засобів адикції. При цьому простежується кореляція ритму адикції з життєвими труднощами, і чим нижче поріг стійкості до фрустрацій, тим ритм вище. [62]

На третьому етапі адитивний ритм перетворюється «в стереотипний, звичний тип реагування, метод вибору при зустрічі з вимогами реального життя». Адикти на цьому етапі втрачають самокритику, стають несприйнятливими до спроб критики зі сторони. Думки адикта підпорядковані емоційному стану і спрямовані на витіснення зі свідомості реальної ситуації, на блокування можливості критичного ставлення до себе і своєї поведінки. Людина поступово втрачає почуття реальності. Адикт стає байдужим до переживань оточуючих, здатність до емпатії і розуміння інших різко знижується.

Четвертий етап - абсолютне домінування адитивної поведінки. Стан характеризується повним зануренням у адитивний процес, на цьому етапі відбувається остаточне відчуження від суспільства. Адикт втрачає свій внутрішній світ, особистість стрімко руйнується, залишається лише зовнішня оболонка. Самозадоволення адитивної потреби вже не приносить колишнього задоволення. Контакти з оточуючими вкрай ускладнені навіть на побутовому рівні. [62]

П'ятий етап є катастрофічним. Адикція руйнує не тільки психіку, але й біологічні процеси, викликаючи виснаження всіх життєво важливих ресурсів, уражує органи і системи. Причому це відноситься як до хімічних видів адикції, так і до нехімічних. Нефармакологічні адикції також призводять до серйозних порушень фізичного стану у зв'язку з постійним стресом, що тягне за собою захворювання серцево-судинної та нервової систем. На даному етапі повернення до колишніх нормальних психічних параметрів практично неможливе. Стан адикта відрізняється апатією і пригніченістю, повною духовною спустошеністю, бажаної зміни настрою не відбувається навіть при адитивній реалізації.

Налагодження емоційного контакту з такою людиною відбувається зі значними труднощами, що знижує ймовірність успіху корекційної роботи. [62]

У процесі формування адикції відбувається зниження рівня вимог і критики як до оточуючих, так і до самого себе, що може супроводжуватися спрощенням особистості з нівелюванням особистісних властивостей, аж до її поступової деградації. Повністю змінюється структура ієрархії мотивів, активне прагнення до зміни незадовільного психічного стану, який видається нудним, одноманітним і монотонним, стає основним мотивом. Навколишні події не викликають інтересу і перестають бути джерелом приємних емоційних переживань. У випадках формування адикцій все різноманіття можливостей самореалізації різко звужується, відбувається фіксація адикта на єдиному способі досягнення комфорту (конвергенція емоційного комфорту), всі інші або повністю відкидаються, або стають другорядними і використовуються все рідше, втрачаючи колишнє значення. [58]

У всіх випадках розвиненої адитивної поведінки думки зайняті способами реалізації адитивних прагнень, апперцепцією їх задоволення. Лише одні роздуми на ці теми викликають почуття емоційного збудження, хвилювання, підйому або релаксації. Таким чином, досягається початок бажаної емоційної зміни, виникає відчуття контролю над собою і ситуацією, почуття задоволеності життям. Адитивна поведінка спочатку створює ілюзію вирішення проблем, порятунку від стресових ситуацій шляхом своєрідної втечі, уникнення переживання останніх. У цій особливості адикції міститься велика спокуса, відкривається ілюзорна можливість йти по шляху найменшого опору. Людина опиняється в пастці постійного відходу від реальної дійсності, від взаємодії з навколишнім світом. [57]

На свідомому рівні адикти використовують для самозахисту механізм, який називають «мисленням за бажанням». Він полягає в тому, що людина, всупереч логіці причинно-наслідкових зв'язків, вважає реальним, допускає до себе, до області своїх переживань лише те, що відповідає її бажанням, зміст мислення при

цьому в свою чергу підпорядкований емоціям, які у адикта теж штучно збіднені і швидше являють собою не повноцінну емоційну картину, а якісь «емоційні зрушення». У зв'язку з цим неможливо або дуже важко переконати людину з розвиненою адитивною поведінкою в неправильності, небезпеці її підходів. Розмова з такими людьми відбувається в двох площинах, які не стикаються одна з одною: логічній та емоційній. Те, що є очевидним в логічній площині, не впливає на «мислення за бажанням» адикта. [67]

Таким чином, адитивна людина намагається придумати аргументи для самовиправдання, часто безглузді і позбавлені логіки, але які знижують гостроту внутрішнього конфлікту. У результаті адикт дозволяє самому собі звернення до засобів адикції і в майбутньому.

У середині 90-х років Марк Гріффітс (Griffiths, 1996) написав, що існує величезна кількість публікацій про негативні прояви та наслідки адитивної поведінки, в той час як для певної частини людей адикції мають свою привабливість, принаймні з їх суб'єктивної точки зору, яка полягає в наступному: [22]

- надійний спосіб зміни настрою і суб'єктивного досвіду;
- позитивний досвід від задоволення, збудження, релаксації;
- розгальмовування поведінки (в тому числі сексуальної та агресивної);
- підтримка емоційної дистанції (превенція емоційного зближення);
- копінг-стратегія для подолання будь-яких неприємностей (образи, душевні рани, соціальна тривога, страхи, напруга і т.д.);
- полегшення для прийняття рішення та здійснення різних видів діяльності;
- стратегія для лікування, опору, помсти і т.д.
- джерело самоідентифікації та/або сенсу життя.

Це список показує, що для адикта існують справжні позитивні моменти від перебування в адикції, принаймні з його власної точки зору. Сама по собі ідея «позитивної адикції» не нова і вперше була висловлена більш ніж 30 років тому В. Глассером в однойменній книзі (Glasser, 1976). За В. Глассером, позитивні

адикції повинні, з одного боку, відноситися до тих видів діяльності, які схвалюються, а з іншого - викликати підвищене почуття власної ефективності. М. Гріффітс вважає, що ці залежності краще називати «адикціями двоїстого блага» ("mixed blessing addictions"), як пізніше запропонував Р. Браун (Brown, 1993), оскільки і позитивні адикції мають свої негативні сторони. Ще одне питання, яке виникає, чи є «позитивні адикції» адикціями за своєю суттю. Справа в тому, що критерії, які запропонував В. Глассер для ідентифікації цих адикцій мало нагадують ті, які стали майже класичними критеріями адикцій Брауна-Гріффітса. Отже, позитивна адикція повинна бути: [24]

- неконкурентною і забирати в людини не більше години на день;
- легкою, щоб для її реалізації не прикладати розумових зусиль;
- простою, щоб бути реалізованою на самоті, незалежно від інших людей;
- представляти собою якусь цінність для здоров'я, розуму та/або духовності;
- давати впевненість, що при тривалому існуванні принесе певне поліпшення життя;
- не викликати самокритики.

Дійсно, незрозуміло, що в цих умовах є від адитивного розладу. Тим не менш, незважаючи на певну суперечливість, з точки зору сучасної адиктології, положень В. Глассера, ми переконані, що це ідея переведення хворого-адикта в соціально-прийнятну форму замісної нехімічної залежності. [19]

Основним мотивом особистостей, схильних до адитивних форм поведінки, є активна зміна їхнього незадовільного психічного стану, який розглядається ними найчастіше як «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Такій людині не вдається виявити в реальності будь-які сфери діяльності, здатні надовго привернути її увагу, порадувати або викликати іншу виражену емоційну реакцію. Життя здається їй нецікавим в силу його буденності і одноманітності. Вона не приймає того, що вважається в суспільстві нормальним: необхідності що-небудь робити, займатися якою-небудь діяльністю, дотримуватися якихось прийнятих в сім'ї або суспільстві традицій і норм. Можна говорити про те, що в індивіда з



адитивною націленістю поведінки значно знижена активність у повсякденному житті, наповненому вимогами та очікуваннями. При цьому адитивна активність має вибіркового характеру - у тих сферах життя, які нехай тимчасово, але приносять людині задоволення і виривають її зі світу емоційної стагнації (бездушності), вона може проявляти незвичайну активність для досягнення мети. [17]

Виділяють такі психологічні особливості осіб з адитивними формами поведінки (Б. Сегал):

1) знижена здатність до переживання повсякденних життєвих труднощів, поряд з «імунітетом» до кризових ситуацій;

2) прихований комплекс неповноцінності, що поєднується з перевагами, які демонструються людиною;

3) зовнішня соціальність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами;

4) прагнення говорити неправду;

5) прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;

6) прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень;

7) стереотипність, повторюваність поведінки;

8) залежність;

9) тривожність. [21]

Основною, відповідно до наявних критеріїв, особливістю індивіда зі схильністю до адитивних форм поведінки є неузгодженість психологічної стійкості у випадках звичайних відносин і криз. У нормі, як правило, психічно здорові люди легко («автоматично») пристосовуються до вимог повсякденного (побутового) життя і важче переносять кризові ситуації. Вони, на відміну від осіб з різноманітними адикціями, намагаються уникати криз і хвилюючих незвичайних подій. [22]

Адитивній особистості неприємне традиційне життя з його засадами, розміреністю і прогнозованістю, коли «ще при народженні знаєш, що і як станеться». Передбачуваність, заданість власної долі стає причиною

роздратування для адитивної особистості. Кризові ситуації з їх непередбачуваністю, ризиком і вираженими афектами виявляються для них тим ґрунтом, на якому вони набувають впевненості в собі, самоповаги і почуття переваги над іншими. У адитивної особистості відзначається феномен «спраги гострих відчуттів» (В.А.Петровський), що характеризується спонуканням до ризику, обумовленим досвідом подолання небезпеки. [11]

На думку Е. Берна, у людини є шість видів голоду:

- 1) голод сенсорної стимуляції;
- 2) голод за визнанням;
- 3) голод за контактом;
- 4) сексуальний голод;
- 5) структурний голод, чи голод щодо структурування часу;
- 6) голод за інцидентами.

В рамках адитивного типу поведінки кожен з перелічених видів голоду загострюється. Людина не знаходить задоволення почуття «голоду» в реальному житті і прагне зняти дискомфорт та незадоволеність дійсністю за допомогою стимуляції тих чи інших видів діяльності. Адикт намагається досягти підвищеного рівня сенсорної стимуляції (віддає пріоритет інтенсивним впливам, голосним звукам, різким запахам, яскравим зображенням), визнання неординарності вчинків (у тому числі сексуальних), наповненості часу подіями. [11]

Разом з тим об'єктивно і суб'єктивно погана здатність до переживання життєвих труднощів, постійні докори в непристосованості і відсутності любові до життя з боку близьких і оточуючих формують у адитивних особистостей прихований «комплекс неповноцінності». Вони страждають від того, що відрізняються від інших, від того, що не здатні «жити як люди». Однак такий «комплекс неповноцінності», що виникає тимчасово, обертається гіперкомпенсаторною реакцією. Від заниженої самооцінки, яка вселяється оточуючими, індивіди переходять відразу до завищеної, минаючи адекватну.

Поява відчуття переваги над оточуючими виконує захисну психологічну функцію, сприяючи підтримці самоповаги в несприятливих мікросоціальних умовах - умовах конфронтації особистості з родиною чи колективом. Відчуття переваги ґрунтується на порівнянні «сірого повсякденного болота», в якому знаходяться всі оточуючі, і «справжнього, вільного від зобов'язань життя» адитивної людини. [13]

Враховуючи той факт, що тиск на таких людей з боку соціуму є досить інтенсивним, адитивним особистостям доводиться підлаштовуватись під норми суспільства, грати роль «свого серед чужих». Внаслідок цього адикти навчаються формально виконувати ті соціальні ролі, які нав'язуються суспільством (зразкового сина, чемного співрозмовника, колеги). Зовнішня соціальність, легкість налагодження контактів супроводжується маніпулятивною поведінкою і поверховістю емоційних зв'язків. Така людина страшилась стійких і тривалих емоційних контактів внаслідок швидкої втрати інтересу до однієї і тієї ж людини або виду діяльності і побоювання брати відповідальність за будь-яку справу. [11]

Прагнення говорити неправду, обманювати оточуючих, а також звинувачувати інших у власних помилках і промахах впливають із структури адитивної особистості, яка намагається приховати від оточуючих власний «комплекс неповноцінності», обумовлений невмінням жити відповідно до засад і загальноприйнятих норм.

Базисною характеристикою адитивної особистості є залежність. Виділяють перераховані нижче ознаки, п'яти з яких достатньо для діагностики клінічної залежності у обстежуваного:

- 1) нездатність приймати рішення без порад інших людей;
- 2) готовність дозволяти іншим приймати важливі для нього рішення;
- 3) готовність погоджуватися з іншими через страх бути відкинутим, навіть при усвідомленні, що вони не праві;
- 4) труднощі, коли потрібно почати якусь справу самостійно;
- 5) готовність добровільно йти на виконання принизливих або неприємних робіт з метою отримати підтримку і любов оточуючих;

б) погана здатність переживати самотність - готовність прикладати зусилля, щоб її уникнути;

7) відчуття спустошеності або безпорадності, коли обривається близький зв'язок;

8) охоплення страхом бути відкинутим;

9) легка вразливість при найменшій критиці або несхваленні зі сторони. [10]

Відхід від реальності відбувається при адитивній поведінці у вигляді своєрідної «втечі», коли замість гармонійної взаємодії з усіма аспектами дійсності відбувається активація в якомусь одному напрямку. При цьому людина зосереджується на вузькоспрямованій сфері діяльності (часто негармонійній і тій, що руйнує особистість), ігноруючи всі інші. Відповідно до концепції Н. Пезешкіана, існує чотири виду «втечі» від реальності: «втеча в тіло», «втеча в роботу», «втеча в контакти або самотність» і «втеча у фантазії». [11]

При виборі шляху відходу від реальності у вигляді «втечі в тіло» відбувається заміщення традиційної життєдіяльності, спрямованої на сім'ю, кар'єрне зростання або хобі, зміна ієрархії цінностей повсякденного життя, переорієнтація на діяльність, націлену лише на власне фізичне або психічне удосконалення. При цьому гіперкомпенсаторним стає захоплення оздоровчими заходами («Параноя здоров'я»), сексуальними взаємодіями («Пошук оргазму»), поліпшенням власної зовнішності, якості відпочинку. «Втеча в роботу» характеризується дисгармонійною фіксацією на службових справах, яким людина починає приділяти непомірний, у порівнянні з іншими галузями життя, час, стаючи трудоголіком. Зміна цінності комунікації формується у разі вибору поведінки у вигляді «втечі в контакти або самотність», при якому або спілкування стає єдино бажаним способом задоволення потреб, заміщаючи всі інші, або кількість контактів зводиться до мінімуму. Схильність до роздумів, при відсутності бажання що-небудь втілити в життя, зробити яку-небудь дію, проявити реальну активність називається «втечею у фантазії». В рамках подібного

відходу від дійсності з'являється інтерес до псевдофілософського пошуку, релігійного фанатизму, життя у світі ілюзій і фантазій. [55]

Дослідники різних галузей знання вважають, що адитивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серед таких можна відокремити: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньоособистісні причини і механізми залежної поведінки [22]. У виникненні адитивної поведінки мають значення особистісні особливості і характер впливів середовища. Особи з низькою здатністю переживання психологічно дискомфортних станів, що виникають у повсякденному житті природних періодів спаду, більш схильні до ризику появу адитивної фіксації.

Ризик виникнення адикції може збільшуватися у зв'язку з такими важкими, соціально несприятливими, психотравмуючими ситуаціями як втрата колишніх ідеалів, розчарування в житті, розпад сім'ї, втрата роботи, соціальна ізоляція, втрата близьких або друзів, різка зміна звичних життєвих стереотипів. Крім того, деякі типи акцентуацій характеру володіють властивостями, що визначають схильність до адитивної поведінки. [11]

Більшість відхилень у поведінці неповнолітніх, такі як жебракування, вчинення правопорушень, вживання психологічно активних речовин, мають у своїй основі одне джерело - соціальну дезадаптацію, коріння якої лежать в дезадаптованій родині. Соціальна дезадаптація означає порушення взаємодії індивіда з середовищем, що характеризується неможливістю здійснення ним позитивних соціальних ролей в конкретних соціальних умовах. При цьому підліток змушений шукати обхідні шляхи для реалізації своєї потреби в розвитку. [15]

Таким чином, провокуючими факторами адитивної поведінки вважаються характер впливів середовища, соціальна дезадаптація, особистісні особливості, нервово-психічна нестійкість, акцентуації характеру (зокрема гіпертимний,

нестійкий, конформний, істероїдний, епілептоїдний типи), поведінкові реакції групування, реакції емансипації та ін.

Так, адитивна поведінка у підлітків та юнаків, як і у дорослих, нерідко виступає засобом самоствердження, вираження протесту проти дійсності або упередженості, несправедливості оточуючих. Ця поведінка може поєднуватися з поверхневим усвідомленням моральних норм, що вказує на необхідність формування у дитячому та підлітковому віці моральних якостей, взаємоповаги у міжособистісних стосунках, ставлення до життя і здоров'я свого та інших як до найвищої цінності. [11]

## **1.2. Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежності**

Дискусії про комп'ютерну психологічну залежність розгорілися відразу ж після появи комп'ютерів, але особливо активізувалися після того, як у повсякденний побут увійшли комп'ютери персональні. Та якщо десять років тому більшість досліджень присвячувалась залежності від роботи з програмним забезпеченням і захопленню комп'ютерними іграми, то нині на перший план виходять дослідження з проблеми Інтернет-залежності. [65]

Опис пристрасті до азартних ігор як патологічного стану було дано понад 100 років тому Е. Крепеліном, який відносив її до розладів особистості. Згідно з міжнародною класифікацією психічних розладів МКХ-10, цей феномен відноситься до розряду компульсивних порушень особистості. [37]

Перше психологічне дослідження залежності від комп'ютера було проведено в 80-х роках минулого століття М. Шоттон. Наприкінці 1994 року К. Янг розробила і розмістила в інтернеті спеціальний опитувальник, отримала майже 500 відповідей, з яких 400 були відправлені, відповідно до обраного нею критерію, адиктами. А. Голдберг в 1995 році одним із перших запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор. У 1997-1998 роках були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні веб-служби з даної проблематики. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд і К. Суратт опублікували

перші монографії на тему комп'ютерної залежності. До кінця 1998 року, як зазначає Суратт, комп'ютерна адикція виявилася фактично легалізована - не як клінічний напрямок у вузькому сенсі слова, але як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги. У Росії питання комп'ютерної адикції розглядаються такими психологами і психіатрами як О.Є. Войскунский, Ю.В. Фомічова, О.Г. Шмельов, І.В. Бурмістров. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки: Л.М. Юр'єва, О.С. Чабан, Г.Я. Пілягіна, Н.М. Бугайова. [65]

Аналіз вітчизняних наукової здобутків з теми дослідження показав, що проблему психології залежності від Інтернету можна розглядати в різних ракурсах.

По-перше, питання Інтернет-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Ц.П. Короленко та Т.О. Донських, всі поведінкові девіації поділяються на дві групи: нестандартну і деструктивну поведінку. Нестандартна поведінка може мати форму нового мислення або таких дій, що виходять за рамки поведінкових стереотипів. Деструктивна поведінка, залежно від спрямованості, поділяється на внутрішньодеструктивну (суїцидальна, конформістська, аутична поведінка) та зовнішньодеструктивну, яка, в свою чергу, поділяється на антисоціальну поведінку (полягає у діях, які порушують існуючі закони і права інших людей у формі асоціальної поведінки) та адитивну поведінку (передбачає використання яких-небудь речовин або специфічної активності з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій) [24].

По-друге, виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [27]. Оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження її призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності.

Термін «комп'ютерна залежність» визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Вперше про комп'ютерну залежність заговорили на початку 80-х років американські вчені. У наш час термін «комп'ютерна залежність» все ще не визнаний багатьма вченими, що займаються проблемами психічних розладів, проте сам феномен формування патологічного зв'язку між людиною і комп'ютером став очевидним і набуває все більшого розмаху. Крім комп'ютерної залежності, виділяють деякі споріднені види залежностей: Інтернет-залежність і ігроманія, які, так чи інакше, пов'язані з проведенням тривалого часу за комп'ютером. [31]

Комп'ютерна залежність - психологічний, неврологічний, психо-неврологічний розлад, що пов'язаний з порушенням нормальної функціональної асиметрії мозку людини і з порушенням в структурі білої речовини мозку, а також з порушеннями в структурі та діяльності периферичної нервової системи (наприклад, синдром карпального каналу) при роботі з комп'ютерами: ПК, смартфонами, планшетами, гаджетами. Це пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, обмеження спілкування з іншими людьми. Найбільш часто зустрічається в дитячому та підлітковому віці, особливо у хлопчиків. Ознакою комп'ютерної залежності є не сам час, проведений за комп'ютером, а зосередження навколо комп'ютера всіх інтересів дитини, відмова від інших видів діяльності. Це явище набуло широкого поширення в кінці ХХ ст. в промислово розвинених країнах і в останні роки все частіше зустрічається в Україні. У молодших школярів комп'ютерна залежність зазвичай проявляється у формі пристрасті до комп'ютерних ігор. У більш старшому віці вона починає включати і більш змістовні заняття: удосконалення власного комп'ютера, пошук комп'ютерних програм та інших матеріалів в мережі Інтернет, програмування і т.д. [32]

Комп'ютерна залежність часто спостерігається у дітей з інтелектуалізмом. Її виникненню сприяють порушення спілкування з однолітками; вона, в свою чергу,



призводить до закріплення і подальшого прогресу цих порушень. Разом з тим, комп'ютер надає можливість для віртуального спілкування (зокрема, через Інтернет), що пом'якшує негативні психологічні прояви порушення реальних міжособистісних відносин. Як і інші види залежності (алкогольна, наркотична), дана залежність може підвищувати ймовірність здійснення правопорушень у підлітковому та юнацькому віці (незаконний "злом" комп'ютерних програм і т.ін.). Але вона нерідко стає джерелом успішної професійної підготовки до подальшої продуктивної діяльності в області комп'ютерних технологій. [3]

Можна виділити три основні види комп'ютерної діяльності:

- 1) Пізнавальна - захоплення пізнанням у сфері програмування і телекомунікацій або, як крайній варіант, хакерство;
- 2) Ігрова - захоплення комп'ютерними іграми і, зокрема, он-лайн іграми (в мережі Інтернет) або, як крайній варіант, т. зв. ігрова наркоманія;
- 3) Комунікативна - захоплення мережевою комунікацією або, як крайній варіант Інтернет-адикція, у тому числі залежність кіберсексуальна. [9]

Комп'ютерна залежність підрозділяється на кілька видів:

1) Кіберадикція - залежність від комп'ютерних ігор підрозділяється на групи в залежності від характеру тієї чи іншої гри:

- Рольові комп'ютерні ігри, для яких характерний максимальний відхід від реальності.

- Нерольові комп'ютерні ігри, для яких характерне прагнення досягнути мети - пройти гру, азарт від набору очок тощо.

Залежність від різних ігор отримала назву «лудоманії» (від латинського «lud» - гра). Її розділяють на різні види: залежність від комп'ютерних ігор, залежність від гри в казино, залежність від ігрових автоматів, що позначається на способі життя людини і часто навіть на фізичному і моральному здоров'ї. (Термін «кібернетична лудоманія» навіть офіційно введений у світову медичну практику.) [65]

Ігри від першої особи характеризуються найбільшою силою затягування в гру. У стратегічних іграх роль не задається конкретно, а визначається гравцем. Тому глибина занурення в ігровий процес залежатиме від розвитку уяви людини, яка грає. Акцентування геймера на іграх цього типу можна розглядати як компенсування потреби в домінуванні і владі. [64]

Однією з особливостей сучасних комп'ютерних ігор є розвинений звуковий та відеосупровід, що може створити відчуття реальності і на час відсторонити користувача від сприйняття навколишнього світу. А певне емоційне навантаження багатьох ігор лежить в основі більшості випадків патологічної прив'язаності до них. Найменш небезпечні так звані аркадні з простою графікою і звуком. Цими іграми, як правило, «вбивають час», вони не можуть викликати тривалої прихильності. Інша справа - рольові ігри, під час яких гравець «перевтілюється» в героя, яким керує, приймає роль комп'ютерного персонажа і з головою занурюється в його світ. У таких іграх відчуття реальності може бути дуже високим і надовго утримувати увагу гравця. Саме у випадку з рольовими комп'ютерними іграми може спостерігатися «Его-розпад» на «Я-віртуальне» і «Я-реальне», зростання дисонансу між якими призводить до посилення дезадаптації і порушення у сфері психічних станів. Найбільшу небезпеку становлять «стрілялки», які характеризуються досить примітивним сюжетом, заснованим на насильстві. Такі ігри можуть негативно позначитися на психіці дитини і стати причиною надмірної агресивності. [65]

Неважливо, який тип гри людина обирає - всі вони однаково діють на свідомість: дають приголомшливе відчуття контролю над подіями у віртуальній реальності, позбавляючи від необхідності думати про дійсно важливі справи і приймати серйозні рішення. Це породжує ілюзію того, що час, проведений за комп'ютерною грою, витрачено не даремно. Мозок в період гри може розслабитися. Поступово людина звикає жити за правилами, а в реальній життєвій ситуації, коли потрібно самотійно щось вирішити, вона губиться. [66]

2) «Мережеголізм» - залежність від Інтернету. Проявляється як нескінченне перебування людини в мережі Інтернет. Характеризується довгим перебуванням у віртуальному світі (іноді по 12-14 годин на добу), віртуальними знайомствами, скачуванням музики, спілкуванням в чатах. [66].

3) Хакерство - вид діяльності, що характеризується захопленням пошуком інформації та застосуванням здобутих знань. Найчастіше хакерами стають в підлітковому віці, можливо, компенсуючи цим недостатню розвиненість соціальних навичок. Про нерозвиненість у них особистісної та морально-правової сфери говорять їх заборонені і прямо кримінальні дії. Присвячених даному феномену психологічних досліджень практично немає. ЗМІ пропонують вважати найбільш помітними психологічними особливостями хакерів - асоціальність, обмеженість інтересів, фанатизм. Можна сказати, що хакерство можна розглядати як негативний напрямок особистісного розвитку підлітка або юнака. [22, 65]

К. Янг виділяє п'ять основних категорій комп'ютерної залежності:

1) Кіберсексуальна. Залежність від інтерактивних кімнат спілкування для "дорослих" або від кіберпорнографії, нездоланне прагнення до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом. Залежність від еротичних стимулів є одним із найпоширеніших варіантів Інтернет-залежності. Закономірність цього явища пов'язана з особливостями сексуальної поведінки людини [3, 9]. Судячи з різних описів, кількість відвідувань сайтів еротичного змісту постійно залишається високою, причому в усіх країнах, незалежно від особливостей культури.

2) Кібервідносини. Залежність від дружніх відносин, зав'язаних у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх і конференціях, які замінюють реальних друзів і родину.

3) Надмірне залучення в мережу. Включає в себе залучення в азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів і торгівлі через мережу.

4) Інформаційне перевантаження. Надмірне залучення у відвідування веб-сайтів і пошук у базах даних. [29]

Деякі джерела включають у цей перелік комп'ютерну залежність як нав'язливий потяг до комп'ютерних ігор [66].

Основні різновиди діяльності, яка здійснюється за допомогою Інтернету, - а саме, спілкування, пізнання і гра (розваги) – мають властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй ні часу, ні сил на інші види діяльності. У зв'язку з цим в даний час інтенсивно обговорюється феномен (або захворювання, або синдром) «(нарко) залежності від Інтернету», або «Інтернет-адикції» (Internet Addiction Disorder, або IAD). Це чи не єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на розробку якої не претендує ніхто, крім клінічних психологів. Дослідники виходять з можливості розвитку залежності (адикції) не тільки шляхом введення в організм матеріальних речовин, а й від вироблених суб'єктом дій і емоцій, що їх супроводжують. Симптоматика залежності від Інтернету не завжди може бути відділена від симптоматики т.зв. «залежності від комп'ютерів» або «патологічного (надлишкового) застосування комп'ютерів». Говорять і про «залежність від кіберпростору» або про «залежність від віртуальної реальності». Тим самим «Інтернет-адикти» відокремлюються від геймерів і трудоголіків, що надзвичайно інтенсивно застосовують Інтернет, однак не відчують при цьому патологічної пристрасті до «кіберпростору» чи до «віртуальної реальності». Проте на тісному зв'язку між Інтернет-залежністю і патологічною пристрастю до азартних ігор наполягає, приміром, М.Гріффітс. [24]

У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність (Internet addiction) визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом» (Griffits, 1996). Перше визначення Інтернет - залежності дав А. Голдберг в 1996 році. Під цим поняттям він розумів - розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера. [66] Кенделлс (1998) доповнив, що поняття «Інтернет- залежність» включає в себе будь-який вид діяльності в мережі. [65] Поведінково Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки бажають жити в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності. Інше визначення Інтернет-залежності - це

«нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись off-line, і нездатність вийти з нього, будучи on-line»[24]. Голдберг згодом запропонував замість Internet Addiction Disorder використовувати термін Pathological Computer Use (PCU) - «патологічне використання комп'ютера», діагностичним критерієм для якого є поява при надлишковому використанні комп'ютера наступних явищ разом або окремо (А і / або В):

А. Дистрес (виснаження від сильного напруження);

В. Погіршення професійного, соціального, сімейного, міжособистісного, економічного, психологічного або фізичного функціонування.

Інтернет-залежність може виникати як залежність від різноманітних форм використання Інтернету, за своїми проявами вона схожа з уже відомими формами адитивної поведінки (наприклад, в результаті вживання алкоголю або наркотиків). За даними різних досліджень, Інтернет-залежними сьогодні є близько 10% користувачів. Інші дослідження називають цифри від 2 до 6%. [65]

Відзначаються такі особливості Інтернет-залежності - це не хімічна залежність, тобто така, що не призводить до руйнування організму, за впливом на організм вона ближче до залежності від азартних ігор тощо. Відзначається, що якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг, 25% адиктів стали залежними протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Залежність, як правило, помічають рідні і близькі адикта за змінами в його поведінці, у розпорядку дня. [66]

Залежність від Інтернету, як вказує О.Є Войскунський, розуміється широко і включає в себе такі форми її прояву: пристрасть до роботи з комп'ютером (програмування, ігрова та інші види діяльності); пошук інформації у віддалених базах даних; пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів та електронних покупок; залежність від спілкування в

чатах, від участі у групових іграх і телеконференціях; залежність від порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах [9].

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор та онлайн аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна реальних людей віртуальними фігурами. Частіше спостерігається компульсивна навігація по веб-мережі, пошук у різних базах даних. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів.

Феномен залежності від Інтернету може і повинен бути зрозумілий не просто як виключно патологічна пристрасть, від якої слід за всяку ціну позбавлятися, але і як сповнена внутрішньою мотивацією пізнавальна діяльність, яка нагороджує так званих адиктів відчуттям потоку або аутотелічного досвіду (М.Чіксентміхайі). Цей досвід дослідники розуміють як емоції, що з'являються у користувачів при знаходженні в Мережі [27]. Досвід потоку можна розуміти як одну з можливих конкретизацій процесів внутрішньої мотивації. Виникає відчуття перенесення в нову реальність; досвід потоку веде до порушення почуття часу, відволікає від навколишнього фізичного та соціального середовища. Крім того, досвід потоку межує з викликом до наявних у суб'єкта знань, умінь, навичок і здібностей, в цілому до його компетентності у вирішенні проблем. При цьому аутотелічний досвід не прив'язаний до конкретних видів діяльності.

Не так давно було висловлено і в результаті емпіричного дослідження підтверджено (Д.Хоффман і Т.Новак) припущення, згідно з яким досвід потоку детермінований в діяльності користувачів Інтернету наступними параметрами:

- високий рівень умінь (які стосуються роботи в Інтернеті) і контролю;
- високий рівень мобілізованості (робота в Інтернеті сприймається як виклик - challenge - здібностям і вмінням) і збудження;
- фокусування уваги (висока концентрація);

- інтерактивність (швидкість роботи комп'ютера, швидкість завантаження веб-сторінок) і «телеприсутність», або telepresence (здатність забуватися, занурюватися в «кіберпростір» і сприймати його як реальність). [65]

Дана операціоналізація досвіду потоку і його заломлення в діяльності користувачів Інтернету знаходить застосування в описі пізнавальної діяльності, опосередкованої Інтернетом. Висловлена думка про перспективність концепції потоку і аутотелічного досвіду для аналізу діяльності людини в Інтернеті знаходить підтвердження. Отже, теорія аутотелічного досвіду може бути плідно використана для вироблення психологічного (не плутати з патопсихологічним) пояснення ефекту прихильності безлічі людей до Інтернету і їх залежності від різноманітних видів мережевої діяльності. [66]

Хоча, як уже згадувалося вище, термін «комп'ютерна залежність» все ще не визнано на міжнародному рівні, існує ряд діагностичних критеріїв, які допомагають визначити наявність патологічної пристрасті відносно роботи за комп'ютером. Симптоми комп'ютерної залежності можуть бути двох типів: психічні та фізичні. Психічні ознаки комп'ютерної залежності, загалом, схожі з психічними ознаками залежностей іншого типу. Найбільш поширеними психічними ознаками комп'ютерної залежності є «втрата контролю» над часом, проведеним за комп'ютером, невиконання обіцянок даних самому собі або іншим щодо зменшення цього часу, свідомо брехня щодо цього, втрата інтересу до соціального життя і зовнішнього вигляду, виправдання власної поведінки і пристрасті. Важливими симптомами комп'ютерної залежності є змішане почуття радості і провини під час роботи за комп'ютером, а також роздратування, яке з'являється у разі, якщо за якихось причин тривалість роботи за комп'ютером зменшується. [4]

Фізичні ознаки комп'ютерної залежності представлені порушеннями з боку очей (погіршення зору, дисплейний синдром та ін.), опорно-рухового апарату (викривлення хребта тощо), травної системи (порушення харчування, хронічні запори). Фізичні ознаки комп'ютерної залежності менш специфічні, і, як правило,

викликаються тривалим перебуванням за комп'ютером. Деякі з цих ознак можуть виникнути і у людей, які зовсім не страждають комп'ютерною залежністю, але які змушені проводити довгий час за комп'ютером.

К. Янг наводить наступні 4 симптоми Інтернет-залежності:

1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.
2. Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.
3. Скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті.
4. Скарги оточуючих на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет. [29, 65, 66]

Інші вчені доповнили цей список:

1. Скорочення часу на прийом їжі на роботі і вдома, а також прийом їжі перед монітором.
2. Вхід до Інтернету в процесі не пов'язаної з ним роботи.
3. Втрата відчуття часу on-line.
4. Більш часта комунікація з людьми on-line, ніж при особистій зустрічі.
5. Постійне передчуття чергової on-line сесії або спогади про попередні сесії.
6. Ігнорування сімейних і робочих обов'язків, суспільного життя, наукової діяльності або стану свого здоров'я у зв'язку з заглибленням в Інтернет.
7. Неможливість скоротити час перебування в Інтернеті;
8. Пропуск прийомів їжі, навчальних занять, зустрічей або обмеження сну заради можливості бути в Інтернеті.
9. Вхід до Інтернету з метою уникнути проблем або заглушити почуття безпорадності, провини, тривоги або пригніченості.
10. Поява втоми, дратівливості, зниження настрою при припиненні перебування в мережі і непереборне бажання повернутися за комп'ютер.



11. «Таємний» вхід в мережу Інтернет в момент відсутності чоловіка/дружини або інших членів сім'ї, що супроводжується відчуттям полегшення або провини.

12. Заперечення наявності залежності. [27]

За іншими джерелами можна назвати такі ознаки Інтернет-залежного:

- 1) Надмірна захопленість проблемами Інтернету.
- 2) Повторювані, але безуспішні, спроби тримати під контролем своє використання Інтернету або взагалі припинити ним користуватися.
- 3) Роздратування, відчуття порожнечі, смуток або навіть глибока депресія у разі тривалого відключення від Мережі.
- 4) Час, проведений за інтернет-серфінгом завжди триває довше, ніж передбачалося на початку.
- 5) Через занадто сильне захоплення Інтернетом з'являється ризик втрати важливих особистих контактів - сім'ї, друзів, колег по роботі.
- 6) Використання Мережі в якості способу втекти від особистих проблем або ж підняти настрій, як засобу проти почуття провини, безнадійності і депресії.
- 7) Низька працездатність. [27]

А. Голдберг наводить наступну систему критеріїв. На його думку, можна констатувати Інтернет-залежність при наявності 3 або більше пунктів із запропонованих ним. [43]

Отже загальними рисами комп'ютерної залежності є характерний ряд психологічних і фізичних симптомів, тісно пов'язаних між собою:

Психологічні симптоми вже були зазначені вище, тож перерахуємо фізичні ознаки залежності:

- 1) синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів);
- 2) сухість в очах;
- 3) головні болі за типом мігрені;
- 4) болі в спині;

- 5) нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;
- 6) нехтування особистою гігієною;
- 7) розлади сну, зміна режиму сну. [43]

Таким чином, можна зробити висновок про те, що комп'ютерна залежність вражає не тільки психіку людини, але і її фізичне здоров'я.

Іноді до вищенаведених списків додають вказівки на фізіологічну реакцію (збільшення кров'яного тиску, почастищення пульсу) за типом умовного рефлексу на модемне з'єднання; тривалі періоди зміненого стану свідомості за типом медитативного або трансогового стану при роботі в Інтернеті; гіпертрофовану дратівливість при перериванні ззовні сеансу зв'язку з Інтернетом; сновидіння за типом пасивного "перегляду тексту". [65]

Алекс Халл и Джефрі Парсонс згодні з тим, що надмірне використання Інтернету може зашкодити когнітивній, поведінковій і афективній сфері, тобто вплинути на стан здоров'я людини, але вони не підтримують патологічну етіологію цієї проблеми. [66]

Л.М. Юрьєва та Т.Ю. Больбот за результатами проведеного дослідження виділили наступні етапи розвитку комп'ютерної залежності:

- 1- й етап - етап ризику розвитку комп'ютерної залежності;
- 2- й етап - етап сформованої комп'ютерної залежності (емоційно-вольові порушення, психічна залежність);
- 3- й етап - етап тотальної комп'ютерної залежності (психічна та фізична залежність, синдром актуалізації компульсивного потягу). [65]

Основними характеристиками етапу ризику розвитку комп'ютерної залежності є збільшення часу, проведеного для досягнення поставленої мети і роботи за комп'ютером, втрата відчуття часу, отримання емоційного задоволення за комп'ютером, витрата більшої кількості грошей на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації. [65, 66]

Етап сформованої комп'ютерної залежності характеризується існуванням в ієрархії нової потреби - діяльності за комп'ютером, що має систематичний

характер, афективний заряд в основі. При цьому переважають емоційно-вольові порушення, відзначається збільшення толерантності до комп'ютера: необхідність у все більшій кількості годин роботи за комп'ютером для досягнення задоволення; значне зниження ефекту від перебування за ПК протягом того ж проміжку часу, що й раніше, нав'язливі думки про комп'ютер і фантазування, що супроводжується емоційним підйомом (ейфорія, психічна релаксація, відчуття безтурботності, свободи, посилення уяви) і відчуттям психоемоційного напруження (дратівливість, пригніченість, нудьга, зниження настрою, ситуаційна тривога) поза роботою за ПК. Спостерігається дезактуалізація базових потреб - сну, відпочинку, вживання їжі, особистої гігієни. Порушуються режими сон-неспанья і відпочинок-навантаження, час роботи за комп'ютером - денний і нічний. На даному етапі діяльність за ПК відбувається за рахунок навчання, праці, домашньої роботи, соціальних та особистих взаємин. З одного боку, пацієнти повністю орієнтовані в комп'ютерних технологіях, з іншого боку, має місце своєрідна форма інфантилізму, практично повна безпорадність у світі соціальних норм і відносин. [65, 66]

На третьому етапі - тотальної комп'ютерної залежності - спостерігаються ознаки як психічної, так і фізичної адикції. Відзначається постійне «зловживання» комп'ютерними іграми, бесідами в СНАТ, ICQ та іншими видами діяльності за комп'ютером, незважаючи на існуючі проблеми соціального і особистого характеру, залишаються безуспішними спроби контролювати роботу за ПК. У структурі синдрому актуалізації компульсивного потягу мають місце агресивність, злість, психомоторне збудження, розсіяна увага, мимовільні «друкуючі рухи» пальців рук, зустрічається депресивний синдром. На даному етапі присутні фізичні симптоми: головний біль за типом мігрені, біль у хребті, сухість в очах, оніміння та біль у пальцях кисті (синдром карпального каналу). З'являються ознаки дезадаптації, соціальні та психологічні проблеми, пов'язані з навчанням, відносинами з батьками, друзями. Періоди легкої дезорієнтації і зорові ефекти після комп'ютерних ігор свідчать про істотний вплив надлишкової

роботи за комп'ютером. Можлива присутність вегетативної симптоматики (зміна артеріального тиску, збліднення або почервоніння шкіри). Односпрямоване захоплення призводить до виникнення вираженої соціальної дезадаптації. [65, 66]

Проаналізувавши динаміку формування ігрової комп'ютерної залежності, О.Г. Шмельов виділяє чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор: [64]

1. Стадія легкої захопленості. Після того, як людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або фантастичних сюжетів. Комп'ютер дозволяє людині з досить великою наближеністю до реальності здійснити те, що неможливо здійснити в реальному світі. Цілком закономірно, що людина прагне повторити дії, які приносять їй задоволення, задовольняють потреби. Однак специфіка стадії в тому, що гра в комп'ютерні ігри має скоріше ситуативний, ніж систематичний характер. Стійка потреба гри на цій стадії ще не сформована, гра не є значущою цінністю для людини.

2. Стадія захопленості. Фактором, який свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності є поява в ієрархії потреб нової стійкої потреби - гри в комп'ютерні ігри. Структура цієї потреби складніше, її справжня природа залежить від індивідуально-психологічних особливостей самої особистості. Ігрова мотивація часто пов'язана з потребами уникнення реальності й прийняття ролі. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, тобто задоволення потреби фруструється, можливі досить активні дії з ліквідації фруструючих обставин. [64]

3. Стадія залежності. За даними Шпанхеля, всього 10-14% гравців є «завзятими», тобто ймовірно знаходяться на стадії сформованої психологічної залежності від комп'ютерних ігор. Ця стадія характеризується як зрушенням потреби у грі на нижній рівень піраміди потреб, так і іншими змінами в ціннісно-смісловій сфері особистості. За даними О.Г. Шмельова відбувається інтерналізація локусу контролю, зміна самооцінки і самосвідомості. Залежність

може оформлюватися в одній із двох форм: соціалізований і індивідуалізований. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (в основному в групі геймерів). Такі люди дуже люблять грати спільно, грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ігрова мотивація в основному носить характер змагання. Ця форма залежності має менш згубний вплив на психіку людини, ніж індивідуалізована форма. Люди не відриваються від соціуму, не йдуть у себе, соціальне оточення, хоч і складається з таких же фанатів, все ж не дає людині повністю відірватися від реальності, піти у віртуальний світ.

4. Стадія прихильності. Ця стадія характеризується згасанням ігрової активності людини. Людина «тримає дистанцію» з комп'ютером, але абсолютно відірватися від психологічної симпатії до комп'ютерних ігор неспроможна. Це найбільш тривала з усіх стадій - вона може тривати все життя, залежно від швидкості згасання прихильності. [64]

Людина може зупинитися у формуванні залежності на одній з попередніх стадій, тоді залежність згасає швидше. Але якщо людина проходить всі три стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, то на четвертій стадії вона перебуває тривалий час. Слід відзначити також і той факт, що можливе короткочасне зростання ігрової залежності на стадії прихильності в результаті появи нових цікавих ігор. Після того, як гра «осягається» людиною, сила залежності повертається на вихідний рівень. [64, 66]

Самі геймери пов'язують спад захопленості з процесом дозрівання, становлення особистості, підвищенням освітнього рівня та життєвого досвіду, початком активної діяльності в реальному житті.

Більшість цих досвідчених гравців кажуть, що разом із дорослішанням відбувся певний внутрішній перелом, переоцінка цінностей. Комп'ютер допоміг їм протиставити віртуальний світ, де «все дозволено», реальному, в якому живуть інші люди, де є норми, закони і мораль, в якому доведеться жити і працювати їм самим. [32]

Тим не менш, навіть після усвідомлення практичної безглуздості ігрової діяльності, людина не може повністю відмовитися від неї, що говорить на користь досить високої стійкості психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

Таким чином, комп'ютерні ігри, з'явившись відносно недавно, стали новим об'єктом адитивної поведінки. Поряд з «Я реальним» з'являється «Я віртуальне», яке стає все більш актуальним для адикта. Поступово всі його інтереси, бажання занурюються в сферу віртуальної реальності. У результаті може наступати дезадаптація, деградація особистості, соціальних зв'язків і порушення продуктивної діяльності. [39]

Серед основних психопатологічних симптомів ігроманії можна назвати нездатність людини переключатися на інші розваги, почуття уявної переваги над оточуючими, так званий синдром «вершителя доль», якого набуває гравець, керуючи «життям» комп'ютерних персонажів. Відзначається зубожіння емоційної сфери, оскільки адикт, якщо він хоче виграти, повинен постійно придушувати свої почуття і залишатися холоднокривим. Деякі комп'ютерні ігри провокують агресивну поведінку, звеличують війну і насильство, правий екстремізм. Є дані, згідно з якими у респондентів, що грали у віртуальну гру, спостерігалось більш сильне фізіологічне збудження, а також більш високі показники агресивності в порівнянні з контрольною групою. В якості негативних наслідків комп'ютерних ігор вказують звуження кола інтересів людини, прагнення до створення власного світу, відхід від реальності, труднощі з міжособистісними контактами. [65]

Комп'ютер може стати другом або заклятим ворогом, може допомогти в біді, а може додати купу проблем, може допомогти знайти однодумців, а може призвести до самотності. [14]

Комп'ютер є потужним інструментом обробки та зберігання інформації, крім того, завдяки комп'ютеру стали доступними різні види цієї інформації. Саме ця особливість є найбільш привабливою для людей, які страждають на комп'ютерну залежність, оскільки в певному сенсі вони страждають також порушенням процесів обміну інформацією, тобто комунікації. В основі

формування патологічної пристрасті до комп'ютера лежить порушення психічних механізмів сприйняття світу. Крім того, рівень розвитку комп'ютерної техніки та програмного забезпечення на даний момент створює ілюзію реальності, в яку занурюється людина, що працює за комп'ютером. За невідомих ще причин наш мозок «любить» вирішувати різні логічні завдання і виконувати різні прості дії, які ментально приносять результат. Сама по собі робота за комп'ютером це послідовність логічних операцій і дій, які можуть повністю заволодіти увагою працюючого і на час ізолювати його від навколишнього світу. Поява всесвітньої мережі Інтернет створила можливість, так званого, інтерактивного спілкування. Інтерактивне спілкування є надзвичайно привабливим для людей відчужених і невпевнених у собі, які при цьому хочуть спілкування, але не знаходять його в тому товаристві, що їх оточує. [34]

В наш час уважно досліджуються механізми виникнення Інтернет-залежності. Так, дуже цікавим є висловлювання Дж. Сулера: "Кіберпростір - один із способів зміни стану свідомості. Як і в зміненому стані свідомості, взагалі, кіберпростір і все, що в ньому відбувається, здається реальним - часто навіть більш реальним, ніж дійсність". Це твердження дозволяє провести паралель між Інтернет-залежністю і залежностями від хімічних речовин, що змінюють стан свідомості [5].

У більшості випадків комп'ютерна, Інтернет- або ігрова залежність виникає на тлі прихованої або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливості самовираження через страх бути неприйнятним.

В ряд факторів, які роблять Інтернет привабливим, як засіб для отримання задоволення, тобто адитивним агентом, включено:

- відхід у віртуальну реальність. Бурхливе життя в мережі легко замінює реальне існування: люди там закохуються, сваряться, радіють і хвилюються легше і частіше, ніж в «реалі». Уявлення заповнюють порожнечу, яку залишили почуття. Інтернет замінює реальне життя. Особливо це важливо для тих людей, життя яких з різних (зовнішніх або внутрішніх) причин збіднене у сенсі міжособистісної

комунікації. [34, 66] Найчастіше залежність від Інтернету виникає у людей, що мають проблеми у спілкуванні, вікові проблеми, проблеми в родині та занижену самооцінку. Зазвичай, саме для таких осіб характерне переживання суб'єктивних труднощів у встановленні взаємин з іншими людьми, особливо з представниками протилежної статі. Інтернет створює можливість для заміни незадоволених реальних потреб задоволенням за допомогою заміни об'єкта. [3]

- можливість створення нових образів «Я», оригінальних варіантів самопрезентації; втілення уявлень, і/або фантазій, неможливих в повсякденному житті. Найчастіше це кіберсекс, рольові ігри в чатах, різні варіанти представлення ідентичності і соціальних ролей. Як правило, ті, хто стають Інтернет-залежними, змінюють свою особистість. По-перше, для адиктів характерна зміна адитивної реалізації. Сьогодні він - Інтернет-залежний, завтра - любовний адикт, післязавтра - патологічний гравець, а через певний час він може звернутися до наркотиків чи алкоголю. Тобто це не виключено. По-друге, небезпека полягає в тому, що дуже часто, рано чи пізно, адитивні особистості стають соціально дезадаптованими [66].

- в Інтернеті існує можливість анонімних соціальних інтеракцій. Особливе значення має відчуття безпеки при їх здійсненні, включаючи використання електронної пошти, ICQ тощо. Використовуючи Інтернет, людина може включатися в різні віртуальні соціальні ланки, і, як наслідок, має можливість отримання будь-якого соціального статусу (пошук самоствердження). Цей фактор має велике значення для тих, хто не зміг досягти бажаного місця в суспільстві в реальному житті. [65]

- необмежений доступ до інформації - інформаційний вампіризм [6].

Нове інформаційне середовище, на відміну від фізичного, характеризується значно меншою жорсткістю бар'єрів і обмежень і допускає значно більше ступенів свободи для своїх «жителів». «У віртуальному середовищі ви можете бути ким завгодно, виглядати, як завгодно, бути істотою будь-якої статі за вибором, словом, у вас немає обмежень, характерних для реального світу», -



визначає доктор Kelly (1997). [66] Деякі дії можливі і в нашому житті, але потребують значних витрат і зусиль, інші - неможливі в принципі.

Має місце і вуайеристичний аспект - «електронне підслуховування» чужих особистих переживань, емоційних станів, наприклад, у багатьох чатах, де люди спілкуються, обмінюються особистими переживаннями, дають і отримують емоційну підтримку, ряд відвідувачів не беруть участі в «бесідах», віддаючи перевагу «підслуховуванню» інших учасників.

Аналіз різних форм спілкування в Інтернеті дозволяє зробити висновок, що Інтернет, завдяки своїм особливостям, є зручним засобом для вивчення ідентичності. Серед таких особливостей автори виділяють анонімність, доступність, невидимість, множинність, безпеку, простоту використання. [65, 66]

Як правило, комп'ютерна залежність (або її різновиди) викликає обурення і осуд з боку оточуючих, що ще більш поглиблює конфлікт, а, отже, посилює пристрасть до проведення часу за комп'ютером. Відхід від реальності в комп'ютерний світ з часом породжує байдужість до життя, справжні емоції втрачають свою яскравість, стирається межа між почуттями. Характер відносин з комп'ютером приймає все більш інтимні, емоційні риси, створюючи ілюзію комфорту і стабільності. Згодом звужується коло інтересів, падає працездатність, а труднощі комунікації посилюються. Потреба у комп'ютері або ігрових приставках зростає і стає непереборною, конкуруючи з голодом і спрагою, потребою відпочинку і живого спілкування. [34]

У розумних межах робота за комп'ютером, користування Інтернетом або деякі відеоігри можуть бути навіть корисними для людини, як засіб, що розвиває логіку, увагу і мислення. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними, а в Інтернеті можна прочитати багато корисної та цікавої інформації. Проблеми виникають, коли час, проведений за комп'ютером, перевершує допустимі межі (насправді ці межі ні ким не визначені), і виникає патологічна пристрасть та необхідність перебувати за комп'ютером ще більше часу. Найбільш вираженим є негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості людини:

дружелюбність, відкритість, бажання спілкування, почуття жалю. При вираженій комп'ютерній залежності спостерігається найсильніша деградація соціальних зв'язків особистості і, так звана, соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у дітей та підлітків. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку відбувається через витіснення об'єктивної реальності віртуальною, створеною за допомогою комп'ютера. На тлі соціальної дезадаптації і поглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надлишкова агресивність і різні види антисоціальної поведінки. Людина, що страждає на комп'ютерну залежність, як правило, приділяє менше уваги роботі і виконанню різних соціальних функцій. Цей факт може стати причиною серйозних проблем у професійному та сімейному житті. Неохайний вигляд і очевидна відчуженість «комп'ютерників» робить їх непривабливими для суспільства, що в свою чергу посилює конфлікт між суспільством і людиною, страждаючою на комп'ютерну залежність. Фізичні аспекти комп'ютерної залежності характеризуються загальним виснаженням організму - хронічною втомою. Як правило, люди, які страждають на комп'ютерну залежність, нехтують сном і відпочинком. При цьому, ейфорія і збудженість, викликана іграми або перебуванням в Інтернеті, можуть маскувати втому, що стає причиною ще більшого стомлення організму. На тлі комп'ютерної залежності можуть виникнути різні порушення психіки та поведінки. Крім того, нехтуванню піддаються не тільки відпочинок і сон, але і харчування. [64, 65, 66]

З часом, якщо не вжити жодних заходів, стан залежних погіршується, перетворюючись на манію. Відчуваючи ейфорію за комп'ютером, вони одночасно культивують в собі неврівноваженість, неуважність, неохайність, самоізоляцію, втрату всяких звичних цінностей, втрату внутрішніх орієнтирів, зневажливе ставлення до близьких. Ці люди хворі, і їхня хвороба призводить до глибоких змін особистості, появи нових, досить неприємних, рис характеру. [56]

Якщо дорослі люди більш-менш усвідомлено роблять свій вибір, то діти часто стають заручниками способу життя своїх батьків. Діти швидко

приспосовуються до навколишнього світу, і до світу комп'ютерів теж. Багато змін можна не помітити відразу, "неозброєним оком" (їх зможе визначити тільки досвідчений педагог чи психолог). Наприклад, це може відобразитися на їхньому емоційному стані, може спостерігатися підвищена агресивність, спалахи насильства. Інше спостереження - діти перестають фантазувати, стають нездатними створювати власні візуальні образи, насилу узагальнюють і аналізують інформацію. Комп'ютер може стати причиною довготривалих порушень психічного та інтелектуального розвитку дітей. У так званого комп'ютерного покоління гірше працюють деякі види пам'яті, спостерігається емоційна незрілість, безвідповідальність. [65]

Формування тих чи інших видів залежностей передбачає певний тип особистості. Цей тип особистості Янг (Young, 1999) називає залежним, так як люди, які мають такі риси, потрапляють у групу ризику щодо зловживання шкідливими речовинами, психологічної залежності від іншої людини, залежності від їжі, Інтернет-залежності. Цими рисами є: крайня несамостійність, невміння відмовити, сказати "ні" через страх бути відкинутим іншими людьми, вразливість до критики або несхвалення; небажання брати на себе відповідальність і приймати рішення, і як наслідок сильне підкорення значимим людям; усе це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першою вступати в контакт з оточуючими і самостійно приймати рішення [64].

Комп'ютерна залежність іноді може також виникати, як наслідок таких захворювань, як депресії або шизофренії, що викликає необхідність термінового медичного втручання і терапії. Дивним є той факт, що комп'ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність. [63]

За статистикою, до інтернет-залежності схильні люди з двома типами дезорієнтації:

- 1) соціальна дезорієнтація - психологічний синдром, що проявляється в асоціальній поведінці, причиною якого служить незнання соціальних норм, а не їх свідоме порушення.

2) сексуальна дезорієнтація; [65].

Соціальна дезорієнтація виражається в низькій самооцінці, в уникненні проблем і відповідальності, в спробах відволіктися від якоїсь іншої залежності. Також характеризується вузьким колом спілкування, невмінням висловити, поділитися своїми переживаннями, нестачею близьких відносин, імпульсивністю, невмінням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність. Ці люди часто відмовляються від раніше визначених цілей і, як наслідок, перебувають у стані депресії. Крім того, для залежного типу особистості властивий страх самотності. [65]

Сексуальна дезорієнтація. Сексуально дезорієнтовані інтернет-залежні - це взагалі новий тип людини, гідний окремого опису. За статистикою, кожен п'ятий користувач так чи інакше залучений в сексуальну онлайн-діяльність. Драматизм даного виду залежності для підлітків полягає в тому, що він наздоганяє їх в перехідному віці, в момент статевого дозрівання, і тоді у підлітка формуються асоціальні уявлення про секс. Для розуміння, що робить кіберсекс залежністю, К. Янг пропонує наступну модель: доступність - контроль - збудження, які є трьома базовими причинами цієї залежності [29].

Залежність від мережевого простору є психологічною проблемою, тому в якості лікування використовують різні форми психотерапії, зокрема, когнітивно-біхевіоральну - поступова зміна розумових установок і поведінкових стереотипів залежного. Це досить тривалий процес (до декількох місяців), так як для закріплення нових форм мислення і поведінки потрібен час. Також популярністю користуються багатоступеневі програми за типом 12-крокової системи, що використовуються для лікування алкогольної залежності. Парадоксально, але факт - існують інтернет-центри, які допомагають звільненню від інтернет-залежності. Такий собі віртуальний клуб, де спілкуються люди, охочі позбавитися від надмірного захоплення комп'ютером. [65]

**1.3. Особливості виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці**

Юнацький вік є особливим періодом життя людини. За твердженням Б.Г. Ананьєва, він є сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини [47]. Це час формування світогляду, самосвідомості, характеру і життєвого самовизначення. А вища освіта, що супроводжує юнацький вік, робить величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у вузі за наявності сприятливих умов у юнаків відбувається розвиток всіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості.

У молодості людина є максимально працездатною, витримує найбільші фізичні та психічні навантаження, найбільш здатна до оволодіння складними способами інтелектуальної діяльності. Найлегше здобуваються всі необхідні в обраній професії знання, вміння та навички, розвиваються необхідні спеціальні особистісні та функціональні якості [30].

Порівняно з іншими віковими періодами, в юнацькому віці відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті і переключення уваги, рішення вербально-логічних задач. Отже, цей період характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів, що базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку [40]. До новоутворень юності І. Кон відносить розвиток самостійного логічного мислення, образної пам'яті, індивідуального стилю розумової діяльності, інтерес до наукового пошуку [47]. Найважливішим новоутворенням цього періоду є розвиток самоосвіти, тобто самопізнання, а суть його - установка по відношенню до самого себе. Вона включає пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність, якості і сутності) і оціночно-вольовий елемент (самооцінка, самоповага). Розвиток рефлексії, тобто самопізнання у вигляді роздумів над власними переживаннями, відчуттями і думками, обумовлює критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя та, можливо, їх зміну і подальший розвиток [30].

Вік від 17 до 21 року - це період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова та ін. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією - з іншого виділяють цей вік як центральний період становлення характеру і інтелекту. Це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень [42].

З погляду вікової психології, в юнацькому віці змінюються риси внутрішнього світу і самосвідомості, еволюціонують і перебудовуються психічні процеси і властивості особистості, змінюється емоційно-вольовий устрій життя [50].

Юнацький вік за різними джерелами припадає на роки студентства, а студенти частіше інших груп населення звертаються до послуг «Всесвітньої павутини» за наступними причинами.

По-перше, це постійна потреба в інформації при підготовці до семінарів, іспитів, виконанні завдань. Інтернет надає доступну, повну і різноманітну інформацію. Розвинена мережа «пошукачів», таких як Google, Yahoo, Yandex, Rambler та інших полегшує пошук потрібних відомостей. Така доступність і легкість нерідко викликає звикання і змушує відмовитися від пошуку у книгах, журналах та інших джерелах, залишаючи в якості пріоритетного тільки Інтернет [40].

По-друге, брак часу через навчання для зустрічей з друзями призводить до спілкування з ними за допомогою Інтернет - ICQ, e-mail або різних соціальних мереж. Висока соціальна активність юнацького віку виражається в пошуку нових знайомств за допомогою тих же послуг мережі. Розширення можливостей для

комунікації в різних віртуальних групах дозволяє отримати певний соціальний статус, що є важливим для студента. Спілкування і знайомства за допомогою Інтернету легкі, доступні в будь-який час. Комп'ютер і мобільний телефон допомагають економити час на спілкуванні з друзями та знайомими, дозволяючи для цього навіть не виходити з дому [27]. З тієї ж причини - нестачі часу - Інтернет стає відмінним полем для пошуку розваг, способів розслабитись та відволіктись від навчання. Відео, картинки, музика, ігри, спілкування в чатах, на форумах, відвідування різних захоплюючих сайтів - все це в достатку представлено в мережі Інтернет. Чималу роль у цьому відіграє і мода на Інтернет, соціальні мережі та інші послуги «павутини» [40].

По-третє, свою роль відіграє висока пізнавальна мотивація студентського віку. Інтерес до наукового пошуку, прагнення до знань, самоосвіти, пошуку нової інформації відмінно задовольняється Інтернетом, що містить інформацію на будь-який смак і запит [40].

Проте, навіть за такої, здавалося б, користі комп'ютер та інтернет шкодять багатьом сферам життя юнаків та дівчат: навчання, особисте життя тощо.

Студент, захоплений Інтернетом, згодом отримує проблеми з навчанням і іспитами. Відвідуючи сайти, які не потрібні йому для навчання, витрачаючи час у чатах, базикаючи зі знайомими та граючи в ігри замість занять, він випадає з навчального процесу, а іноді і з реальності. Всі інтереси фокусуються на Інтернеті і проведенні часу в мережі, тому нерідко студент зупиняється у своєму розвитку. Його не цікавить нічого, крім сайтів. Він не може контролювати час, проведений в мережі, тому в нього часто не вистачає часу на навчання, а часом навіть і на сон. Накопичується втома, різноманітні проблеми, що може призвести до стресу та нервових зривів [27]. Велика кількість готових рефератів, доповідей та інших ресурсів мережі, які можна без проблем завантажити, полегшують життя студентам. Але при цьому страждає інтелект, зникає необхідність шукати інформацію, обробляти і систематизувати її самостійно [50]. Використовуючи Інтернет, юнаки та підлітки замість прагнення «думати» і «вчити» воліють

«шукати». Багато з них відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені сайти. При цьому у них виникає ілюзія вседозволеності і безкарності. Це спонукає порушувати права людини, а ілюзія безкарності може виявитися пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті - відбувається девальвація моральності. [40]

Причини виникнення інтернет-залежності у юнацькому віці часто пов'язують саме з особливостями спілкування. За даними К. Янг, 91% інтернет-залежних активно користуються сервісами Інтернет, пов'язаними зі спілкуванням [65].

Мотивом спілкування в Інтернеті є пошук нових знайомств з людьми за інтересами, пошук друзів або однодумців, задоволення потреби в емоційній підтримці і відсутності цензури в процесі комунікації. В Інтернет-спільнотах можна спостерігати найпростіший соціальний стан, який «на противагу нормативній, інституціоналізованій сутності соціальної структури» характеризується спонтанними і безпосередніми взаєминами між рівноправними особистостями, неподільними за ролями і статусом. Інтернет як спосіб подібної реалізації унікальний, але лише одне це не може пояснити появу інтернет-залежності, повинна бути присутня певна особистісна схильність, щось на кшталт «комплексу неповноцінності», сором'язливості, усвідомлення уваги до своєї персони. Виявлено такі особистісні характеристики, що ускладнюють спілкування: відчуженість, глибока інтровертованість, надмірна сензитивність [65]. Гармонійно ж розвинена особистість має адекватну самооцінку, що виявляється в переживаннях і поведінці. Під самооцінкою мається на увазі цінність, у формуванні якої відіграють роль оцінка результатів власної діяльності, оточуючих, а також співвідношення реального та ідеального уявлень про себе. Таким чином, самооцінка є когнітивно-конотативним конструктом особистості, впливає на успішність побудови міжособистісних взаємин.

Неможливість бачити і чути партнерів по спілкуванню дозволяє вільно обговорювати будь-які теми в мережі. Цьому сприяє і те, що комунікація ведеться за допомогою листування, а не голосового спілкування. Студент звикає



висловлювати свою думку тільки письмово, починає боятися висловлюватися при «реальних» людях, коли бачить й чує своїх співрозмовників. Це створює проблеми за необхідності публічних виступів і при відповіді на іспитах, при обговоренні колективних справ групи і в ситуаціях, що вимагають прийняття рішення [40].

Бажання спілкуватися за допомогою мережі вже свідчить про труднощі у формуванні та успішному здійсненні міжособистісного спілкування в реальному житті. Спілкування в мережі «ображає» реальне, справжнє спілкування, позбавляючи можливості бачити свого співрозмовника, встановлювати з ним контакт, позбавляючи комунікативні інтеракції емоцій, а іноді й просто витісняє «реальне» спілкування з друзями і близькими. Перед очима Інтернет-співрозмовників тільки монітор або екран мобільного телефону з ніками, які замінюють реальні імена, і рядками повідомлень. Процес спілкування в мережі перетворюється на банальну передачу інформації один одному. Це шкодить комунікативним навичкам студента, через що виникають проблеми при знайомстві з новими людьми в реальності, взаємодії з одногрупниками, викладачами, друзями та рідними. Крім того, у віртуальному спілкуванні в результаті фізичної відсутності партнерів по комунікації втрачає своє значення цілий ряд бар'єрів спілкування, а також комунікативна компетентність людини, її невербальна частина [67]. При всій своїй товариській студент втрачає самі навички комунікативно взаємодіяти з людьми [53]. У силу специфічності діяльності в «онлайнових» комунікативних ресурсах мережі й відмінності подібних комунікацій від спілкування в «реалі», діяльність юнаків в чатах починає набувати буттєвого, повсякденного характеру [6].

В Інтернеті людина не ніяковіє, не сковується. За монітором немає можливості її бачити, що дозволяє відчувати себе розкуто. Неможливість бути впізнаним співрозмовниками по листуванню спокушає створити той бажаний образ, який хотів би втілювати студент в реальності. Наділяючи себе бажаними якостями, надягаючи ідеальну «маску», що зазвичай позитивно відрізняється від

уявлень людини про себе саму, студент стає невпевненим у собі, тому що при виході з чату зникає і «ідеальний» образ, створений ним [65]. Виникає почуття своєї соціальної недієздатності, особистісної непривабливості і приниження по відношенню до інших, з'являється небажання вступати у взаємини з людьми без гарантії сподобатися. Проблеми в спілкуванні створюють ризик самотності студента. Підвищується тривожність, і більшість ситуацій починають уявлятися загрозливими, що веде до постійних стресів і бажання тікати у «спокійну» віртуальну реальність, де немає ніяких проблем. Інтернет-залежні студенти, маючи низьку самооцінку, відчувають себе нездатними домогтися успіху. Вони не ставлять для себе цілей, яких важко досягнути, обмежуючись вирішенням повсякденних завдань. Ті зусилля, які юнак прикладає, є менше потенційно можливих, завдяки чому знижується рівень домагань [66].

В юності рівень вимог до життя завищений, через що розвивається негативізм в оцінках, установка на негативну позицію в спілкуванні, тому юнаки намагаються обмежити спілкування колом довірених осіб [4], для них характерне демонстративне захоплення модними в даний момент речами, до яких можна віднести і комп'ютер. Наслідком специфічності діяльності юнаків у віртуальній реальності може бути неадекватність сприйняття реальних контактів і деформація міжособистісних відносин [3].

Н.Ю. Максимова припускає, що актуалізації психологічної готовності юнаків до зміни свого стану шляхом вживання психоактивних речовин або різноманітних засобів (сюди можна включити комп'ютер та Інтернет) сприяють наступні причини:

- нездатність юнака до продуктивного виходу із ситуації, коли важко задовольнити актуальні, життєво важливі потреби;
- несформованість і неефективність способів психологічного захисту юнака, які б дозволили йому хоча б на час зняти емоційне напруження;
- наявність психотравмуючої ситуації, з якої юнак не знаходить виходу [16].

Слід зазначити інші причини, з яких підлітки та молоді люди «йдуть» в кіберпростір:

1) Ідентифікація. Підлітки та юнаки намагаються визначитися зі своїм місцем в навколишньому світі. Вони задають собі «загальносвітові» питання: «Хто Я? Навіщо я живу?» Це питання, відповіді на які дуже важко дати і деякі можуть бути знайдені в кіберпросторі.

2) Інтимність і приналежність. У процесі дорослішання людина знайомиться з різними аспектами інтимних відносин, особливо з протилежною статтю. Вона шукає друзів і компанії, де могла би випробувати почуття приналежності до групи. Всі ці відносини є важливою частиною ідентифікації особистості. Кіберпростір надає юнакові незліченну кількість людей і груп, які об'єднують своїх членів за інтересами, цінностями та схильностями.

3) Сепарація від батьків і родини. Пошуки підлітками та юнаками свого місця в житті і вибудовування відносин з іншими людьми йдуть поруч з бажанням відокремитися від батьків. Юнак хоче бути незалежним і робити те, що подобається йому. Але в той же час він не може повністю відділитися від батьків. І тут Інтернет надає унікальну можливість - бути самостійним і залежним одночасно. [65].

4) Позбавлення від фрустрації. Підлітковий та юнацький вік - це складні і фруструючі періоди життя, що проходить під тиском сім'ї, друзів та навчального закладу. Юнакові потрібно позбутися фрустрацій і він може спробувати це зробити в анонімному, вільному від відповідальності кіберпросторі [66]

Далі розглянемо механізми комп'ютерної (ігрової) залежності. Дані механізми працюють незалежно від свідомості людини й характеру мотивації ігрової діяльності. Ці мотиви проявляються вже після першого знайомства юнака з тією чи іншою комп'ютерною грою. Надалі на основі індивідуальних особливостей і мотиву гри починає формуватися залежність.

Існує два механізми формування комп'ютерної залежності. [65, 66]

Перший механізм - це відхід від реальності. Основою цього механізму є потреба юнака чи підлітка у відстороненні від повсякденних турбот і проблем. Термін «відхід від реальності» позначає не просто відхід із суспільства або соціуму, а саме відхід від реальності. Втекти від соціуму можна, використовуючи зовсім інші і найрізноманітніші способи. Однак, щоб піти від реальної дійсності, необхідно замінити її на іншу - віртуальну [65].

Психологічні аспекти механізму формування залежності засновані на природному прагненні юнака чи підлітка позбутися різноманітних проблем і неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям.

За допомогою рольової гри юнак сам створює собі ідеальний світ, де немає проблем, турбот, навчання, та інших повсякденних обов'язків. Здається, що така гра може стати способом емоційної розрядки і зняття стресу. Але людина дуже швидко звикає до цієї ідеальної реальності, надалі вихід з якої стає важко знайти, тому що в реальному житті проблеми нікуди не зникають, і починає зловживати нею. І тому виникає небезпека повної відмови від справжнього світу, може відбутися заміна реальності на віртуальну. Зростає ризик формування дуже сильної комп'ютерної залежності [45].

Наступний механізм формування комп'ютерної залежності - це прийняття ролі. Для юнака є характерним прагнення прийняття ролі комп'ютерного персонажа, що дозволяє йому задовольняти потреби, які з якихось причин не можуть бути задоволені у реальному житті [45]. Людина усвідомлює, що її комп'ютерного персонажа поважають, він сильний, розумний, заповзятливий, нахабний, з його думкою рахуються, він може вбити сотню ворогів відразу, і для залежного дуже приємно приймати роль цього героя, відчувати власну силу і міць, тоді як в дійсності усього цього в нього немає [66].

Далі відбувається наступне: чим більше юнак починає грати, тим яскравіше стають розбіжності між реальним життям і віртуальним. Таким чином, гра перетворюється на засіб компенсації життєвих проблем, людина починає реалізовувати свої потреби в ігровому світі, а не в реальному. Звичайно, наслідки

такої компенсації дуже важкі. Це спричиняє ряд серйозних проблем у розвитку особистості самого залежного [47].

Цікаво, що рівень розвитку комунікативних навичок ігрових адиктів не відрізняється значно від середньостатистичного. Нормативний прояв комунікативних навичок залежних юнаків пов'язаний з тим, що вони досить активно взаємодіють між собою, але коло їх спілкування звужується. Вони об'єднуються в групи, діляться досягненнями та успіхами, активно обговорюють новинки комп'ютерних ігор, мають свій сленг. [65]

Дослідження авторів вказують на те, що на формування комп'ютерної залежності впливають не тільки бажання і гостра необхідність у відході від реальності, потреба в повному ототожненні себе з персонажем комп'ютерної гри або особисті проблеми, а й індивідуальні особливості людини. До таких особливостей відносять характер, який визначає стійку поведінку людини. [66]

Так, одним з важливих чинників формування комп'ютерної залежності є властивості характеру - підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, низька стресостійкість, невміння вирішувати конфлікти, уникнення проблем. Молоді люди, які страждають на комп'ютерну залежність, як правило, не вміють будувати стосунки з однолітками і протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що сприяє відходу від життєвих труднощів у віртуальний світ комп'ютера і поступового формування комп'ютерної залежності. [47]

Відхід в Інтернет-середовище є одним із способів пристосування до цього жорстокого світу. Маючи труднощі у вираженні своїх емоцій, контактах з близькими і однолітками молода людина намагається уникати ситуацій, де вона може відчувати дискомфорт, і шукає більш безпечний, опосередкований спосіб взаємодії з середовищем, наприклад, через Інтернет. Інтернет-середовище служить також засобом самозахисту від поганого настрою, болю та приниження. [50]

Страждаючі на комп'ютерну залежність часто відчують самотність, брак уваги і взаєморозуміння з боку близьких людей, а потім і пов'язану з цим постійну емоційну напруженість і тривогу. Така людина найбільше потребує підтримки близьких, психологічного супроводу її в подоланні різних життєвих ситуацій. Характерно, що початок прояву комп'ютерної залежності відбувається в шкільні роки, а її розпал припадає на перші курси навчання у ВУЗі, коли особливо необхідна самостійність у прийнятті рішень і стресостійкість. [40]

Не слід забувати, що формування комп'ютерної залежності часто пов'язане з особливостями виховання та стосунків у родині: гіперопіка або навпаки завищені вимоги і «комплекс невдахи», порушені відносини серед інших членів родини. Найбільш сильно людина піддається ігровій залежності, оскільки події в комп'ютерних іграх не повторюються і відбуваються досить динамічно, а сам процес гри є безперервним. Повне занурення в гру створює ефект участі гравця в якійсь віртуальній реальності, в деякому складному і рухомому процесі, що існує тільки для нього. Саме ця властивість комп'ютерних ігор не дозволяє людині, яка страждає на ігрову залежність, перервати процес для виконання будь-яких соціальних зобов'язань в реальному житті. [40]

Інтернет-залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем:

- Конфліктна поведінка;
- Хронічні депресії;
- Перевага віртуального простору над реальним життям;
- Труднощі адаптації в соціумі. [65]

У випадку залежності від кібер-спілкування, велике значення мають фактори новизни і незвичності досвіду, що дозволяє варіювати ступінь анонімності спілкування. Новизна природно приваблює юнаків, які, мабуть, найбільш активно експериментують з анонімними формами комунікації. Крім того, юнаки високо цінують можливість компенсувати і нейтралізувати в ході опосередкованого Інтернетом спілкування ті перешкоди, які нерідко роблять

неприємними безпосередні контакти. Це може призводити до залежності від Інтернету, коли подібне спілкування здатне цілком зтягувати суб'єкта, не залишаючи йому ні часу, ні сил на інші види діяльності. [65]

Результати багатьох досліджень свідчать про те, що основні проблеми «жителя Інтернету» концентруються в області самоприйняття. Як відомо підлітки та юнаки відчувають труднощі не тільки в близькому спілкуванні і саморозкритті, а також у прийнятті свого фізичного «Я» і своїх тілесних потреб. Можливою безпосередньою причиною цього є нерозвинені, інфантильні механізми самооцінки, що породжують ідеалістичні вимоги і перешкоджають формуванню диференційованих і адекватних уявлень про себе. Відзначимо ще, що для частини юнаків надмірне залучення в Інтернет пов'язане з готовністю контролювати кожен етап роботи комп'ютерних програм. Цю схильність контролювати вони можуть перенести і в сферу людських відносин, а так як спроби маніпуляції іншими людьми часто закінчуються невдачею, це може стати причиною замкнутості та соціальної ізоляції. [69]

Із особливостей прояву комп'ютерної залежності в юнацькому віці можна виділити наступні:

- Юнак проводить більшу частину часу за комп'ютером, забуваючи про їжу та сон;
- Через захоплення віртуальною реальністю знижується його успішність у навчальному закладі;
- Юнак заміняє реальне спілкування віртуальним, мало виходить з дому, у нього майже або зовсім немає друзів;
- Інтереси обмежуються тільки захопленням комп'ютером.
- Юнак стає більш дратівливим, або навпаки, виявляє байдужість до оточуючих. [58]

Найменшу небезпеку потрапити в залежність мають підлітки і особи юнацького віку, що володіють такими загальними якостями:

- 1) самореферентність;

- 2) комунікативна і соціальна компетентність;
- 3) здатність конструктивно поводитися у конфліктних ситуаціях;
- 4) адекватна самооцінка;
- 5) здатність контролювати афект;
- 6) здатність до відстроченої розрядки напруги. [47]

Таким чином, постійна потреба в інформації, висока пізнавальна мотивація, висока соціальна активність і брак часу студентів формують з них основну масу користувачів мережі. Часте звернення до послуг Інтернету, легкість у користуванні його можливостями, простота спілкування в мережі, повнота і доступність інформації, що там зберігається, розваги і можливості «Всесвітньої павутини» стають основними причинами Інтернет-залежності студентів, що значно шкодить їхньому розвитку, навчанню, спілкуванню, самооцінці й інтелекту і створює серйозні проблеми в їхньому житті. [65]

Інтернет-адикція майже одногосно визнається негативним напрямком трансформації особистості, перетворення діяльності (її мотиваційних, цілеутворюючих і операціональних складових), що опосередкована взаємодією з Інтернетом. [65]

Отже, чинниками, що провокують інтернет-залежність в юнацькому віці можуть бути дезадаптація людини у соціумі, труднощі у пошуку спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх переходу до самостійного життя. Інтернет дає юнакові можливість втечі з реального світу у той світ який він створив собі сам. Особливості ставлення до себе користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності особистості до розвитку інтернет - залежності.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що дослідження проблеми психологічної залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко



висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інші. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М., Чабан О.С., Пілягіна Г. Я, Бугайова Н. М.

Термін «комп'ютерна залежність» визначає патологічну пристрасність людини до роботи або проведенню часу за комп'ютером. Крім комп'ютерної залежності, виділяють деякі споріднені види залежностей: Інтернет-залежність і ігроманія, які, так чи інакше, пов'язані з проведенням тривалого часу за комп'ютером.

Інтернет-залежність - це «нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line».

Залежність від різних ігор отримала назву «лудоманії» (від латинського «lud» - гра). Її розділяють на різні види: залежність від комп'ютерних ігор, залежність від гри в казино, залежність від ігрових автоматів, що позначається на способі життя людини і часто навіть на фізичному і моральному здоров'ї.

В даний час велику частину аудиторії Інтернету складають особи юнацького віку від 17 до 21 років. При цьому наголошується, що число молоді в мережі Інтернет зростає швидше, ніж кількість представників інших вікових груп. Причини залежності юнаків від комп'ютера та Інтернету можуть бути різні: потреба в інформації та пізнавальна мотивація, висока соціальна активність та комунікативність, як причина пошуку знайомств у мережі, певні особистісні якості (інфантильність, сором'язливість, тривожність, вразливість тощо), потреба в ідентифікації та ін.

Існує два основні психологічні механізми утворення залежності юнаків від ігор: потреба у відході реальності і в прийнятті ролі іншого. Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань, отже є підстави припустити, що вони не будуть

працювати, якщо людина повністю задоволена своїм життям, не має психологічних проблем і вважає своє життя щасливим.

У формуванні Інтернет-залежності на перший план виходить прагнення втекти від реальності, відключитися від наявних переживань. Чим сильніше активізоване це бажання, тим більш деструктивний і злоякісний перебіг у залежності. Таким чином, відхід юнака та підлітка у віртуальну реальність пов'язаний з багатьма факторами: брак уваги з боку батьків, стиль виховання, конфліктні взаємини з сім'єю і друзями, емоційно-психологічне напруження.

Дослідники приходять до висновку, що для формування Інтернет-залежності потрібен насамперед, певний тип особистості, який характеризується слабкою волею, несамостійністю і пасивністю. Страх самотності і невміння створити широке коло спілкування в реальному житті залежні можуть з лишком заповнити в Інтернеті, бо він надає їм практично необмежені можливості для спілкування, а також для втілення своїх фантазій (це відбувається в on-line іграх).

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

#### **2.1. Організація і методологічне забезпечення дослідження виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності**

Мета дослідження – експериментальне вивчення впливу психологічних чинників на виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності.

До проведення емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання:

- Виявити наявність і рівень прояву комп'ютерної та Інтернет-залежності у юнаків.
- Провести кореляцію та проаналізувати зв'язок між рівнем комп'ютерної залежності та психологічними чинниками її виникнення.

Дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі, підготовчому, розроблена програма та методика емпіричного дослідження.

Другий етап полягав в емпіричному експерименті, вивченні у студентів інституту рівня комп'ютерної залежності та психологічних чинників.

В дослідженні приймали участь студенти Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Загальна кількість досліджуваних становила 70 чоловік юнацького віку (з 17 до 21 року).

У процесі констатуючого експерименту використовувалися методики: «Тест Інтернет-залежності» К.Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», опитувальник «Методика діагностики схильності до різних залежностей», опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної

залежності», опитувальник «Міні-мульт» та «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С).

На третьому етапі проводилась обробка експериментальних даних та їх кореляційний аналіз. Для обробки даних використовувався контент-аналіз та методи математичної статистики: кореляційний аналіз, графічна інтерпретація отриманих даних.

Розглянемо конкретніше методики, які використовувались на діагностичному етапі:

*«Тест Інтернет-залежності» К. Янг*

Тест Кімберлі - Янг на інтернет-залежність (в оригіналі " Internet Addiction Test " - тест на інтернет-адикцію) - тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році доктором Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбургського університету в Бретфорді . Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет- адикції досі остаточно не визначена.

Використана адаптація опитувальника складається з 40 пунктів. На кожне питання випробовуваний повинен дати відповідь відповідно до 5-бальної шкалою Ліккерта. Бали з усіх питань сумуються, визначаючи підсумкове значення. Адаптація опитувальника для російської мови була проведена В. Лоскутовою. Тест призначений для самостійного заповнення респондентом. (Дод. А)

*Опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»*

Методика є скринінговим самоопитувальником, який спрямований на виявлення кібер-адикції (у тому числі інтернет-адикції). Методика була спочатку розроблена і адаптована до використання в російськомовному середовищі Л.М. Юр'євою і Т.Ю. Больбот.

Авторами було поставлено завдання виявлення не тільки сформованої залежності (II стадія адикції), але і початкової залежності (I стадія), і тої, що тільки формується (передзалежність, аттачмент).

Опитувальник складається з 11 тверджень щодо проявів емоційного стану особистості за комп'ютером або в Інтернеті, міркувань щодо реалізації задумів і передчуття задоволення, кількості часу перебування за комп'ютером і матеріальних витрат, пов'язаних з цим, вольових властивостей, відчуттів, одержуваних під час комп'ютерного дозвілля, асоціативного характеру сприйняття одержуваного задоволення, впливу захоплення комп'ютером на соціально-побутові обов'язки, ролі соціальних зобов'язань у повсякденному побуті, впливу комп'ютера на психофізичний стан, режим сну і неспання. (Дод. Б)

*Опитувальник «Методика діагностики схильності до різних залежностей»*

Тест опитувальника складається з 70 питань, які направлені на вивчення схильності індивіда до 13 видів залежностей (алкогольна, телевізійна, любовна, ігрова, сексуальна, харчова, релігійна, трудова, медикаментозна, комп'ютерна, тютюнова, залежність від здорового способу життя, наркотична) та загальної схильності до них. (Дод. В)

*Опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності»*

Опитувальник направлений на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності. Даний опитувальник складається із 20 питань, що були складені на основі ознак кіберкомунікативної залежності, які наведені на сайтах All Social Networking Sites (все про соціальні мережі), Руформатор (переклад статті «22 симптоми залежності від соціальних мереж» порталу Examiner.com), а також тесту на залежність від Facebook, складеного доктором Сесіль Шу Андреассен (Норвегія). (Дод.Д)

*Опитувальник «Міні-мульт»*

ММРІ був запропонований американськими психологами в 40-50 роках. Адаптація була проведена в СРСР у 60 -х роках в інституті ім. В. Н. Бехтерева Ф. Б. Березіним і М. П. Мірошниковим.

Опитувальник Міні- мульт являє собою скорочений варіант ММРІ, містить 71 питання, 11 шкал, з них 3 - оцінні. Методика дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення. Перші 3 оціночні шкали вимірюють щирість випробовуваного, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції, що вноситься надмірною обережністю. Решта 8 шкал є базисними й оцінюють властивості особистості. Перша шкала вимірює властивість особистості випробовуваного з астено-невротичним типом. Друга шкала говорить про схильність респондента до соціопатичного варіанту розвитку особистості. Третя – вимірює емоційну лабільність респондента, четверта шкала – імпульсивність. П'ята шкала в цьому варіанті опитувальника не використовується, після четвертої шкали слідує шоста. Шоста шкала характеризує образливість випробовуваного, його схильність до афективних реакцій. Сьома шкала призначена для діагностики тривожно-недовірливого типу особистості, схильного до сумнівів. Восьма шкала визначає ступінь емоційної відчуженості, складність встановлення соціальних контактів. Дев'ята шкала показує близькість до гіпертимного типу особистості, вимірює активність і збудливість.

Методика містить «ключ» для підрахунку сирих балів, а також переведення їх у нормальні. Час проведення опитування не обмежується.(Дод. Е)

*«Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р.Кеттелла  
(форма С)*

Багатофакторний особистісний опитувальник 16 PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) є одним з найбільш поширених анкетних методів оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Він розроблений під керівництвом Р. Б. Кеттелла. Відмінною рисою даного опитувальника є його орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних рис) особистості. Складається із 105 питань.(Дод. Ж)

## 2.2. Психологічні особливості комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку

Для виявлення рівня Інтернет-залежності нами було застосовано методику «Тест Інтернет-залежності» К. Янг, а отримані дані (Дод. З) було зведено в приведену нижче таблицю (Табл. 2.1), яка дала змогу відобразити результати дослідження в гістограмі (Рис. 2.1) та візуально їх побачити.

Таблиця 2.2.1

### Результати діагностики за методикою «Тест Інтернет-залежності»

	Низький рівень залежності	Середній рівень залежності	Високий рівень залежності
Кількість учасників (%)	94	6	0

За результатами проведеної методики 94% респондентів мають низький рівень інтернет-залежності. Це звичайні користувачі Інтернету, які можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюють себе.

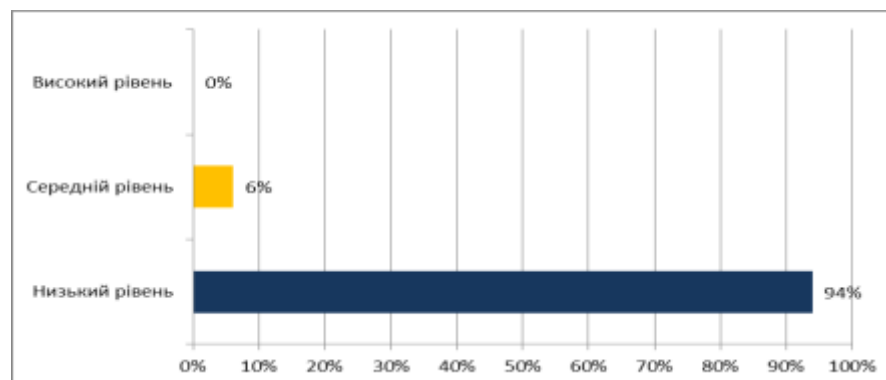


Рис. 2.2.1 Результати діагностики за методикою «Тест Інтернет-залежності»

Лише 6 % респондентів мають середній рівень залежності. У них час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. І тому необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на їхнє життя, щоб проводити терапевтичні заходи для своєрідного лікування, поки залежність не перейшла на високий рівень.

Представників високого рівня залежності, яким користування Інтернетом додає істотних проблем у житті, в ході тестування виявлено не було.

Отримані в ході дослідження методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» бали (Дод. К) було зведено в таблицю (Табл. 2.2), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис. 2.2)

За результатами поданої методики друга стадія комп'ютерної залежності не була виявлена ні у кого із респондентів (0%). Тобто ні у кого з опитуваних немає комп'ютерної залежності як такої. (На третьому етапі - тотальної комп'ютерної залежності - спостерігаються ознаки як психічної, так і фізичної залежності. Відзначається постійне «зловживання» комп'ютерними іграми, бесідами в СНАТ, ICQ і іншими видами діяльності за комп'ютером, незважаючи на існуючі проблеми соціального і особистого характеру, залишаються безуспішними спроби контролювати роботу за ПК. У структурі синдрому актуалізації компульсивного потягу мають місце агресивність, злостивість, психомоторне збудження, розсіяна увага, мимовільні «друкуючі рухи» пальців рук, зустрічається депресивний синдром. На даному етапі присутні фізичні симптоми: головний біль за типом мігрені, біль у хребті, сухість в очах, оніміння та біль у пальцях кисті (синдром карпального каналу). З'являються ознаки дезадаптації, соціальні та психологічні проблеми, пов'язані з навчанням, відносинами з батьками, друзями.)

Таблиця 2.2.2

**Результати діагностики за допомогою опитувальника «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»**

	Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності	Стадія захоплення, «прилипання» до залежності	I стадія комп'ютерної залежності	II стадія комп'ютерної залежності
<b>Кількість опитуваних(%)</b>	3	67	30	0



У 3% респондентів поданою методикою було діагностовано відсутність ризику виникнення і розвитку комп'ютерної залежності. (Набрано до 16-ти балів у відповідях на питання).

Перша стадія комп'ютерної залежності була виявлена у 30% опитуваних. Це означає, що респондентам в подальшому або вже навіть зараз необхідно проведення реабілітаційних заходів. Етап сформованої комп'ютерної залежності характеризується існуванням в ієрархії нової потреби - діяльності за комп'ютером, яка має систематичний характер, афективний заряд в основі. При цьому переважають емоційно - вольові порушення, відзначається зростання толерантності до комп'ютера: необхідність у все більшій кількості часу роботи за комп'ютером для досягнення задоволення; значне зниження ефекту від перебування за ПК протягом того ж проміжку часу, що й раніше, нав'язливі думки про комп'ютер і фантазування, що супроводжується емоційним підйомом (ейфорія, психічна релаксація, відчуття «зльоту», безтурботності, свободи, посилення уяви) під час діяльності за комп'ютером, і відчуттям психоемоційного напруження (дратівливість, пригніченість, нудьга, зниження настрою, ситуаційна тривога) поза роботою за ПК. Спостерігається дезактуалізація базових потреб - сну, відпочинку, вживання їжі, особистої гігієни. Порушуються режими сон - неспання і відпочинок -навантаження, час роботи за комп'ютером - денний і нічний. На даному етапі діяльність за ПК відбувається за рахунок навчання, праці, домашньої роботи, соціальних та особистих взаємин. З одного боку, пацієнти повністю орієнтовані в комп'ютерних технологіях, з іншого боку, має місце своєрідна форма інфантилізму, практично повна безпорадність у світі соціальних норм і відносин.

67 % опитуваних за результатами пройденої методики знаходяться на стадії захоплення, «прилипання» до залежності, аттачменту. На цій стадії реабілітаційні заходи дадуть найбільш відчутний ефект. Це стадія ризику виникнення комп'ютерної залежності. Основними характеристиками етапу ризику розвитку

комп'ютерної залежності є збільшення часу, проведеного для досягнення поставленої мети і роботи за комп'ютером, втрата відчуття часу, отримання емоційного задоволення за комп'ютером, витрачання більшої кількості грошей на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації.

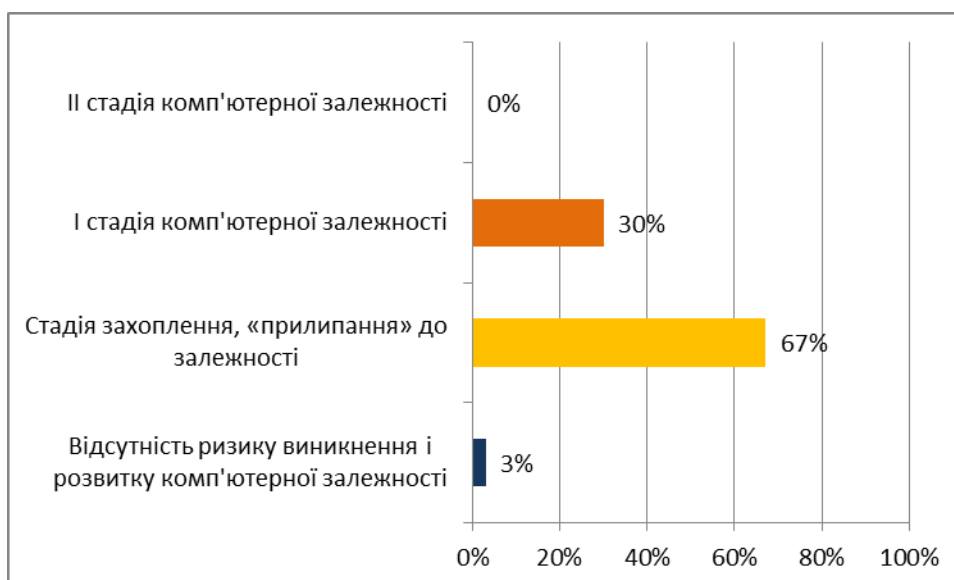


Рис. 2.2.2 Результати діагностики за допомогою опитувальника «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»

Бали, які ми отримали після діагностики із застосуванням опитувальника «Методика діагностики схильності до різних залежностей», (Дод. Л) було зведено в таблицю (Табл. 2.3), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис. 2.3).

Перша шкала вказує на схильність людини до алкогольної залежності (потяг до алкоголю, прагнення бути у стані сп'яніння). Із 100 % опитуваних 9% мають високий рівень даного виду схильності, 11% - середній і 80% - низький.

Друга шкала показує схильність респондентів до телевізійної залежності (проведення вільного часу за переглядом телепередач, неможливість відірватися від телевізора). Отже, 1% респондентів від загальної кількості мають високий рівень схильності, 32% - середній, 67% - низький.

За третьою шкалою можна зробити висновки щодо наявності схильності опитуваних до любовної залежності (прагнення бути у відносинах, отримувати та віддавати любов, установка на те, що любов у житті чи не найголовніше). У 49%

респондентів було виявлено високий рівень схильності, у 40% - середній рівень, у 11% - низький.

Четверта шкала показує схильність до ігрової залежності (потяг до азартних ігор, швидке захоплення ними). У 0% опитаних було виявлено високий рівень схильності, у 7% - середній та у 93% респондентів – низький.

Таблиця 2.2.3

**Результати діагностики за допомогою опитувальника «Методика діагностики схильності до різних залежностей»**

Шкали	Кількість учасників (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Схильність до алкогольної залежності	9	11	80
Схильність до телевізійної залежності	1	32	67
Схильність до любовної залежності	49	40	11
Схильність до ігрової залежності	0	7	93
Схильність до сексуальної залежності	3	36	61
Схильність до харчової залежності	13	59	28
Схильність до релігійної залежності	3	19	78
Схильність до трудової залежності	3	50	47
Схильність до медикаментозної залежності	4	13	83
Схильність до комп'ютерної залежності	1	13	86
Схильність до нікотинової залежності	4	10	86
Схильність до залежності від здорового способу життя	21	64	15
Схильність до наркотичної залежності	7	10	83
Загальна схильність до залежностей	3	71	26

П'ята шкала – схильність до сексуальної залежності (потяг до сексуальних відносин, секс є найголовнішою потребою). 3% респондентів за результатами методики мають високий рівень схильності, 36% - середній, а 61% - низький.

Шоста шкала вказує на схильність до харчової залежності (потяг до їжі як до способу впоратися зі стресовою ситуацією тощо). У 13% опитуваних діагностований високий рівень схильності, у 59% - середній рівень, у 28% - низький.

Шкала № 7 дає змогу виявити схильність до релігійної залежності (суворе дотримання релігійних ритуалів, життя за релігійними канонами тощо). 3% учасників опитування мають високий рівень схильності до даного виду залежності, 19% мають середній рівень, а 78% - низький.

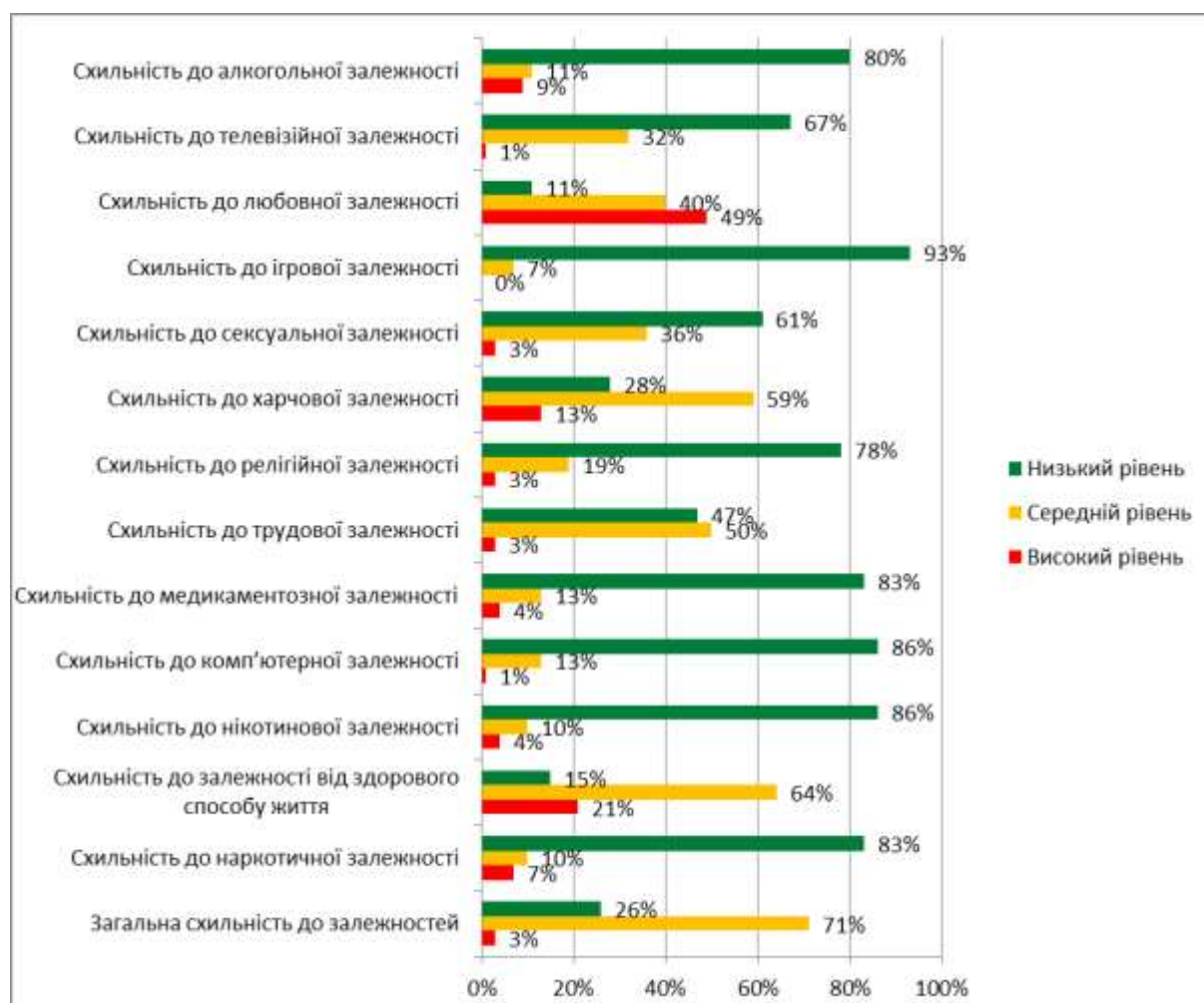


Рисунок 2.2.3 Результати діагностики за допомогою опитувальника «Методика діагностики схильності до різних залежностей»

Восьма шкала показує схильність респондентів до трудової залежності (робота сприймається як засіб відходу від проблем). Високий рівень схильності був виявлений у 3% респондентів, середній рівень схильності - у 50%, а у 47% - низький.

За дев'ятою шкалою можна зробити висновок, чи є у опитуваних схильність до залежності від ліків. Результати поданої методики вказують, що у 4% людей наявний високий рівень схильності, у 13% - середній, у 83% - низький.

Шкала № 10 дає змогу виявити схильність до комп'ютерної залежності (прагнення знаходитись он-лайн, грати в комп'ютерні ігри за рахунок як вільного, так і робочого часу тощо). Отже, 1% опитуваних мають високий рівень схильності до комп'ютерної залежності, 13% мають середній рівень, 86% - низький.

Шкала № 11 дає змогу виявити схильність до куріння. У 4% респондентів було виявлено високий рівень схильності, у 10% - середній, а у 86% - низький.

Показники дванадцятої шкали вказують на рівень схильності до залежності від здорового способу життя. Цей рівень у 21% респондентів є високим, у 64% рівень є середнім, у 15% - низьким.

Тринадцята шкала – схильність до наркотичної залежності. У 7% респондентів показник даної шкали є високим, а отже, високим є і рівень схильності до залежності, у 10% - середній, 83% - низький.

Чотирнадцята шкала являє собою показник рівня загальної схильності до залежності, за яким 3% респондентів мають високий рівень, 71% - середній, а 26% - низький.

Бали, отримані в ході застосування методики «Виявлення кіберкомунікативної залежності», (Дод. М) було зведено в таблицю (Табл. 2.4), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис.2.4).

Аналіз результатів проведеної методики показав, що у 94% респондентів наявний низький рівень кіберкомунікативної залежності. У реальному житті

респондентів, таким чином, спілкування в соціальних мережах, чатах, форумах, телеконференціях не відіграє особливої ролі. Як наслідок, можна говорити про те, що не відбувається заміни наявних реальних друзів та родичів на віртуальних. Респонденти не знаходяться безперервно в режимі он-лайн більше 2-ох годин на добу, відсутнє надмірне бажання до використання соціальної мережі. Відсутнє роздратування, прояви агресивності при неможливості зайти на «сторінку» в мережі або при відволіканні від перебування в Інтернеті. Респонденти спеціально не дізнаються новин із соціальних мереж та не обговорюють їх з друзями. Особистості не є залежними від спілкування в мережі Інтернет.

*Таблиця 2.2.4*

**Результати та інтерпретація опитувальника «Виявлення кіберкомунікативної залежності»**

	<b>Низький рівень залежності</b>	<b>Середній рівень залежності</b>	<b>Високий рівень залежності</b>
<b>Кількість учасників (%)</b>	94	6	0

Середній рівень був виявлений лише у 6% опитаних. Це означає, що соціальні мережі впливають на реальне життя респондентів і є детермінантами особистісних змін та проблем з комунікацією. Використання соціальної мережі використовується респондентами для того, щоб поліпшити настрій або відійти від наявних проблем. Спроби зменшити час перебування в Інтернеті часто закінчуються невдачею. У респондентів є потреба часто оновлювати сторінку соціальної мережі, слідкувати за іншими оновленнями незалежно від місця перебування, додавати фотографії в альбоми або змінювати соціальний статус. Іноді порушується режим сну внаслідок перебування в соціальній мережі.

Високий рівень кіберкомунікативної залежності не був виявлений.

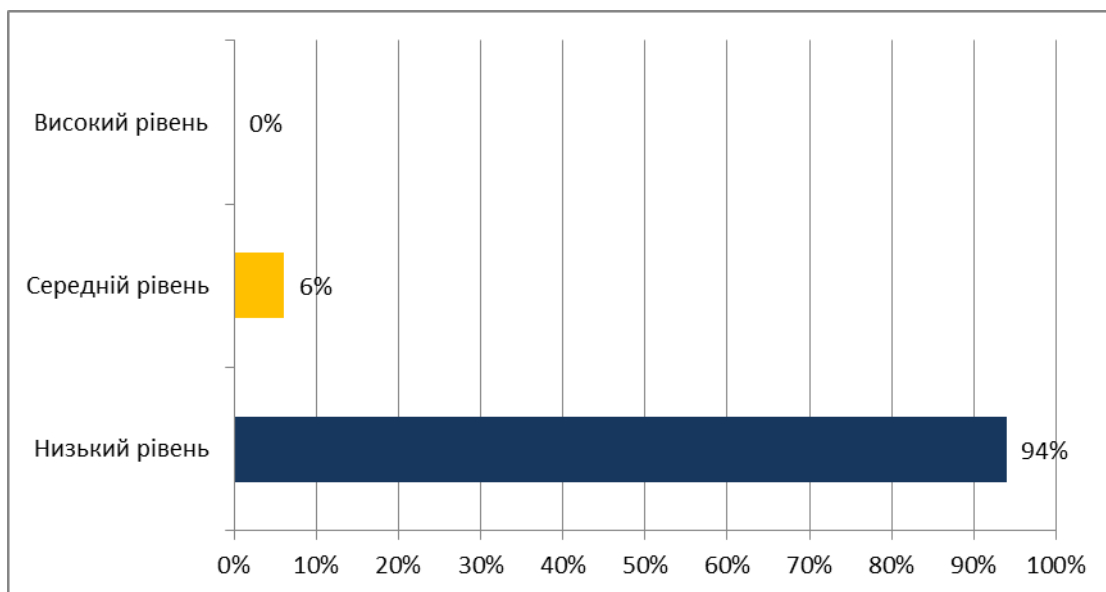


Рисунок 2.2.4 Результати та інтерпретація опитувальника «Виявлення кіберкомунікативної залежності»

Для виявлення психологічних особливостей респондентів нами було застосовано методикау «Міні-мульти». Ті бали, що ми отримали в результаті проведення діагностики (Дод. Н), було зведено в таблицю (Табл. 2.5), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис. 2.5).

У 30 % опитуваних показники за всіма базовими шкалами є значно занижені, при цьому шкали достовірності не вказують на свідому спробу приховати щось. Такі бали не виявляють певних виражених індивідуально – особистісних якостей та характерні для добре збалансованої особистості. У респондентів почуття і поведінка підкорені контролю свідомості або ж емоції є настільки помірними, що людині достатньо незначного контролю за ними.

Шкала № 1 «Іпохондрія» або «Надконтроль» є провідною тенденцією у 13% респондентів. У жодного з респондентів вона не набуває рис психопатичної (свідчить про відсутність порушення адаптації, стану стресу, або несвідомої, витіснену відмови від самоактуалізації). Вона складає і визначає характерологічні особливості індивідів. Тобто, її характеристики з характеристиками інших шкал складають цілісний психологічний портрет. Дана шкала виявляє у людини мотиваційну направленість на відповідність нормативним критеріям як у

соціальному оточенні, так і у сфері фізіологічних функцій свого організму. Основними проблемами людей, у яких дана шкала є провідною, можуть бути: придушення спонтанності, стримання активної самореалізації, контроль над агресивністю, гіперсоціальна направленість інтересів, орієнтація на правила та інструкції, інертність в прийнятті рішення. Стиль мислення у таких людей є інертним, догматичним, таким, що опирається на загальноприйняті точки зору, позбавлений незалежності. В міжособистісних відносинах можуть скупо проявлятися емоції, а обережність – занадто сильно. Гіперсоціальність установок виглядає як «фасад», за яким прихована буркотливість, роздратованість.

Таблиця 2.2.5

**Результати діагностики за методикою «Міні-мульти»**

Шкали	Кількість учасників (%)			
	Ступінь прояву характеристики			
	Низькі показники	Риси характеру	Акцентуація	Психопатія
<b>Іпохондрія</b>	83	13	4	0
<b>Песимістичність</b>	84	13	1	1
<b>Емоційна лабільність</b>	75	14	11	0
<b>Імпульсивність</b>	83	9	7	1
<b>Ригідність</b>	72	11	14	3
<b>Тривожність</b>	66	27	7	0
<b>Індивідуалістичність</b>	75	14	10	1
<b>Оптимістичність</b>	58	27	14	1

Шкала № 2 «Песимістичність» вказує на певні характерологічні особливості у 13 % респондентів, у 1% опитуваних набуває рис акцентуації, які можуть часом утруднювати соціально-психологічну адаптацію (подібний підйом показників може бути пов'язаний з ситуацією різкого розчарування після пережитої невдачі або у зв'язку з хворобою). Рис психопатії набуває теж у 1% респондентів. Дана шкала виявляє схильність людини до песимістичної особистісної позиції. Вона включає в себе такі характеристики, як високий рівень



усвідомлення наявних проблем, мудре відношення до проблеми, схильність до роздумів, інертність прийняття рішень, виражена глибина переживань, аналітичний стиль мислення, скептицизм, самокритичність, невпевненість у собі, у своїх можливостях. Такі люди вміють приймати інших людей такими, якими вони є, розуміти їх, співчувати. Вони альтруїстичні, хороші естети. Мотиваційна направленість особистості – уникання невдач. У ситуаціях стресу схильні до «стоп-реакцій», тобто до блокування активності, підкорення лідеру. В якості акцентуації дана шкала виявляється у особистісних особливостях – схильності до гострого поживання невдач, підвищеному почуттю провини з самокритичним ставленням до владних недоліків.

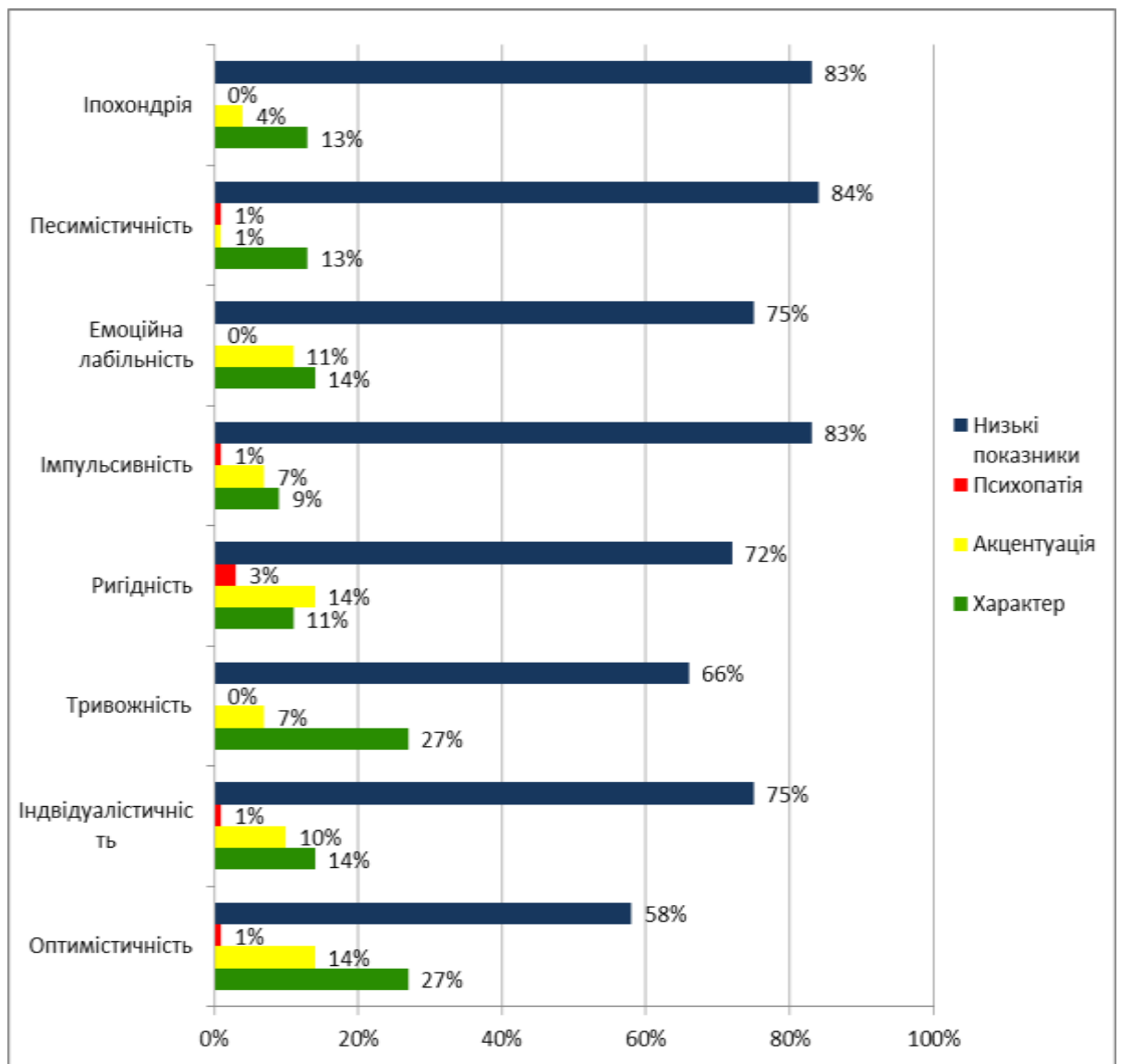


Рис. 2.2.5 Результати діагностики за методикою «Міні-мульти»

Шкала № 3 «Емоційна лабільність» у 14% опитуваних вказує на набір характерологічних якостей, а у 11 % - на акцентуацію (акцентуація за істероїдним типом, де всі подальші характеристики є загостреними). Схильність до художнього типу сприйняття навколишньої дійсності, легка зміна настрою, залежність від впливів середовища, нестійкість самооцінки (зміна під впливом думки значимих людей), впевненість у співпадінні «Я-реального» з тими ідеалами, що декларуються у середовищі функціонування індивіда, незрілість установок, інфантильність, вразливість, емотивність, контактність з іншими людьми, вміння знайти підхід до будь-якої людини. Потреба в увазі за даною шкалою трактується як залежність (без належної уваги людям може ставати погано), залежність від референтної групи. До основних проблем людей, у яких виражені характеристики даної шкали, відносять: невміння щиро співчувати, постійне перебування в якійсь ролі, інфантилізм, егоцентризм, занадто велика потреба в увазі. У 75% респондентів, у яких оцінки по даній шкалі є заниженими, можна виділити такі характеристики, як емоційна стабільність, зниження чутливості до впливів середовища з низьким рівнем відгуку на проблеми соціального мікроклімату.

Шкала № 4 «Імпульсивність», характеристики якої як складові психологічного портрету були виявлені у 9 % респондентів, як акцентуація у 7 % і як психопатична риса у 1 % опитуваних, виявляє активну життєву позицію, високу пошукову активність, переважання мотивації досягнення, впевненість і швидкість прийняття рішень. Стиль мислення інтуїтивний, евристичний, який може набувати спекулятивного (не підкріпленій фактами) характеру. Характерні нетерплячість, схильність до ризику, високий рівень домагань, стійкість якого має виражену залежність від зовнішніх впливів, безпосередність у прояві почуттів. Дії та висказування випереджають продуманість вчинків. Є тенденція протидії зовнішньому тиску, схильність спиратися на свою точку зору. Відсутня виражена комфортність, є прагнення до незалежності і самостійності. У ситуації стресу проявляється дієвий, стеничний тип поведінки, мужність. Погано переноситься

одноманітність, монотонна робота. Що стосується акцентуації, то вона проявляється за гіпертимним типом, що означає підвищену імпульсивність. Як психопатична характеристика імпульсивність набуває рис конфліктності, агресивності. Низькі показники шкали, що діагностовано у 83% респондентів, означають занижену мотивацію досягнення, відсутність спонтанності, хороший самоконтроль, відсутність лідерських якостей і прагнення до самостійності.

Шкала № 6 «Ригідність» є складовою характеру у 11% опитуваних, акцентуацією вона є у 14% респондентів, а психопатичних рис набуває у 3%. Виявляє стійкість інтересів, завзятість у відстоюванні особистої думки, сценічність установок, активність позиції, як посилюється при протидії зовнішніх сил, практичність, тверезість поглядів на життя, прагнення опиратися на власний досвід, стенічний стиль мислення з вираженим прагненням до конкретики. Недостатня гнучкість розуму, труднощі переключення за раптової зміни ситуації. Перевага надається точності і конкретності, не подобається невизначеність ситуації, неакуратність оточуючих. В міжособистісному спілкуванні проявляється виражене почуття суперництва, змагання, прагнення до здобуття престижної ролі у референтній групі. Висока емоційна захопленість домінуючою ідеєю, здатність «заражати» своєю захопленістю інших, виражена схильність до планомірності дій являється фундаментом для формування лідерських якостей. Високі бали за даною шкалою свідчать про ворожість, в міру підвищені – про образливість. Низькі бали (у 72% респондентів) свідчать про надлишкову тенденцію до підкреслення своїх миротворчих тенденцій.

Шкала № 7 «Тривожність». 27% мають характеристики даної шкали складовими свого психологічного портрету, 7% - акцентуацією. Шкала виявляє переважання пасивно-страждальної позиції, невпевненість у собі та стабільності ситуації, високу чутливість і покірність впливам середовища, підвищену чутливість до небезпеки. Переважає мотивація до уникання неуспіху, залежність від думки більшості. У людей, які мають середньостатистичні бали за даною шкалою можна відмітити розвинуте почуття обов'язку, скромність, підвищену

тривожність по відношенню до незначних життєвих проблем, тривогу за долю близьких. Їм притаманне почуття емпатії, вираження залежності від будь-якої сильної особистості. Мислення персеративне (тенденція до повтору та застрягання). Нестійкість уваги компенсується схильністю до перепроверки зробленого. Відмічається виражена чуттєвість, схильність до сумніві, рефлексивність, самокритичність, занижена самооцінка, яка контрастує з завищеним ідеальним «Я». В ситуації стресу респонденти, швидше за все, здатні до активності за більшістю чи лідером. При високих показниках даної шкали можна говорити про стан вираженості тривоги, яка ще не трансформувалась в певний конкретний стан, а так і залишилась первинною. Вона пов'язана, як правило, з довготривалою невротизацією. Низькі показники за даною шкалою (66% опитуваних) свідчать про обережність в діях та питаннях моралі, знижену здатність до вираження емпатії, грубовату манеру поведінки.

Шкала № 8 «Індивідуалістичність» 14% мають характеристики даної шкали складовими свого психологічного портрету, 10% - акцентуацією, 1% - характеристики проявляються як психопатичні. Дана шкала виявляє відокремлено-споглядальну особистісну позицію, аналітичний стиль мислення; схильність до роздумів переважає над почуттями і діями. Переважає цілісний стиль сприйняття, здатність на основі мінімальної інформації створити цілісний образ. Творчо орієнтовані особистості, присутня оригінальність суджень, незвичайні інтереси. Можна відмітити вибірковість в міжособистісних контактах, суб'єктивність в оцінці людей і явищ, незалежність поглядів, схильність до абстракції, тобто до узагальнень, та інформації, яка відхилена від конкретики. Виявляється виражена потреба в актуалізації своєї індивідуалістичності. Таким особистостям важко адаптуватися до звичайного прозаїчного життя. Недостатньо сформована раціональна платформа, яка базується на життєвому досвіді, більше орієнтуються на інтуїцію. Стрес викликає у них стан розгубленості. Людям такого типу притаманна потреба у свободі суб'єктивного вибору в прийнятті рішень. Високі результати можуть вказувати на внутрішню напруженість, тривожність,

нервозність, схильність до довгого обдумування якихось проблем, відчуття невпевненості. Низькі показники (75% опитаних) вказують на небагату фантазію, мисленнєві шаблони, тверезість і практичність.

Шкала № 9 «Оптимістичність» є складовою характеру у 27% опитуваних, акцентуацією вона є у 14% респондентів, а психопатичних рис набуває у 1%. Нормативне підвищення в профілі даної шкали відображає активність позиції, високий рівень любові до життя, упевненість у собі, позитивну самооцінку, схильність до жартів, високу мотивацію досягнення, але ця мотивація більше орієнтована на моторну рухливість і розмовну активність, ніж на конкретні цілі. Настрій підвищений, але легко спалахує у відповідь на протидію і так же легко затухає гнівна реакція. Успіх викликає емоцію гордості. Життєві труднощі сприймаються людьми як такі, які можна легко подолати. Немає схильності до серйозної заглибленості в складні проблеми, переважає безтурботність, впевненість у майбутньому. Акцентуація проходить за гіпертимним типом і виявляє підвищену самооцінку, легкість прийняття рішень, відсутність розбірливості у контактах, поблажливе ставлення до своїх невдач і не достатків, непостійність в симпатіях, часті закоханості. В ситуації стресу проявляється надмірна активність, при цьому можлива імітація дій авторитету чи лідера.

Бали, отримані в ході застосування методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С), (Дод. П) було зведено в таблицю (Табл. 2.6), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис. 2.6).

Після обробки отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

1. Фактор А «замкнутість-товариствість» орієнтований на вимірювання товариствості людини в малих групах та здібності встановлювати безпосередні міжособистісні контакти.

Мінусовий полюс цього фактору (низький рівень) діагностований у 21% респондентів. Це означає наявність у опитаних таких якостей, як скритність, відчуженість, відокремленість, недовіра, нетовариствість, замкнутість,

критичність, схильність до об'єктивності, ригідності, до занадто високої строгості в оцінці людей, стриманість. Люди відчують труднощі у встановленні безпосередніх контактів. Особистість із полюсом А- любить ідеї, речі та надає перевагу самостійній роботі, уникаючи компромісів. Можна говорити про холодність та скептицизм, схильність до точності, твердості та жорсткості.

Таблиця 2.2.6

**Результати діагностики за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)**

Шкали	Кількість учасників (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>A</b>	21	35	44
<b>B</b>	29	24	47
<b>C</b>	16	51	33
<b>E</b>	8	43	49
<b>F</b>	14	54	32
<b>G</b>	18	50	32
<b>H</b>	35	49	16
<b>I</b>	14	54	32
<b>L</b>	5	18	77
<b>M</b>	14	66	20
<b>N</b>	20	60	20
<b>O</b>	5	35	60
<b>Q1</b>	27	43	30
<b>Q2</b>	7	66	27
<b>Q3</b>	16	59	25
<b>Q4</b>	18	66	16
<b>MD</b>	22	43	35

Плюсовий полюс був виявлений у 44% учасників діагностики. В даному випадку можемо говорити про товариствість, відкритість, природність, безпосередність, готовність до співпраці та співробітництва, здатність пристосовуватися, уважність до людей, активність у подоланні конфліктів між членами колективу, легкість в установленні міжособистісних контактів. Найбільш яскравими якостями є добродушність, веселість, емоційна сприйнятливість. Особистості надають перевагу роботі з людьми, люблять «іти в одну ногу з часом» та соціальне схвалення, можуть бути лідерами в малих групах. Це

направленість зовні, легкість у спілкуванні, схильність до емоційного вираження, доброта.

Середні показники (35% опитуваних) вказують на наявність у респондентів деяких із вказаних вище якостей, або можна говорити про те, що кожна з цих якостей виражена в різній мірі.

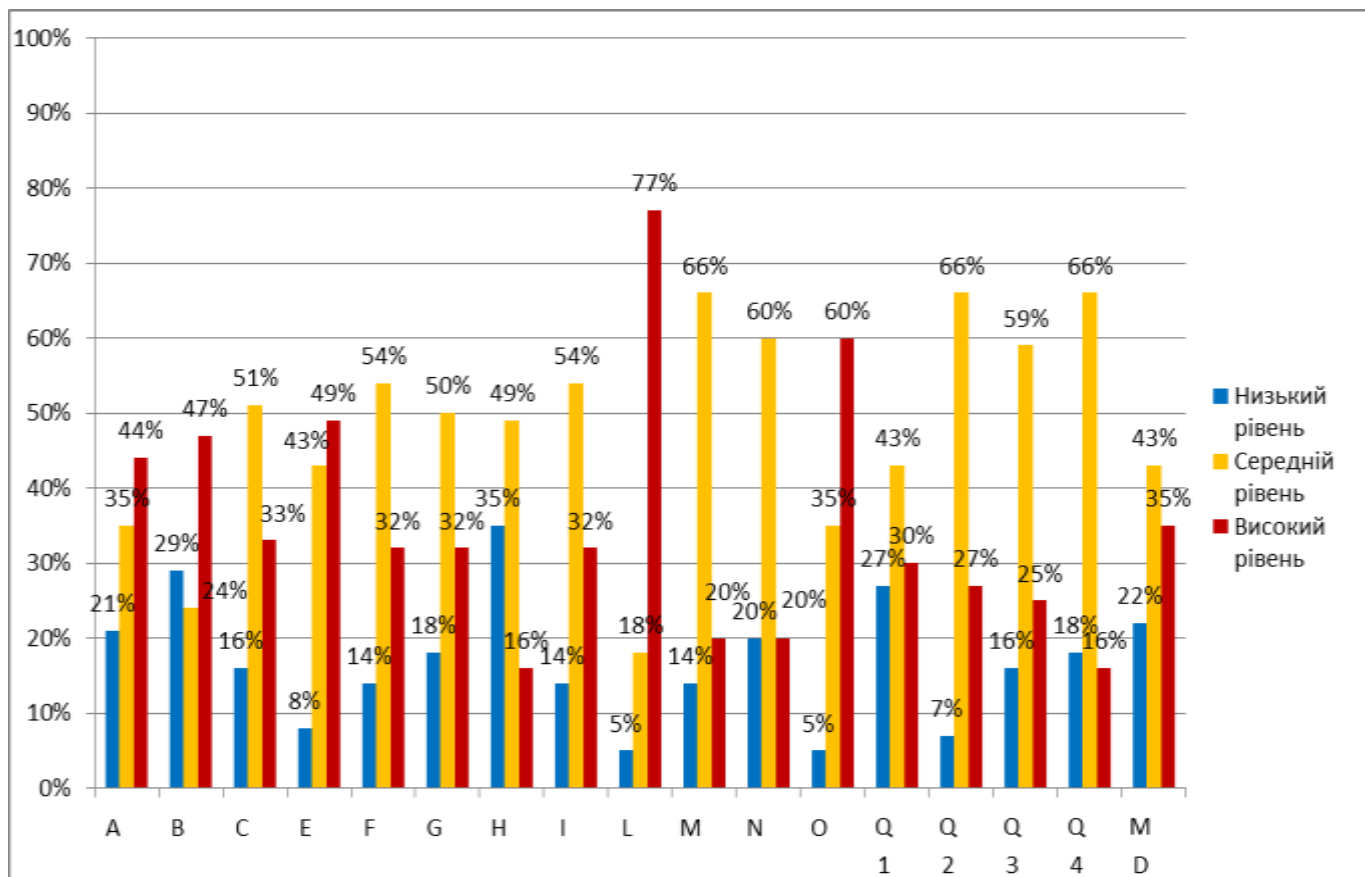


Рис. 2.2.6 Результати діагностики за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)

2. Фактор В «інтелект» орієнтований на вимірювання оперативності мислення та загального рівня вербальної культури та ерудиції.

У 29% опитаних було виявлено низькі показники за цим фактором. Характеристика мінусового полюсу включає у себе конкретність і деяку ригідність мислення, труднощі в рішенні абстрактних задач, знижену оперативність мислення, недостатній рівень загальної вербальної культури. Сюди можна також включити схильність до повільного розуміння матеріалу при навчанні, надання переваги конкретній, буквальній інтерпретації.

Плюсовий полюс було діагностовано у 47% респондентів. Можна говорити про наявність у опитуваних таких якостей, як розвинуте абстрактне мислення, оперативність, кмітливість, швидку навченість, достатньо високий рівень загальної культури, особливо вербальної. Особистості з високими балами за даним фактором більш інтелектуально розвинуті, відсутнє зниження функцій інтелекту в патологічних станах.

Що стосується середніх балів, які були отримані 24% респондентів, то вони означають менший інтелектуальний розвиток та конкретне мислення, а також невелику здібність до навчання.

3. Фактор С «емоційна нестабільність – емоційна стабільність». Даний фактор характеризує динамічне спілкування та зрілість емоцій на противагу нерегульованій емоційності. Направлений на вимірювання емоційної стабільності.

Мінусовий полюс (16% опитаних) вказує на емоційну нестабільність, імпульсивність. Особистість знаходиться під впливом почуттів, відчуває часту зміну настрою, легко засмучується, нестабільний у інтересах. Наявні низька толерантність по відношенню до фрустрації, втомлюваність та роздратованість, пластичність, уникнення вимог дійсності. Часто люди з низькими показниками за даним фактором мають невротичну симптоматику (фобії, порушення сну, психосоматичні розлади). Особистість може бути незадоволена життєвими ситуаціями, своїм здоров'ям, крім того, у такої людини немає волі.

Для плюсового полюсу, який було виявлено у 33% учасників діагностики, характерна емоційна стійкість, стриманість, емоційна зрілість, спокійність, стабільність в інтересах, активність, тверезо оцінюючий дійсність, працездатність, орієнтованість на реальність, деяка ригідність, велика здібність до дотримання суспільних моральних норм, іноді смиренна покірність перед невіршеними емоційними проблемами. Люди з високими результатами частіше являються лідерами, їм частіше властиві і більш високі моральні якості.

Середній рівень (у 51% опитуваних) означає чуттєвість, меншу емоційну стійкість, здатність легко засмучуватися.



#### 4. Фактор Е «підкорення – домінантність».

Низькі оцінки за даним фактором (було діагностовано у 8% респондентів) вказують на такі характеристики особистості, як м'якість, поступливість, фактичність, люб'язність, залежність, покірність, послужливість, шанобливість, готовність брати провину на себе, скромність, сором'язливість, експресивність та схильність легко втрачати рівновагу. Така особистість прагне до нав'язливого дотримання правил. Така пасивність може бути частиною багатьох невротичних синдромів.

Високі оцінки, як було виявлено, притаманні для 49% опитуваних. Це означає наявність у них самостійності, незалежності, наполегливості, впертості, напористості, норовливості, іноді конфліктності та агресивності, самоствердження, самовпевненість, схильність до аскетизму, ворожість. Можуть бути також: відмова від визнання зовнішньої влади, схильність до авторитарної поведінки, командування іншими, жага захоплення, бунтарство. В своїй поведінці такі люди відчувають потребу в автономії.

У 43% респондентів даний фактор має середні показники. Особистості з середніми оцінками скромні, м'які, конформні.

#### 5. Фактор F «стриманість – експресивність».

Фактор орієнтований на вимірювання емоційного забарвлення та динамічності в процесах спілкування.

Низькі оцінки за даним фактором (14% студентів, залучених у дослідження) вказують на розсудливість, стриманість, неквапливість, обережність, серйозність у виборі партнера для спілкування. Наявна схильність до заклопотаності, занепокоєння щодо майбутнього, песимістичності в сприйнятті дійсності, стримування в прояві емоцій. Іноді можуть проявлятися похмурість, обачність, точність, тверезість та надійність.

Плюсовий полюс фактора було діагностовано у 32% опитаних. Це вказує на наявність у психологічному портреті особистості життєрадісності, імпульсивності, захопленості, безтурботності, емоційної значимості соціальних контактів, експресивності, експансивності, емоційної яскравості у відносинах між

людьми, динамічності спілкування, яка припускає емоційне лідерство в групах. Такі люди є імпульсивно-живими, веселими, повними ентузіазму та активними.

Що стосується середніх оцінок, то вони були виявлені у 54% студентів. Характеристикою даного рівня вираженості фактору є тверезість, обачність, серйозність і мовчазність.

6. Фактор G «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки». Даний фактор характеризує особливості емоційно-вольової сфери та регуляції соціальної поведінки.

Схильність до непостійності, до впливу почуттів, випадку та обставин – такі якості є характеристикою мінусового полюсу даного фактору. Низькі оцінки за цим фактором отримало 18% опитаних студентів. Можна включити у якості особистості з низькими показниками: потурання своїм бажанням, небажання прикладати зусилля з виповнення групових вимог і норм, неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, відсутність згоди з загальноприйнятими моральними правилами та стандартами, гнучкість щодо соціальних норм, свобода від їхнього впливу, іноді безпринципність та схильність до асоціальної поведінки.

Високі оцінки за фактором G отримали 32% респондентів. Це означає наявність у особистості сумлінності, відповідальності, стабільності, врівноваженості, наполегливості, схильності до моралізаторства, совісності, вимогливості до самого себе. Розвинуте почуття обов'язку, усвідомлення дотримання загальноприйнятих правил і норм, наполегливість у досягненні мети, ділова направленість. Особистість є нерідко схильною до співпраці та конформізму. На таку людину можна покластися.

Про респондентів, що отримали середні бали (50%), можна сказати наступне: використовують момент, завжди шукають вигоду в будь-якій ситуації, уникають правил та відчувають себе малозобов'язаними.

7. Фактор H «боязкість – сміливість» характеризує ступінь активності в соціальних контактах.

Мінусовий полюс (35% респондентів) вказує на сором'язливість, боязкість, емоційну стриманість, обережність, соціальну пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищену чутливість до загрози, надання переваги індивідуальному стилю діяльності та спілкування в малих групах. Низькі оцінки цього фактору характеризують людей, які важко приймають самостійні рішення, ухиляються, тримаються в стороні, мають 1-2 друзів. Мовлення сповільнене, утруднене.

Для плюсового полюсу фактору, який було діагностовано у 16% опитаних, характерні сміливість, активність, соціабельність, наполегливість. Такі люди мають емоційні інтереси, готовність до ризику та співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатні приймати самостійні, неординарні рішення, схильні до авантюризму та прояву лідерських якостей, уміють витримувати емоційні навантаження, незагальмовані, можуть недбало ставитись до деталей у спілкуванні.

49% респондентів мають за цим фактором середні оцінки. Це говорить про стриманість, сором'язливість, невпевненість, боязкість.

8. Фактор І «жорсткість – чутливість» відображає відмінності культурного рівня та естетичної сприйнятливості особистості.

У 14% студентів було виявлено низькі бали за даним фактором. Даний факт свідчить про те, що у опитаних наявні такі особистісні якості, як: несентиментальність, самовпевненість, суворість, розсудливість, гнучкість у судженнях, практичність, іноді деяка жорсткість та черствість до оточуючих, раціональність та логічність. Люди з низькими показниками менше хворіють, є більш агресивними, атлетичні, незалежні, мають почуття обов'язку, але скептично відносяться до суб'єктивних та культурних аспектів життя.

Середній рівень вираженості даного фактору було визначено у 54% респондентів, що свідчить про силу та незалежність. Людина з середніми показниками опирається тільки на себе, є реалістичною та не любить безглуздості.

Плюсовий полюс фактору I діагностовано у 32% опитаних. Чутливість, вразливість, широкий спектр емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинуті естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії та співпереживання, до розуміння інших людей, витончена емоційність, слабкість, залежність, несаможиттєвість, сенситивність, мрійливість, капризність. Люди з високими балами люблять нові переживання та подорожі, вони мають розвинуту уяву, іноді вимагають уваги та допомоги, непрактичні, схильні до рефлексії та обдумування своїх помилок. При роботі в групі можуть всіх гальмувати і порушувати моральний стан через копання в деталях.

9. Фактор L «довірливість – підозрілість». Фактор відображає емоційне ставлення до людей.

Мінусовий полюс даного фактору (діагностовано у 5% опитуваних) свідчить про відкритість, терпимість, поступливість, свободу від заздрощів та ревнощів, добродушність, схильність до конформізму. Може бути відчуття особистої незначущості, відсутність амбіцій та прагнення до перемоги та конкуренції, веселість, піклування про інших. Така особистість добре співпрацює з групою.

Полюс L+, визначений у 77% студентів, що приймали участь в експерименті, означає обережність, егоцентричність, настороженість з людьми, схильність до ревнощів, прагнення перекласти відповідальність за помилки на іншу людину, роздратованість, зайвий захист, емоційну напругу, фрустрованість особистості, підозрілість. Іноді автономність, самостійність, незалежність в соціальній поведінці. Високі показники за цим фактором можуть корелювати з невротичними характеристиками. Особистість не піддається обману, має власну думку, часто заглиблена у своє «Я», вперта, часто сумнівається, мало хвилюється за інших людей, погано працює в групі.

Середні оцінки мають 18% студентів, що свідчить про довірливість, адаптивність, неревнивість.

10. Фактор М «практичність – мрійливість» орієнтований на вимірювання особливостей уяви (практичність або романтичне ставлення до життя), що відображаються в реальній поведінці особистості.

У 14% респондентів даний фактор має низькі показники. Висока швидкість вирішення практичних завдань, прозаїчність, орієнтування на зовнішню реальність, розвинута конкретна уява, практичність, реалістичність - всі ці якості притаманні особистості з полюсом «-». Також для особистості з такими оцінками притаманне хвилювання про те, щоб зробити все правильно, піклування про деталі, зберігає спокій, увагу та зосередженість в екстремальних ситуаціях.

Високі оцінки спостерігаються у 20% опитаних студентів, що вказує на наявність у них таких якостей, як: багата уява, поглиненість своїми ідеями, внутрішніми ілюзіями, легка відмова від практичних суджень, вміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтація на свій внутрішній світ, мрійливість, яскраве внутрішнє інтелектуальне життя з інтенсивним проживанням ідей та почуттів. Для особистості з високими оцінками за даним фактором характерна також богемність, нонконформізм, само мотивація. Немає хвилювання про повсякденні речі, часто відокремлюється в груповій діяльності.

Для 66% студентів характерним є середній рівень вираженості цього фактору: практичність, конвенціональність, ретельність, управляються зовнішніми реальними обставинами.

11. Фактор N «прямолинійність – дипломатичність». Фактор вимірює ставлення особистості до людей та навколишньої дійсності. Характеризує деяку форму тактичної майстерності особистості.

Відвертість, нетактовність, прямолинійність, простота, наївність, природність, безпосередність, емоційність, недисциплінованість, невміння аналізувати мотиви партнера, відсутність проникливості, повільність, консервативність, іноді грубість, спонтанність – ці якості притаманні особистостям з низькими оцінками за даним фактором (20% студентів). Не менш важливими є схильність до відсутності витонченості.

Середній рівень фактору було визначено у 60% опитаних, що вказує на сентиментальність, прямоту, природність, відсутність хитрощів.

Що стосується полюсу N+ у 20% респондентів, то він включає в себе наступні характеристики: вишуканість, вміння поводити себе в суспільстві, дипломатичність в спілкуванні, емоційна стриманість, обережність, хитрість, естетична витонченість, ненадійність, уміння виходити із складних ситуацій, розважливність. Такі люди є лідерами в аналітичній дискусії та формуванні функціональних групових рішень, інтелектуалами, близькими до цинізму складними та незалежними, світськими. Схильні до аналізу.

## 12. Фактор О «спокій – тривожність».

Низькі оцінки за даним фактором мають лише 5% досліджуваних, що свідчить про наявність у них безтурботності, самовпевненість, життєрадісність, впевненість в собі та своїх силах, не боязкість, спокій, відсутність почуття провини, незворушність, гнучкість. Таку особистість важко роздратувати, вивести із себе, вона не відчуває загрози в спілкуванні. Низькі оцінки є характерними для людей, які «управляють своїми невдачами».

У 35% опитаних студентів було виявлено середні результати за фактором О. Можна стверджувати, що особистості з середніми оцінками є безпосередніми, довірливими та спокійними.

Високі бали було діагностовано у 60% респондентів. Цей факт передбачає наявність у психологічному портреті особистості наступних характеристик: занепокоєння, заклопотаність, вразливість, іпохондричність, страх, не впевненість у собі, схильність до поганих передчуттів, депресій, чутливість до схвалення оточуючими, почуття провини та незадоволеність собою. Особистість з високими оцінками по даному фактору відчуває свою нестійкість, напруження в складних життєвих ситуаціях, легко втрачає віру у свої сили, відчуває співчуття, часто є сором'язливою, важко вступає в контакт з іншою людиною. Тенденція до тривожності. Може бути відчуття неприйняття групою.

13. Фактор Q1 «консерватизм – радикалізм». Фактор визначає радикальне, інтелектуальне, політичне і релігійне ставлення.

Мінусовий полюс (27% респондентів) вказує на консервативність, стійкість по відношенню до традицій, сумніви у ставленні до нових ідей і принципів, схильність до моралізаторства, опір змінам, дотримання традицій, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність. Людина з низькими оцінками за цим фактором характеризується як «консерватор», переконана у правильності того, чому її вчили, і приймає все як перевірене, незважаючи на протиріччя. Схильна до обережності і до компромісів щодо нових людей.

Полюс Q1+, визначений у 30% студентів, що приймали участь в експерименті, означає вільнодумство, експериментаторство, наявність інтелектуальних інтересів, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливність до змін, до нових ідей, недовіру до авторитетів, відмову приймати що-небудь на віру, спрямованість на аналітичну, теоретичну діяльність, ліберальність. Особи з високими показниками за цим фактором краще інформовані, менше схильні до моралізаторства, висловлюють більший інтерес до науки. Більше того, вони готові до порушення звичок і усталених традицій, їм властива незалежність суджень, поглядів і поведінки. Людина з високими оцінками характеризується як «радикал», поглинений інтелектуальними проблемами. Має сумніви з різних фундаментальних питань.

Для 43% студентів характерним є середній рівень вираженості цього фактору: консервативність, повага до принципів, терпимість до традиційних труднощів.

14. Фактор Q2 «конформізм – нонконформізм».

Низькі оцінки за даним фактором (було діагностовано у 7% респондентів) вказують на такі характеристики особистості, як залежність від думки і вимог групи, соціальність, слідування за громадською думкою, прагнення працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, низька самостійність, орієнтація на

соціальне схвалення. Низькі оцінки за цим фактором мають особистості товариські, для яких багато значить схвалення суспільства, це світські люди. Людина любить спілкування і захоплення, залежить від них, але необов'язково є товариською, швидше їй потрібна підтримка зі сторони групи.

Середній рівень вираженості даного фактору було визначено у 66% респондентів, що свідчить про залежність від групи, від думки більшості.

Високі бали було виявлено у 27% респондентів. Незалежність, орієнтація на власні рішення, самостійність, наполегливість, прагнення мати власну думку, зарозумілість, заповзятість. При крайніх високих оцінках схильність до протиставлення себе групі і бажання в ній домінувати. Високі оцінки мають люди, які часто роз'єднані з групою і за родом занять є індивідуалістами. Не можна вважати, що люди такій особистості не подобаються, вона просто не потребує їхньої згоди й підтримки.

15. Фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль». Цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки, інтегрованість особистості, визначає вираженість вольових характеристик особистості.

У 16% респондентів даний фактор має низькі показники. Низька дисциплінованість, потурання своїм бажанням, залежність від настроїв, невміння контролювати свої емоції і поведінку – якості, які складають характеристику фактору. Низькі оцінки за цим фактором вказують на сильну волю і поганий самоконтроль. Діяльність людей з подібними результатами невпорядкована і імпульсивна. Особистість не керує вольовим контролем, не звертає уваги на соціальні вимоги, неуважна до інших, може відчувати себе недостатньо пристосованою.

59% респондентів мають за цим фактором середні оцінки. Це говорить про внутрішню недисциплінованість, конфліктність (низька інтеграція).

Що стосується полюсу Q3+ у 25% респондентів, то він включає в себе наступні якості: цілеспрямованість, сильна воля, вміння контролювати свої емоції і поведінку, слідування «Я»-образу, ретельність, соціальна уважність, самоповага,



іноді схильність до впертості. Особистість з високими оцінками за цим фактором має інші соціально схвалювані характеристики: самоконтроль, наполегливість, свідомість, схильність до дотримання етикету. Для того, щоб відповідати таким стандартам, від особистості потрібна програма певних зусиль, наявність чітких принципів, переконань і врахування громадської думки. Люди з високими оцінками за цим фактором схильні до організаторської діяльності і досягають успіху в тих професіях, де потрібні об'єктивність, рішучість, врівноваженість.

#### 16. Фактор Q4 «розслабленість – напруженість».

Низькі оцінки за даним фактором (18% студентів, залучених у дослідження) вказують на розслабленість, млявість, апатичність, спокій, низьку мотивація, зайву задоволеність, незворушність, врівноваженість. Дослідження показали, що низька оцінка характерна для людей з невисоким рівнем мотивації досягнення, вони задовольняються тим, що мають.

Висока оцінка (у 16% респондентів) інтерпретується як зібраність, енергійність, напруженість, збудливість, фрустрованість, підвищена мотивація, неспокій, напруженість, дратівливість, енергетична збудженість, яка вимагає певної розрядки, може виявлятися агресивність. Такі люди рідко стають лідерами.

Особи із середніми значеннями цього чинника (виявлено у 66% досліджуваних) характеризуються оптимальним емоційним тонусом і стресостійкістю, розслаблені та нефрустровані.

17. Фактор MD «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка». Фактор MD є додатковим до основних 16-ти і виділений в особистісній. Дані за цим фактором мають велике значення, оскільки допомагають оцінити зрілість особистості.

Середні значення даного фактору (за результатами методики мають 43% досліджуваних) характеризують адекватність самооцінки особистості, її певну зрілість.

У 22% опитаних було діагностовано низькі значення. Це невдоволеність собою, невпевненість, зайва критичність людини по відношенню до себе.

Високі оцінки (35% респондентів) вказують на переоцінку своїх можливостей, самовпевненість і задоволення собою.

### **2.3. Аналіз психологічних чинників виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці**

Для виявлення зв'язку між наявністю комп'ютерної залежності та психологічними особистісними чинниками було проведено статистичне дослідження. Для перевірки значимості зв'язку між шкалами тестів було використано ранговий аналіз  $r_s$  Спірмана.

Результати кореляційного аналізу між методиками «Тест Інтернет-залежності» К. Янг, «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», «Методика діагностики схильності до різних видів залежності», опитувальником «Виявлення кіберкомунікативної залежності», методикою «Міні-мульти» та «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) відображені у таблиці (Дод. Р).

Конкретизуючи отримані дані, можемо виділити наступні шкали, в яких виявилась значима кореляція з показниками, а саме:

1. Шкала «Іпохондрія» корелює зі шкалами «Схильність до любовної залежності» ( $r = -0,262, p \leq 0,05$ ), «Схильність до медичної залежності» ( $r = 0,381, p \leq 0,01$ ), «Схильність до нікотинової залежності» ( $r = 0,277, p \leq 0,05$ ).

Аналізуючи даний зв'язок, можна сказати, що переважання у людини таких особистісних характеристик, як: придушення спонтанності, стримання активної самореалізації, контроль над агресивністю, гіперсоціальна направленість інтересів, орієнтація на правила та інструкції, інертність в прийнятті рішення, інертний стиль мислення, у прийнятті рішень зважання на думку інших, скупість у прояві емоцій – сприяють виникненню схильності до розвитку залежності від медичних препаратів та куріння. Проте, чим більше ці якості наявні у особистості, тим менше їй притаманна схильність до любовної залежності.

2. Шкала «Пессимістичність» корелює зі шкалами «Схильність до медичної залежності» ( $r = 0,373, p \leq 0,01$ ), «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = 0,422, p \leq 0,01$ ), «Схильність до ніотинової залежності» ( $r = 0,244, p \leq 0,05$ ), «Схильність до залежності від здорового способу життя» ( $r = -0,314, p \leq 0,01$ ).

Тобто, схильність людини до песимістичної особистісної позиції, високий рівень усвідомлення наявних проблем, мудре відношення до них, схильність до роздумів, інертність прийняття рішень, виражена глибина переживань, аналітичний стиль мислення, скептицизм, самокритичність, певна невпевненість у собі, у своїх можливостях, мотивація уникання невдач та підкорення лідеру у стресових ситуаціях є детермінантами виникнення та швидкого розвитку схильності до комп'ютерної залежності, проте не являються її головною причиною. Також у особистості з таким психологічним портретом може спостерігатися схильність до частого прийняття ліків (медична залежність) та куріння (ніотинова залежність), а також названі психологічні якості знижують схильність до здорового способу життя.

3. Шкала «Емоційна лабільність» корелює з методикою «Тест Інтернет-залежності» К. Янг ( $r = 0,255, p \leq 0,05$ ) та зі шкалами «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,310, p \leq 0,01$ ), «Схильність до медичної залежності» ( $r = 0,291, p \leq 0,05$ ), «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = 0,280, p \leq 0,05$ ), «Схильність до ніотинової залежності» ( $r = 0,282, p \leq 0,02$ ).

Конкретизація отриманих даних дає нам змогу свідчити, що схильність до художнього типу сприйняття навколишньої дійсності, легка зміна настрою, залежність від впливів середовища, нестійкість самооцінки (зміна під впливом думки значимих людей), впевненість у співпадінні «Я-реального» з тими ідеалами, що декларуються у середовищі функціонування індивіда, незрілість установок, інфантильність, вразливість, емотивність, контактність з іншими людьми, вміння знайти підхід до будь-якої людини, залежність від референтної групи, занадто велика потреба в увазі сприяють виникненню у людини інтернет-

залежності як такої, а також схильностей до комп'ютерної, харчової, медичної та нікотинової залежностей.

4. Шкала «Імпульсивність» корелює зі шкалами «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,336, p \leq 0,01$ ), «Схильність до трудової залежності» ( $r = -0,289, p \leq 0,05$ ), «Схильність до нікотинової залежності» ( $r = 0,294, p \leq 0,05$ ), «Схильність до залежності від здорового способу життя» ( $r = -0,266, p \leq 0,05$ ).

Тобто людина має схильність до виникнення та розвитку харчової та нікотинової залежностей, якщо в її характері виявляються наступні риси: активна життєва позиція, висока пошукова активність, впевненість і швидкість прийняття рішень, нетерплячість, схильність до ризику, високий рівень домагань, стійкість якого має виражену залежність від зовнішніх впливів, безпосередність у прояві почуттів. Дії та висказування такої людини випереджають продуманість вчинків. Наявна тенденція протидії зовнішньому тиску, схильність спиратися на свою точку зору. Крім того, чим більше притаманні особистості названі характеристики, тим менше вона має схильність до трудової залежності та залежності від здорового способу життя.

6. Шкала «Ригідність» корелює «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,326, p \leq 0,01$ ).

Аналізуючи даний зв'язок, можна сказати, що стійкість інтересів, завзятість у відстоюванні особистої думки, сценічність установок, активність позиції, як посилюється при протидії зовнішніх сил, практичність, тверезість поглядів на життя, прагнення опиратися на власний досвід, стенічний стиль мислення з вираженим прагненням до конкретики, недостатня гнучкість розуму, труднощі переключення за раптової зміни ситуації, виражене почуття суперництва, прагнення до здобуття престижної ролі у референтній групі, висока емоційна захопленість домінуючою ідеєю, здатність «заражати» своєю захопленістю інших – сприяють виникненню та розвитку харчової залежності.

7. Шкала «Тривожність» корелює із методикою «Тест Інтернет-залежності» К. Янг ( $r = 0,285, p \leq 0,05$ ) та шкалою «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = 0,372, p \leq 0,01$ ).

Конкретизація отриманих даних дає змогу свідчити, що на появу та розвиток інтернет-залежності, а також схильності до комп'ютерної залежності впливають наступні якості: переважання пасивно-страждальної позиції, невпевненість у собі та стабільності ситуації, висока чутливість і покірність впливам середовища, підвищена чутливість до небезпеки, мотивація до уникання неспіху, залежність від думки більшості, розвинуте почуття обов'язку, скромність, підвищена тривожність по відношенню до незначних життєвих проблем, тривога за долю близьких, вираження залежності від будь-якої сильної особистості, нестійкість уваги, виражена чуттєвість, схильність до сумнівів, рефлексивність, самокритичність, занижена самооцінка, яка контрастує з завищеним ідеальним «Я».

8. Шкала «Індивідуалістичність» корелює з методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» ( $r = 0,236 (p \leq 0,05)$ ), «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,416 (p \leq 0,01)$ ), «Схильність до ніотинової залежності» ( $r = 0,376 (p \leq 0,01)$ ), «Схильність до наркотичної залежності» ( $r = -0,246 (p \leq 0,05)$ ), «Схильність до залежності від здорового способу життя» ( $r = 0,294, p \leq 0,05$ ).

Аналіз виявленого зв'язку показує, що відокремлено-споглядальна особистісна позиція, аналітичний стиль мислення, схильність до роздумів, яка переважає над почуттями і діями, оригінальність суджень, незвичайні інтереси, вибірковість в міжособистісних контактах, суб'єктивність в оцінці людей і явищ, незалежність поглядів, схильність до абстракції, виражена потреба в актуалізації своєї індивідуалістичності – всі ці характеристики особистості сприяють виникненню і швидкому розвитку комп'ютерної залежності. Також, користувачам притаманна схильність до харчової, ніотинової залежностей, а також до залежності від здорового способу життя. Обернений зв'язок шкали можемо

констатувати із схильністю до наркотичної залежності: чим більше притаманні людині подані якості, тим менша схильність.

9. Шкала «Оптимістичність» корелює зі шкалами «Схильність до алкогольної залежності» ( $r = 0,381, p \leq 0,01$ ), «Схильність до любовної залежності» ( $r = 0,257, p \leq 0,05$ ), «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,269, p \leq 0,05$ ), «Схильність до медичної залежності» ( $r = 0,294, p \leq 0,05$ ), «Схильність до нікотинової залежності» ( $r = 0,241, p \leq 0,05$ ).

Розвитку у особистості схильності до алкогольної, любовної, харчової, медичної та нікотинової залежностей сприяють наступні якості: активність позиції, високий рівень любові до життя, упевненість у собі, позитивну, навіть підвищена самооцінка, схильність до жартів, висока мотивацію досягнення (але ця мотивація більше орієнтована на моторну рухливість і розмовну активність, ніж на конкретні цілі), настрій підвищений, (легко спалахує гнівом у відповідь на протидію і так же легко затухає), відсутність схильності до серйозної заглибленості в складні проблеми, переважає безтурботність, впевненість у майбутньому, легкість прийняття рішень, відсутність розбірливості у контактах, поблажливе ставлення до своїх невдач і не достатків, непостійність в симпатіях, часті закоханості.

Конкретизуючи зв'язок методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) із іншими методиками, можемо говорити наступне:

1. Фактор А «замкнутість-товариствість» корелює зі шкалами «Схильність до алкогольної залежності» ( $r = 0,259 (p \leq 0,05)$ ), «Схильність до любовної залежності» ( $r = 0,302 (p \leq 0,05)$ ).

Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що такі якості особистості як товариствість, відкритість, природність, безпосередність, готовність до співпраці та співробітництва, здатність пристосовуватися, уважність до людей, активність у подоланні конфліктів між членами колективу, легкість у спілкуванні та в установленні міжособистісних контактів, добродушність,

веселість, емоційна сприйнятливість сприяють виникненню схильності до алкогольної та любовної залежностей, які згодом можуть перерости в повноцінні адикції.

2. Фактор В «інтелект» корелює за шкалою «Схильність до релігійної залежності» ( $r = -0,325$  ( $p \leq 0,01$ )).

Аналізуючи отриманий зв'язок, можемо свідчити, що для розвитку схильності до релігійної залежності особистість має бути конкретною, дещо ригідно мислити, мати труднощі в рішенні абстрактних задач, знижену оперативність мислення, а також недостатній рівень загальної вербальної культури. Крім того, може бути схильність до повільного розуміння матеріалу при навчанні, надання переваги конкретній, буквальній інтерпретації.

3. Фактор С «емоційна нестабільність – емоційна стабільність» корелює зі шкалами «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = -0,444$  ( $p \leq 0,01$ )), «Схильність до залежності від здорового способу життя» ( $r = 0,280$  ( $p \leq 0,05$ )), «Загальна схильність до залежностей» ( $r = -0,307$  ( $p \leq 0,01$ )).

Емоційна нестабільність, імпульсивність, постійний вплив почуттів, часта зміна настрою, здатність легко засмучуватися, нестабільність у інтересах, низька толерантність по відношенню до фрустрації, втомлюваність та роздратованість, пластичність, уникнення вимог дійсності, незадоволеність життєвими ситуаціями, своїм здоров'ям, відсутність волі – такі риси характеру людини значно впливають на наявність схильності до комп'ютерної залежності, а також взагалі схильності до залежної поведінки.

Таким чином, емоційна стійкість, стриманість, емоційна зрілість, спокійність, стабільність в інтересах, активність, тверезо оцінюючий дійсність, працездатність, орієнтованість на реальність, деяка ригідність, велика здібність до дотримання суспільних моральних норм, іноді смиренна покірність перед невіршеними емоційними проблемами впливають на рівень схильності до залежності від здорового способу життя.

4. Фактор Е «підкорення – домінантність» корелює з методикою «Тест Інтернет-залежності» К. Янг ( $r = -0,272$  ( $p \leq 0,01$ )) та зі шкалами «Схильність до алкогольної залежності» ( $r = 0,239$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до ніотинової залежності» ( $r = 0,313$  ( $p \leq 0,01$ )), «Схильність до наркотичної залежності» ( $r = 0,316$  ( $p \leq 0,01$ )).

Отже, аналіз кореляційного зв'язку дає змогу зауважити, що такі характеристики особистості, як м'якість, поступливість, люб'язність, залежність, покірність, шанобливість, готовність брати провину на себе, скромність, сором'язливість, експресивність та схильність легко втрачати рівновагу, нав'язливе дотримання правил, можуть значним чином впливати на виникнення у людини Інтернет-залежності.

Ймовірність наявності або розвитку схильності до алкогольної, ніотинової та наркотичної залежностей залежать від того, наскільки людина є самостійною, незалежною, наполегливою, впертою, напористою, норовливою, іноді конфліктною та агресивною, наскільки прагне до самоствердження, є самовпевненою, схильною до аскетизму та ворожості, бунтарства, авторитарної поведінки.

5. Фактор F «стриманість – експресивність» корелює зі шкалою «Схильність до наркотичної залежності» ( $r = -0,326$  ( $p \leq 0,01$ )).

Конкретизуючи отримані дані, можна сказати, що схильність до наркотичної залежності має сильний зв'язок із наступними якостями особистості - розсудливість, стриманість, неквапливість, обережність, серйозність у виборі партнера для спілкування, схильність до заклопотаності, занепокоєння щодо майбутнього, песимістичності в сприйнятті дійсності, стримування в прояві емоцій, похмурість, обачність, точність, тверезість та надійність.

6. Фактор G «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки» корелює зі шкалами «Схильність до релігійної залежності» ( $r = 0,269$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до трудової залежності» ( $r = 0,240$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = -0,328$  ( $p \leq 0,01$ )).



Схильність до комп'ютерної залежності, згідно отриманих результатів, залежить від наявності таких характеристик, як схильність до непостійності, до впливу почуттів, випадку та обставин, потурання своїм бажанням, небажання прикладати зусилля з виповнення групових вимог і норм, неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, відсутність згоди з загальноприйнятими моральними правилами та стандартами, гнучкість щодо соціальних норм, свобода від їхнього впливу, іноді безпринципність та схильність до асоціальної поведінки.

Наявність у особистості сумлінності, відповідальності, стабільності, врівноваженості, наполегливості, схильності до моралізаторства, совісності, вимогливості до самого себе, розвинутого почуття обов'язку, усвідомлення дотримання загальноприйнятих правил і норм, наполегливості у досягненні мети, ділової направленості – визначають схильність людини до релігійної та трудової залежностей.

7. Фактор Н «боязкість – сміливість» корелює з методиками «Тест Інтернет-залежності» К.Янг( $r = -0,281$  ( $p \leq 0,05$ )), «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» ( $r = -0,285$  ( $p \leq 0,05$ )) та шкалою «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = -0,408$  ( $p \leq 0,01$ )).

Тобто, сором'язливість, боязкість, емоційна стриманість, обережність, соціальна пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози, надання переваги індивідуальному стилю діяльності та спілкування в малих групах, важкість прийняття самостійних рішень, звичка ухилятися, триматися в стороні, сповільнене, утруднене мовлення пов'язані із виникненням у людини Інтернет та комп'ютерної залежності, а також схильності до останньої.

8. Фактор І «жорсткість – чутливість» не корелює з жодною методикою.

9. Фактор L «довірливість – підозрілість» не корелює з жодною методикою.

10. Фактор М «практичність – мрійливість» корелює з методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» ( $r = 0,280$  ( $p \leq 0,05$ )).

Аналізуючи даний зв'язок, можна стверджувати, що комп'ютерна залежність прямо пов'язана із наявністю у людини таких якостей, як багата уява, поглиненість своїми ідеями, внутрішніми ілюзіями, легка відмова від практичних суджень, вміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтація на свій внутрішній світ, мрійливість, яскраве внутрішнє інтелектуальне життя з інтенсивним проживанням ідей та почуттів, богемність, нонконформізм, самомотивація, відсутність хвилювання про повсякденні речі, відокремлення в груповій діяльності.

11. Фактор N «прямолінійність – дипломатичність» корелює з методикою «Виявлення кіберкомунікативної залежності» ( $r = -0,329$  ( $p \leq 0,01$ )) та шкалою «Схильність до трудової залежності» ( $r = 0,300$  ( $p \leq 0,05$ )).

Отже, відвертість, нетактовність, прямолінійність, простота, наївність, природність, безпосередність, емоційність, недисциплінованість, невміння аналізувати мотиви партнера, відсутність проникливості, повільність, консервативність, іноді грубість, спонтанність – всі ці особистісні характеристики можна назвати детермінантами кіберкомунікативної залежності.

Схильність до трудової залежності визначається наявністю вишуканості, вміння поводити себе в суспільстві, дипломатичності в спілкуванні, емоційної стриманості, обережності, хитрості, естетичної витонченості, ненадійності, уміння виходити із складних ситуацій, розважливості.

12. Фактор O «спокій – тривожність» корелює з методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» ( $r = 0,291$  ( $p \leq 0,05$ )) та шкалами «Схильність до алкогольної залежності» ( $r = 0,296$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до любовної залежності» ( $r = 0,318$  ( $p \leq 0,01$ )), «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,347$  ( $p \leq 0,01$ )), «Схильність до медичної залежності» ( $r = 0,319$  ( $p \leq 0,01$ )), «Загальна схильність до залежностей» ( $r = 0,254$  ( $p \leq 0,05$ )).

Конкретизуючи отримані дані, можна стверджувати, що від таких якостей особистості, як занепокоєння, заклопотаність, вразливість, іпохондричність, страх, невпевненість у собі, схильність до поганих передчуттів, депресій,

чутливість до схвалення оточуючими, почуття провини та незадоволеність собою, нестійкість, відчуття напруження в складних життєвих ситуаціях, сором'язливість, тенденція до тривожності, сприяють виникненню та розвитку комп'ютерної залежності, а також схильності до алкогольної, любовної, харчової, медичної залежностей та загальної схильності до залежної поведінки.

13. Фактор Q1 «консерватизм – радикалізм» корелює зі шкалами «Схильність до трудової залежності» ( $r = 0,237$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до залежності від здорового способу життя» ( $r = 0,260$  ( $p \leq 0,05$ )).

Аналіз кореляційного зв'язку показав, що схильність до трудової залежності та залежності від здорового способу життя детермінується наступними характеристиками: вільнодумство, експериментаторство, наявність інтелектуальних інтересів, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливність до змін, до нових ідей, недовіра до авторитетів, відмова приймати що-небудь на віру, спрямованість на аналітичну, теоретичну діяльність, ліберальність, інформованість, інтерес до науки, готовність до порушення звичок і усталених традицій, незалежність суджень, поглядів і поведінки.

14. Фактор Q2 «конформізм – нонконформізм» корелює зі шкалою «Схильність до любовної залежності» ( $r = -0,333$  ( $p \leq 0,01$ )).

Залежність від думки і вимог групи, соціальність, слідування за громадською думкою, прагнення працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, низька самостійність, орієнтація на соціальне схвалення – всі ці якості призводять до розвитку у людини схильності до любовної залежності.

15. Фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль» корелює зі шкалами «Схильність до любовної залежності» ( $r = -0,311$  ( $p \leq 0,01$ )), «Схильність до медичної залежності» ( $r = -0,277$  ( $p \leq 0,05$ )).

Аналізуючи отриманий зв'язок, можна говорити про те, що на схильність людини до любовної та медичної залежностей впливають наступні якості: низька дисциплінованість, потурання своїм бажанням, залежність від настроїв, невміння

контролювати свої емоції і поведінку, сильна воля, але поганий самоконтроль, невпорядкованість, імпульсивність.

16. Фактор Q4 «розслабленість – напруженість» корелює зі шкалами «Схильність до алкогольної залежності» ( $r = 0,294$  ( $p \leq 0,05$ )), «Схильність до харчової залежності» ( $r = 0,328$  ( $p \leq 0,01$ )).

Зібраність, енергійність, напруженість, збудливість, фрустрованість, підвищена мотивація, неспокій, напруженість, дратівливість, енергетична збудженість, яка вимагає певної розрядки, деяка агресивність – такі характеристики особистості детермінують схильність до алкогольної та харчової залежностей.

17. Фактор MD «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка» корелює з методиками «Тест інтернет-залежності» К. Янг ( $r = -0,248$  ( $p \leq 0,05$ )) та «Виявлення кіберкомунікативної залежності» ( $r = -0,237$  ( $p \leq 0,05$ )), а також зі шкалами «Схильність до комп'ютерної залежності» ( $r = -0,387$  ( $p \leq 0,01$ )), «Загальна схильність до залежностей» ( $r = -0,496$  ( $p \leq 0,01$ )).

Тобто, на виникнення Інтернет та кіберкомунікативної залежності впливають невдоволеність собою, невпевненість, зайва критичність людини по відношенню до себе. Ці ж характеристики є причинами розвитку схильності до комп'ютерної залежності та загальної схильності до залежної поведінки.

### **Висновки до другого розділу**

Відповідно до мети, яка полягає в експериментальному дослідженні впливу психологічних чинників на виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності, та завдань, які були поставлені перед нами до проведення дослідження, ми обрали потрібні методики, розробили програму його проведення, сформували вибірку юнаків, віком від 17 до 21 року.

У процесі констатуючого експерименту використовувалися методики: «Тест інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики

комп'ютерної залежності», опитувальник «Методика діагностики схильності до різних залежностей», опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності», опитувальник «Міні-мульти» та «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С).

Обробка даних, отриманих в результаті діагностичного етапу, дала можливість зробити наступні висновки:

- Більшість респондентів є звичайними користувачами Інтернету, які можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але загалом контролюють себе. Такі результати загалом підтверджуються і результатами методики «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», за якою на стадії захоплення від Інтернету знаходиться більшість опитуваних.

- У більшості респондентів (94%) було діагностовано низький рівень кіберкомунікативної залежності, тоді як високого рівня виявлено не було.

- Найбільш вираженими характерологічними рисами, що притаманні більшості респондентів, є характеристики шкал «Тривожність» та «Оптимістичність», «Емоційна лабільність», «Індивідуалістичність», які були діагностовано за допомогою методики «Міні-мульти».

- Факторами методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С), високий рівень яких ми визначили у більшості учасників констатувального експерименту, були: А «замкнутість - товариствськість», В «інтелект», Е «підкорення – домінантність», L «довірливість – підозрілість» та О «спокій – тривожність». Найбільше респондентів з низькими показниками мають фактори А «замкнутість - товариствськість», В «інтелект», Н «боязкість – сміливість», N «прямолінійність – дипломатичність», Q1 «консерватизм – радикалізм» та MD «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка».

В процесі проведення кореляційного аналізу за допомогою рангового критерію  $r_s$  Спірмана були виявлені такі результати:

На розвиток схильності до комп'ютерної залежності більше за інші шкали впливають психологічні характеристики шкал «Песимістичність».

Згідно з даними, отриманими за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С), схильність до комп'ютерної залежності обернено корелюється з факторами С («емоційна нестабільність – емоційна стабільність») і G («низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»).

Слід зазначити, що на виникнення і розвиток Інтернет-залежності мають вплив шкали «Емоційна лабільність» та «Тривожність». Аналіз кореляційного зв'язку дає змогу зауважити, що на Інтернет-залежність також впливає фактор E («підкорення – домінантність»).

Що стосується комп'ютерної залежності, як такої, то аналіз виявленого зв'язку між методиками «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» та «Міні-мульт» показує, що характеристики шкали «Індивідуальність» сприяють виникненню і швидкому розвитку комп'ютерної залежності.

Нами було виявлено прямий зв'язок факторів M («практичність – мрійливість») і O («спокій – тривожність») методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) з рівнем комп'ютерної залежності. Фактор N («прямолинійність – дипломатичність»), згідно проведеному аналізу даних кореляції, має обернений зв'язок з таким видом залежності, як кіберкомунікативна («Виявлення кіберкомунікативної залежності»).

Аналіз кореляції виявив обернений зв'язок комп'ютерної та інтернет-залежності, а також схильності до комп'ютерної адикції, з фактором H методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С).

Крім того, з усіма вищезгаданими залежностями, включаючи кіберкомунікативну, має обернений зв'язок фактор MD («адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка»).

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### **3.1. Програма психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку**

В останні роки спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери стали необхідною приналежністю шкіл, офісів медичних установ, міцно увійшли в наш побут. Швидко поширення нових інформаційних технологій стало одним з атрибутів сучасності. Зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми - фактори, що впливають на кожну людину.

Особи віком від 17 до 21 року представляють собою групу ризику для розвитку такого виду адиктивної поведінки як комп'ютерна та інтернет-залежність. Цьому сприяє ряд причин - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання, велика кількість комп'ютерних клубів та інтернет-салонів, особливо у великих містах.

Відповідно до актуальності нашого дослідження та отриманих результатів проведеного констатуючого експерименту було визначено необхідність розробки та проведення програми психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності, яка включає роботу з особистісними характеристиками юнаків, що визначають схильність до появи даного виду залежної поведінки.

*Метою* нашої програми є:

- допомогти юнакам розібратися в причинах своєї залежності.
- допомогти юнакам виявляти свої емоції, почуття, навчитися їх корегувати.
- розвиток позитивної мотивації на різноманітні форми діяльності.

- навчання правильному сприйняттю світу.
- підвищення самооцінки та самоприйняття себе.
- допомогти у питаннях соціальної адаптації.

*Завданнями* програми психологічної профілактики можна вказати:

- підвищення самооцінки та самосвідомості;
- посилення контролю над імпульсами;
- збільшення стабільності міжособистісних відносин;
- соціальна адаптація.

*Організація* занять:

- кількість юнаків у групі 10-12 осіб;
- тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин;
- кількість занять – 10;
- частота занять – 2 рази на тиждень.

*Структура* занять:

- Привітання.
- Основна частина.

Методичні прийоми:

- бесіди;
- ігри-інсценування;
- рухливі ігри;
- вправи для релаксації;
- проєктивні методики, для вираження учасниками своїх емоцій, почуттів, настроїв.
- Прощання.

Програма включає в себе такі *етапи*:

1. Діагностичний етап (попередня робота): Проводиться діагностика особистісної сфери юнаків, емоційної сфери, міжособистісних відносин та рівня залежності.



2. Підготовчий етап: ознайомлення юнаків з програмою занять, знайомство з іншими членами групи, просвітницька інформація щодо визначення термінів комп'ютерної та інтернет-залежності.

3. Профілактичний етап:

- Налаштування на роботу, згуртування юнаків, розвиток довіри в групі, знайомство з поняттям комп'ютерної та інтернет-залежності.

- Власне профілактичний етап, щодо запобігання виникнення недоліків особистісної, емоційної, мотиваційної сфери юнака, зниження виявленого рівня інтернет-залежності.

- Підсумок.

4. Оцінка ефективності роботи: Підводиться підсумок усіх пройдених занять, як учасники засвоїли пройдений матеріал, чи потрібні повторні заняття для подальшої роботи з ними.

*Діагностичний матеріал:*

Діагностичний комплекс програми включає методики, рекомендовані до використання у роботі психолога з юнаками з метою профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності.

- Опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»

- «Тест Інтернет-залежності» К. Янг

- Методика діагностики схильності до різних залежностей

- Опитувальник «Виявлення кіберкомунікативної залежності»

- Опитувальник «Міні-мульт»

- «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С).

Для прикладу подаємо зміст перших двох занять нашої програми (Дод. С).

## Заняття 1

**Мета:** Ознайомити учасників з метою занять у цілому, розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення значимих змін в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

**Обладнання і матеріали:** фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, слайди, папір, клубок ниток, скотч.

### Хід заняття:

1. Повідомлення теми і мети (3хв.)

2. Вправа «Знайомство» (7 хв.)

Мета: створення позитивного настрою в групі.

Інструкція. Сядьте, будь ласка, в одне велике коло. У кожного з вас зараз є можливість повідомити нам своє ім'я та презентувати себе. Може, хтось захоче розповісти про свою домашню тварину, улюбленця сім'ї, чи про свої захоплення, чи про те, чим любить займатися у вільний час.

У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затискуючи вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з юнаками тих чинників, що можуть сприяти об'єднанню групи.

Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожна особа повертає клубок попередній, називаючи її на ім'я і, можливо, коротко переказуючи її розповідь. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати.

Обговорення та відповіді на такі запитання:

- Як ви почуваетесь зараз?
- Хто почуваетесь зараз інакше, ніж на початку гри? Чому?
- Чи важко було запам'ятовувати імена?

3. Прийняття правил роботи в групі: (5хв.)

Наводимо правила тренінгу, формулюємо їх. Група може прийняти їх у комфортнішій для себе інтерпретації. Роздаються кожному учасникові в роздрукованому вигляді. Вголос зачитуються правила та пояснюється важливість їх дотримання.

#### 4. Вправа «Мої очікування та побоювання» (5хв.)

Інструкція: Я роздам вам блакитні та жовті листочки. Давайте визначимось, який колір ми закріпимо за очікуваннями, а який за побоюваннями. У вас є п'ять хвилин для того, щоб обдумати та записати свої очікування від наших занять та свої побоювання, вийти до дошки та закріпити на ній свої листочки.

Обговорення:

- Наскільки близькими чи віддаленими виявились загальні очікування?
- Коло наших побоювань, яке воно?
- Чи важко було розповісти про свої почуття перед дошкою?

#### 5. Вправа «Психосинтетична автобіографія» (12 хв.)

Мета: виявити значимі зміни в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

Людина може скласти автобіографію, в якій вона повинна відобразити всі важливі моменти свого життя, починаючи з того часу, як кажуть, як пам'ятає себе. Після того як автобіографія написана можна простежити всі зміни в своїй поведінці, у ставленні до життя, людей і самого себе.

Для посилення ефекту від цієї вправи можна на чистому аркуші паперу, поділеному на дві рівні частини, записувати позитивні і негативні зміни в кожному конкретному проміжку часу.

#### 6. Вправа «Коло субособистостей» (10 хв.)

Мета: виявити приховані бажання людини, її таємні мрії, сформулювати точні образи і скласти план дій з їх виконання.

Першим кроком буде усне висловлювання своїх цілей і потім фіксування їх на аркуші паперу.

- Перерахуйте всі свої найсміливіші бажання, які можуть бути у вас на даний момент часу, запишіть їх на папері по порядку.
- Після того як записані всі мрії, уважно перечитайте весь список.
- У процесі читання цього списку постарайтеся зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, що ви відчували, коли вголос вимовляли своїх заповітні бажання. Запам'ятайте ці переживання і відчуття.
- Скласти список основних бажань (10-20 бажань).
- З цих бажань виберіть 5-6 найзаповітніших.
- З цих 5-6 бажань виберіть дуже важливі бажання.
- А тепер на великому аркуші паперу намалюйте коло діаметром 20 см, всередині нього - коло поменше (це кільце - ваше «я»), в цьому кільці розмістіть ті 5-6 субособистостей, які є виразниками бажань.
- Кольоровими олівцями або фломастерами намалюйте символи, які відповідають і відображають ваші власні бажання.
- Дайте кожній субособистості (5-6 бажанням в малих колах) назву, ім'я (наприклад, «Критик», «Любов», «Вічність » і т. д.).
- Розфарбуйте своє «Я» різними кольорами залежно від того, в якому кольорі ви бачите свої бажання. Вправу можна повторювати кілька разів, міняючи назви субособистостей.

#### 7. Вправа «Настрій»(10хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

Інструкція. А зараз ми спробуємо передати свій стан, настрої за допомогою мови жестів. (Демонструю замах рукою, похитування розкритою долонею, на обличчі – посмішка). Для того, щоб зрозуміти мої почуття, спробуйте, як у дзеркалі, повторити мій жест. Що ви відчули? Про які мої наміри говорить цей жест? («Я рада зустрічі з вами!») Що ще могло б підтвердити ваші здогадки? («Моя посмішка»). Всі учасники групи повинні продемонструвати свій жест.

Питання для обговорення:

- Чи важко було передати та відгадувати настрій за допомогою жестів, невербальних проявів?

- Чи допоміг у цьому ритуал копіювання жесту іншої людини?

- Яку роль відіграють жести у нашому спілкуванні?

8. Рефлексія заняття (5 хв.)

## Заняття 2

**Мета:** формування адекватного та правильного сприйняття себе, залежності та необхідності її профілактики, підтримка позитивного мікроклімату в групі, розвиток комунікативних навичок.

**Обладнання і матеріали:** фліп–чарт, папір для фліп–чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, дошка, яка б утримувала листочки, фломастери, скринька.

### Хід заняття:

1. Повідомлення теми і завдання (3 хв).

2. Знайомство «Не хочу хвалитися, але я...» (5 хв).

Сказати про себе щось позитивне («розумний, веселий, добрий...»), розпочинаючи з психолога по колу.

3. Вправа на визначення очікувань «Чарівна скарбничка» (7 хв.).

Учасники тренінгу пишуть на стікерах свої очікування від конкретного заняття і клеять на плакат із зображенням скарбнички, проговоривши написане вголос.

4. Групова дискусія: «Поведінка літературних персонажів та зв'язок зазначених проблем із реаліями сьогодення» (10хв).

**Мета:** Актуалізувати увагу учасників на розбіжностях між бажаннями і можливостями.

5. Вправа «Створення лінії часу» (7 хв).

Мета: показати учасникам всі можливі варіанти майбутнього без комп'ютерної залежності.

Необхідно скласти «ймовірну лінію життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на даний момент. При цьому необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо людина, схильна комп'ютерної залежності, буде продовжувати жити так, як живе на даний момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до комп'ютера, то її життя може бути ось таким, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини.

#### 6. Вправа «Мої негативні емоції» (8 хв).

Інструкція. Потрібно пригадати випадок із життя, можна про нього не говорити, а лише описати пов'язані з ним негативні емоції на стікерах. Потім вкинути їх у скриньку.

#### 7. Групова дискусія: «Пристрасть до комп'ютера. Яка вона?» (10 хв).

Мета: розуміння юнаками, чим є небезпечна комп'ютерна та інтернет-залежність, які наслідки їх очікують.

Відбувається колективне обговорення значення термінів «Залежність», «Інтернет-залежність». Учасникам пропонується самим запропонувати можливі її симптоми, виявити їх у себе.

Питання для обговорення:

- Що, на вашу думку, означає термін «залежність»? Що таке «Інтернет-залежність»?
- Які ознаки даного виду залежності?
- Чи відчуваєте ви щось подібне, коли проводите час за комп'ютером?
- Які наслідки інтернет-залежності?

8. Інформаційне повідомлення: «Інтернет-залежність, її симптоми та наслідки» (5 хв).

#### 9. Вправа «Бажання та можливості» (7 хв).

Модель «хочу - можу». На поділених навпіл листочках пишуть в одній половині бажання (чого хочу), в іншій — можливості (чи можу).

Коллективне обговорення бажань і можливостей та розбіжностей між ними.

10. Вправа «Розмова» (7 хв).

Інструкція. Двом бажаним пропонується вийти поспілкуватися, зайняти стільці в середині кола, сісти спинами один до одного, обрати тему для спілкування, цікаву обом і розпочати розмову (тривалість 2-3 хвилини).

Спостерігачам важливо слідкувати за мімікою, жестами, інтонацією.

Питання для колективного обговорення:

- Чи вдалося обрати тему, цікаву обом?
- Що цьому завадило?
- Чи легко підтримувати розмову, не маючи змоги бачити очі співрозмовника, його реакцію, жести, міміку?
- Що відчували обидва співрозмовники, коли наступала тривала пауза?

11. Вправа «Гойдалка»(10 хв).

Мета: допомагає сконцентруватися на позитивних сторонах своєї особистості.

Інструкція. Розставити стільці в два ряди по колу так, щоб вони стояли один навпроти іншого та були повернені один до одного. А тепер сідайте. Я буду називати тему для бесіди, і два партнери, які сидять навпроти, можуть поговорити на цю тему. Через дві хвилини учасники, які сидять у внутрішньому колі, повинні будуть пересісти на одне місце ліворуч, таким чином вони опиняться вже навпроти інших людей. Теми для обговорення (на вибір):

- Що в мене виходить добре?
- Що цікавого я можу придумати?
- Людина, яка приймає мене такою, яка я є...
- Як я реагую на критику на свою адресу...
- Чим я пишаюсь у собі...
- Місце, де я можу чудово відпочити...

- Дуже важлива для мене ціль...
- Ризик, на який мені довелося піти...
- Ситуація, коли я був задоволений собою...
- Найбільша радість, яку я подарував комусь...
- Найкраще в моїй сім'ї...

12. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів, обмін враженнями від заняття. (5хв.)

### **3.2. Аналіз результатів апробації експериментальної програми психопрофілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку**

У межах формувального етапу експериментального дослідження було впроваджено описану вище програму психопрофілактики зі студентами Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Заняття проводились протягом п'яти тижнів (по 2 заняття в тиждень). Відповідно до мети та завдань дослідження нами було сформовано контрольну та експериментальну групи. Профілактичною роботою було охоплено 10 юнаків та дівчат. На контрольну групу профілактичний вплив не здійснювався.

На першому занятті учасники експериментальної групи знайомилися з психологом, встановлювали контакти з іншими учасниками групової роботи, вчилися розвиватися у групі та довіряти їй. Починаючи з другого заняття, учасники активно виконували запропоновані різноманітні вправи, намагалися отримати максимум користі від участі у заняттях.

Після проведення програми занять з юнаками, які мали неоптимальні показники емоційної сфери та прояви депресивності, тривожності, агресивності, самокритичності, низької самооцінки і невпевненості у собі, потрібно було виявити ефективність проведеної роботи шляхом повторного тестування студентів відповідно до контрольного етапу експериментального дослідження.



Вкажемо на отримані результати за кожною з методик, застосованими вдруге в ході перевірки ефективності виконаної роботи.

За методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», мета якої виявлення власне рівня комп'ютерної залежності, отримали такі результати, які вважаємо доцільним подати у вигляді порівняльного аналізу відповідей студентів вторинного дослідження контрольної та експериментальної групи. (табл. 3.1.)

*Таблиця 3.2.1.*

**Результати повторного дослідження рівня комп'ютерної залежності студентів (за опитувальником Л. М. Юр'євої і Т. Ю. Більбот)**

<b>Експериментальна група</b>				
	<b>Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності</b>	<b>Стадія захоплення, «прилипання» до залежності</b>	<b>I стадія комп'ютерної залежності</b>	<b>II стадія комп'ютерної залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	10	50	40	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	20	50	30	0
<b>Контрольна група</b>				
	<b>Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності</b>	<b>Стадія захоплення, «прилипання» до залежності</b>	<b>I стадія комп'ютерної залежності</b>	<b>II стадія комп'ютерної залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	0	60	40	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	0	60	40	0

З повторного дослідження діагностики комп'ютерної залежності після проведення психопрофілактичної програми, ми отримали такі показники: експериментальна – перша стадія залежності була виявлена у 30% досліджуваних (до формувального експерименту було діагностовано у 40%), стадія захоплення комп'ютером визначена у 50% (як і до впровадження програми профілактики), а відсутність ризику виникнення залежності – у 20% респондентів (10% опитуваних до проведення формувального експерименту). На рис. 3.2. можна чітко проглянути динаміку змін досліджуваних.

Порівняно із показниками контрольної групи, які не змінились, можемо відмітити, що постерігається позитивна динаміка дослідження. Показники стадії захоплення (60% учасників контрольної групи і 50% - експериментальної) та першої стадії комп'ютерної залежності (40% - контрольна і 30% - експериментальна) дещо зменшились, тоді як кількість респондентів з відсутністю ризику виникнення адикції збільшилась. На основі отриманих даних можемо стверджувати, що проведена психопрофілактична та розвивальна робота є ефективною та сприяє зниженню рівня комп'ютерної залежності.

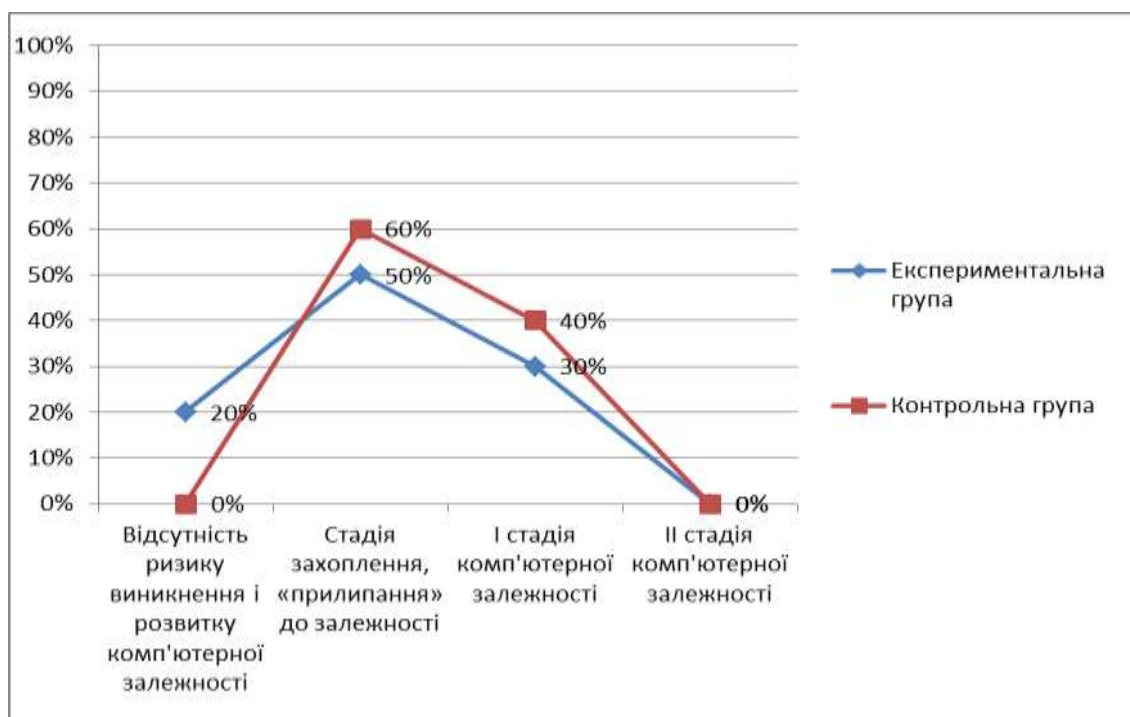


Рис. 3.2.1 Показники повторного дослідження рівня комп'ютерної залежності студентів (за опитувальником Л. М. Юр'євої і Т. Ю. Більбот)

З метою діагностики наявності та вираженості інтернет-залежності було впроваджено методику «Тест Інтернет-залежності» К.Янг, і при повторному дослідженні ми отримали наступні результати (табл. 3.2).

Так, у контрольній групі результати після повторної діагностики виявились незмінними.

В експериментальній групі не було діагностовано середнього рівня інтернет-залежності – 0% досліджуваних (було виявлено у 20% респондентів до проведення формувального експерименту), низький рівень адикції в рамках вторинної діагностики виявлено у 100% респондентів (перед впровадженням профілактичної програми - 80%).

Таблиця 3.2.2

**Рівні вираженості інтернет-залежності юнаків та дівчат (за опитувальником К. Янг)**

<b>Експериментальна група</b>			
	<b>Низький рівень залежності</b>	<b>Середній рівень залежності</b>	<b>Високий рівень залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	80	20	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	100	0	0
<b>Контрольна група</b>			
	<b>Низький рівень залежності</b>	<b>Середній рівень залежності</b>	<b>Високий рівень залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	80	20	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	80	20	0

Таким чином, на основі аналізу діагностичних даних, отриманих за методикою контрольного зрізу було виявлено динаміку позитивних змін, досягнутих у вході формувального експерименту.

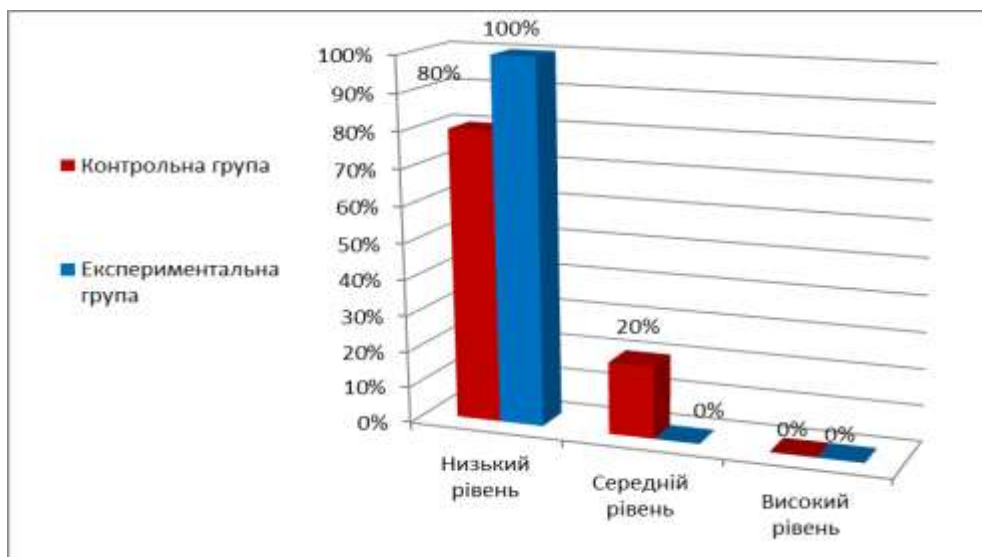


Рис. 3.2.2 Рівні вираженості Інтернет-залежності юнаків та дівчат (за опитувальником К. Янг)

Хоча наведені зміни показників є незначними, але на їхній основі можна говорити про ефективність проведеної програми профілактики. (рис.3.2)

Неоднорідність перебігу процесу зміни досліджуваних є природними явищами. Вона зумовлена низкою об'єктивних причин, які й визначають своєрідність динаміки, позитивних змін у юнаків, зокрема, кожен досліджуваних є неповторним за своїми індивідуально-психологічними властивостями, а це визначає індивідуальність його реакції на застосуванні методи психологічного впливу.

Динаміка процесу позитивних змін залежить також від специфіки соціальної ситуації, в якій перебуває юнак чи дівчина: психологічний клімат у сім'ї, університеті, взаємини з дорослими та однолітками. Звичайно, для досягнення повноцінного результату необхідна підтримка оточення. Якісно різна соціальна ситуація досліджуваних по різному впливає на процес оздоровлення: стимулює або ж стримує його.

Маючи на меті виявлення рівня схильності респондентів до компютерної залежності, ми використали опитувальник «Методика діагностики схильності до різних залежностей» у повторному діагностуванні, і отримали такі результати

(наводимо дані тільки за шкалою «Схильність до комп'ютерної залежності», бо профілактика здійснювалась саме для даного виду адикції). (табл.3.3)

Відповідно до даних повторного дослідження студентів виявлено певні зміни: не було виявлено високого рівня схильності до комп'ютерної залежності (як до впровадження профілактичної програми, так і після), тоді як середній діагностовано у 40% досліджуваних (до формувального експерименту було виявлено у 50% респондентів), а низький – у 60% (перед профілактичною роботою низькі показники спостерігаються у 50% опитаних).

У учасників контрольної групи показники не змінились, порівняно із результатами констатуючого експерименту: середній діагностовано у 50% досліджуваних, і низький – у 50%.

Таблиця 3.2.3

**Результати повторного обстеження досліджуваних на схильність до комп'ютерної залежності**

<b>Експериментальна група</b>			
<b>Схильність до комп'ютерної залежності</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	50	50	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	60	40	0
<b>Контрольна група</b>			
<b>Схильність до комп'ютерної залежності</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	50	50	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	50	50	0

На основі отриманих результатів другого опитування студентів, в ході якого було визначено покращені результати учасників, дещо знижений рівень схильності до комп'ютерної залежності (рис. 3.3).



Рис. 3.2.3. Результати повторного обстеження досліджуваних на схильність до комп'ютерної залежності

За результатами повторної діагностики методикою «Виявлення кіберкомунікативної залежності», що призначена для виявлення рівня залежності від спілкування за допомогою Інтернету та комп'ютеру, а також перебування у соціальних мережах, у юнаків та дівчат було виявлено (Табл. 3.4):

Таблиця 3.2.4

**Рівні вираженості кіберкомунікативної залежності (за опитувальником Г. В. Тончевої)**

<b>Експериментальна група</b>			
	<b>Низький рівень залежності</b>	<b>Середній рівень залежності</b>	<b>Високий рівень залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	80	20	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	90	10	0
<b>Контрольна група</b>			
	<b>Низький рівень залежності</b>	<b>Середній рівень залежності</b>	<b>Високий рівень залежності</b>
<b>До формувального експерименту (%)</b>	80	20	0
<b>Після формувального експерименту (%)</b>	80	20	0

З повторного дослідження кіберкомунікативної залежності після проведення психопрофілактичної програми, ми отримали наступні показники: експериментальна група – низький рівень залежності був виявлений у 90% досліджуваних, середній рівень визначений у 10%, а високий рівень кіберкомунікативної залежності не було діагностовано взагалі.

Спостерігається позитивна динаміка дослідження, показники середнього рівня дещо зменшились (до проведення формувального експерименту даний рівень комунікативної залежності було виявлено у 20% досліджуваних), тоді як кількість респондентів з низьким рівнем даного виду адикції збільшилась (з 80% опитуваних перед впровадженням психопрофілактичної програми до 90% після). В контрольній групі результати не змінились: середній рівень було визначено у 20% респондентів, високий – у 80%. На рис. 3.4. можна чітко проглянути позитивну динаміку змін досліджуваних.

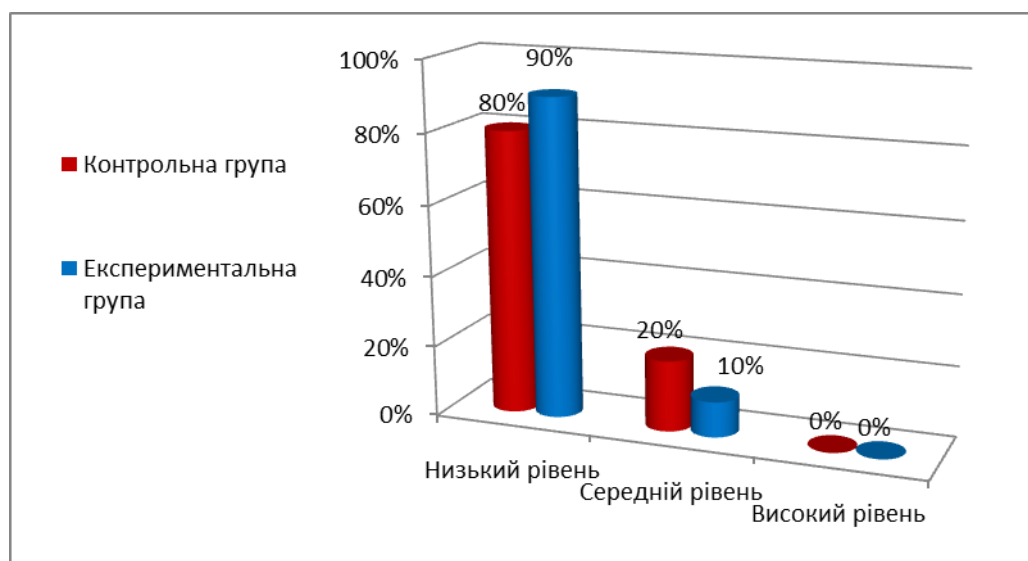


Рис. 3.2.4 Рівні вираженості кіберкомунікативної залежності юнаків та дівчат (за опитувальником Г. В. Тончевої)

Наступною була проведена методика «Міні-мульти», що дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення. При повторному дослідженні ми отримали такі результати (наведені лише результати за шкалами, які корелювали із комп'ютерною та інтернет-залежністю) (Табл. 3.5 та табл. 3.6).

**Результати повторного дослідження психологічних особливостей особистості  
за допомогою методики «Міні-мульти» (експериментальна група)**

<b>Експериментальна група</b>				
<b>Шкали</b>	<b>Кількість учасників (%)</b>			
	<b>Ступінь прояву характеристики до формувального експерименту</b>			
	<b>Низькі показники</b>	<b>Риси характеру</b>	<b>Акцентуація</b>	<b>Психопатія</b>
<b>Песимістичність</b>	50	40	10	0
<b>Емоційна лабільність</b>	10	50	40	0
<b>Тривожність</b>	30	50	20	0
<b>Індивідуалістичність</b>	20	50	30	0
<b>Ступінь прояву характеристики після формувального експерименту</b>				
<b>Песимістичність</b>	60	30	10	0
<b>Емоційна лабільність</b>	10	50	40	0
<b>Тривожність</b>	40	50	10	0
<b>Індивідуалістичність</b>	30	40	30	0

У 40% респондентів експериментальної групи було виявлено низькі показники за шкалою «Тривожність» (перед проведенням формувального експерименту низький рівень за даною шкалою виявлено у 30% учасників), як риси характеру якості проявляються у 50% (це показник не змінився), а як акцентуація – у 10% (20% опитаних до впровадження профілактичної програми).

**Результати повторного дослідження психологічних особливостей особистості  
за допомогою методики «Міні-мульти» (контрольна група)**

<b>Контрольна група</b>				
<b>Шкали</b>	<b>Кількість учасників (%)</b>			
	<b>Ступінь прояву характеристики до формувального експерименту</b>			
	<b>Низькі показники</b>	<b>Риси характеру</b>	<b>Акцентуація</b>	<b>Психопатія</b>
<b>Песимістичність</b>	50	40	10	0
<b>Емоційна лабільність</b>	10	50	40	0
<b>Тривожність</b>	30	50	20	0
<b>Індивідуалістичність</b>	20	50	30	0
<b>Ступінь прояву характеристики після формувального експерименту</b>				
<b>Песимістичність</b>	50	40	10	0



<b>Емоційна лабільність</b>	10	50	40	0
<b>Тривожність</b>	30	50	20	0
<b>Індивідуалістичність</b>	20	50	30	0

За отриманими результатами діагностики, було виявлено, що показники шкали «Емоційна лабільність» не змінились після проведення психопрофілактичної програми, тоді як якості шкали «Песимістичність» набувають рис характеру у 30% діагностованих, є акцентуйованими у 10%, а у 60% експериментальної групи дана шкала має низькі показники (порівняно із 40%, 10% і 50% до проведення формувального експерименту відповідно).

Характеристики шкали «Індивідуалістичність» є акцентуйованими у 30% респондентів, низькі показники за шкалою було діагностовано теж у 30% респондентів, тоді як у 40% ці якості є складовими характеру людини (до проведення профілактичної роботи показники даної шкали складають 20, 50 і 30% відповідно).

Результати контрольної групи не зазнали змін.

На основі отриманих результатів другого опитування студентів, в ході якого було визначено покращені результати учасників, можна зробити висновок про те, що проведена програма занять має високу результативність, спостерігаються очікувані зміни – зниження рівня вираженості тих рис, які детермінують появу комп'ютерної та інтернет-залежності (рис. 3.5).

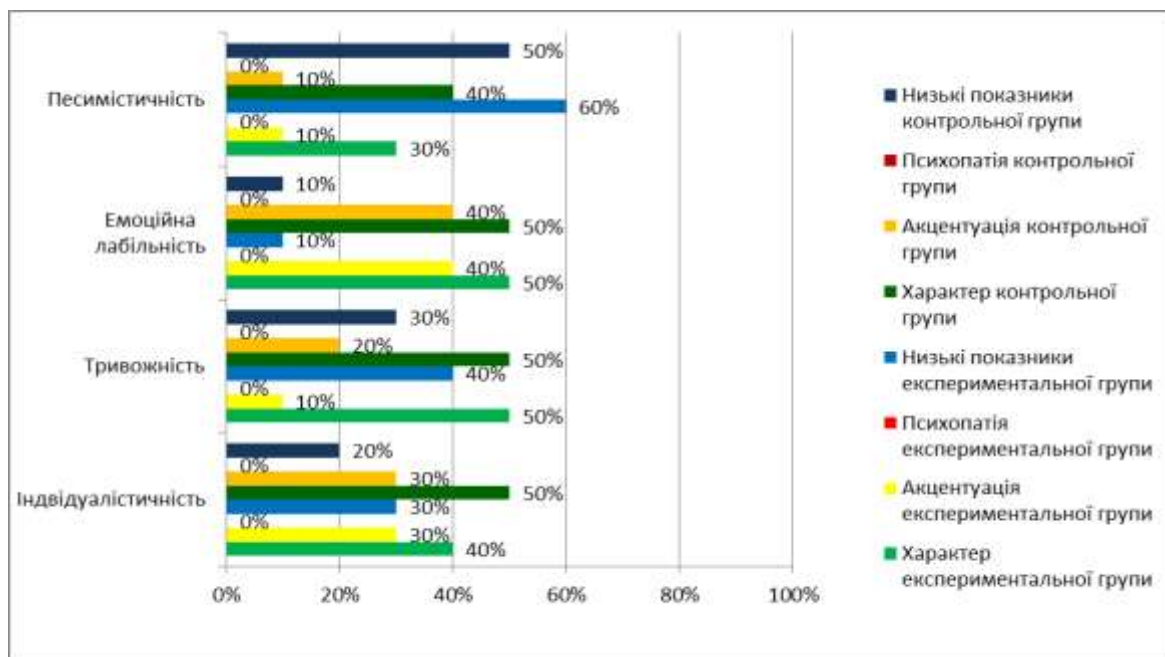


Рис. 3.2.5 Повторне дослідження психологічних особливостей особистості за методикою «Міні-мульти»

З метою оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості ми застосували «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С), і при повторному дослідженні ми отримали такі результати (табл. 3.7 і табл. 3.8):

За отриманими показниками діагностики, ми отримали наступні результати:

Високий рівень фактору С («емоційна нестабільність – емоційна стабільність») було виявлено у 20% респондентів експериментальної групи, середній рівень – у 50%, а низький – у 20% (до формувального етапу дослідження у 40%, 40% і 20% відповідно).

Фактор Е («підкорення – домінантність»): високий рівень діагностовано у 30% опитаних, низький рівень – у 20%, середній – у 50% респондентів (перед впровадженням профілактичної програми показник даного фактору склав 30%, 40% і 30% відповідно).

Таблиця 3.2.7

**Результати повторного дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості за допомогою методики «Багатофакторний**

**особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) (експериментальна група)**

<b>Експериментальна група</b>			
<b>Шкали</b>	<b>Кількість учасників (%)</b>		
	<b>Ступінь прояву характеристики до формувального експерименту</b>		
	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>Фактор С</b>	40	40	20
<b>Фактор Е</b>	30	40	30
<b>Фактор G</b>	50	30	20
<b>Фактор Н</b>	50	40	10
<b>Фактор М</b>	20	30	50
<b>Фактор N</b>	40	30	30
<b>Фактор О</b>	20	40	40
<b>Фактор MD</b>	40	40	20
<b>Ступінь прояву характеристики після формувального експерименту</b>			
<b>Фактор С</b>	20	50	20
<b>Фактор Е</b>	20	50	30
<b>Фактор G</b>	40	40	20
<b>Фактор Н</b>	30	60	10
<b>Фактор М</b>	20	40	40
<b>Фактор N</b>	30	40	30
<b>Фактор О</b>	20	50	30
<b>Фактор MD</b>	30	50	20

У 40% учасників експерименту (у 50% опитаних перед проведенням профілактичних заходів) було діагностовано низький рівень фактору G («низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»), у 20% рівень даного фактору виявився високим (показник не змінився на кінцевому етапі експерименту), а у 40% - середнім (на початку формувального експерименту – у 30%).

Високий рівень фактору Н («боязкість – сміливість») в ході повторної діагностики ми виявили у 10% опитаних, низький рівень – у 30%, середній – у 60% (відповідно, перед тим, як була впроваджена профілактична програма, показники фактору були наступними: 50% - низький рівень, 40% - середній, 10% - високий рівень фактору).

Що стосується рівня фактору М («практичність – мрійливість»), то у 20% респондентів ми діагностували низький рівень (до проведення формувального етапу дослідження показник був ідентичним), тоді як середній і високий – у 40% (перед застосуванням профактичних заходів у 30% опитаних було виявлено середній рівень фактору, у 50% - високий).

Таблиця 3.2.8

**Результати повторного дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С) (контрольна група)**

<b>Контрольна група</b>			
<b>Шкали</b>	<b>Кількість учасників (%)</b>		
	<b>Ступінь прояву характеристики до формувального експерименту</b>		
	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>Фактор С</b>	40	40	20
<b>Фактор Е</b>	30	40	30
<b>Фактор G</b>	50	30	20
<b>Фактор Н</b>	50	40	10
<b>Фактор М</b>	20	30	50
<b>Фактор N</b>	40	30	30
<b>Фактор О</b>	20	40	40
<b>Фактор MD</b>	40	40	20
<b>Ступінь прояву характеристики після формувального експерименту</b>			
<b>Фактор С</b>	40	40	20
<b>Фактор Е</b>	30	40	30
<b>Фактор G</b>	50	30	20
<b>Фактор Н</b>	50	40	10
<b>Фактор М</b>	20	30	50
<b>Фактор N</b>	40	30	30
<b>Фактор О</b>	20	40	40
<b>Фактор MD</b>	40	40	20

У 30% опитаних після проведення психопрофілактичної програми було виявлено низький рівень вираження фактору N (до проведення цей показник склав 40%), у 40% ми діагностували середній рівень, у 30% - високий (на початку формувального експерименту і середній, і високий рівень був визначений у 30% респондентів).

Високий рівень фактору О («спокій – тривожність») було виявлено у 30% учасників формувального експерименту, середній рівень – у 50%, а низький – у 20% (перед тим, як була впроваджена профілактична програма, показники фактору були наступними: 20% - низький рівень, 40% - середній, 40% - високий рівень).

Фактор MD («адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка»): низький рівень було визначено у 30% респондентів (у 40% до формувального експерименту), середній рівень ми діагностували у 50% (перед впровадженням корекційної програми середні показники були у 40% опитуваних), а високий – у 20% (даний показник залишився незмінним в ході дослідження).

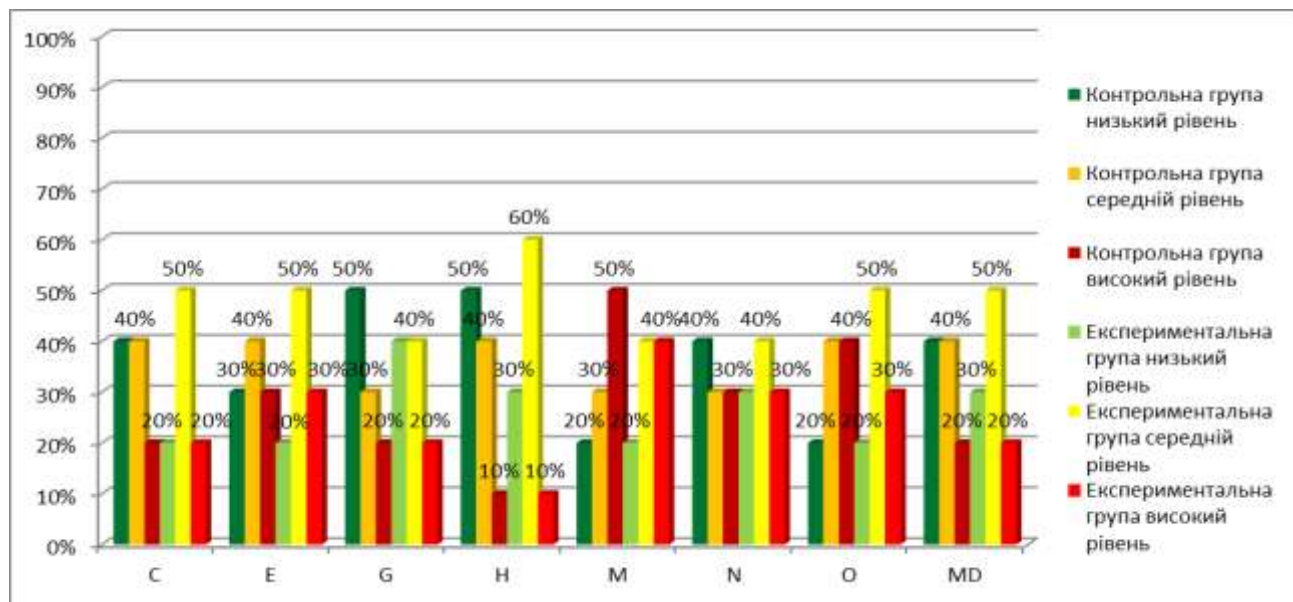


Рис. 3.2.6 Показники повторного дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)

Результати контрольної групи не зазнали змін.

На рис. 3.6 можна чітко проглянути позитивну динаміку змін досліджуваних.

Отримані в ході діагностики дані свідчать про ефективність психопрофілактичної роботи, про доцільність вправ та методів. Показники факторів С, Е, G, Н, N та MD, які обернено корелювали із рівнем комп'ютерної та

інтернет-залежності, збільшувались порівняно із показниками контрольної групи, а це означає зменшення показників вказаних видів адикції. Фактори М та О мали прямий зв'язок з цими видами адитивної поведінки, і зменшення показників впливало на зменшення рівня залежностей.

Відповідно до того, що серед юнаків спостерігалися прояви середнього рівня комп'ютерної та інтернет - залежності при першому опитуванні, а після проведення психопрофілактичної програми занять збільшився процент низького рівня, можна зробити висновок про позитивність впливу на юнаків та дівчат занять програми.

Крім того, за даними повторного опитування учасників отримано значно кращі результати щодо прояву тих особистісних характеристик, які мають вплив на виникнення і розвиток комп'ютерної, кіберкомунікативної та інтернет-залежності: непевність, низька самооцінка, сором'язливість, боязкість, чутливість, обережність, соціальна пасивність, звичка ухилятися та уникати проблем тощо, що дозволяє зробити висновок про дієвість та ефективність впровадження програми психологічної психологічної профілактики вказаних видів адикції. Тому вважаємо вартим рекомендувати дану програму занять для роботи психолога з особистостями юнацького віку.

### **3.3. Методичні рекомендації щодо запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці**

Питання профілактики комп'ютерної та Інтернет-залежності в даний час практично не розроблені. Вона набуває особливої значущості у підлітковому та юнацькому віці. Але особливо потрібно приділяти увагу тим, у кого відхід від реальності ще не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати адиктивні патерни поведінки у важких суперечках з потребами середовища, хто потенційно може бути залучений в різні види аддиктивної реалізації. [66]

Недостатня ефективність профілактичних і корекційних програм обумовлена тим, що родичі користувачів і самі користувачі комп'ютером не розцінюють ознаки, що характеризують ризик розвитку комп'ютерної залежності, як небезпечний стан і звертаються до фахівців тільки на етапі вже сформованої комп'ютерної залежності. Крім того, користувачі комп'ютерів, їхні батьки, вчителі у школі та викладачі недостатньо обізнані і про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання. [65]

Безумовно, для профілактики розвитку комп'ютерної залежності особливе значення має роль батьків для юнаків та дівчат, тому фахівці рекомендують їм використовувати наступні стратегії:

1. Показувати особистий позитивний приклад.
2. Обмежити час роботи з комп'ютером, пояснивши, що комп'ютер - не право, а привілей, тому взаємодія з ним підлягає контролю з боку батьків. (Цей метод, на мою думку, більше підходить для дітей молодшого шкільного віку.)
3. Запропонувати інші можливості проведення часу. Можна скласти список справ, якими можна зайнятися у вільний час. Бажано, щоб у списку були спільні заняття (походи в кіно, на природу, гра в шахи і т. д.).
4. Використовувати комп'ютер як елемент ефективного виховання, як заохочення (наприклад, за правильно і вчасно зроблене домашнє завдання, прибирання квартири та ін.).
5. Звертати увагу на ігри, в які грає юнак, так як деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів.
6. Батькам слід обговорювати ці ігри разом зі своєю дитиною. Вкрай важливо з дитинства навчити юнаків та дівчат критично ставитися до комп'ютерних ігор, показувати, що це дуже мала частина доступних розваг, що життя є набагато різноманітнішим, що взаємодія з комп'ютером не замінить спілкування.
7. У випадках, якщо батьки самостійно не можуть впоратися з проблемою, звертатися до психологів, в спеціалізовані центри.

Відповідно до термінології ВООЗ, виділяють первинну, вторинну і третинну профілактику. Попередження розвитку патологічного використання комп'ютерів відноситься до завдань первинної профілактики. Вона здійснюється за чотирма основними напрямками і представляє, по-перше, широку виховну роботу серед молоді, по-друге, санітарно-гігієнічне виховання населення, по-третє - громадські заходи по роботі з комп'ютерними технологіями, по-четверте, адміністративно-законодавчі заходи. [60]

Первинна профілактика спрямована на поліпшення психічної адаптації учнів та студентів, їх міжособистісних відносин, на ознайомлення з ознаками розвитку комп'ютерної залежності та можливими її наслідками.

Автори Юр'єва та Больбот з урахуванням отриманих даних про фактори ризику розвитку даного розладу і характеристики респондентів на початку формування комп'ютерної залежності виділили наступні технології первинної профілактичної роботи:

1. Інформаційні:

- Публікації;
- Телефон довіри;
- Психологічна служба;
- Соціальна підтримка;

2. Освітні:

- Просвітницькі програми;
- Програми навчання батьків;
- Програми навчання педагогів, психологів, соціальних працівників;
- Програми навчання працівників комп'ютерних клубів;
- Навчальні програми для шкіл, ліцеїв і коледжів;

3. Технології зайнятості:

- Клубна робота;
- Додаткове навчання;
- Тимчасове працевлаштування;



#### 4. Корекції сімейних відносин:

- Формування взаємовідносин, що сприяють повноцінному вихованню;
- Спільні інтереси всіх членів сім'ї, емоційна підтримка, психологічний захист;

#### 5. Релігійні:

- культура релігійних почуттів, усвідомлення вищої духовної та моральної сили. [65]

Метою інформаційних заходів є заповнення інформаційного вакууму, що включає в себе необхідні регулярні публікації з профілактики комп'ютерної залежності, телефон довіри, робота з фахівцями, професійними психологами, створення «психологічної служби» в мережі. Інформаційний етап являє собою також підвищення компетенції підлітків та юнаків в таких сферах, як культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія та проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів аддиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків. Рекомендовані тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, які включають формування і розвиток навичок роботи над собою. [65]

У структурі освітніх технологій є навчальні програми з проблеми надмірного використання Інтернету або комп'ютера взагалі для всього населення; програми навчання батьків учнів загальноосвітніх шкіл, коледжів і ліцеїв. Головна мета останньої - навчити батьків будувати свої взаємини з дітьми, уникаючи адиктивних стереотипів, з акцентом на емоційній підтримці. Освітній напрямок включає в себе програми навчання педагогів, психологів та соціальних працівників, які працюють у навчальних закладах, навчання працівників комп'ютерних клубів, встановлення норм і правил (добове навантаження, вікові норми) роботи з комп'ютером, наголошення акценту на перших ознаках залежної поведінки від комп'ютера.

Навчальні програми для учнів шкіл, ліцеїв, технікумів, студентів вузів повинні підвищити рівень знань учнів щодо використання персональних комп'ютерів. У зв'язку з тим, що проблема адиктивної поведінки стає все актуальнішою, доцільно регулювати навчальне навантаження і активніше впроваджувати особистісно орієнтований підхід в систему освіти. [65]

Потрібно відзначити значимість технологій зайнятості. Для підліткового, а також для юнацького віку характерний пошук себе у світі. Клубна робота - спортивні секції, мистецькі гуртки, додаткова освіта, факультативи, гуртки зменшують запас вільного часу і збільшують кількість завдань, які вимагають, не тільки часу, а й займають увагу. Тимчасове або часткове працевлаштування молодшої людини допоможе знайти своє призначення в житті. [60]

Велике значення мають сімейні технології. Формування гармонійних взаємин у сім'ї, довірчі відносини між батьками і дітьми, спільні інтереси всіх членів сім'ї - невід'ємна частина повноцінного розвитку людини. Підлітки та юнаки потребують помірного контролю над їхніми діями і помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності та вміння приймати відповідальність за своє особисте життя. [65]

Неоціненний внесок у профілактику адикції може внести культура релігійних почуттів, якщо вона орієнтована не на відхід від реальності існуючого світу, а, навпаки, наділяє людину вищою духовною та етичною силою для протистояння труднощам і адиктивним потягам. Духовний розвиток також має значення для формування поважного ставлення до своєї особистості і оточуючих, що виступає міцним фундаментом для побудови міжособистісних відносин.

Вторинна профілактика заснована на пізнанні особистості комп'ютерних адиктів з урахуванням генезу та механізмів їх поведінки і спрямована на попередження розвитку комп'ютерної залежності та відновлення особистісного і соціального статусів клієнта. [65]

## Висновки до третього розділу

Відповідно до поставленої мети та завдань було розроблено та впроваджено у межах формувального етапу експериментального дослідження програму психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці.

Дана програма складається з десяти занять, які орієнтовані на проведення в групі з 10 – 12 осіб. Заняття проводились протягом п'яти тижнів (2 рази на тиждень), кожне заняття триває 45-60 хвилин.

Зміст наших занять та вправ у даній програмі полягає у розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні адекватного сприйняття себе, своєї залежності та необхідності її корекції, розвитку комунікативних навичок, формуванні вміння розуміти почуття та емоції інших людей та адекватно виявляти свої, опануванні агресивних проявів в поведінці та навчанні методам ефективної розрядки тощо.

Профілактичною роботою було охоплено 10 юнаків, у яких було діагностовано високи показники комп'ютерної та інтернет-залежності.

Після проведення програми занять з юнаками, які мали неоптимальні показники емоційної сфери та прояви депресивності, тривожності, агресивності, самокритичності, низької самооцінки і невпевненості у собі, потрібно було виявити ефективність проведеної роботи шляхом повторного тестування студентів відповідно до контрольного етапу експериментального дослідження.

Позитивна динаміка у вигляді зниження показників прояву тих особистісних характеристик, які мають вплив на виникнення і розвиток комп'ютерної, кіберкомунікативної та інтернет-залежності (зниження рівня вираженості тих рис, які детермінують появу комп'ютерної та інтернет-залежності), у досліджуваних експериментальної групи, засвідчують ефективність розробленої та апробованої нами психопрофілактичної програми.

Крім того, нами було визначено різноманітні методичні рекомендації батькам та педагогам щодо запобігання виникнення і розвитку комп'ютерної та

інтернет-залежності в юнацькому віці. Ми зазначили стратегії та технології первинної профілактичної роботи, які полягають у створенні психологічних служб для соціальної підтримки юнаків та підлітків; у створенні просвітницьких програм, програм навчання батьків та педагогів; у залученні юнаків до додаткового навчання, клубної роботи тощо. Вторинна ж профілактика заснована на пізнанні особистості комп'ютерних адиктів з урахуванням генезу та механізмів їх поведінки і спрямована на попередження розвитку комп'ютерної залежності та відновлення особистісного і соціального статусів клієнтів.

## ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами дослідження дають підстави для таких висновків:

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М., Чабан О.С., Пілягіна Г. Я, Бугайова Н. М.

Термін «комп'ютерна залежність», то він визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведенню часу за комп'ютером. Крім комп'ютерної залежності, виділяють деякі споріднені види залежностей: Інтернет-залежність і ігроманія, які, так чи інакше, пов'язані з проведенням тривалого часу за комп'ютером.

Інтернет-залежність - це "нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line".

В даний час велику частину аудиторії Інтернету складають особи юнацького віку від 17 до 21 років. При цьому наголошується, що число молоді в мережі Інтернет зростає швидше, ніж кількість представників інших вікових груп. Причини залежності юнаків від комп'ютера та Інтернету можуть бути різні: потреба в інформації та пізнавальна мотивація, висока соціальна активність та комунікативність, як причина пошуку знайомств у мережі, певні особистісні якості (інфантильність, сором'язливість, тривожність, вразливість тощо), потреба в ідентифікації та ін.

Існує два основні психологічні механізми утворення залежності юнаків від ігор: потреба у відході реальності і в прийнятті ролі іншого.

У формуванні Інтернет-залежності на перший план виходить прагнення до втечі від реальності, до відключення від наявних переживань.

Дослідники приходять до висновку, що для формування Інтернет-залежності потрібен насамперед, певний тип особистості, що характеризується слабкою волею, несамостійністю і пасивністю.

В ході констатувального етапу нашого дослідження було виявлено, що:

- Більшість респондентів є звичайними користувачами Інтернету, які можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але загалом контролюють себе. Такі результати загалом підтверджуються і результатами методики «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», за якою на стадії захоплення від Інтернету знаходиться більшість опитуваних.

- Високий рівень схильності до залежності не було виявлено лише по відношенню до ігрової залежності, тоді як схильності до інших видів адикцій визначалися у всіх трьох рівнях.

- У більшості респондентів (94%) було діагностовано низький рівень кіберкомунікативної залежності, тоді як високого рівня виявлено не було.

- Найбільш вираженими характерологічними рисами, що притаманні більшості респондентів, є характеристики шкал «Тривожність» та «Оптимістичність», «Емоційна лабільність», «Індивідуалістичність», які були діагностовано за допомогою методики «Міні-мульти».

- Факторами методики «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р.Кеттелл (форма С), високий рівень яких ми визначили у більшості учасників констатувального експерименту, були: А «замкнутість - товариствськість», В «інтелект», Е «підкорення – домінантність», Л «довірливість – підозрілість» та О «спокій – тривожність». Найбільше респондентів з низькими показниками мають фактори А «замкнутість - товариствськість», В «інтелект», Н «боязкість – сміливість», Н «прямолінійність – дипломатичність», Q1 «консерватизм – радикалізм» та MD «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка».

В процесі проведення кореляційного аналізу за допомогою рангового критерію  $r_s$  Спірмана були виявлені такі результати:

На розвиток схильності до комп'ютерної залежності більше за інші шкали впливають психологічні характеристики шкал «Песимістичність». Крім того, на схильність до даного виду адикції впливають шкали «Емоційна лабільність» та «Тривожність».

Згідно з даними, отриманими за допомогою методики «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р.Кеттелл (форма С), схильність до комп'ютерної залежності обернено корелюється з факторами С і G.

Слід зазначити, що на виникнення і розвиток Інтернет-залежності мають вплив вищезазвані шкали «Емоційна лабільність» та «Тривожність». Аналіз кореляційного зв'язку дає змогу зауважити, що на Інтернет-залежність також впливає фактор E.

Що стосується комп'ютерної залежності, як такої, то аналіз виявленого зв'язку між методиками «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» та «Міні-мульт» показує, що характеристики шкали «Індивідуальність» сприяють виникненню і швидкому розвитку комп'ютерної залежності.

Нами було виявлено прямий зв'язок факторів M і O методики «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р.Кеттелл (форма С) з рівнем комп'ютерної залежності. Фактор N, згідно проведеному аналізу даних кореляції, має обернений зв'язок з таким видом залежності, як кіберкомунікативна («Виявлення кіберкомунікативної залежності»).

Аналіз кореляції виявив обернений зв'язок комп'ютерної та інтернет-залежності, а також схильності до комп'ютерної адикції, з фактором H методики «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р.Кеттелл (форма С). Крім того, з усіма вищезгаданими залежностями, включаючи кіберкомунікативну, має обернений зв'язок фактор MD.

На формуальному етапі дослідження відповідно до поставленої мети та завдань була розроблена і впроваджена програма психопрофілактики

комп'ютерної та інтернет-залежності зі студентами Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова.

Заняття та вправи у програмі були спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення значимих змін в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності, розвиток комунікативних навичок, формування вміння розуміти почуття та емоції інших людей та адекватно виявляти свої та ін.

Профілактичною роботою було охоплено 10 юнаків, у яких було діагностовано високі показники комп'ютерної та інтернет-залежності.

По завершенню формувального експерименту було здійснено повторне діагностичне обстеження досліджуваних експериментальної та контрольної груп. Позитивна динаміка у вигляді зниження рівня комп'ютерної та інтернет-залежності, а також схильності до даних видів адикції, у досліджуваних експериментальної групи, засвідчує ефективність розробленої та апробованої нами психопрофілактичної програми. На основі результатів дослідження було розроблено методичні рекомендації для батьків, психологів та педагогів щодо психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності у юнаків і дівчат.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми комп'ютерної та інтернет-залежності у особистості юнацького віку. Перспектива його продовження нами вбачається у розробці й впровадженні методів і засобів психологічної корекції особистісних чинників комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алтухов Н. И., Галкин К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // XIII съезд психиатров России: (материалы съезда). - М., 2000. С. 285-286.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / М.: Можайск-Терра, 2000. 431 с.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность // Психология зависимости: Хрестоматия/Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2004. С. 175–222.
4. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е., Смылова, О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете/ Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смылова. - М.:Можайск-Терра, 2000. 431 с.
5. Балонов И.М. Компьютер и подросток// М.:Эксмо, 2007 г. стр.58
6. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты.- М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2004.165 с.
7. Бодкер С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности // Психол. журнал. - 1993. - Т. 14, №4. С. 71-81.
8. Войскунский А.Е. (МГУ им. М.В. Ломоносова). Психологические исследования феномена интернет-аддикции. Основные разновидности деятельности, 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2000 г.). М.: Экопсицентр РОСС. С.251-253.
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. - № 1. С. 90–100.
10. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / Конференция на портале "Аудиториум. "Социальные и психологические последствия применения информационных технологий. 2001
11. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 240 с.

12. Гроф, С. Холотропное сознание [Текст] / С. Гроф. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 2003. 245 с.
13. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопр. психологии. - 1993. - № 3. С. 5-16.
14. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007.
15. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. - М.: Дашков и Ко, 2004. 27 с.
16. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988.
17. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
18. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на фор-мирование психологической зависимости человека от компьютера // Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2. С. 10-14.
19. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Кемерово, 1999.
20. Кабанов, М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия [Текст] / М.М.Кабанов. – СПб.: Речь, 2004. 375 с.
21. Комер Р. Патопсихология поведения, нарушения и патологии психики. 2002.
22. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития//Обзор психиатрии и мед. психологии. -1991. -№ 3. С. 8-15.
23. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: “Академический проект”, Екатеринбург: “Деловая книга”, 2000.
24. Короленко Ц. П., Донских А.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, 1990.

25. Красильников Г.Т., Гирич Я.П. Существует ли предрасположенность к аддикциям (факторы риска) // Консилиум. 1999, № 2 (5). С. 21-22.
26. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. М.: Фолиум, 1996. 70 с.
27. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. 464 с.
28. Курек Н.С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор аддиктивного поведения // Вопросы психологии. 1997, № 2.
29. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 2004. С. 449–501.
30. Лисовский В.Т. Социология молодежи: Учебное пособие. СПб., 2006.
31. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 1992, N 4. С. 63-84.
32. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? // Вопр. ментальной медицины и экологии. - 2000. — Т. VI, №1. С. 11-13.
33. Максимова Н.Ю., О склонности подростков к аддиктивному поведению // Психол. журнал. 1996. Том 17. N3. С.149-152.
34. Малыгина Ю.А. Причины компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости) // М.:Авант, 2006, 70 с.
35. Марков Дж., Хефнер К. Хакеры // Киев:, Рада, 2006.
36. Мельник Э. В. О природе болезней зависимости: (алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др.). — О., 1998, С. 134-159.
37. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – М.: Медпресс, 2001.
38. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология [Текст] / В.Д.Менделевич. – М.: Финарт, 2002. 358 с.

39. Носов Н. А. Виртуальная психология. — М: Аграф, 430 с.
40. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд. 4. - М.: педагогическое общество России, 2004. 442 с.
41. Озерський, І.В. Проблеми наркоманії та алкоголізму в підлітковому віці та шляхи їх попередження [Текст] / І.В.Озерський // Економіка. Фінанси. Право. – 2004. – №5. С. 31–38.
42. Попов В.А., Кондратьева О.Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи // Социологические исследования. 2007. 6.
43. Психиатрический энциклопедический словарь / Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова, П.Й. Коева и др. – К.: МАУП, 2003. 1200 с.
44. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. - СПб.: Питер, 2008. 652 с.: ил.
45. Психологический словарь/под ред. Зинченко В.П. - М., 2007.
46. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. – Минск: Харвест, 2004. 592 с.
47. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 251, [1] с. - (Зачёт и экзамен)
48. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) - Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
49. Райх, В. Функция организма [Текст] / В.Райх. – СПб.: Ювента, 2004. 303 с.
50. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы. - М., 2004 г.
51. Розенова М.И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии и их проявления в отношениях любви. // Мир психологии. 2006, № 4. С. 239-251.

52. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. — Проспект, 2011. — С. 11. 512 с.

53. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике [Текст]/Н.А.Сирота, В.М.Ялтопский, И.Ж. Ханшина, К.С.Ведерман. — М.: Мысль, 2005. 239 с.

54. Сосідка, В.В. Робота в сім'ї при профілактиці молодіжної наркоманії та алкоголізму [Текст] / В.В.Сосідка, В.В.Турбан, В.О.Гомонюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №11. С. 78

55. Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор. // Психология и лечение зависимого поведения./ Под ред. С. Даулинга. М.: “Класс”, 2000. 240 с.

56. Усков А.Ф. Неистребимая аддикция к жизни // Психология и лечение зависимого поведения. – М.: “Класс”, 2000.

57. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестн. МГУ. - 1991. - Сер. 14. С. 27-39.

58. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. – М.: Прогресс. 1990. 368 с.

59. Чапова О. Е, Краснова С.В, Казарян Н.Р, Тундалева В.С, Быковская Е.В, Носатова М.О Как справиться с компьютерной зависимостью//М.: Бис-прант, 2005 г. с.45

60. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" // Психологический журнал, 2002 г. С.113

61. Шабалина В.В. Когнитивная структура психической зависимости. // Наркология. 2006, № 9.

62. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. – Х.: Прапор, 2004. 640 с.

63. Эпидемия XXI века: телевидение, Интернет и компьютерные игры/О. Николаева. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. 253 - 254 с.

64. Юрьева Л.Н, Больбот Т.Ю Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.196 с.
65. Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость/ К. Янг. - СПб: Мир Интернет, 2008. С. 24-29.
66. "Depression", The Columbia Electronic Encyclopedia, Columbia University Press, 2007
67. Beck, D.A. Psychiatric Disorders due to General Medical Conditions (PDF). Department of Psychiatry, University of Missouri-Columbia (2007). Архивировано из первоисточника 14 апреля 2008.
68. Greenfield D.N. Nature of Internet addiction: Psychological factors in compulsive Internet use // Presented at 107th Meeting of American Psychological Association. — Boston: MA, 1999. — P. 54-56.
69. Griffiths, M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? // Clin. Psychol. Forum. - 1996. - N 5. - P. 97:32-3.
70. Nowack, W.J. Psychiatric Disorders Associated With Epilepsy. eMedicine Specialities. WebMD (29 августа 2006). Архивировано из первоисточника 5 июня 2012.
71. Orzack M. H. How to recognize and treat computer.com addiction // Clin. Counseling Psychol. - 1999. - Vol. 9, № 2. - P. 124-130.
72. Shaffer H.J. Understanding the means and objects of addiction, technology, the Internet and gambling // J. Gambling Studies. - 1996. - N 12. - P. 461-469.
73. Taylor, C.Z. (March 2002). «Religious Addiction: Obsession with Spirituality». Pastoral Psychology (Springer Netherlands) 50 (4): 291–315.DOI:10.1023/A:1014074130084.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест Інтернет-залежності К. Янг

Текст опитувальника:

1. Замечаєте, що проводите в онлайн більше часу, ніж наміревалися?
2. Пренебрегаєте домашніми справами, щоб подольше побродити в мережі?
3. Предпочитаєте перебування в мережі інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайн?
5. Раздражаєтесь із-за того, що оточуючі цікавляться кількістю часу, який ви проводите в мережі?
6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, так як занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Відзначаєте, що зменшується продуктивність праці із-за захоплення інтернетом?
9. Занимаєте оборонну позицію і приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турботливі думки про вашу реальну життя думками про інтернет?
11. Відзначаєте себе передкушаним черговою вихідом в Мережу?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадостне?
13. Кричите, ругаетесь або іншим чином виражаєте свою роздроби, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?
14. Пренебрегаєте сном, засиджуючись в інтернеті допіздно?
15. Передкушаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи офлайн?
16. Говорите собі: "Ще хвилину", сівши в мережі?
17. Терпите поразку в спробах скоротити час, який проводиться в онлайн?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, який ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб відійти кудись з друзями, вибираєте інтернет?
20. Відчуваєте депресію, розчарованість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що це стан проходить, як тільки ви опиняєтесь в онлайн?
21. Відчуваєте ви ейфорію, оживлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Потрібно ли вам проводити ще більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Відчуваєте ли ви порожнє, депресію, роздроби, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Сталося ли вам пренебрегати важливими справами, в той час як ви були зайняті за комп'ютером, а не роботою?
25. Проводите ли ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтесь ли в робочий час в чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?
27. Завантажуєте ли ви файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Считаете ли ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?
29. Говорили ли вам друзі або члени родини, що ви занадто багато часу проводите «онлайн»?

30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?

**Продовж. Дод. А**

31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?

32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?

33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?

34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?

36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?

37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?

38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?

40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер

Учасникам пропонуються варіанти відповіді на подані запитання: зовсім ні або рідко, іноді, часто, дуже часто, завжди, які при підрахуванні результатів оцінюються балами 1, 2, 3, 4 і 5 відповідно.

За сумою набраних балів результати інтерпретуються:

40-99 балів - ви звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

100-159 балів - у вас час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

160-200 балів - ваше користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.



**Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой и  
Большот**

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

Участникам предлагаются ответы на вопросы: никогда, редко, часто, очень часто, которые оцениваются баллами 1, 2, 3 и 4 соответственно.

Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

**Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Г.В. Лозовая)**

Тестовое задание:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные результаты.
8. Я все время думаю о работе. о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества.
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о сексе только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим.
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки.
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах.

39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье которое вызовет сексуальную неполноценность.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое.
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым это главное в жизни.
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Секс – это лучшее времяпровождение.
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером.
67. Я – курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Участникам предлагаются варианты ответов: нет, скорее нет, ни да, ни нет, скорее да, да, которые оцениваются баллами 1, 2, 3, 4 и 5 баллов соответственно. Далее подсчитывается сумма баллов по каждому виду склонности к зависимости:

1. Алкогольная зависимость: 1, 15, 29, 43, 57.

2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальная зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Компьютерная зависимость: 10, 24, 38, 52, 66.
11. Табачная зависимость: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Условные нормы:

- 5-11 баллов – низкая;
- 12-18 средняя;
- 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

**Диагностика киберкоммуникативной зависимости**

1. Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме «онлайн» более 2-х часов в сутки?
2. Как часто Вы испытываете непреодолимое желание использовать социальную сеть?
3. Как часто Вы проводите время, думая о социальной сети и составляя план действий в ней?
4. Как часто Вы используете социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем?
5. Как часто Вы обновляете страницу?
6. Как часто Вы ощущаете раздражительность и беспокойство при отсутствии возможности посетить «страницу» в социальной сети?
7. Как часто Вы испытываете потребность следить за обновлением событий на странице вне зависимости от места нахождения?
8. Как часто Вы добавляете незнакомых людей в список «друзей?»
9. Как часто Вы кричите, ругаетесь, или иным образом выражаете досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в социальной сети?
10. Как часто, не находясь за компьютером, Вы используете такие выражения, как «спс» или «пжл»?
11. Как часто Вы испытываете потребность добавлять фотографии в альбом социальных сетей?
12. Как часто Вы проверяете свой телефон на предмет обновления в социальной сети?
13. Как часто Вы все новости узнаете из социальных сетей?
14. Как часто Вы можете проспать на учебу после ночи, проведенной в социальной сети?
15. Как часто посещение социальных сетей улучшает Ваше настроение?
16. Как часто в компании с друзьями Вы обсуждаете новости социальных сетей?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно сократить время проведения в социальной сети?
18. Как часто Вы меняете социальный статус в сети?
19. Как часто Вы страдаете из-за того, что ваша любимая сеть не работает?
20. Как часто Вы изрекаете «Да! Точно!», кивая головой в знак согласия к очередному сообщению?

Ключ к опроснику. Ответы даются по пятибалльной шкале: всегда (5 баллов), очень часто (4 балла), часто (3 балла), иногда (2 балла), очень редко (1 балл). Максимальная сумма баллов - 100.

Интерпретация результатов опросника. 0-49 баллов - низкий уровень киберкоммуникативной зависимости; 50-79 - средний уровень киберкоммуникативной зависимости, социальные сети оказывают влияние на Вашу жизнь и являются причиной некоторых проблем; 80-100 баллов - высокий уровень киберкоммуникативной зависимости, использование социальных сетей вызывает значительные проблемы в Вашей жизни.

## Опитувальник «Міні-мульти»

## Текст опросника

1. У вас хороший аппетит?
2. По утрам вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В вашей повседневной жизни масса интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У вас очень редко бывает запор.
7. Иногда вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
8. Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает.
11. Иногда вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
14. С вами происходили (или происходят) странные вещи.
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против вас.
16. В детстве вы одно время совершали кражи.
17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.
18. У вас прерывистый и беспокойный сон.
19. Когда вы находитесь среди людей, вам слышатся странные вещи.
20. Большинство знающих вас людей не считают вас неприятным человеком.
21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше вас.
22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем вы.
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
24. Иногда вы сердитесь.
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.
26. У вас часто бывает чувство, как будто вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
27. У вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют вас, требуют от вас слишком многого.
28. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
29. Некоторые так любят командовать, что вам хочется все сделать наперекор, хотя вы знаете, что они правы.
30. Вы считаете, что против вас что-то замышляют.
31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.
32. Вас часто беспокоит желудок.

33. Часто вы не можете понять, почему накануне вы были в плохом настроении и раздражены.

**Продовж. Дод. Е**

34. Временами ваши мысли текли так быстро, что вы не успевали их высказывать.

35. Вы считаете, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства ваших знакомых.

36. Временами вы уверены в собственной бесполезности.

37. В последние годы ваше самочувствие было в основном хорошим.

38. У вас бывали периоды, во время которых вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.

39. Вы считаете, что вас часто незаслуженно наказывали,

40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.

41. Вам безразлично, что думают о вас другие.

42. С памятью у вас все благополучно.

43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым вы только что познакомились.

44. Большую часть времени вы чувствуете общую слабость.

45. У вас редко болит голова.

46. Иногда вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.

47. Не все ваши знакомые вам нравятся.

48. Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли.

49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.

50. Вы считаете, что вы слишком застенчивы.

51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.

52. Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.

53. Иногда вы немного сплетничаете.

54. Временами вы чувствуете, что вам необыкновенно легко принимать решения.

55. У вас бывает сильное сердцебиение, и вы часто задыхаетесь.

56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.

57. У вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.

58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к вам.

59. Ваша судьба никого особенно не интересует.

60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.

61. Иногда вы полны энергии.

62. За последнее время у вас ухудшилось зрение.

63. Часто у вас звенит или шумит в ушах.

64. В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда вы чувствовали, что на вас действуют гипнозом.

65. У вас бывают периоды, когда вы необычно веселы без особой причины.

66. Даже находясь в обществе, вы обычно чувствуете себя одиноко.

67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.

69. Временами ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.  
70. Вы часто разочаровываетесь в людях.  
71. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

**Продовж. Дод. Е**

#### Обработка результатов

К методике прилагается бланк, где на одной стороне фиксируются ответы испытуемого. Если испытуемый согласен с утверждением, то в клетке с номером вопроса он ставит знак «+» («да», «верно»), если не согласен – знак «-» («нет», «неверно»). На обратной стороне бланка экспериментатор строит профиль личности испытуемого с учетом значения шкалы коррекции, добавляя к указанным в бланке шкалам соответствующее значение шкалы коррекции. Таблица этих значений приведена на бланке.

Значение шкалы К добавляется к базисным шкалам № 1,4, 7,8,9.

Например: если по шкале К получено 9 баллов, то к значению шкалы №1, исходя из таблицы, добавляют 5 баллов, к значению шкалы № 4 – 4 балла, к значениям шкал № 7 и № 8 по 9 баллов, к значению шкалы № 9 – 2 балла.

Описание шкал.

Школа лжи (L) – оценивает искренность испытуемого.

Шкала достоверности (F) – выявляет недостоверные ответы: чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

Шкала коррекции (K) – сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения. Шкала (K) используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

Базисные шкалы.

1. Ипохондрия (Hs) – «близость испытуемого к астено-невротическому типу. Испытуемые с высокими оценками медлительны, пассивны, принимают все на веру, покорны власти, медленно приспособляются, плохо переносят смену обстановки, легко теряют равновесие в социальных конфликтах.

2. Депрессия (D). Высокие оценки имеют чувствительные, сенситивные лица, склонные к тревогам, робкие, застенчивые. В делах они старательны, добросовестны, высокоморальны и обязательны, но не способны принять решение самостоятельно, нет уверенности в себе, при малейших неудачах они впадают в отчаяние.

3 Истерия (Hu). Выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа. Они используют симптомы соматического заболевания как средство избегания ответственности. Все проблемы разрешаются уходом в болезнь. Главной особенностью таких людей является стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда восхищения. Чувства таких людей поверхностны и интересы неглубоки.

4. Психопатия (Pd). Высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации, такие люди агрессивны, конфликтны, пренебрегают социальными нормами и ценностями. Настроение у них неустойчивое, они обидчивы, возбудимы и чувствительны. Возможен временный подъем по этой шкале, вызванный какой-нибудь причиной.



6. Паранойяльность (Pa). Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале – склонность к формированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Кто не согласен с ними, кто думает иначе, тот или глупый человек, или враг. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имеют частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.

#### Продовж. Дод. Е

7. Психастения (Pt). Диагностирует лиц с тревожно-мнительным типом характера, которым свойственны тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения.

8. Шизоидность (S c ). Лицам с высокими показателями по этой шкале свойствен шизоидный тип поведения. Они способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика. Таким образом, общей чертой шизоидного типа является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

9. Гипотония (Ma). Для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.

Высокими оценками по всем шкалам, после построения профиля личности, являются оценки, превышающие 70. Низкими оценками считаются оценки ниже 40.

Опрос рекомендуется проводить индивидуально или в группе, при наличии у каждого испытуемого текста опросника и бланка для ответов, в присутствии экспериментатора, которому испытуемые могут задавать вопросы.

#### КЛЮЧ

Шкалы	Ответы	№ вопроса
L	Неверно (H)	8, 11, 24, 47, 53
F	H	22, 24, 61
	Верно (B)	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
K	H	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 68, 67, 69, 70
1 (H s)	H	1, 2, 6, 37, 48
	B	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
2(D)	H	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 65, 61
	B	9, 13, 11, 18, 22, 25, 36, 44
3(Hy)	H	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	B	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
4 (Pd)	H	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	B	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
6 (Pa)	H	28, 29, 31, 67
	B	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
7 (Pt)	H	2, 3, 42
	B	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
8(S c )	H	3, 42
	B	8, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
9 (Ma)	H	43
	B	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

### «Многофакторный личностный опросник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)

За каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов. Количество баллов по каждому фактору суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик), экспериментатор получает профиль личности по 16-ти факторам в сырых оценках. Эти оценки переводятся в стандартные (станы) по таблице 3. Затем экспериментатор определяет какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития и анализирует результаты. Если какая-либо из черт вызывает сомнение, лучше ее не включать в характеристику.

#### Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше:
  - а) Да в) Трудно сказать с) нет
2. Я мог бы счастливо жить один, вдалеке от людей, как отшельник:
  - а) Да в) Иногда с) Нет.
3. Если бы я говорил, что небо "находится снизу", и что зимой "жарко", я должен был бы назвать преступника.
  - а) Гангстером в) Святым с) Тучей
4. Когда я ложусь спать, я:
  - а) насыпаю мгновенно в) нечто среднее с) засыпаю медленно, с трудом.
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я чувствовал себя удовлетворенным:
  - а) Если бы остался позади других машин б) Не знаю
  - с) Если бы я обогнал все идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:
  - а) Да в) Иногда с) Нет
7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка
  - а) верно в) трудно сказать с) неверно
8. Большинство людей, которых я встречаю на вечеринке, рады меня видеть.
  - а) Да в) Иногда с) Нет.
9. Я бы скорее занимался:
  - а) Фехтованием и танцами в) Затрудняюсь сказать с) Борьбой и ручным мячом.
10. Про себя я смеюсь над тем, что существует такая большая разница между тем, что люди делают и тем, что они рассказывают о том.
  - а) Да в) Иногда с) Нет
11. Когда я читаю о каком-нибудь происшествии, я точно хочу выяснить как *это* все случилось.
  - а) Всегда в) Иногда с) Редко
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и совсем не огорчаюсь.
  - а) Верно в) Не знаю с) Неверно.
13. Когда кто-нибудь грубо говорит со мной, я могу быстро забывать об этом.
  - а) Верно в) Не знаю с) Неверно.
14. Мне нравится "изобретать" новые способы в выполнении какой-либо работы больше, чем придерживаться испытанных, приемов.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

**Продовж. Дод. Ж**

15. Когда я обдумываю что-нибудь, я люблю делать это без посторонней помощи, один.

а) Да в) Иногда с) Нет

16. Я думаю, что реже говорю неправду, чем большинство людей.

а) Верно в) Нечто среднее с) Нет

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

18. Иногда, хотя и очень недолго, я чувствовал ненависть к моим родителям.

а) Да в) Не знаю с) Нет

19. Я бы скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) моим друзьям в) Не знаю с) В своем дневнике

20. Я думаю, что противоположным по значению словом по отношению к противоположности слова "неточный" будет:

а) Небрежный в) Тщательный с) Приблизительный

21. Я всегда полон энергии, когда мне это необходимо

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) Своими непристойными шутками вгоняют других в краску

в) Не знаю

с) Опаздывают на условленную встречу и заставляют меня волноваться

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать;

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

24. Я думаю, что...

а) Некоторые виды работ не возможно выполнить так же тщательно, как другие

в) Затрудняюсь сказать

с) Любую работу следует делать тщательно, если Вы вообще за нее взялись

25. Мне всегда приходится бороться со своей робостью.

а) Да в) Возможно с) Нет

26. Мои друзья чаще:

а) Спрашивают моего совета

б) Делают то и другое наполовину

с) Дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его.

а) Да в) Иногда с) Нет

28. Мне нравится друг, который...

а) Имеет действие и практические интересы

в) Не знаю

с) Серьезно обдумывает взгляды на жизнь

29. Я раздражаюсь, когда слышу, что другие высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) Верно в) Затрудняюсь ответить с) Неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки ошибки.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я предпочел:

**Продовж. Дод. Ж**

а) Играть в шахматы в) Затрудняюсь сказать с) Играть в городки

32. Мне нравятся общительные кампанейские люди.

а) Да в) Не знаю с) Нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случаются меньше неприятностей, неожиданностей, чем с другими людьми

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

а) Да в) Иногда с) Нет

35. Мне трудно признать, что я не прав.

а) Да в) Иногда с) Нет

36. На заводе было бы интересно:

а) Работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

в) Трудно сказать

с) Беседовать с другими и принимать их на работу

37. Какое слово не связано с другими двумя:

а) Кошка в) Близко с) Солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает меня, мое внимание:

а) Раздражает меня в) Нечто среднее с) Не беспокоит

39. Если бы у меня было много денег, я:

а) Я позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависть

в) Не знаю

с) Жил бы не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

а) Тяжелая работа в) Не знаю с) Быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали

а) Да в) Иногда с) Нет

42. Мне говорили, что ребенком я был скорее:

а) Спокойным и любил остаться один

в) Не знаю

с) Жизнерадостный и всегда активный

43. Мне нравится практическая повседневная работа с различными установками и машинами

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это затрудняет их.

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

45. Если бы я беседовал с незнакомым человеком, я скорее:

а) Обсуждал бы с ним политические и общественные взгляды

в) Не знаю

с) Хотел бы услышать от него несколько новых анекдотов

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей

а) Верно в) Не знаю с) Нет

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочу плакать.

а) Верно в) Не знаю с) Нет

48. В музыке я наслаждаюсь:

а) Маршами в исполнении военных оркестров

в) Не знаю

с) Типичное соло

49. Я быстрее предпочел провести два летних месяца

а) В деревне одним или с двумя друзьями

в) Не знаю

с) Возглавляя группу в туристических лагерях

50. Усилия, затраченные на составление предварительных планов

а) Никогда не лишне в) Трудно сказать с) Не стоит этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей не обижают меня и не делают несчастным.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими:

а) Верно в) Иногда с) Неверно

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) В учреждении, где мне бы пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в) Затрудняюсь ответить

с) Архитектором, работая над своими проектами в тихой комнате

54. "Дом" так относится к "комнате", как "дерево" к:

а) Лесу в) Растению с) Листу

55. То, что я делаю, у меня получается:

а) Редко в) Иногда с) Часто

56. В большинстве дел я:

а) Предпочитаю рискнуть в) Не знаю

с) Предпочитаю действовать наверняка

57. Некоторые люди считают, что я громко говорю:

а) Скорее всего это так в) Не знаю с) Думаю нет

58. Я восхищаюсь больше:

а) Человеком умным, но ненадежным и непостоянным

в) Трудно сказать

с) Человеком со средними способностями, но умеющим противостоять всяческим соблазнам

59. Я принимаю решение:

а) Быстрее, чем многие люди в) Не знаю с) Медленнее, чем многие люди

60. На меня производит большое впечатление:

а) Мастерство и изящество в) Не знаю с) Сила и мощь

61. Я считаю, что я человек склонный к сотрудничеству:

а) Да в) Нечто среднее с) Нет

62. Мне нравится говорить с изысканным, утонченным человеком, чем с откровенным и прямолинейным:

**Продовж. Дод. Ж**

а) Да в) Не знаю с) Нет

63. Я предпочитаю:

а) Решать вопросы, касающиеся лично меня сам

в) Затрудняюсь ответить

**Продовж. Дод. Ж**

с) Обсуждать с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, когда я что-нибудь говорю ему, то я чувствую, что должно быть, сказал какую-нибудь глупость:

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

65. В школьные годы я больше всего узнал:

а) На уроках в) Трудно сказать с) Читая книги

66. Я избегаю работы в общественных организациях, и связанной с этим ответственностью:

а) Верно в) Иногда с) Неверно

67. Когда вопрос очень труден, который надо решить, и требует много усилий, я стараюсь:

а) Заняться другим вопросом

в) Затрудняюсь ответить

с) Еще раз попробовать решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д. казалось бы, без определенной причины:

а) Да в) Иногда с) Нет

69. Иногда мой ум работает не так ясно, как в другое время:

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

70. Я счастлив сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже это немного неудобно для меня

а) Да в) Иногда с) Нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1,2,3,4,5,6,...

а) 10 в) 5 с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а) Да в) Не знаю с) Нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство:

а) Да в) Не знаю с) Нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

75. На вечеринке мне придется:

а) Принимать участие в интересной беседе

в) Затрудняюсь ответить

с) смотреть как, люди отдыхают и, отдыхать расслабившись самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать:

а) Да в) Иногда с) Нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться:

а) с Колумбом в) не знаю с) с Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того , чтобы не улаживать чужие дела:

а) Да в) Иногда с) Нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) Оформлять витрины

в) Не знаю

с) Быть кассиром

**Продовж. Дод. Ж**

80. Если люди обо мне плохо думают, это меня не волнует:

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) Сразу же думаю: "У него плохое настроение"

в) Не знаю

с) Беспokoюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а) Которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительный способ решения этих вопросов

в) Не знаю

с) Которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовлетворение, рассказывая местные новости:

а) Да в) Иногда с) Нет

84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной:

а) Верно в) Иногда с) Неверно

85. Я думаю, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

а) Верно в) Иногда с) Неверно

86. Я могу легче не считаться с людьми, чем они со мной

а) Верно в) Иногда с) Неверно

87. Бывает, что все утро у меня возникает нежелание с кем-либо говорить:

а) Верно в) Иногда с) Никогда

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) Отстают в) Идут правильно с) Спешат

89. Мне бывает скучно:

а) Часто в) Иногда с) Редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим собственным способом:

а) Верно в) Иногда с) Неверно

91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомляют меня:

а) Да в) Иногда с) Нет

92. Дома в свободное время, я:

а) Болтаю и отдыхаю в) Затрудняюсь ответить с) Занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с другими новыми людьми:

а) Да в) Иногда с) Нет

94. Я считаю, что-то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой:

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

95. Я подозреваю, что люди, которые относятся ко мне по-дружески, могут оказаться предателями за моей спиной:

а) Да в) Иногда с) Нет

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год, уже не оставляют в душе никаких последствий:

а) Да в) Иногда с) Нет

**Продовж. Дод. Ж**

97. Я думаю, что интереснее было бы быть:

а) Натуралистом и работать с растениями

в) Не знаю

с) Страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т.д.:

а) Да в) Иногда с) Нет

99. Я люблю думать над тем, как можно было бы улучшить мир:

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

100. Я предпочитаю игры:

а) Где надо играть в команде или иметь партнера

в) Не знаю

с.) Где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические сны

а) Да в) Иногда с) Нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх:

а) Да в) Иногда с) Нет

103. Я могу обмануть людей своим дружеским расположением, когда на самом деле они мне не нравятся:

а) Да в) Иногда с) Нет

104. Какое слово не принадлежит двум другим

а) Думать в) Видеть с) Слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) Двоюродным братом

в) Племянником

с) Дядей



## Результати діагностики за допомогою методики «Тест Інтернет-залежності»

№	Ім'я	Бали	№	Ім'я	Бали
1	Юджин	74	36	Ковалик М	76
2	Яна	72	37	Тернова	57
3	Соня	75	38	Кочуров	57
4	Інна	75	39	Кучера	72
5	Сніжана	66	40	Влад	92
6	Вікторія	52	41	Софія	59
7	Валькірія	52	42	Анонім	49
8	TRK	89	43	Лера	64
9	Яна	58	44	Лера	57
10	Анастасія	81	45	Тетяна	66
11	Савельєва	61	46	Виолетта	50
12	Бобр	59	47	Оксана	58
13	Скіф	63	48	Анна	64
14	Инесса	56	49	Коттенова	73
15	Олександра	62	50	Евгения	63
16	Сафончик	55	51	Діана	72
17	Пшеничная	74	52	Т.К	72
18	Юліанна	97	53	Анжеліка	79
19	Іра	67	54	Софія	86
20	Наталья	95	55	Майя	48
21	Поля	64	56	Лілія	54
22	Алена	72	57	Татьяна	70
23	Аня	80	58	Катя	52
24	Александра	76	59	Стася	62
25	Марина	84	60	Даценко Оля	71
26	П	95	61	Алеха	51
27	Ксения	74	62	Вика	81
28	Марина	90	63	Юля	75
29	Вога	71	64	Віталіна	61
30	А	81	65	Катря	51
31	Влад	80	66	Катя	66
32	Захар	110	67	Максим	48
33	Яна	99	68	Грабова А	69
34	С	108	69	Коля	75
35	Таня	101	70	1604	89

**Результати діагностики за допомогою методики «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»**

№	Ім'я	Бали	№	Ім'я	Бали
1	Юджин	22	36	Ковалик М	22
2	Яна	21	37	Тернова	16
3	Соня	20	38	Кочуров	19
4	Інна	21	39	Кучера	21
5	Сніжана	21	40	Влад	22
6	Вікторія	21	41	Софія	19
7	Валькірія	19	42	Анонім	16
8	TRK	20	43	Лера	22
9	Яна	16	44	Лера	19
10	Анастасія	20	45	Тетяна	22
11	Савельєва	18	46	Виолетта	19
12	Бобр	21	47	Оксана	19
13	Скіф	22	48	Анна	20
14	Инесса	18	49	Коттенова	21
15	Олександра	20	50	Евгенія	19
16	Сафончик	15	51	Діана	23
17	Пшеничная	15	52	Т.К	25
18	Юліанна	26	53	Анжеліка	26
19	Іра	24	54	Софія	23
20	Наталья	24	55	Майя	17
21	Поля	23	56	Лілія	18
22	Алена	25	57	Татьяна	18
23	Аня	27	58	Катя	16
24	Александра	23	59	Стася	21
25	Марина	23	60	Даценко Оля	19
26	П	29	61	Алеха	21
27	Ксенія	23	62	Вика	20
28	Марина	27	63	Юля	20
29	Вога	24	64	Віталіна	20
30	А	19	65	Катря	16
31	Влад	23	66	Катя	20

№	Ім'я	Бали	№	Ім'я	Бали
32	Захар	32	67	Максим	18

Продовж. Дод. К

№	Ім'я	Бали	№	Ім'я	Бали
33	Яна	27	68	Грабова А	17
34	С	26	69	Коля	19
35	Таня	28	70	1604	22

**Результати діагностики за допомогою опитувальника «Методика діагностики схильності до різних залежностей»**

№	Ім'я	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Юджин	5	5	19	7	11	12	5	8	6	8	5	19	16	11
2	Яна	11	9	18	5	7	18	7	12	10	7	6	14	5	12
3	Соня	11	7	20	7	13	13	13	18	10	10	5	12	5	13
4	Інна	8	20	21	9	11	20	6	13	10	9	5	14	6	18
5	Сніжана	5	13	17	5	9	12	16	20	9	6	5	20	5	13
6	Вікторія	5	7	11	5	5	15	10	13	7	7	9	22	5	8
7	Валькірія	6	6	24	6	12	19	5	14	9	5	8	21	13	12
8	TRK	19	13	18	6	16	12	6	7	10	13	18	6	21	15
9	Яна	9	17	19	6	9	10	5	9	5	6	6	18	7	17
10	Анастасія	5	5	21	5	5	9	5	5	5	5	5	21	5	9
11	Савельєва	10	7	14	10	7	13	5	10	6	9	17	12	21	14
12	Бобр	8	8	22	8	17	14	5	16	9	7	10	13	10	12
13	Скіф	20	13	25	15	21	20	7	12	11	10	15	13	7	17
14	Инесса	6	5	14	5	7	7	5	12	22	9	5	16	5	9
15	Олександра	5	9	17	7	12	12	5	15	10	6	22	16	5	18
16	Сафончик	7	5	16	8	13	10	7	14	8	6	5	16	5	11
17	Пшеничная	18	16	12	5	14	17	10	11	11	8	6	9	7	14
18	Юліанна	6	6	19	8	9	18	10	13	18	13	5	18	5	17
19	Іра	11	8	22	7	15	18	11	15	7	7	5	17	5	12
20	Наталья	13	5	19	7	17	18	5	6	5	8	5	10	8	12
21	Поля	11	5	22	7	9	11	10	7	8	5	5	21	5	15
22	Алена	14	8	23	10	12	17	14	10	10	7	18	15	18	16
23	Аня	10	9	21	8	18	18	5	13	8	11	7	10	7	18
24	Александра	9	6	6	11	9	19	6	7	11	6	16	8	18	15
25	Марина	9	7	18	5	4	11	5	14	19	12	6	17	5	14
26	П	19	9	15	11	11	24	15	12	16	10	5	20	9	11
27	Ксенія	5	14	20	8	12	14	11	14	8	10	5	23	7	12
28	Марина	22	15	23	8	17	17	7	9	9	6	5	16	25	18
29	Вога	5	9	14	13	14	8	12	17	8	8	5	17	15	10
30	А	12	10	5	15	6	16	5	12	19	16	14	6	15	14
31	Влад	5	7	15	14	8	7	6	10	6	13	5	14	5	12
32	Захар	5	5	9	9	11	12	5	11	6	19	5	8	9	17
33	Яна	8	11	22	5	10	13	5	12	7	12	5	17	6	12
34	С	5	5	19	6	18	16	5	6	8	12	5	24	21	12
35	Таня	6	11	20	10	15	17	14	13	8	11	5	17	5	14

№	Ім'я	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
36	Ковалик М	11	6	19	10	11	18	6	7	9	7	5	11	5	15
37	Тернова	17	17	14	5	14	25	9	12	11	9	11	16	7	17
38	Кочуров	9	5	24	7	18	20	5	9	5	8	12	14	5	10
39	Кучера	19	14	22	7	12	21	9	8	18	9	9	15	10	18
40	Влад	8	17	19	7	20	15	11	14	6	10	20	17	12	22
41	Софія	8	6	7	5	7	15	15	6	12	6	5	12	5	10
42	Анонім	7	13	13	8	6	15	20	7	8	6	6	16	6	7
43	Лера	7	9	15	8	8	12	6	10	8	10	5	13	5	16
44	Лера	6	5	20	5	6	11	16	9	9	7	5	18	5	12
45	Тетяна	7	16	18	6	5	11	5	12	6	5	5	16	5	11
46	Виолетта	6	5	11	7	9	5	6	18	14	6	5	16	5	10
47	Оксана	7	13	18	10	11	14	8	17	17	7	5	13	5	13
48	Анна	12	14	19	8	18	16	13	14	14	12	8	17	9	13
49	Котенова	15	7	21	9	11	16	15	16	6	11	5	12	5	18
50	Евгенія	5	12	19	5	7	15	5	11	9	10	5	9	5	15
51	Діана	7	13	15	6	6	11	8	11	6	9	5	10	8	13
52	Т.К	5	14	11	5	5	5	15	13	6	6	7	23	6	8
53	Анжеліка	8	6	18	9	8	12	11	11	6	6	5	17	5	13
54	Софія	8	14	18	8	13	11	6	6	11	7	5	20	5	13
55	Майя	5	14	21	5	6	11	7	10	5	5	5	18	5	15
56	Лілія	8	8	18	7	12	17	8	15	9	8	5	19	5	18
57	Татьяна	11	18	20	15	17	14	8	8	8	7	5	18	6	12
58	Катя	11	10	12	8	13	13	6	14	10	5	11	16	10	14
59	Стася	6	5	9	6	7	12	7	10	6	9	5	14	5	11
60	Даценко Оля	17	10	23	8	11	17	10	13	15	7	22	20	22	15
61	Алеха	7	8	19	9	13	8	19	16	6	8	5	17	5	9
62	Вика	9	17	18	5	11	19	5	12	6	10	5	17	5	16
63	Юля	6	10	19	8	10	10	13	10	11	10	5	17	5	11
64	Віталіна	5	13	12	6	5	14	10	17	7	8	5	19	5	11
65	Катря	5	8	14	5	7	11	11	18	5	5	5	17	9	9
66	Катя	10	7	19	6	7	12	5	8	5	7	5	13	8	16
67	Максим	5	7	6	7	9	10	5	11	7	7	5	14	5	14
68	Грабова А	8	7	15	5	5	13	13	12	6	6	5	25	5	15
69	Коля	9	9	18	8	11	11	9	8	14	10	5	16	7	19
70	1604	21	11	23	5	14	22	7	11	10	12	5	15	5	19

**Результати діагностики за допомогою методики «Виявлення кіберкомунікативної залежності»**

№	Ім'я	Діагностика кіберкомунікативної залежності	№	Ім'я	Діагностика кіберкомунікативної залежності
1	Юджин	35	36	Ковалик М	36
2	Яна	37	37	Тернова	28
3	Соня	46	38	Кочуров	33
4	Інна	41	39	Кучера	41
5	Сніжана	31	40	Влад	35
6	Вікторія	25	41	Софія	26
7	Валькірія	30	42	Анонім	21
8	TRK	43	43	Лера	32
9	Яна	24	44	Лера	26
10	Анастасія	34	45	Тетяна	36
11	Савельєва	32	46	Виолетта	23
12	Бобр	32	47	Оксана	27
13	Скіф	30	48	Анна	31
14	Инесса	42	49	Котенова	42
15	Олександра	27	50	Евгенія	36
16	Сафончик	24	51	Діана	28
17	Пшенична	34	52	Т.К	33
18	Юліанна	38	53	Анжеліка	41
19	Іра	28	54	Софія	37
20	Наталья	35	55	Майа	22
21	Поля	39	56	Лілія	27
22	Алена	33	57	Татьяна	44
23	Аня	38	58	Катя	28
24	Александра	43	59	Стася	25
25	Марина	35	60	Даценко Оля	29
26	П	41	61	Алеха	24
27	Ксенія	37	62	Вика	41
28	Марина	46	63	Юля	35
29	Вога	38	64	Віталіна	25
30	А	34	65	Катря	25
31	Влад	33	66	Катя	45

<b>№</b>	<b>Ім'я</b>	<b>Діагностика кіберкомунікативної залежності</b>	<b>№</b>	<b>Ім'я</b>	<b>Діагностика кіберкомунікативної залежності</b>
32	Захар	53	67	Максим	24
33	Яна	51	68	Грабова А	33
34	С	57	69	Коля	43
35	Таня	40	70	1604	54

## Результати діагностики за допомогою методики «Міні-мульт»

№	Ім'я	1	2	3	4	6	7	8	9
1	Юджин	38	42	40	49	61	60	46	52
2	Яна	46	54	48	40	55	60	49	52
3	Соня	49	39	44	40	55	48	46	68
4	Інна	46	42	40	40	44	40	49	57
5	Сніжана	49	39	40	35	50	56	49	40
6	Вікторія	58	50	67	35	55	48	46	57
7	Валькірія	38	39	44	30	67	22	43	52
8	TRK	55	65	67	58	55	69	67	57
9	Яна	49	31	44	45	50	52	60	57
10	Анастасія	42	50	48	58	44	52	39	35
11	Савельєва	58	42	59	40	55	35	52	68
12	Бобр	46	35	40	35	61	40	49	68
13	Скіф	38	39	36	40	44	44	46	74
14	Інесса	65	50	67	45	44	52	49	46
15	Олександра	46	50	36	49	78	44	49	57
16	Сафончик	42	31	40	25	32	31	35	57
17	Пшеничная	52	50	59	63	61	56	46	35
18	Юліанна	58	76	67	68	67	65	67	68
19	Іра	52	42	52	45	72	52	52	62
20	Наталья	42	50	48	58	61	60	63	52
21	Поля	31	35	25	30	55	44	43	57
22	Алена	55	42	59	72	67	44	70	62
23	Аня	49	54	59	35	55	52	49	46
24	Александра	68	54	74	68	55	60	67	52



25	Марина	65	61	63	49	44	65	63	62
----	--------	----	----	----	----	----	----	----	----

Продовж. Дод. Н

№	Ім'я	1	2	3	4	6	7	8	9
26	П	49	50	48	63	84	56	70	79
27	Ксенія	46	54	44	35	50	60	49	57
28	Марина	46	39	40	35	38	35	46	68
29	Вога	38	46	40	35	61	48	49	57
30	А	75	72	63	49	55	60	56	46
31	Влад	49	50	48	35	55	48	39	46
32	Захар	49	65	52	40	44	56	46	40
33	Яна	46	39	48	45	55	48	49	68
34	С	49	50	52	45	61	56	56	35
35	Таня	58	39	63	35	55	65	63	52
36	Ковалик М	46	35	52	49	61	44	49	62
37	Тернова	55	65	63	87	72	73	70	62
38	Кочуров	52	42	59	63	38	60	77	62
39	Кучера	65	61	63	72	44	60	56	74
40	Влад	55	65	67	68	55	73	67	52
41	Софія	68	65	74	49	72	60	63	74
42	Анонім	49	39	52	54	67	73	63	68
43	Лера	55	50	48	49	26	65	52	46
44	Лера	42	39	36	30	61	40	35	52
45	Тетяна	42	28	36	40	44	35	46	57
46	Виолетта	52	54	48	35	38	48	43	57
47	Оксана	62	58	74	54	67	73	56	57
48	Анна	35	39	29	21	50	31	35	57
49	Коттенова	38	50	32	30	67	52	39	52

50	Евгенія	65	65	55	49	67	56	49	40
51	Діана	42	35	48	35	55	48	49	52

**Продовж. Дод. Н**

№	Ім'я	1	2	3	4	6	7	8	9
52	Т.К	46	39	48	35	44	40	49	52
53	Анжеліка	46	31	44	30	44	44	35	52
54	Софія	52	39	52	40	50	44	43	52
55	Майя	52	39	40	45	26	48	43	46
56	Лілія	52	46	55	49	50	48	52	46
57	Татьяна	42	31	36	40	32	40	31	46
58	Катя	46	42	36	40	32	31	39	35
59	Стася	46	42	40	25	38	44	31	46
60	Даценко Оля	52	42	48	21	38	40	46	52
61	Алеха	38	39	32	25	44	40	39	46
62	Вика	46	35	48	0	38	44	35	46
63	Юля	55	50	44	25	50	48	35	52
64	Віталіна	42	35	40	35	38	40	43	40
65	Катря	49	28	40	35	38	40	39	35
66	Катя	38	46	32	35	55	44	49	52
67	Максим	52	46	44	30	38	44	43	52
68	Грабова А	42	35	48	25	44	27	35	52
69	Коля	35	35	40	35	44	35	43	52
70	1604	46	39	44	35	50	44	46	52

**Результати діагностики за допомогою методики «Багатофакторний особистісний  
опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)**

№	Ім'я	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	M D
1	Юджин	5	5	8	7	2	3	2	1	8	6	4	6	9	6	7	1	2
2	Яна	9	5	7	7	7	3	3	7	7	5	4	10	5	7	4	5	7
3	Соня	5	1	8	8	8	7	4	2	8	4	8	8	9	6	6	4	3
4	Інна	8	8	6	4	5	4	5	7	7	8	4	6	5	6	4	6	3
5	Сніжана	7	5	6	4	4	4	5	6	9	6	5	7	8	8	4	6	5
6	Вікторія	5	3	6	8	8	7	3	7	5	6	9	6	5	6	7	6	10
7	Валькірія	4	5	8	8	7	9	4	5	9	6	7	10	6	8	4	4	6
8	TRK	3	3	4	9	5	3	4	5	10	1	2	10	5	6	6	3	3
9	Яна	3	7	6	8	4	6	5	5	9	4	7	7	6	8	4	3	5
10	Анастасія	8	8	8	1	4	10	8	9	8	4	9	6	3	2	5	4	10
11	Савельєва	1	3	2	10	4	1	7	8	10	5	5	5	6	6	6	8	1
12	Бобр	4	7	4	8	5	7	5	5	8	6	7	8	5	5	5	6	7
13	Скіф	9	5	6	8	8	4	8	1	7	3	4	9	3	6	6	4	4
14	Инеса	7	5	5	6	4	6	6	6	10	5	4	9	3	5	3	7	10
15	Олександр а	2	1	4	7	6	10	1	4	9	3	8	10	8	10	7	4	5
16	Сафончик	5	10	5	6	6	3	6	6	9	4	5	1	6	5	3	5	8
17	Пшенична я	7	5	7	4	3	5	5	7	7	6	5	7	6	5	7	9	9
18	Юліанна	4	1	3	5	4	4	2	7	10	5	4	10	7	4	2	8	1
19	Іра	7	7	8	9	6	6	3	6	8	6	10	10	9	2	5	9	2
20	Наталья	7	8	7	7	3	4	2	6	7	5	6	9	5	7	7	6	8
21	Поля	5	1	5	4	6	6	4	4	10	7	7	10	9	5	6	4	3
22	Алена	7	8	5	7	4	6	8	4	10	4	2	10	8	1	7	7	2
23	Аня	7	10	3	6	2	4	5	4	10	7	6	6	1	9	4	4	2

## Продовж. Дод. П

№	Ім'я	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	M D
24	Александр а	4	7	6	7	3	5	6	6	8	4	3	9	3	4	5	3	5
25	Марина	3	10	5	1	5	3	1	5	8	3	5	10	7	7	3	2	3
26	П	2	7	5	8	6	3	3	3	9	5	4	10	6	8	5	6	5
27	Ксения	5	10	6	6	5	8	3	4	9	5	7	9	3	4	5	6	6
28	Марина	9	3	8	8	6	6	6	7	5	7	2	10	3	1	3	6	7
29	Вога	5	3	5	7	1	8	3	4	9	5	4	4	6	7	10	5	3
30	А	2	3	4	6	3	8	1	6	10	6	8	8	5	8	5	6	3
31	Влад	5	3	5	4	4	4	3	7	2	5	6	4	6	6	6	5	7
32	Захар	3	8	1	2	4	2	1	1	5	6	3	6	3	10	8	1	4
33	Яна	4	3	4	4	2	4	4	8	10	1	8	10	8	5	6	6	5
34	С	4	10	8	5	7	1	1	10	2	7	3	6	10	4	5	4	7
35	Таня	5	3	4	4	4	5	3	9	8	9	3	7	8	6	6	2	8
36	Ковалик М	8	7	6	3	9	3	10	6	8	3	1	10	5	4	2	6	6
37	Тернова	8	7	3	8	6	4	6	6	7	1	5	10	6	8	7	6	4
38	Кочуров	3	5	7	6	7	4	4	6	7	5	3	4	3	5	4	7	6
39	Кучера	4	7	1	5	8	7	3	5	8	7	5	10	5	6	3	5	4
40	Влад	3	1	4	4	1	5	2	4	8	9	7	9	8	7	6	4	2
41	Софія	3	3	4	5	7	6	4	5	9	5	4	8	6	6	9	4	6
42	Анонім	7	3	7	9	8	8	6	4	5	4	6	6	2	6	7	4	6
43	Лера	2	7	7	5	5	8	2	3	5	5	6	5	3	7	5	5	5
44	Лера	5	8	5	2	5	4	3	8	8	7	4	10	8	6	4	5	10
45	Тетяна	8	7	5	5	6	6	4	8	7	4	4	4	6	6	6	5	8
46	Виолетта	1	10	8	7	4	8	6	1	5	3	4	6	8	6	7	1	5

47	Оксана	4	10	3	6	4	9	4	5	5	6	6	8	7	6	5	6	10
48	Анна	5	5	3	4	7	6	4	5	8	5	5	7	5	6	4	6	8

Продовж. Дод. П

№	Ім'я	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	M D
49	Коттенова	7	3	4	8	8	6	4	9	8	7	4	6	2	4	1	9	4
50	Евгения	7	8	1	8	7	5	4	7	10	6	4	10	5	2	4	8	4
51	Діана	5	5	9	6	5	5	5	7	7	4	6	7	3	3	4	3	8
52	Т.К	4	1	7	8	6	8	7	3	9	6	4	5	5	6	5	6	9
53	Анжеліка	8	1	5	5	10	7	6	5	7	8	1	9	6	5	7	6	8
54	Софія	7	8	5	9	6	5	5	8	4	9	3	5	3	4	3	5	5
55	Майя	5	5	6	4	4	5	3	5	7	6	5	9	2	5	7	4	7
56	Лілія	5	10	5	6	7	3	4	5	10	4	6	6	5	5	4	6	6
57	Татьяна	8	7	6	7	5	6	7	6	7	1	4	4	1	6	7	5	8
58	Катя	8	5	8	10	6	6	7	6	8	5	4	3	5	4	5	4	9
59	Стася	5	5	2	4	6	4	6	8	10	5	5	10	8	10	8	3	5
60	Даценко Оля	10	5	7	8	4	4	3	6	7	6	6	2	6	6	1	6	5
61	Алеха	8	3	7	7	7	5	3	6	8	6	4	7	6	5	4	5	8
62	Вика	7	8	6	2	7	4	1	7	2	7	5	7	8	6	9	3	4
63	Юля	7	5	5	7	7	7	5	6	5	4	6	9	6	5	4	5	6
64	Віталіна	2	5	5	6	7	8	6	5	7	5	4	5	3	5	4	3	4
65	Катря	10	10	8	10	3	8	8	6	9	4	5	2	8	7	4	5	10
66	Катя	10	10	5	7	8	2	3	2	4	4	2	9	3	4	6	7	3
67	Максим	1	7	7	5	4	3	5	9	9	4	2	4	10	8	5	3	2
68	Грабова А	9	5	8	8	7	8	7	7	5	6	3	4	8	7	7	6	6
69	Коля	8	7	7	5	4	8	4	3	5	3	3	5	3	5	5	3	5
70	1604	8	8	3	7	6	7	7	4	5	7	4	10	6	5	4	9	4

**Коефіцієнти рангової кореляції міри вираженості взаємозв'язку комп'ютерної залежності та психологічних чинників її виникнення за методикою «Міні-мульти»**

		<b>Іпохондрія</b>	<b>Пессимістичність</b>	<b>Емоційна лабільність</b>	<b>Імпульсивність</b>	<b>Ригідність</b>	<b>Тривожність</b>	<b>Індивідуалістичність</b>	<b>Оптимістичність</b>
<b>Методика №1</b>	<b>Тест Інтернет-залежності К. Янг</b>	,043	,224	,255*	,189	,175	,285*	,212	,004
<b>Методика №2</b>	<b>Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності</b>	-,078	,117	,081	,040	,212	,188	,236*	,173
<b>Методика №3</b>	<b>Схильність до алкогольної залежності</b>	,002	,004	,068	,193	,095	-,009	,213	,381**
	<b>Схильність до телевізійної залежності</b>	,060	-,127	-,049	,078	-,115	,000	,092	,044
	<b>Схильність до любовної залежності</b>	-,262*	-,213	-,232	-,033	,066	-,113	,004	,257*
	<b>Схильність до ігрової залежності</b>	-,033	,020	-,067	,009	,057	-,046	,065	,206
	<b>Схильність до сексуальної залежності</b>	-,109	,035	-,039	,099	,131	,039	,147	,163
	<b>Схильність до харчової залежності</b>	,169	,209	,310**	,336**	,326**	,225	,416**	,269*
	<b>Схильність до релігійної залежності</b>	-,057	-,141	-,097	-,193	,138	-,012	-,084	,144
	<b>Схильність до трудової залежності</b>	-,040	-,029	-,163	-,289*	-,037	-,149	-,105	-,008
	<b>Схильність до медичної залежності</b>	,381**	,373**	,291*	,231	,203	,153	,235	,294*
	<b>Схильність до комп'ютерної залежності</b>	,200	,422**	,280*	,103	,155	,372**	,229	,007
	<b>Схильність до нікотинової залежності</b>	,277*	,244*	,282*	,294*	,140	,082	,376**	,241*
	<b>Схильність до залежності від здорового способу життя</b>	-,233	-,314**	-,222	-,266*	-,154	-,228	-,246*	-,085
	<b>Схильність до наркотичної залежності</b>	-,030	,112	,057	,190	,141	-,025	,294*	,100
	<b>Загальна схильність до залежностей</b>	,092	,149	,054	,150	,027	,045	,179	,043

		Іпохондрія	Песимістичність	Емоційна лабільність	Імпульсивність	Ригідність	Тривожність	Індивідуалістичність	Оптимістичність
Методика № 4	Виявлення кіберкомунікативної залежності	-,060	,131	,086	,112	,091	,132	,120	,021

Коефіцієнти рангової кореляції міри вираженості взаємозв'язку комп'ютерної залежності та психологічних чинників її виникнення за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла (форма С)

		A	B	C	E	F	G	H	I
Методика №1	Тест Інтернет-залежності К. Янг	,023	-,042	-,158	-,272*	-,209	-,229	-,281*	,082
Методика №2	Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності	-,072	-,098	-,130	-,202	-,088	-,159	-,285*	-,076
Методика №3	Схильність до алкогольної залежності	,259*	-,019	-,096	,239*	,174	-,172	,146	-,101
	Схильність до телевізійної залежності	,168	-,052	-,104	,114	-,019	,175	,069	-,021
	Схильність до любовної залежності	,302*	,080	,025	-,013	,132	-,027	-,056	-,031
	Схильність до ігрової залежності	-,053	-,094	-,151	,105	-,085	-,010	,011	-,172
	Схильність до сексуальної залежності	,079	,066	-,057	,147	-,033	-,155	-,060	-,165
	Схильність до харчової залежності	,122	,079	-,143	,103	,230	-,186	-,068	,028
	Схильність до релігійної залежності	,189	-,325**	,040	,098	,215	,269*	,122	-,111
	Схильність до трудової залежності	-,067	-,055	-,034	,137	-,036	,240*	-,065	-,140
	Схильність до медичної залежності	-,081	,045	-,233	,039	,018	,083	-,012	-,165
	Схильність до	-,227	-,012	-,444**	-,226	-,096	-,328**	-,408**	-,003

	<b>комп'ютерної залежності</b>								
	<b>Схильність до ніотинової залежності</b>	-,186	-,231	-,141	,313**	-,049	,018	,043	-,177

Продовж. Дод. Р

		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>
	<b>Схильність до залежності від здорового способу життя</b>	,070	-,035	,280*	-,010	,078	,188	-,060	,038
	<b>Схильність до наркотичної залежності</b>	-,046	,005	,057	,316**	-,326**	-,105	-,012	-,213
	<b>Загальна схильність до залежностей</b>	,081	,080	-,307**	-,109	-,043	-,187	-,108	-,126
<b>Методика №4</b>	<b>Виявлення кіберкомунікативної залежності</b>	,170	-,004	-,175	-,138	-,015	-,176	-,160	-,002

		<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>Q1</b>	<b>Q2</b>	<b>Q3</b>	<b>Q4</b>	<b>MD</b>
<b>Методика №1</b>	<b>Тест Інтернет-залежності К. Янг</b>	-,119	,218	-,150	,232	,016	-,100	-,019	,002	-,248*
<b>Методика №2</b>	<b>Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності</b>	-,014	,280*	-,138	,291*	,049	-,118	,007	-,012	-,211
<b>Методика №3</b>	<b>Схильність до алкогольної залежності</b>	-,029	-,038	-,094	,296*	-,152	-,088	-,124	,294*	-,228
	<b>Схильність до телевізійної залежності</b>	-,151	,060	,113	-,009	-,223	,053	-,033	,073	-,021
	<b>Схильність до любовної залежності</b>	-,005	,223	,097	,318**	-,033	-,333**	-,311**	,233	-,122
	<b>Схильність до ігрової залежності</b>	-,022	,007	-,157	-,173	-,210	-,057	-,018	,030	-,175
	<b>Схильність до сексуальної залежності</b>	-,029	,124	-,058	,074	,011	-,063	-,022	,088	-,131
	<b>Схильність до харчової залежності</b>	-,046	,214	-,032	,347**	-,106	-,022	-,090	,328**	-,234
	<b>Схильність до релігійної залежності</b>	,012	,156	-,036	,021	,126	-,068	,005	,172	,154
	<b>Схильність до трудової залежності</b>	,195	,058	,300*	-,132	,237*	,208	-,157	,122	-,012
	<b>Схильність до медичної залежності</b>	,102	-,099	-,050	,319**	,020	,000	-,277*	,093	-,117
	<b>Схильність до комп'ютерної залежності</b>	,009	,060	-,001	,166	-,041	,079	-,086	,059	-,387**
	<b>Схильність до ніотинової залежності</b>	,197	-,105	,172	,098	-,106	,219	,021	,019	-,163



	<b>Схильність до залежності від здорового способу життя</b>	-,025	,180	,137	-,126	,260*	-,030	-,074	-,045	,204
--	---	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Продовж. Дод. Р

		<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>Q1</b>	<b>Q2</b>	<b>Q3</b>	<b>Q4</b>	<b>MD</b>
	<b>Схильність до наркотичної залежності</b>	,107	-,010	-,054	-,008	-,127	,057	,077	-,032	-,182
	<b>Загальна схильність до залежностей</b>	-,028	,144	-,120	,254*	-,090	-,001	-,135	,050	-,496**
<b>Методика №4</b>	<b>Виявлення кіберкомунікативної залежності</b>	-,097	,182	-,329**	,221	-,136	-,215	-,044	,135	-,237*

## Програма психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності

### Заняття 1

**Мета:** Ознайомити учасників з метою занять у цілому, розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення значимих змін в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

**Обладнання і матеріали:** фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, слайди, папір, клубок ниток, скотч.

**Хід заняття:**

1. Повідомлення теми і мети (3хв.)

2. Вправа «Знайомство» (7 хв.)

**Мета:** створення позитивного настрою в групі.

**Інструкція.** Сядьте, будь ласка, в одне велике коло. У кожного з вас зараз є можливість повідомити нам своє ім'я та презентувати себе. Може, хтось захоче розповісти про свою домашню тварину, улюбленця сім'ї, чи про свої захоплення, чи про те, чим любить займатися у вільний час.

У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затиснувши вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з юнаками тих чинників, що можуть сприяти об'єднанню групи.

Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожна особа повертає клубок попередній, називаючи її на ім'я і, можливо, коротко переказуючи її розповідь. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати.

**Обговорення та відповіді на такі запитання:**

- Як ви почуваетесь зараз?
- Хто почуваетесь зараз інакше, ніж на початку гри? Чому?
- Чи важко було запам'ятовувати імена?

3. Прийняття правил роботи в групі: (5хв.)

Наводимо правила тренінгу, формулюємо їх. Група може прийняти їх у комфортнішій для себе інтерпретації. Роздаються кожному учасникові в роздрукованому вигляді. Вголос зачитуються правила та пояснюється важливість їх дотримання.

4. Вправа «Мої очікування та побоювання» (5хв.)

**Інструкція:** Я роздам вам блакитні та жовті листочки. Давайте визначимось, який колір ми закріпимо за очікуваннями, а який за побоюваннями. У вас є п'ять хвилин для того, щоб обдумати та записати свої очікування від наших занять та свої побоювання, вийти до дошки та закріпити на ній свої листочки.

**Обговорення:**

- Наскільки близькими чи віддаленими виявились загальні очікування?
- Коло наших побоювань, яке воно?
- Чи важко було розповідати про свої почуття перед дошкою?

5. Вправа «Психосинтетична автобіографія» (12 хв.)

**Мета:** виявити значимі зміни в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

## Продовж. Дод. С

Людина може скласти автобіографію, в якій вона повинна відобразити всі важливі моменти свого життя, починаючи з того часу, як кажуть, як пам'ятає себе. Після того як автобіографія написана можна простежити всі зміни в своїй поведінці, у ставленні до життя, людей і самого себе.

Для посилення ефекту від цієї вправи можна на чистому аркуші паперу, поділеному на дві рівні частини, записувати позитивні і негативні зміни в кожному конкретному проміжку часу.

### 6. Вправа «Коло субособистостей» (10 хв.)

Мета: виявити приховані бажання людини, її таємні мрії, сформувати точні образи і скласти план дій з їх виконання.

Першим кроком буде усне висловлювання своїх цілей і потім фіксування їх на аркуші паперу.

- Перерахуйте всі свої найсміливіші бажання, які можуть бути у вас на даний момент часу, запишіть їх на папері по порядку.

- Після того як записані всі мрії, уважно перечитайте весь список.

- У процесі читання цього списку постарайтеся зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, що ви відчували, коли вголос вимовляли своїх заповітні бажання. Запам'ятайте ці переживання і відчуття.

- Скласти список основних бажань (10-20 бажань).

- З цих бажань виберіть 5-6 найзаповітніших.

- З цих 5-6 бажань виберіть дуже важливі бажання.

- А тепер на великому аркуші паперу намалюйте коло діаметром 20 см, всередині нього - коло поменше (це кільце - ваше «я»), в цьому кільці розмістіть ті 5-6 субособистостей, які є виразниками бажань.

- Кольоровими олівцями або фломастерами намалюйте символи, які відповідають і відображають ваші власні бажання.

- Дайте кожній субособистості (5-6 бажанням в малих колах) назву, ім'я (наприклад, «Критик», «Любов», «Вічність» і т. д.).

- Розфарбуйте своє «Я» різними кольорами залежно від того, в якому кольорі ви бачите свої бажання. Вправу можна повторювати кілька разів, міняючи назви субособистостей.

### 7. Вправа «Настрій»(10хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

Інструкція. А зараз ми спробуємо передати свій стан, настрої за допомогою мови жестів. (Демонструю замах рукою, похитування розкритою долонею, на обличчі – посмішка). Для того, щоб зрозуміти мої почуття, спробуйте, як у дзеркалі, повторити мій жест. Що ви відчули? Про які мої наміри говорить цей жест? («Я рада зустрічі з вами!») Що ще могло б підтвердити ваші здогадки? («Моя посмішка»). Всі учасники групи повинні продемонструвати свій жест.

Питання для обговорення:

- Чи важко було передати та відгадувати настрої за допомогою жестів, невербальних проявів?

- Чи допоміг у цьому ритуал копіювання жесту іншої людини?

- Яку роль відіграють жести у нашому спілкуванні?

## 8. Рефлексія заняття (5 хв.)

### Заняття 2

#### Продовж. Дод. С

Мета: формування адекватного та правильного сприйняття себе, залежності та необхідності її профілактики, підтримка позитивного мікроклімату в групі, розвивиток комунікативних навичок.

Обладнання і матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, дошка, яка б утримувала листочки, фломастери, скринька.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і завдання (3 хв).

2. Знайомство «Не хочу хвалитися, але я...» (5 хв).

Сказати про себе щось позитивне («розумний, веселий, добрий...»), розпочинаючи з психолога по колу.

3. Вправа на визначення очікувань «Чарівна скарбничка» (7 хв.).

Учасники тренінгу пишуть на стікерах свої очікування від конкретного заняття і клеять на плакат із зображенням скарбнички, проговоривши написане вголос.

4. Групова дискусія: «Поведінка літературних персонажів та зв'язок зазначених проблем із реаліями сьогодення» (10хв).

Мета: Актуалізувати увагу учасників на розбіжностях між бажаннями і можливостями.

5. Вправа «Створення лінії часу» (7 хв).

Мета: показати учасникам всі можливі варіанти майбутнього без комп'ютерної залежності.

Необхідно скласти «ймовірну лінію життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на даний момент. При цьому необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо людина, схильна комп'ютерної залежності, буде продовжувати жити так, як живе на даний момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до комп'ютера, то її життя може бути ось таким, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини.

6. Вправа «Мої негативні емоції» (8 хв).

Інструкція. Потрібно пригадати випадок із життя, можна про нього не говорити, а лише описати пов'язані з ним негативні емоції на стікерах. Потім вкинути їх у скриньку.

7. Групова дискусія: «Пристрасть до комп'ютера. Яка вона?» (10 хв).

Мета: розуміння юнаками, чим є небезпечна комп'ютерна та інтернет-залежність, які наслідки їх очікують.

Відбувається колективне обговорення значення термінів «Залежність», «Інтернет-залежність». Учасникам пропонується самим запропонувати можливі її симптоми, виявити їх у себе.

Питання для обговорення:

- Що, на вашу думку, означає термін «залежність»? Що таке «Інтернет-залежність»?
- Які ознаки даного виду залежності?
- Чи відчуваєте ви щось подібне, коли проводите час за комп'ютером?
- Які наслідки інтернет-залежності?

8. Інформаційне повідомлення: «Інтернет-залежність, її симптоми та наслідки» (5 хв).

9. Вправа «Бажання та можливості» (7 хв).

Модель «хочу - можу». На поділених навпіл листочках пишуть в одній половині бажання (чого хочу), в іншій — можливості (чи можу).

**Продовж. Дод. С**

Колективне обговорення бажань і можливостей та розбіжностей між ними.

10. Вправа «Розмова» (7 хв).

Інструкція. Двом бажаним пропонується вийти поспілкуватися, зайняти стільці в середині кола, сісти спинами один до одного, обрати тему для спілкування, цікаву обом і розпочати розмову (тривалість 2-3 хвилини). Спостерігачам важливо слідкувати за мімікою, жестами, інтонацією.

Питання для колективного обговорення:

- Чи вдалося обрати тему, цікаву обом?
- Що цьому завадило?
- Чи легко підтримувати розмову, не маючи змоги бачити очі співрозмовника, його реакцію, жести, міміку?
- Що відчували обидва співрозмовники, коли наступала тривала пауза?

11. Вправа «Гойдалка»(10 хв).

Мета: допомагає сконцентруватися на позитивних сторонах своєї особистості.

Інструкція. Розставити стільці в два ряди по колу так, щоб вони стояли один навпроти іншого та були повернені один до одного. А тепер сідайте. Я буду називати тему для бесіди, і два партнери, які сидять навпроти, можуть поговорити на цю тему. Через дві хвилини учасники, які сидять у внутрішньому колі, повинні будуть пересісти на одне місце ліворуч, таким чином вони опиняться вже навпроти інших людей. Темі для обговорення (на вибір):

- Що в мене виходить добре?
- Що цікавого я можу придумати?
- Людина, яка приймає мене такою, яка я є...
- Як я реагую на критику на свою адресу...
- Чим я пишаюсь у собі...
- Місце, де я можу чудово відпочити...
- Дуже важлива для мене ціль...
- Ризик, на який мені довелося піти...
- Ситуація, коли я був задоволений собою...
- Найбільша радість, яку я подарував комусь...
- Найкраще в моїй сім'ї...

12. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів, обмін враженнями від заняття. (5хв.)

**Заняття 3**

Мета: формування вміння розуміти почуття та емоції інших людей та адекватно виявляти свої, розвивати навички саморегуляції.

Обладнання та матеріали: папір, олівці для малювання, мішечок, скринька, ноутбук та записи релаксаційної музики.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і завдання (3 хв.)

2.Інформаційне повідомлення: «Світ емоцій та почуттів. Шляхи саморегуляції психічного стану» (7 хв.)

3. Вправа «Тренуємо емоції» (10хв.) Психолог роздає учасникам роздруковані аркуші паперу з виразами обличчя, мімікою та жестами людини в різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою, жестами потрібно розпізнати емоційний стан людини, який відтворений під відповідним номером. Навпроти кожного номера потрібно зробити відповідний запис.

**Продовж. Дод. С**

Психолог демонструє слайди, на яких учасники розпізнають емоційний стан та порівнюють зі своїм.

4. Вправа - гра «Посудомийна машина» (10 хв.)

Мета: розвиток уміння розуміти емоційний стан іншої людини.

Інструкція. Зараз кожен побуде в двох ролях: ролі «частини посудомийної машини» та ролі «посуду», який потребує миття. Для того, щоб машина запрацювала, витягніть руки вперед («щіточки») і порухайте ними. Включатися машина буде за моїм сигналом. Після інструкції подається сигнал включання «машини», і «посуд» просувається тунелем, а «щіточки» його «миють». Останні дві особи в шерензі відіграють роль «сушки» - вони його дбайливо обіймають. Людина, що пройшла через «посудомийну машину», стає «сушкою».

Питання для колективного обговорення:

- Чи всім сподобалось, як про вас піклувались?
- Чи відчував хтось неприємні почуття, з чим це може бути пов'язано?
- Що цікавого, нового ви для себе відкрили?

5. Вправа «Здоба» (5хв.)

Мета: набуття емоційної рівноваги.

Учасники поділяються на пари. Один вдає пекаря, інший — здобне тісто. Завдання для «тіста» — повністю розслабитись і довіритись рукам майстра. Завдання для «пекаря» — добре «вимісити» своє тісто, передати йому своє тепло, вкласти душу в свій витвір і «спекти». Учасники можуть презентувати свої «вироби», поділитись почуттями, емоціями.

6. Вправа «Малюємо злість» (8хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Інструкція. Учасникам пропонується намалювати на аркушах паперу свою злість так, як вони її уявляють, а потім розірвати малюнок і викинути в «Мішечок для гніву».

7. Вправа «Сипучий пісок» (7хв.)

Мета: навчання прийомам саморегуляції.

Інструкція. Коли ви засмучені, постарайтесь усвідомити, чому так сталося і в чому це виражається. Змініть свою звичайну реакцію (втрачаєш терпіння, виходиш із себе) і скажіть: «Сипучий пісок». Ці слова виражають застрявання, зациклювання на емоції. Якщо ми зациклилися на почутті злості, ми не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми скажемо: «Сипучий пісок», - ми нагадаємо собі про це і усвідомимо, що треба щось змінити. Ви можете розказати людині, яка викликала у вас негативні емоції, про те, що відчуваєте: «Коли ти так робиш, я почуваю себе...».

8. Вправа «Без маски» (10хв.)

Мета: навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Інструкція. Перед вами набір карток. Ви будете по черзі брати по одній й одразу, без підготовки, продовжувати фразу, початок якої написаний в цій картці. Ваше висловлення повинно бути щирим і відвертим!

Приблизний зміст карток:

- Особливо мене дратує те, що я...
- Я не можу стримати свої почуття, коли....
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- Вірю, що зможу...
- Мій настрій часто....

**Продовж. Дод. С**

- Я почувуюся спокійно, коли...

#### 9. Вправа «Гримаси» (5хв.)

Мета: активізувати прояви експресивної міміки.

Учасники групи стають у коло та починають в експресивній манері гримасувати, кривлятися, по черзі напружуючи та розслаблюючи м'язи обличчя.

#### 10. Вправа-релаксація. (5 хв.)

#### 11. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів. (5хв.)

#### Заняття 4

Мета: оволодіти навичками саморегуляції та опанування агресивних проявів в поведінці.

Обладнання та матеріали: зручні меблі, стільці розташовані колом за кількістю учасників, папір, маркери, кошик для сміття.

Хід заняття:

#### 1. Повідомлення теми та мети (3 хв.)

#### 2. Мозковий штурм «Портрет агресивної людини» (10 хв.)

Учасники по черзі говорять, в чому переваги та недоліки агресивної поведінки.

Колективне обговорення про причини та наслідки агресивної поведінки.

#### 3. Інформаційне повідомлення: «Агресія, види агресії та причини виникнення агресивної поведінки» (10хв.)

#### 4. Вправа «Штовхалки» (8хв.)

Мета: розвиток вміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили; розширення контактів у групі.

Вправа виконується в парах. За сигналом психолога учасники попарно впираються одне в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

#### 5. Вправа «Увірвися в коло» (10хв.)

Мета: зняття емоційного напруження; формування навичок колективної взаємодії.

Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватися всередину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник.

Колективне обговорення вправи.

#### 6. Вправа «Агресивні нападки» (15хв.)

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоційного стану.

Учасник сідає в центрі кола, створеного з інших учасників. Вони «нападають» на нього (висловлюють незадоволення якимись рисами його характеру, поведінкою, демонструють агресивну поведінку). Висловлювання, які мають негативне забарвлення, не повинні бути образливими, зневажливими та безпідставними. Завдання учасника: прийняти висловлювання («Я згоден, це так, але...») та висвітлити позитивний бік тієї риси, особливості поведінки, яка агресивно критикується. Після гри обговорюється ступінь адекватності реакції учасника на агресивну поведінку.

7. Вправа «Робота з занепокоєнням» (7 хв.)

Мети: навчити учасників регулювати свій емоційний стан в залежності від ситуації.

Психолог пропонує учасникам уявити, як вони будуть почувати себе без комп'ютера, питає про їх відчуття, а потім пропонує крок за кроком відчутти, навіть собі, що нічого страшного не відбувається.

8. Вправа «Рубання дров» (3 хв.)

**Продовж. Дод. С**

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Полягає у тому, що учасникам пропонується імітувати процес рубання дров.

9. Вправа «Дихальна гімнастика» (10хв.)

Мета: зняття напруження, покращення емоційного стану.

10. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів. (5 хв.)

**Заняття 5**

Мета: розвиток навичок конструктивного вираження свого роздратування і злості, навчання методам ефективної розрядки агресивності.

Обладнання та матеріали: стікери, аркуші формату А4, ручки, фломастери, дошка, крейда, ножиці.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети і завдання (3 хв.)

2. Вправа «Карусель» (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу або стікерах свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням дерева.

3. Вправа «Чарівні перетворення» (5 хв)

Мета: Зняти емоційне напруження, усвідомити даремність звички злитися і ображатися.

Інструкція. Уявіть собі, що вас розсердили. Ви роздратовані, засмучені, скривджені. На яку тварину (птаха, рибу) ви стали схожі? Зобразіть невербально цю тварину, рухайтесь деякий час по кімнаті в цій ролі.

Коллективне обговорення вправи.

4. Інформаційне повідомлення: «Конструктивні способи подолання агресивності та злості» (10хв.)

5. Вправа- візуалізація «Скарбничка приємних відчуттів» (10 хв)

Мета: навчити юнаків способів самопомоги у проблемних ситуаціях.

«Придумайте і назвіть по 5 ситуацій, які викликають відчуття комфорту. Подумки уявіть їх і запам'ятайте свої відчуття. Уявіть, що ці відчуття ви поклали в кишеню і можете у будь-який момент дістати»

6. Вправа «Прощай, напруженість!» (5 хв.)

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, зім'яти його, уявляючи, що ви позбуваєтесь від своїх неприємностей і негативних емоцій, що нагромадилися, і кинути цю грудку в «мішень-гримасу». Існує один важливий принцип: коли людина зла, вона повинна щось зробити зі своєю злістю, тому що кожен імпульс повинен мати руховий вираз. Пропонуйте варіанти!

7. Вправа-релаксація «Водоспад» (10хв.)

Мета: опанування прийомами розслаблення, зняття психологічного напруження.



«Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження у м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення легень киснем, повільно видихніть. Повторюйте цю процедуру, аж поки розслабитесь. Ви спокійні, задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову і подивіться на лагідне сонечко. Воно осяйне, золотаве, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під нього і прийміть чистий гірський душ.

**Продовж. Дод. С**

Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Йдіть на галявину і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть собі, що сонце вам усміхається. Усміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте у нього. Прийміть «сонячний душ». Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією, здоров'ям. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.»

8. Рефлексія заняття (7хв.)

- Як ви себе зараз почуваете?.. Чи є у вас якісь неприємні відчуття?
- Чи вдалося розслабитись? Що заважало?
- Що вам найбільш запам'яталося, що було найяскравішим у образі?
- Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

Заняття 6

Мета: навчання конструктивним формам поведінки при конфліктній ситуації, формування взаєморозуміння, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: фліп-чарт, плакат, папір, фломастери.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети і завдання (5хв.)

2. Мозковий штурм «Правила групи» (5 хв.)

Поділити учасників тренінгу на мікрогрупи з 2—3 осіб (шляхом розрахунку: сонце — місяць — вогонь — повітря — земля — вода), кожна з яких отримує по одному правилу, прийнятому всією групою на першому занятті, яке потрібно інсценувати.

3. Вправа «Карусель» (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу або стікерах свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням дерева.

4. Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій» (10 хв.).

5. Вправа «Комунікативна техніка: «Я» - висловлювання» (20хв.)

Мета: розвиток комунікативних навичок, навчання конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій.

Крок 1. Починається зі слів: «Я (мені)...», далі ми передаємо свої почуття щодо ситуації.

Наприклад, мене сповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, мені нестерпно боляче.

Крок 2. Починається зі слів: «Коли ти (ви)...», далі ми описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття, говоримо тільки про себе і не даємо оцінку поведінки співрозмовника та його рис.

Крок 3. Починається зі слів: «Оскільки», далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка, якщо потрібно, пояснюємо співрозмовникові, чому це так.

Крок 4. Починається зі слів: «І я хотів(ла)би...», далі висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника у конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

### Продовж. Дод. С

Відповідно до ситуації скласти «Я»-висловлювання. Інсценувати ситуацію, використовуючи «Я»-висловлювання. Учасники імпровізують ситуації «Посварилися» і «Помирилися», застосовуючи комунікативну техніку «Я-повідомлення»

#### 6. Вправа «Згода і протидія» (7 хв.)

Мета: розкрити поведінку людини, зрозуміти її вчинки і мотиви поведінки. Психолог дає вказівку поставити себе на місце співрозмовника і спробувати зрозуміти причини його поведінки. Для цього можна використовувати наступні три кроки.

- Домовитися з людиною про те, що необхідно обговорити конкретну тему, тобто переконати її в цій необхідності.

- Спробувати помінятися місцями і поведінкою, потім висловити свою думку і вислухати думку співрозмовників.

- Закріплення того рівня відносин, який змогли досягти (наприклад, сказати, що з цього дня при кожному подібному випадку (у разі розбіжностей) можна помінятися місцями і з'ясувати, що думають з цього приводу інші).

#### 7. Вправа «Конфлікт у транспорті» (10хв.)

Мета: навчання конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій.

В центрі кімнати ставлять два крісла одне біля одного. Вони символізують сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони — два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом в автобусі.

Коли вони входять до кімнати, одне крісло вже зайняте учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити. Решта членів групи спостерігає за перебігом подій.

#### 8. Вправа «Формулюємо правила» («Мозковий штурм») (15хв.)

Сформулювати правила поведінки в конфліктній ситуації.

#### 9. Вправа «Театр» (10хв.)

Мета: розвиток виразності рухів, експресії, комунікативних навичок.

Учасники розподіляються на 2 групи, які одержують завдання: одна група за допомогою міміки й жестів повинна зобразити ситуацію з життя («У зубного лікаря», «Контрольна робота», «В черзі...» та ін.), друга група вгадує, що намагалися показати їхні товариші. Потім групи міняються ролями.

#### 10. Рефлексія заняття (3 хв.)

Питання для обговорення:

- Яка поведінка людини допомагає успішному спілкуванню?

- Як впливає комплімент на самооцінку людини?
- Які способи вирішення конфліктних ситуацій ви знаєте?

#### Заняття 7

Мета: сприяти самопізнанню, акцентувати увагу учасників на своїх позитивних рисах характеру, підвищувати самооцінку.

Обладнання та матеріали: папір, диски із записами спокійної, мелодійної музики, фліп-чарт, ноутбук, стікери.

Хід заняття

1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)
2. Інформаційне повідомлення «Поняття про впевнену поведінку» (7 хв)

#### Продовж. Дод. С

3. Мозковий штурм: «Впевнена поведінка», «невпевнена поведінка», «агресивна поведінка» (5 хв.)

На дошці методом мозкової атаки зібрати та записати складові поведінки. (Цей плакат можна вивісити в полі зору протягом курсу занять.)

4. Вправа «Зошит моїх досягнень» (7хв.)

Порадити кожному завести зошит своїх досягнень та регулярно його заповнювати, хоча б у період відвідування занять. Це допоможе юнакам доводити до завершення складні справи та виробити внутрішню впевненість та послідовність у справах та рішеннях. «Почніть з опису минулих досягнень. У щоденнику можна не тільки писати, а й малювати свої думки та почуття. Ви нікому не зобов'язані їх демонструвати.»

5. Гра «Зебра» (15 хв.)

Ведучий пропонує учасникам групи написати 5 своїх позитивних рис. Потім він пропонує надати їм негативного змісту. Наприклад: «Добрый — не вмів відмовити, розумний — забиває собі голову всім, тощо». Після цього потрібно зробити навпаки, написати 5 рис характеру, які особливо в собі не подобаються, і «переназвати» їх, щоб зробити менш неприємними (невпевнений — переживає за те, як він виглядає в очах оточення, нахабний — вмів постояти за себе).

6. Вправа «Що є "я"?» (12 хв.)

Ця вправа використовується для того, щоб допомогти людині знайти своє «Я», підвищити рівень своєї самооцінки. Дана вправа складається з декількох кроків.

- Перший крок. Для виконання цієї вправи необхідно взяти кілька аркушів паперу й олівець (ручку). На першому аркуші написати заголовок «Що є "я"?». На поставлене питання необхідно дати розгорнуту відповідь у письмовому вигляді на цьому ж аркуші.

- Після того як на перше питання відповідь отримана, можна перейти до другого етапу, який ґрунтується на зверненні до своєї підсвідомості. Для цього необхідно розслабитися, закрити очі, намагатися абстрагуватися від сторонніх думок. Подумки поставте собі це ж питання і відпустіть свою свідомість, нехай вона видасть вам всі можливі варіанти картинок, які знаходяться у вашій підсвідомості, і дуже ймовірно, що про них ви і не здогадувались. Після того як всі картинки переглянуті, можна повернутися до своїх записів і записати всі відповіді, що запам'ятали. Після кожного окремого опису картинки обов'язково запишіть свої відчуття, які потім можна порівняти.

• Третій крок цієї вправи - це закріплення позитивних емоцій і тих відчуттів, які підвищують самооцінку людини, що знаходиться в залежності від комп'ютерних ігор чи Інтернету. Необхідно виділити окремі емоційні картинки з позитивними емоціями і постійно їх згадувати, детально розглядати і вивчати, для того щоб підсвідомо налаштувати себе на все позитивне.

#### 7. Вправа «Визначте свого критика» (5 хв.)

Мета: зменшити чутливість людини до критики, адекватне сприйняття себе.

Для того, щоб виконувати цю вправу, необхідно знайти в собі свого критика, свій внутрішній голос. Закрийте очі і запитайте себе, чи є у вас внутрішній критик, потім дайте йому ім'я, проаналізуйте, яким тоном він з вами розмовляє, чого вимагає від вас. Тепер станьте самі критиком, поясніть своїй особистості, як вона потребує критики, що без критики в особистості пануватиме безлад, обговоріть з критиком, як зберегти особистість, використовуючи її цінні якості, зменшити негативні.

**Продовж. Дод. С**

#### 8. Гра «Дзеркало любові» (15 хв.)

Учасники групи розділяються на пари і беруться за руки. Один із них грає роль «дзеркала», інший — головного учасника. Головний учасник говорить: «Я ...» і називає будь-яку свою позитивну рису характеру. «Дзеркало» кожен раз відповідає: «Мені подобається це в тобі». Потім головний учасник говорить: «Але я ще буваю...» і називає те, що йому в собі не подобається. На це дзеркало відповідає: «Мені це в тобі подобається все одно». Потім учасники міняються ролями.

#### 9. Вправа - візуалізація «Я і моя впевненість» (10 хв)

«Сядьте якомога зручніше, розслабтеся. Заплющте очі і уявіть, що ви стоїте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них побачте своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза — все говорить про крайній ступінь невпевненості. Ви чуєте, як несміливо і тихо ви говорите, а ваш внутрішній голос постійно твердить «Я найгірший від усіх». Намагайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчутти повне занурення у болото невпевненості. З кожним подихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, боязливості. А тоді повільно вийдіть із дзеркала та зауважте, як ваш образ стає все більш тьмяним і, нарешті, зовсім згасає. Ви вже ніколи до нього не повернетесь. Повільно оберніться та подивіться на своє відображення в іншому дзеркалі. Ви — впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три події вашого життя, коли ви були «на коні». Пригадайте звуки, запахи, що супроводжували тоді ваше відчуття впевненості! Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я - впевнений у собі! (повторюйте хором). Наповніть себе відчуттям впевненості, нехай воно подібно легкій хмаринці охоплює ваше тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Намагайтеся побачити символи, уявіть напис золотими літерами «Я впевнений у собі». Можете розплющити очі.»

#### 10. Рефлексія заняття (5 хв).

#### Заняття 8

Мета: сприяти вихованню вольових рис характеру для процесу самовдосконалення, розвивати вольову регуляцію поведінки, позбавлення від страхів.

Обладнання: ноутбук, записи релаксаційної музики, фліп-чарт, папір, ручки.

Хід заняття

#### 1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)

2. Інформаційне повідомлення: «Що значить бути вольовою людиною?» (7хв.)

3. Вправа - гра «Ні -розмова» (10хв.)

Учасники групи діляться на пари. Психолог пропонує поділитися у парах на «ні» і «так». Партнерам слід вести активний діалог упродовж 1—2 хв., дотримуючись умови: ті, хто обрав «так», весь час щось наполегливо пропонують, а ті, хто обрав «ні», мають все заперечувати ввічливо, але впевнено. Група оцінює як парам вдалося дотриматись «Ні - розмови».

4. Вправа «Володій собою» (7хв.)

Шляхом «мозкового штурму» учасники групи складають список вольових рис людини. Серед перелічених можуть бути: рішучість, самостійність, володіння собою, наполегливість, усвідомленість сенсу життя, непримиренність, цілеспрямованість тощо. Після того, як спільний список складений, кожен учасник обирає три риси, які притаманні для нього найбільше.

Коментуючи свій вибір, учасники зазначають обрані риси у записаному на фліп-чарті списку. Виділені риси ранжуються і встановлюється провідна риса, притаманна переважній кількості учасників.

**Продовж. Дод. С**

Після закінчення роботи кожен учасник впевнено промовляє вислів «я володію собою тому, що...», додаючи свій варіант закінчення.

5. Вправа «Мовчу — шепчу — кричу» (5хв.)

Мета: розвивати вольову регуляцію.

Психолог повідомляє учасникам, що їм потрібно буде вибирати одну з дій (кричати, мовчати, шепотіти), орієнтуючись на показаний знак.

Домовляються про знаки:

- прикладання пальця до губ означає, що учасники повинні говорити пошепки й рухатися дуже повільно;
- якщо руки покладені під щоку, учасники мають замовкнути й завмерти на місці;
- коли руки підняті вгору, можна розмовляти голосно, кричати й бігати.

6. Гра «Гаряче крісло» (8хв.)

Учасники сідають у коло. Посередині стоїть крісло, яке ми називаємо «гарячим». Один з учасників сідає на нього і називає ім'я того члена групи, від кого він хотів би почути відверту відповідь на запитання: «Як ти до мене ставишся?». Той, до кого звернувся учасник з «гарячого крісла», має дати йому відверту і правдиву відповідь. Учасник, що сидить на «гарячому кріслі», звертається до трьох членів групи. Останній, до кого звернувся той, що сидить на «гарячому кріслі», займає його місце, гра триває.

7. Вправа «В лісі» (8хв.)

Мета: зняти емоційне напруження, тренування релаксації.

Звучить релаксаційна музика («звуки лісу», «шум води», «спів пташок»)

Інструкція. «Сядьте зручно, розслабтеся. Заплющте очі. Дихайте рівно, спокійно. Зробіть глибокий вдих на 1-2, на 3-4 затримайте дихання. Повільно видихніть. Повторіть цю процедуру декілька раз. Уявіть себе в лісі. Вдихайте його аромат. Вслухайтеся у лісові звуки...Згадайте один із епізодів, коли ви із задоволенням відчули запах хвої (лісових квітів). Вам приємно, у вас гарний настрій. Розплющте очі, отримайте задоволення.»

8. Рефлексія. Обговорення заняття.(5хв.)

## Заняття 9

Мета: ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування, формувати вміння і навички ефективної комунікативної взаємодії.

Обладнання та матеріали: фліп-чарт, скотч, маленький м'ячик.

Хід заняття

1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)

2. Вправа «Зіпсований телефон» (7хв.)

Грають п'ятеро учасників, решта — глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері й по одному заходити в кімнату. Зачитується текст, кожний учасник передає його наступному, результат порівнюють із оригіналом.

Обговорюють такі питання: що заважало точно передавати інформацію, що спотворює інформацію, як найточніше передати інформацію.

3. Інформаційне повідомлення «Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування» (10хв.)

4. Вправа «За вікном вагона» (7хв.)

Всім учасникам по черзі пропонують уявити себе у вагоні потяга, який уже рушає, і за допомогою жестів щось «сказати» іншим. Наприклад: «Пишіть мені»; «Я забула сумку»;

**Продовж. Дод. С**

«Зателефонуйте тим, хто буде мене зустрічати, і повідомте, в якому вагоні я їду». Спостерігачі мають зрозуміти, що їм намагаються передати. Після показу відбувається обговорення з уточненням моментів, які викликали труднощі.

5. Вправа «Вивчення свого страху» (10 хв.)

Мета: звільнити людину від певного страху або дискомфорту при відсутності поряд комп'ютера.

Психолог пропонує намалювати свої страх і відчуття на аркуші паперу. Вголос проговорити всі свої відчуття з приводу цього малюнка, описуючи словами кожен момент і кожен предмет. Всі учасники можуть поділитися на дві групи: «пацієнти» і «терапевти». Першій групі пропонується озвучити свої страхи й негативні емоції, намальовані на аркуші паперу, а другій групі - зробити відповідні висновки. Потім обом групам бажано помінятися ролями і повторити вправу. Весь зміст цих дій полягає в тому, щоб навчити людей, що знаходяться в комп'ютерній залежності, знаходити конкретні страхи у своєму житті і розуміти їх сутність.

6. Вправа «А що ти маєш на увазі?» (10хв.)

Мета: тренування навичок ефективної взаємодії.

Один учасник розповідає щось іншому протягом 3—5 хв. Той, хто слухає, має якнайточніше зрозуміти те, про що йому говорять, і знайти такі моменти в розповіді, які необхідно уточнити. Для цього він має використовувати фрази на кшталт «А що ти маєш на увазі, говорячи про...?».

7. Вправа «Золота рибка» (10 хв)

Мета: формувати навички ввічливого спілкування.

Потрібно вибрати одного із учасників, він буде «Золотою рибкою». Всі по черзі повинні звернутися до нього з якимсь проханням. Наприклад, один з учасників кидає м'ячик «рибці» і просить: «Відсунь, будь ласка, стілець». «Рибка» кидає м'ячик назад і відповідає: «Я відсунув

стілець». Той, хто просив, зобов'язаний сказати слова подяки і передати м'яч наступному учаснику. Якщо він забуде подякувати, сам стає «рибкою» і виконує прохання інших.

#### 8. Вправа «Детектив» (10 хв)

Мета: розвивати навички розпізнавання невербальної інформації.

Інструкція. Станьте в коло обличчям одне до одного, якомога щільніше. За спиною, по моему сигналу ви передаватимете м'ячик. Коли я плесну в долоні, передача припиняється. Ведучий стоятиме в центрі кола і відгадуватиме по виразу обличчя у кого опинився м'яч.

#### 9. Вправа «Як я тебе розумію» (8хв.)

Мета: тренувати навички емпатії та розуміння співрозмовника.

Усі учасники діляться на пари. Партнери сідають навпроти. Один із них розповідає якийсь випадок із власного життя, який спантеличив або схвилював його. Другий із пари уважно слухає і потім погоджується з ним чи підбадьорює і схвалює, починаючи словами: «Як я тебе розумію».

#### 10. Вправа «Зустріч з саботажником» (5 хв.)

Мета: виявити причину, яка може завдати шкоди певній справі, яку людина хотіла б успішно виконати. Такою причиною є саботажник.

Далі пропонується намалювати саботажника на аркуші паперу. Зобразіть його так, як бачите. Дайте волю своїй фантазії. Потім розкритикуйте поведінку свого саботажника. Спробуйте проаналізувати мотиви його поведінки.

**Продовж. Дод. С**

#### 11. Вправа «Перетворення проблеми в ціль» (10 хв.)

Мета: показати людині, що можна позбутися комп'ютерної залежності за допомогою самої комп'ютерної залежності.

Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії цієї залежності.

Потім необхідно описати кожен проблему так, щоб іншим ця проблема також здавалася проблемою.

Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях її ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як проблему, яка негативно впливає на людину, а як конкретну мету, яку можна досягти, доклавши деяких зусиль.

#### 12. Рефлексія заняття (5хв.)

##### Заняття 10

Мета: сприяти формуванню позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки.

Обладнання: ноутбук, компакт-диск із записами для релаксації, папір для малювання, крейда, фломастери, аркуші з написами «Продаю»-«Купую», бланки «Телеграм» з іменами всіх учасників групи (для кожного учасника), скринька, м'ячик.

Хід заняття

##### 1. Повідомлення теми, мети і завдання (3 хв.)

##### 2. Вправа «Рукоштовання або уклін» (10 хв.)

Мета: створення позитивного настрою, розвиток комунікативних навичок, толерантного ставлення до інших.

Психолог розповідає групі про жести вітання у різних народів. Попереджає учасників про те, що вони повинні будуть використати ці ритуали, знайомлячись одне з одним. Варіанти вітання:

- обійми й трикратне цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- рукостискання та поцілунок в обидві щоки (Франція);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки витягнуті уздовж тулуба (Японія);
- поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукостискання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукостискання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);

Групі пропонується утворити коло. Один із учасників розпочинає «коло знайомств»: виходить на середину та вітає партнера, який стоїть праворуч. Потім іде за годинниковою стрілкою і по черзі вітається з усіма членами групи. Наприкінці вправи проводиться короткий обмін враженнями.

### 3. Вправа «Мій всесвіт» (10хв.)

Мета: сприяти усвідомленню власної унікальності, своїх позитивних та негативних рис характеру.

В центрі аркуша формату А-4 учасники малюють «планету» і пишуть на ній літеру «Я». Навколо цієї планети малюють зірочки, на яких вони писатимуть відповіді на запитання:

- Які здібності я відзначаю в собі?
  - Які книги я люблю читати?
  - Про що я мрію?
- Продовж. Дод. С**
- Про що мені приємно згадувати?
  - Який в мене характер?
  - Який настрій в мене найчастіше?
  - Що в мене виходить краще за інших?
  - Чим я люблю займатися найбільше?
  - Ким я хочу стати?
  - Чи люблю я та чи вмію працювати?
  - Чого в мені більше: впевненості в собі чи боязкості?
  - Чи розумію я гумор, жарти?
  - Чи відчуваю я іноді почуття провини, сором?
  - Чи відчуваю я в собі злість, заздрість, підозрілість?
  - Як я ставлюся до себе?

Психолог підводить учасників до висновку: «зоряна карта» кожного з них свідчить про те, скільки в нього можливостей, наскільки він унікальний, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху в житті.

### 4. Вправа «Ярмарок чеснот» (15хв.)

Мета: формувати адекватну самооцінку, сприяти позитивному самосприйняттю.

Психолог просить учасників уявити собі ярмарок, на якому продають і обмінюються незвичайним товаром — людськими рисами характеру. Учасники гри одержують аркуші з написами «Продаю» та «Купую». Психолог пропонує кожному на одному аркуші (під написом «Продаю») написати всі свої недоліки, яких хотілося б позбутися, або написати чесноти, якими



він міг би поділитися. На іншому аркуші (під написом «Купую») — написати чесноти, які хотілося б придбати. Потім аркуші прикріплюються на учасників, і вони стають відвідувачами «Ярмарку». Риси не можна віддавати, нічого не отримавши взамін.

Після завершення вправи відбувається обговорення:

- Що вдалося купити?
- Що вдалося продати?
- Що було легше купити або продати? Чому саме?

#### 5. Вправа «Заміна голови» (7 хв.)

Мета: змінити самовідчуття, самосприйняття та сприйняття стану своїх розумових здібностей.

Інструкція: спочатку виберіть кілька людей, які відомі своїм розумом, знаннями чи видатними здібностями, про які ви хоч трохи знаєте і знання яких вам потрібні. Спробуйте виконати наступну операцію: подумки пересадіть голову і мізки кожного з геніїв (наскільки ви це уявляєте) на місце своєї голови. Уявіть також, наскільки змінюється ваше самовідчуття і наскільки могутнім стає ваш інтелект.

#### 6. Вправа «Телеграма» (10хв.)

Мета: формування навичок позитивного сприйняття одне одного, підвищення самооцінки.

Психолог роздає бланки «телеграм» із написаним ім'ям адресата, на яких треба написати найкращі слова на його адресу. Після виконання завдання психолог збирає телеграми й читає послання. Адресати, одержавши повідомлення, висловлюють за бажанням вголос свої враження.

#### 7. Вправа «Найголовніша людина».(10хв.)

**Продовж. Дод. С**

Пропонуємо учасникам познайомитись із найголовнішою людиною у світі, портрет якої знаходиться у «чарівній скринці». Учасники зазирають у неї і бачать там власне відображення у дзеркалі, що там сховане і роблять висновок, що найголовніші люди на землі - це вони самі.

#### 8. Вправа «Компліменти» (10хв.)

Мета: посилення згуртованості групи, зняття внутрішніх зажимів.

Учасники по колу, передаючи одне одному м'яч, говорять тому, хто сидить поруч: «Мені подобається, що ти добрий», а сусід відповідає: «Так, я добрий, а ще я розумний» та ін.

#### 9. Вправа – релаксація «Подорож на хмаринці» (5хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

«Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас в подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухнастих подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, сідниці зручно влаштувались на цій великій і м'якій подушці-хмаринці. Зараз почнеться подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно та тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного із вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими. Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь-яке диво...» Психолог робить паузу на 30 секунд після чого продовжує: «Тепер ви знов на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в класі. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за

тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими й уважними».

Звучить релаксаційна музика. Обговорити, що відчували, і пояснити учасникам значення релаксації.

#### 10. Рефлексія заняття (5хв.)

Психолог обговорює з учасниками, що їм сподобалося на занятті, а що ні, які нові знання про себе вони здобули, які з них можуть знадобитись у житті.