

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Петровський Ілля Ігорович

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня

бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

професор кафедри соціальної роботи,

доктор психологічних наук, професор

Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Загальна характеристика інтернет-залежності.....	6
1.2. Сучасні підходи вивчення інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків.....	14
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	24
2.1. Методологія та опис емпіричного дослідження інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків.....	24
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків розвитку інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків.....	28
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПІДВИЩЕННЯ КОМПОНЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	42
3.1. Аналіз сучасних підходів профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення соціально-психологічної адаптації.....	42
3.2. Розробка програми профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.....	45
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. У поданій кваліфікаційній роботі розглядається аналіз факторів соціально-психологічної адаптації та інтенсивності прояву інтернет-залежності серед підлітків, їх взаємозв'язок. Проблематика розвитку різних форм інтернет-залежності є дуже важливою, тому і потребує особливої уваги в контексті емпіричних напрацювань та практики соціальної роботи. Тому, в ході теоретичних, констатуючих, формуючих етапів, нами буде досліджено вплив компонентів соціально-психологічної на інтенсивність прояву інтернет-адикції. За останні роки тенденція користування зросла на 10% (із 70 до 80%) [17], так підлітки проводять більше 26 годин на тиждень [5], граючи в комп'ютерні ігри, що вказує на високий рівень проникнення саме інформаційних технологій у їх дозвілля. Отже, можемо зробити висновок про те, що наша тема є вагомим у рамках наукових підходів для виявлення способів підвищення соціально-психологічних аспектів надання допомоги, адже містить опис емпіричного дослідження, а також апробацію програми профілактики інтернет-залежності засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Предмет: профілактика інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації

Об'єкт: профілактика інтернет-залежності

Мета: вивчення та емпіричний аналіз взаємозв'язку між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності задля вдосконалення практики соціальної роботи завдяки розробці профілактичної програми засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Завдання:

1. обґрунтувати теоретичні підходи до характеристики інтернет-залежності;
2. представити сучасні напрацювання вивчення інтернет-залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації;

3. виокремити методологію та опис емпіричного дослідження інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків;

4. здійснити інтерпретацію результатів констатуючого етапу дослідження зв'язку між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності;

5. проаналізувати сучасні підходи профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення соціально-психологічної адаптації;

6. розробити та представити програму профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Гіпотеза: наявний зв'язок між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності може бути застосованим при розробці профілактичної програми попередження інтернет-залежності серед підлітків

Методи дослідження:

- **теоретичний:** підбір для аналізу психологічної, педагогічної наукової літератури задля побудови теоретичної моделі інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації;

- **аналітичний:** детальний аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних підходів вивчення інтернет-залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації.

- **емпіричний:** використання психодіагностик «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александров Д.О., Давидової О.В.) [3] та Тест на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») К. Янг [32] для виявлення інтенсивності прояву інтернет-залежності. За цими методиками нами буде встановлено зв'язок між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності;

- **соціально-психологічне навчання:** лекції, тренінги;
- **математична обробка результатів дослідження:** Microsoft Excel, SPSS;
- **інтерпретаційний.**

Емпіричну базу дослідження складає 63 підлітки (30 осіб чоловічої статі та 33 – жіночої), які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності у віковому діапазоні 13-16 років.

Наукова новизна полягає у детальному теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні, який спрямований на аналіз основних компонентів соціально-психологічної адаптації, які обумовлюють інтенсивність прояву інтернет-адикції.

Практична значущість представлена створенням та апробацією програми профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Структура роботи: представлена вступом, 3 розділами (6 підрозділами), висновками, списком використаних джерел у кількості 32 та додатків А, Б. Загальний обсяг роботи: 72 сторінки, основний текст – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

1.1 Загальна характеристика інтернет-залежності

Одним із важливих завдань наукових напрацювань є покращення життя індивідів. Для цього, низка сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників розробляють комплексні методики, апробовують профілактичні програми, спрямовані на гармонізацію життєдіяльності особи на всіх етапах її психосоціального розвитку. Так, внаслідок повномасштабного вторгнення, соціально-психологічне благополуччя громадян потерпає: втрата близьких людей, сімейні дисгармонії, неприйняття реальності провокують особистість до вибору непродуктивних поведінкових стратегій – ескапізму (втечі від реальності). Таким чином особи можуть підмінювати свою дійсність, використовуючи для цього різного роду адикції (алкогольну, наркотичну або ж ігрову) [17]. За наявними соціологічними дослідженнями кількість гравців, у яких діагностована ігрова залежність, але при цьому за останні роки тенденція користування зросла на 10% (із 70 до 80%) [17].

У психологічній науці та практичній діяльності проблематика розвитку інтернет-залежності є доволі вивченою та обґрунтованою. Але, незважаючи на усі наукові доробки, на думку сучасних дослідників, досі не існує остаточного переконання стосовно шкоди технічних пристроїв, як агента адиктивної поведінки [10].

Серед зарубіжних та вітчизняних дослідників представлену низку теоретико-емпіричних праць (Д.Джентиле, Дж.Сулер, А.Голдберг, М.Щотон, К.Янг, Дж.Рейтер, Т.Редлер, М.Гріффітс), із сучасних фахівців інтернет-залежність представлена у роботах (Александров Д.О., Брагой О.О., Мангер Н.П., Козира П.В., Багрій В.В., Больбот Т. Ю., Андреев К. І., Асеева Ю. О., Турецька Х.І., Варій М. Й., Бех І. Д., Волкодав О.С., Шахрай В. М., Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З.).

Інтернет-залежність – позанормова схильність до ігрової активності, що представлена надмірним збудженням, ейфорично-дисфорійними коливаннями настрою, внаслідок чого в організмі адикта виробляється ендорфін та гормон стресу. Це у свою чергу впливає на функціональну роботу серцево-судинної, дихальної систем та провокує їх виснаження, які накладають відбиток на психоемоційний стан [24]. Окрім поняття інтернет-адикції, низка вчених користується синонімами «інтернет-поведінкова адикція», «патологічне використання інтернет-ресурсів», «нетаголізм» [15].

Відомий дослідник Джон Сулер вперше порушив проблематику залежності від віртуального світу, що і послужило стрімкому вивченню кіберадикції серед його послідовників, але Айвен Голдберг першим виокремив термін «інтернет-адикція» для аналізу obsесивного використання та занурення у всесвітню павутину. Так, вченим було виділено ряд симптомів кіберадикції: дистрес (негативна, демотивуюча та демобілізуюча реакція на стрес), порушення фізичного та психічного здоров'я особи, а також викривлення соціальних ролей, занепад міжособистісної взаємодії, економічні збитки [25].

Така симптоматика є достатньо докладною, адже небезпека інтернет-залежності не тільки у безпосередній шкоді індивіду, а й його соціально-рольовому статусу, адже випадку загострення інтернет-ігрової адикції він може випадати із свого соціокультурного середовища за власним бажанням (коли надає пріоритет та значущість віртуальному спілкуванню) або ж за бажанням самого оточення, яке не бажає підтримувати та наслідувати такий самий адиктивний спосіб життя. Варто пам'ятати, що фахівцям із соціальної роботи при роботі з клієнтом, який має наявну інтернет-залежність, слід мотивувати його найближче оточення індивіда, яке є його зовнішнім ресурсом допомоги та підтримки. Стосовно ж економічних збитків, то особливо підлітки, фінансові заощадження яких і так є нестабільними, можуть бути дуже вразливими до втрати значних коштів на ігрову активність. Так, серед представників із таким типом адикції поширеною є

практика постійного боргу, адже при незначному виграші, особа може бездумно витратити кошти для подвоєння свого «фінансового успіху». Як наслідок, стадія виграшу змінюється на постійні програши, повний занепад фінансової стабільності: особа постійно живе із численним боргом, а як тільки отримує прибуток, то намагається відігратись та ще більше загострює своє фінансове положення. До того ж, за умови постійних фінансових займань та несвоєчасних віддавань, особа є дуже ригідною до деструктивних впливів: здійснювати ескапізм у інші форми залежності (алкоголізацію, наркотизацію, потрапляти у співзалежні стосунки) з метою знайти розраду, вчиняти злочинні дії з метою отримання коштів, а також це може супроводжуватись тенденцією до саморуйнівної поведінки (дуже поширено на важких рівнях залежності): особа не може подолати екзистенційну кризу, не розуміє сенс свого існування, окрім як задоволення адиктивної ігрової потреби, яка керує її життям.

У 1983 році відомий психолог М. Щотон представив результати дослідження на тему інтернет-ігрової залежності [29], а дещо пізніше К.Янг розробила опитувальник, який має на меті виявити форму вираженості інтернет-адикції. За результатами емпіричного дослідження із вибіркою понад 500 осіб, науковиця виявила неабияку поширеність різних кіберадикцій серед сучасного покоління та розробила типи цієї адикції:

- віртуальні взаємостосунки - це встановлення великої кількості знайомств, знаходження та побудова віртуальних дружніх стосунків у мережі, надмірна кількість спілкування з інтернет-друзями (у великих об'ємах). Це є небезпечним у контексті заміни або ж ізоляції від спілкування наживо, відторгнення близьких друзів;
- пристрасть до азартної ігрової активності, а також до різних онлайн-розіграшів, електронних замовлень (в т.ч. для розширення функціоналу різних ігор);

- позанормова (обсесивна) потреба в перебуванні за комп'ютером або іншим гаджетом, використання яких зумовлене як виконанням професійних обов'язків (програмування, інші ІТ-напрями);
- кіберсексуальна адикція – це залежність від порнофільмів, каналів інтимного характеру, нагальна потреба відвідувати та спілкуватись у даних групах;
- web-серфінг - це нескінченні подорожі по мережі Інтернету, пошук інформації по різних базах даних і пошуковими сайтами [21].

На нашу думку, кожен з наведених типів може мати місце в житті індивіда, якщо він в межах норми, не порушує цілісність як особистості, так і не провокує обсесивні форми. Тобто тоді, коли індивід цікавиться онлайн-шопінгом або ж працює у сфері ІТ-технологій, це не свідчить про наявну у нього кіберадикцію. У цілому, здатність до самоконтролю, балансу роботи і повсякденного життя, адаптивність та гнучкість індивіда у прийнятті рішень, побудові належних стосунків знижує рівень ескапізму індивіда у ігрову залежність.

До того ж, Кімберлі Янг виділяла 4 первинні ознаки для діагностики інтернет залежності:

- неспинна, нав'язлива та часта перевірка електронної пошти або ж інших соціальних мереж;
- помітно збільшений час, проведений у віртуальному просторі;
- неконтрольоване витрачання коштів у онлайн-ресурсах;
- надмірна збудливість та передчуття наступного підключення до онлайн-простору [21].

У такому випадку особа вже не просто цікавиться інтернет-мережею як ресурсом або ж ефективним інструментом, її повністю занурює у віртуальний світ, вона стає ригідною до самоконтролю, її дії є обсесивними з полярністю ейфорично-дисфорійних настроїв. Тобто особа не обов'язково відчуває задоволення, користуючись певним агентом адикції, а навпаки може відчувати пригнічення, але при цьому потреба до ескапізму в залежність

лише посилюється: особа вже просто не може відмовитись, хоча і не отримує від цього первинної сатисфакції.

За симптоматику, яку виділяють американські науковці, окрім обсесивних дій у проведенні в мережі та використанні різних гаджетів, це і соціальна ізоляція, і обтяженість поведінки механізмами психологічного захисту (сублімація, компенсація, раціоналізація, деперсоналізація), а також депривованість базових потреб (недотримання гігієни, погіршення фізичного та психологічного самопочуття, вживання стимуляторів тощо) [22].

Інтернет-ігрова залежність, яка в наш час є поширеною проблемою, може виникати у різних формах. Так, вона має декілька класифікаційних варіацій. За видами ігор: азартні (неконтрольована ігрова жага, залучення та витрати ресурсів різних масштабів – від людських до фінансових: гемблінг – покер, численні ставки на спортивні або культурні події, автомати) [], відео-гра (втрата контролю тривалості перебування у грі, депривація базальних потреб, втрата інтересу до інших видів діяльності, окрім кіберадикції, а при цьому не грати вже неможливо, навіть незважаючи на деструктивні наслідки), онлайн-гра (характеризується зануренням у ігри в соціальних мережах, різних сайтах, форумах) [14].

За рівнями важкості ігрова адикція поділяється на: легку, помірну та важку форми. Говорячи про легку форму залежності, люди на цьому рівні відчують невеликий дискомфорт, якщо їм треба відмовлятися від гри. Тобто, їхнє повсякденне життя та обов'язки залишаються майже без змін та на тому ж рівні [27].

На нашу думку, в епоху діджиталізованого суспільства легкий рівень ігрової адикції є найбільш поширеним у людей (як у зв'язку з їх професійною діяльністю, так і з поширеністю та популяризацією соціальних мереж, додатків, освітніх онлайн-можливостей). Адже, так чи інакше, навіть пандемія коронавірусу вплинула на рівень технологічного розвитку: освіта стала надаватися у дистанційному форматі, низка професій змінила робочі графіки на гібридну форму, а також й інші наслідки – соціальна ізоляція,

поширення побутових конфліктів, внутрішніх дисонансів. Усе це також спричинило стрімкий розвиток ігрової адикції (особливо у легкій формі), де вразлива частина суспільства, яка не змогла адаптуватись та організувати свій режим дня, стикнулася із феноменом ескапізму саме у віртуальний світ, в якому немає побутових негараздів, не потрібно брати відповідальність за певні рішення, «швидко» отримати кошти, через гру просунутись по соціальному статусу. Тому, певний інтерес (знайти альтернативу хобі, урізноманітнити спосіб життя) породив пропозицію (інтернет-ресурси), але слід зазначити, що загострення цього зацікавлення та подальші обсессивні дії, включення агентів адикції у рутину свідчать про перетікання із легкої форми у помірну.

Помірна ігрова залежність (на цьому рівні ігрової залежності люди можуть стикатися з труднощами у особистому житті та на роботі). Вони починають зазнавати стресу, коли не можуть своєчасно задовольнити адиктивну потребу за допомогою агента залежності []. Тобто помірна форма адикції вже характеризується не просто інтересом чи розвагою, а й переорієнтацією у потребу, яку потрібно задовольнити найближчим часом. Якщо індивід депривує цю потребу, це безпосередньо впливає на його психоемоційний стан, поведінкову реакцію, що породжує ризик виникнення міжособистісних конфліктів, та як наслідок породжує непродуктивну стратегію втечі. Особа стає відчуженою, ізольованою та знімає напругу використанням агента адикції.

Говорячи ж за важку форму ігрової залежності, слід вказати, що вони відчують сильну тривожність та відчай, коли не мають доступу до гри, починає страждати їхнє здоров'я, соціальні життя та професійні обов'язки [27]. Тобто, ця стадія характеризується не просто нестримною потребою до задоволення ігрової адиктивної потреби, а агент адикції це вже базальна потреба на рівні сну, їжі, сексуального задоволення. При цьому індивід вже не переживає ейфорію в ігровій залежності, а скоріше йому притаманний полярний дисфорійний стан: особі важливо тут і тепер отримати шанс на гру

та подолати бар'єри, які цьому перешкоджають. Так, нерідко ми можемо помічати демонстрацію істероїдних сцен, агресії, коли агент адикції нейтралізується кимось із оточення особи тощо. Вищезазначені рівні ігрової залежності представлені стадіями ігрової залежності:

- підготовча (у людини виникає бажання до ризику, незапланованих дій, а паралельно формується інтерес до агентів ігрової адикції – гаджетів, жанрів онлайн-ігор тощо);

- стадія виграшу (формується хибне уявлення контролю, домінантності над агентом адикції). Одна із найбільш ризиконебезпечних, адже особа завищено оцінює свій потенціал, не рефлексує із наслідків гри, її фокус уваги зміщений в сторону ще більшого виграшу, на який потрібно залучити ще більше ресурсів;

- стадія програшу (особа відчуває спустошення, адже попередній виграш вплинув на гіперболізованість емоцій та завищив самооцінку, внаслідок чого на цій стадії людина в розпачі, починає або ж себе звинувачувати або ж проявляється екстернальність – усіх окрім себе: не той день, не такий гаджет обрав тощо). Тепер вже економічне становище особи помітно погіршилось, з'являються борги серед близького оточення, а як наслідок порушується авторитет у соціумі. Також фахівцям слід враховувати, що із цієї стадії з'являється тенденція до суїцидальної поведінки серед клієнтів (спочатку імпульсивними демонстраціями, а потім переживаючи депресивні стани, коли особистість від безсилля, власної ненависті обирає саморуйнівну поведінку;

- стадія розпачу (усі деструктивні емоції тільки посилюються, особа стає ще більш ізольованою, у неї втрачаються професійні амбіції, увесь потенціал скеровується лише на задоволення адиктивної ігрової потреби). Тепер вже гравець розуміє, що агент адикції несе дисгармонійний ефект, але і відмовитись вже не може. До того ж, нестримна ігрова потреба посилюється суміжними адикціями (від вживання ПАР до психоактивних речовин);

- стадія безнадійності (характеризується вже повною дезадаптованістю, деморалізацією, демобілізацією, особа виживає та головним у способі її буття є гра). Із однієї сторони, особа вже звикла до раптових вигравів та постійних програвів, які вона вже не може контролювати (рівень її резистентності мінімальний, а локус контролю остаточно зсовується до екстернального), поступово порушується ЦНС (особливо у комбінації із систематичним вживанням психоактивних речовин) [27].

Як вже вище зазначено, особливо небезпечним є підкріплення ігрової адикції іншими формами: вживанням ПАР, адже таким чином вони суміщають одна одну. Для прикладу: у стані наркотичних речовин адиктивне бажання особи може посилюватись, вона відчуватиме емоційне збудження, яке, до речі, вплине на когнітивну сферу (супроводжується звуженням її діяльності до 30%). Так, особа може вчиняти безросудливі дії (витрачати кошти на ставки, ігрові автомати у надії ще більшого виграву), а у випадку програшу знову ж таки знаходити розраду у алкоголізації (циклічний процес). До того ж, науковець М. Гріффітс [26], виявив суміжні симптоми в адиктів, що вживають ПАР та у тих, хто мають ігрову залежність (автомати, патологічне використання гаджетів) [9]. При цьому, про «ефект розгальмування у віртуальній павутині» вказує відомий психолог Дж. Сулер, основною тезою якого є те, що у інтернет-мережах послаблюються психологічні бар'єри і внаслідок цього люди поводять себе не у звичний для себе спосіб (виходять із зони комфорту, розслабляються) [30]. Із однієї сторони, дійсно, у такий адиктивний спосіб люди можуть перевантажуватись від різних стрес-чинників, відпочивати від свого соціально-рольового статусу, надмірної відповідальності, але нині ігрові технології набувають зовсім іншого значення. Варто зазначити про те, що така понаднормова популяризація спричинила розвиток інтернет-професій (від ведення соціальних мереж до ігрових ком'юніті із онлайн-ігор). Ці професії дуже романтизовані у середовищі амбітних підлітків, які хочуть бути відомими та

за допомогою гаджету заробляти кошти, але експектації не завжди можуть бути життєздатними, а неправильні поведінкові стратегії можуть нести загрозу інтенсивного використання гаджетів та розвитку адикції. До того ж, знову ж таки із стрімким розвитком професій у інтернет-ресурсах, особи все менше відпочивають та перевантажуються, навпаки – у бажанні створити ідеалізований образ себе, представити себе у образі супергероя, вони можуть переставати сприймати себе такими як вони є з усіма недоліками, а будь-яка невдача характеризується підвищенням рівня тривожності, неприйняттям та самозвинуваченням себе а це тільки додає соціально-психологічних бар'єрів, а не розвантажує.

Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5) та Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (ICD-11) виокремлюють наступні діагностичні критерії оцінки ігрової залежності: контроль (втрата самоконтролю перебування в грі – часової тривалості, частоти, інтенсивності), пріоритетність (адиктивна ігрова потреба стає вагомою для задоволення, ніж інші), продовжуваність (власне ескалація гри незважаючи на ризиконебезпечні наслідки), тривожність, напруженість, дискомфорт, роздратованість у випадку припинення гри (особливо примусово) [31].

1.2 Сучасні підходи вивчення інтернет-залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації

Проблематика ефективних профілактичних заходів розвитку інтернет-залежності серед підлітків є дуже вагомою, адже в умовах діджиталізованого інформаційні технології набули широкого застосування у суспільно значущих сферах особистості. У підлітковому віці відбувається стрімкий розвиток когнітивних процесів, що впливає на формування індивідуально-психологічних особливостей особистості та зміну вектору інтересів: вони

стають більш усвідомленими та стабільними, але при цьому навчання стає другорядним, бо підлітки починають більше орієнтуватися на доросле життя. Але ті, хто витрачає багато часу за комп'ютерними іграми та переписками, можуть стикатися з серйозними життєвими проблемами, а саме: погіршенням уваги, зниження працездатності, відсутністю соціальних зв'язків, конфліктами з оточенням, ненормованою поведінкою в реальному житті та навіть суїцидальними думками.

Враховуючи соціально-економічні та політичні наслідки, освітня підготовка як школярів, так і студентів здебільшого здійснюється із використанням технологій дистанційного навчання. Усі ці фактори впливають на поширення феномену ігрової залежності, яку загалом лише у 2022 році було внесено до реєстру МКХ-11, адже попередні роки (карантинні обмеження, розквіт альтернативної форми навчання, розвиток онлайн-курсів, переведення деяких професій на гібридний або ж повністю дистанційний формат навчання) представили важливість врахування цього виду залежності на рівні з іншими. Говорячи ж за підлітків, то їх категорія є достатньо вразливою до різних форм ігрової адикції (як комп'ютерної, так і соціальних мереж тощо), враховуючи особливості перехідного віку, значиму зміну способу життя, яка впливає на їх психологічну травматизацію [2]. Так, за даними емпіричних досліджень підлітки проводять більше 26 годин на тиждень, граючи в комп'ютерні ігри, що вказує на високий рівень проникнення саме інформаційних технологій у їх дозвілля: інтерес до інших культурно-масових чи то оздоровчих значно знизився, у той час як пасивний спосіб проведення вільного часу стає звичкою [5]. За дослідженнями Перепилиці А.В., від 60 до 90% школярів регулярно грають в ігри станом на 2019 рік, коли ще не було такої популяризації та різноманіття ігрового сегменту [17], але при цьому близько 10-14% осіб, які систематично грають мають ознаки онлайн-ігрової залежності. Пояснюючи виникнення в цілому залежності у підлітків, виділяють такі декілька видів теорій : психодинамічна (стверджує, що залежність розвивається внаслідок психологічних травм, які

були отримані у дитинстві, наприклад: смерть батьків, ревності або конфлікти в сім'ї), біологічна (вказує на те, що залежність є генетично зумовленою і може передаватися через гени батьків), біохімічна (представлена звиканням до ліків та стимуляторів, внаслідок чого організм потребує все більших доз, що призводить до залежності від препаратів, біхевіористська (стосується умовних рефлексів, тобто предмет залежності впливає на психоемоційний стан, покращення настрою і зменшення тривожності, що спонукає невпинно звертатися до агента адикції) [6].

Кіберадикції – це найпопулярніша та найпоширеніша форма залежності серед сучасних підлітків, яка дала поштовх до формування нового потужного ком'юніті геймерів, які поширюють свої ігрові інтереси, навчаються, діляться досвідом та спільно проходять рівні [10]. Із однієї сторони це є очікуваним наслідком технологічного суспільства, але все ж породжує наслідки соціальної ізоляції, викривлення реальності (підлітки підмінюють повсякденне життя віртуальним, обирають встановлення онлайн-контактів замість спілкування наживо), що породжує як внутрішні дисонанси, комунікативну некомпетентність, так і соціальну ізоляцію, зміну способу життя, посилює відчуття самотності, негативної унікальності), а вся ціннісно-мотиваційна сфера зміщується на віртуальний простір. Відомий представник сучасного кінематографу О. Сенцов у своєму фільмі «Гамер» [28] представляє нам головного персонажа, якому віртуальний світ є більш важливим, значущим, через що його соціальні контакти є дуже звуженими, а ціннісні орієнтири спрямовані на задоволення віртуальних потреб.

За низкою психологічних напрацювань виокремлюють до інтернет-адикції схильні особи, які є соціально дезорієнтованими (такі підлітки є некомпетентними у соціальних нормах та їх коректному наслідуванні). До того ж, їх самооцінка є заниженою, вони не вірять у власні сили та амбіції, через що обирають тенденцію уникнення замість вирішення проблем. Їх коло спілкування є дуже звуженим, а у вчинках переважають імпульсивні дії, невміння планувати своє дозвілля, поставити та втілити цілі. До того ж,

відчуття самотності спонукає її до пріоритетного вибору віртуального світу, де можна компенсувати свої страждання або депресивні стани [21].

Сучасна дослідниця Х. Турецька представляє трирівневу модель чинників інтернет-залежності:

1. базові умови (причинні ситуації, які є каталізаторами виникнення інтернет-адикції). Можна віднести: стрімке нагромадження суспільства інформаційними технологіями, розширення дистанції між людьми та одночасно необмежені можливості встановлення більшого кола знайомств, анонімність у висловленні думок. Адже, самоствердитись у віртуальному просторі значно простіше через успіхи у онлайн-іграх, розумних висловлюваннях, аніж наживо з відчуттям сорому та невпевненості. Таким чином особа може віртуально представити «Я-ідеальне». Говорячи ж за підлітків, то в цілому перехідний вік є переосмисленням ними свого Я-образу із наявними стереотипами їх середовища спілкування [1].

2. необхідні умови (психологічні характеристики інтернет-залежності): рівень соціальної ізоляції, схильність до актів агресії, депривованість соціальних контактів тощо.

3. достатні умови (ірраціональні настанови стосовно інтернету, викривлення реальності). Для прикладу: «Я достойний чогось лише у мережі». Тобто агент інтернет-адикції стає значущим для особи, без якого вона не може функціонувати [19].

Тенденцію підлітків до Інтернет-залежності можна пояснити прагненням стати дорослим, а саме: ідентифікація (інтерес підлітка до знаходження інформації про особливості дорослого життя у мережі інтернет), сепарація – процес відділення дітей від батьків, що через віртуальний світ зробити «простіше», адже у такий спосіб підлітки можуть хоча б уявити сепарування, якщо в реальному житті до цього ще довго зважаючи на індивідуально-психологічні, економічні чинники, тому спілкування в інтернеті, намагання представити себе в іншому образі – це імітація сепарування, інтимність – задоволення своїх як сексуальних потягів

у протилежній статі, так і про можливість таємного представлення себе у віртуальному світі, а також звільнення від фрустрації – переживання підлітка, які він може висловити анонімно, не піддатись критиці та отримати віртуальних однодумців [11].

Е. Еріксон більш глибоко вивчав ідентичність у своїх напрацюваннях про стадії психосоціального розвитку. Так, криза ідентичності за його теорією вивчалась у розрізі визначення підлітка як сформованої особистості [7]. Підліток постійно намагається зрозуміти «хто він» та в чому унікальність його особистості [12]. До того ж, таке переживання кризи є небезпечним через те, що у процесі підбору підлітком об'єкта наслідування він може обирати не лише просоціальних осіб, а харизматичних делінквентів або ж романтизованих адиктів. Підлітки, зважаючи на свої інтереси та популярність обраного об'єкта наслідування, можуть сплутано ідентифікувати себе з ним, намагатись повністю переймати поведінкові стратегії та як наслідок ідеалізувати значущого іншого. Це в цілому і є сплутаною формою ідентичності за Е.Еріксоном, адже індивіди стають ще більш схильними до крайнощів, у них формується низка ірраціональних установок: схильність до крайнощів (або все применшується, або ж навпаки перебільшується), висновки стають довільними на основі викривлення інформації, одиничних думок об'єкта наслідування, тому остаточні думки формуються на основі максималізму, емоційного зараження. У контексті представленого нами теоретичного аналізу, ми можемо зробити припущення про об'єкта наслідування як про представника ігрового сегменту (персонажа гри із певними здібностями), так і про відому особу із соціальних мереж – блогера, наставника. Важливо розмежовувати та відділяти себе від інших осіб, якими б привабливими вони не представлялись на перший погляд, адже це виступає каталізатором формування ігрової залежності, а як наслідок соціально-психологічної дезадаптації. Оскільки особа не є пристосованою, гнучкою та готовою самостійно приймати рішення, адже замість взяття на себе відповідальності – вона схильна до непродуктивної

стратегії втечі у віртуальний простір, замість вирішення проблемних ситуацій.

Адже, соціально-психологічна дезадаптація – це протилежний процес до вищезазначених якостей, який характеризується порушенням адаптаційних механізмів індивіда, його соціального-психологічного розвитку [12]. Тому, в роботі фахівця соціальної роботи варто своєчасно нейтралізувати дезадаптивні особистісні прояви, що перешкоджають його інтеграції в соціокультурне середовище [4].

Здебільшого виокремлюють низку факторів, що впливають на безпосередній процес дезадаптації підлітків, найбільш поширеними є: спадковість (як психофізична, так і соціокультурна), психолого-педагогічний фактор (порушення форм та цілей сімейного й шкільного виховання), соціальний фактор (соціально-економічні, соціально-психологічні та соціально-політичні умови суспільства), активна соціальна діяльність підлітка, а саме його ставлення до норм і цінностей свого оточення, а також здатність до саморегуляції своєї поведінки та підбір для себе коректних поведінкових установок [20].

Без сумніву, на розвиток інтернет-залежності серед підлітків впливають показники їх соціально-психологічної адаптації (рівень їх розвиненості або ж навпаки, що свідчить про сформовані дезадаптивні якості):

- адаптивність вказує на адаптаційний потенціал особистості, готовність до несподіваних та позапланових умов життєдіяльності;
- прийняття себе – це реальне ставлення особистості до самої себе, прийняття свого досвіду;
- прийняття інших характеризує як рівень готовності до встановлення нових соціальних зв'язків, так і прийняття інших осіб такими як вони є;
- емоційний комфорт – наявний рівень резистентності особи, її вміння самовладати собою та не заражатись емоційними станами інших;

- домінантність визначає готовність підлітка брати на себе лідерську позицію;
- інтернальність – готовність підлітка брати відповідальність за себе та свої вчинки;
- рівень ескапізму – вказує на те, у який спосіб діє підліток у разі виникнення проблемної ситуації – наскільки часто він обирає непродуктивну стратегію втечі;
- адекватність самооцінки – вимірювальна шкала щирості індивідів при відповідях на твердження;
- інтенсивність прояву інтернет- залежності (актуальний рівень кіберадикції в особи – від нормального до надмірного);

Враховуючи вищезазначені показники, у ході констатувального етапу нами буде використано «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3] та Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») [32]. Адже саме цей психодіагностичний інструментарій допомагає проаналізувати актуальний рівень розвитку показників соціально-психологічної адаптації та виокремити наявний рівень розвитку інтернет-залежності задля представлення взаємозв'язку цих чинників. Завдяки цьому, ми зможемо дослідити вплив компонентів соціально-психологічної на рівень розвитку ігрової адикції. Це дозволить у подальшому розробити й апробувати профілактичну програму попередження інтернет-залежності серед підлітків.

Висновки до 1 розділу

Згідно результатів теоретичного аналізу інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації нами було вивчено та представлено актуальність цієї проблематики у практиці соціальної роботи.

За прийнятим нами визначенням, інтернет-залежність є схильністю до ігрової активності, що виявляється у надмірному збудженні, внаслідок чого в організмі адикта виробляється ендорфін та гормон стресу, що безпосередньо впливає на функціональну роботу серцево-судинної, дихальної систем та провокує їх функціональні порушення. Надалі нами була продемонстрована симптоматика кіберадикції: дистрес (демотивуюча та демобілізуюча реакція на стрес), порушення фізичного та психічного здоров'я особи, а також викривлення соціальних ролей, занепад міжособистісної взаємодії, економічні збитки. Також нами було проаналізовано типологію адикцій за К.Янг: віртуальні взаємостосунки, пристрасть до азартної ігрової активності, позанормова (обсесивна) потреба в перебуванні за комп'ютером або іншим гаджетом, кіберсексуальна адикція, web-серфінг.

У контексті вивчення рівня важкості інтернет-ігрова адикція поділяється на: легку, помірну та важку форми, а за протіканням стадій ігрової залежності виокремлюють: підготовчу (у людини виникає бажання до ризику), стадія виграшу (формується хибне уявлення домінантності над агентом адикції), стадія програшу (особа відчуває спустошення, стадія розпачу (усі деструктивні емоції тільки посилюються, особа стає ще більш ізольованою, у неї втрачаються професійні амбіції), стадія безнадійності (характеризується вже повною дезадаптованістю, деморалізацією, демобілізацією, особа виживає та головним у способі її буття є гра). Більше того, нами були вивчені діагностичні критерії оцінки ігрової залежності: контроль (втрата самоконтролю перебування в грі), пріоритетність, продовжуваність (власне ескалація гри), тривожність, напруженість, дискомфорт, роздратованість у випадку припинення гри.

За теоретичними дослідженнями сучасних підходів вивчення інтернет-ігрової залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації нами було виявлено те, що у підлітковому віці відбувається стрімкий розвиток когнітивних процесів, що впливає на формування індивідуально-психологічних особливостей особистості та зміну

вектору інтересів: вони стають більш усвідомленими, але при цьому починають більше орієнтуватися на доросле життя. Так, серед тих, хто витрачає багато часу за комп'ютерними іграми та переписками, можуть стикатися з серйозними життєвими проблемами, а саме: погіршенням уваги, зниження працездатності, відсутністю соціальних зв'язків, конфліктами з оточенням, ненормованою поведінкою в реальному житті та навіть суїцидальними думками. Крім того, нами було проаналізовано виникнення залежності у підлітків за психодинамічною, біологічною, біохімічною та біхевіористською теоріями. Один із найбільш значущого із теоретичного аналізу є виявлення того, що у схильних до інтернет-залежності осіб наявна соціальна дезорієнтованість. Також було вивчено трирівневу модель чинників інтернет-залежності, представлену базовими (стрімке нагромадження суспільства інформаційними технологіями, розширення дистанції між людьми та анонімність у висловленні думок), необхідними (рівень соціальної ізоляції, схильність до актів агресії, депривованість соціальних контактів), достатніми (ірраціональними настановами стосовно інтернету, агент інтернет-адикції стає значущим для особи, без якого вона не може функціонувати) умовами. Це дало змогу виявити фактори, що впливають на процес дезадаптації підлітків: спадковість (як психофізична, так і соціокультурна), психолого-педагогічний фактор (порушення форм та цілей сімейного й шкільного виховання), соціальний фактор, активна соціальна діяльність підлітка, а також здатність до саморегуляції своєї поведінки та підбір для себе коректних поведінкових установок.

Отже, на констатувальному етапі емпіричного дослідження ми будемо вивчати інтенсивність прояву інтернет-залежності (актуального рівня кіберадикцій – від нормального до надмірного) за Тестом Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») [32] та за «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3] будемо аналізувати показники адаптивності, прийняття індивідом себе, прийняття

інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, адекватність самооцінки та рівень ескапізму, щоб дослідити вплив компонентів соціально-психологічної адаптації на рівень розвитку інтернет-адикції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1 Методологія та опис емпіричного дослідження інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків

У ході теоретичного аналізу інтернет-ігрової залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації нами було виявлено їх тісний взаємозв'язок. Так, нами було доведено, що врахування показників соціально-психологічної адаптації впливає на рівень розвитку інтернет-адикції.

Вихідна гіпотеза – це припущення про наявність безпосередніх зв'язків між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності. Отже, на констатувальному етапі дослідження, ми будемо використовувати наступний психодіагностичний інструментарій: «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3] із показниками адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність локусу контролю, домінантність, рівень непродуктивних втеч-ескапізм, а Тест на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») Кімберлі Янг [32], який вимірює інтенсивність протікання кіберадикції (від її відсутності до важкої форми прояву), завдяки чому можна буде розробити й апробувати профілактичну програму попередження інтернет залежності серед підлітків.

Мета нашого дослідження – це виявити зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації та їх впливом на рівень розвитку ігрової адикції.

Нами було виокремлено наступні завдання дослідження:

1. дослідити рівень розвитку компонентів соціально-психологічної адаптації;

2. виявити рівень інтенсивності перебігу інтернет-залежності;
3. встановити взаємозв'язок між впливом чинників соціально-психологічної адаптації та їх впливом на перебіг інтернет-залежності.

Дослідження представлено у 4 етапах:

- **Теоретико-аналітичний** – глибинний аналіз літературних джерел авторів як вітчизняної, так і зарубіжної спільноти вчених з проблематики формування інтернет-адикції у підлітків. Також було опрацьовано сучасні підходи вивчення інтернет-залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації та встановили зв'язок між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності. У підсумку, було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Тест на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») Кімберлі Янг [32] для вимірювання інтенсивності протікання кіберадикції (від її відсутності до важкої форми прояву).

2. «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3] задля визначення чинників соціально-психологічної адаптації.

- **Констатуючий експеримент.** Цей етап характеризується формуванням репрезентативної вибірки (встановленням домовленостей з експериментальною групою респондентів). На цьому етапі проводиться психодіагностичне дослідження з репрезентативною вибіркою з числа 63 підлітків, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності. Вікова категорія в межах 13-16 років (30 осіб чоловічої статі та 33 – жіночої). Дослідження відбувалось у Спеціалізованій школі №296 з поглибленим вивченням іноземної мови та було заздалегідь погоджене з адміністрацією закладу освіти. До того ж, попередньо було надано рекомендації до встановлення взаємодії з вибіркою та усі вимоги стосовно анонімності й конфіденційності було дотримано.

- **Аналітично-узагальнюючий.** Етап, на якому нами було систематизовано, проаналізовано та проведено глибинну інтерпретацію отриманих результатів по вхідним методикам. Отже, емпіричне дослідження складається з 2 блоків: констатувального та формувального етапів, які було опрацьовано за допомогою математично-статистичних методів обробки:

1. Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3]. Ця психодіагностична методика була представлена в 1954 році К. Роджерсом та Р. Даймондом (складається з 101 твердження із варіантами відповідей так/ні). Ця методика призначена для виявлення рівня розвитку чинників соціально-психологічної адаптації підлітка, представлена 8 шкалами (6 основними та 2 додатковими):

- **адаптивність** вказує на адаптаційний потенціал особистості підлітка, його готовність до позапланових умов життєдіяльності, тобто рівень його прийняття невизначеності;

- **прийняття себе** демонструє ставлення підлітка до своєї особистості, прийняття досвіду, обсягу знань (можливої некомпетентності у певних сферах);

- **прийняття інших** характеризує готовність підлітків до встановлення та підтримки соціальних взаємозв'язків, а також прийняття інших осіб такими як вони є;

- **емоційний комфорт** вказує на рівень резистентності підлітка, його розвиток навичок самовладання;

- **домінантність** демонструє готовність підлітка брати на себе лідерську позицію, проявляти авторитарну позицію серед кола спілкування;

- **інтернальність локусу контролю** перевіряє готовність брати відповідальність за свої вчинки, життєві ситуації, особливо у ситуаціях невизначеності;

- **рівень ескапізму** виокремлює підбір способу дії підлітка у разі виникнення проблемної ситуації та виявляє наскільки пріоритетною у виборі є непродуктивна стратегія втечі;

- **адекватність самооцінки** – вимірювальна шкала в межах від 0 до 5 – показник щирості індивідів при відповідях на твердження, якщо ж >5 то це свідчить про демонстрацію нещирих, схвальних відповідей з метою приховування та розкриття своєї особи.

Тест на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») Кімберлі Янг [32]. Спрямований на визначення прояву інтенсивності неконтрольованого використання інтернету, оцінює симптоматику, що вказує на прояв інтернет-залежності. Складається з 20 тверджень (респонденти виставляють бали: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди), максимальний бал – 100. Надалі здійснюється інтерпретація додаванням балів за усі твердження (від 0-30 балів свідчить про нормальне використання інтернету, відсутність залежності, 31–49 балів – легкий ступінь прояву інтернет-залежності, 50–79 балів — помірний ступінь прояву інтернет-залежності, 80–100 балів — позанормове користування інтернетом).

● **Формуючий експеримент.** Підготовка й апробація профілактичної програми попередження інтернет-залежності серед підлітків. Детальна інтерпретація програми представлена у 3 розділі роботи. Планування формульованої частини складається з наступних етапів: опис експериментальної групи, послідовна апробація програми у форматі тренінгу, проведення підсумкової зустрічі із здійсненням ретесту по вхідним методикам, інтерпретація отриманих результатів.

У підсумку методологічного викладення емпіричного дослідження взаємозв'язком факторів соціально-психологічної адаптації та впливом на інтенсивність прояву інтернет-залежності, може зробити висновок про ретельність підбору необхідної вибірки респондентів, що забезпечило її відповідність усім критеріям, а також внутрішня валідність була

представлена можливістю поширення результатів на усіх членів (нами було враховано особливості об'єкта дослідження).

Результати дослідження було опрацьовано за допомогою статистичних програм, обраховано середні значення та створено кореляційні зв'язки за критерієм Спірмена.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків розвитку інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків

Розпочинаючи аналіз результатів емпіричного дослідження розвитку інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації підлітків, зазначимо, що нашою гіпотезою є припущення про наявність безпосередніх зв'язків між цими факторами, завдяки чому можна вдосконалити систему профілактичних та реабілітаційних заходів даної адикції серед молоді. Для реалізації цього, як зазначалося у попередньому підрозділі 2.1, нами були досліджені підлітки, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності, починаючи від соціальних мереж, і закінчуючи комп'ютерними іграми, які й склали безпосередньо експериментальну групу.

Розпочнемо аналіз з порівняння усередненого показника схильності до інтернет-залежності за методикою К.Янг у сукупній вибірці, а також у підвбірках підлітків чоловічої та жіночої статі (Див. Таб. 2.1)

Таблиця 2.1

Порівняння показника схильності до інтернет-залежності загальної вибірки, а також підлітків чоловічої та жіночої статі

	Сер.бал	% відсутність залежності	% легка залежність	% виражена залежність	% надмірна залежність
--	---------	--------------------------	--------------------	-----------------------	-----------------------

заг.вибірка	44,6	6,4	66,7	25,4	1,6
Чол.	43,23	6,7	76,7	13,3	3,3
Жін.	45,85	6,1	57,6	36,4	0

Як видно з наведених результатів, навіть за середнім балом, як загальної вибірки, так і підвбірок чоловічої та жіночої статі, стає очевидною наявність, хоча й у легкій формі, але все ж таки залежності від інтернет активності.

Разом із тим, наявні суттєві відмінності між чоловічою та жіночою вибіркою підлітків. Одразу зазначимо, що важка форма інтернет залежності була виявлена лише у одного хлопця, тому її ми розглядати окремо не станемо, а зупинимось більш докладно на відмінностях більш масових (легкій та вираженій).

Так, легка форма інтернет-залежності у підлітків чоловічої статі у відсотковому значенні перевищує аналогічний показник серед дівчат. Натомість, яскраво виражена інтернет-залежність серед дівчат майже втричі перевищує цей показник серед хлопців. Ці тенденції можна пояснити особливостями перебігу підліткового віку з підвищеним інтересом до ігрових агентів адикції, а враховуючи статистику серед дівчат – це також про спосіб самоствердження у віртуальній реальності, у якій значно простіше проявити та показати себе.

Наступним кроком стане порівняння усереднених профілів базових показників соціально-психологічної адаптованості загальної вибірки підлітків, а також для порівняння середніх профілів представників чоловічої та жіночої статі за методикою Роджерса-Даймонда (див. Таб 2.2)

Таблиця 2.2

Порівняння показників соціально-психологічної адаптованості загальної вибірки, а також підлітків чоловічої та жіночої статі

	Адаптивність	% адаптивності	Прийняття себе	% прийняття себе	Прийняття інших	% прийняття інших	Емоційний комфорт	% емоційного комфорту	Інтернальність	% інтернальності	Домінантність	% доміантності	Ескапізм	% ескапізму	Адекватність самооцінки
Заг.вибірка	41,3	60,6	13,0	72,4	8,7	67,2	8,5	60,7	13,7	62,4	5,0	55,7	2,1	42,5	2,8
Чоловіки	39,7	58,3	12,3	68,5	8,3	63,8	8,5	60,4	13,9	63,0	5,5	60,7	2,0	40,7	2,7
Жінки	42,7	62,8	13,7	76,0	9,2	70,4	8,5	61,0	13,6	61,9	4,6	51,1	2,2	44,2	2,9

Наведений усереднений профіль, як загально вибірки, так і обох підвбірок дівчат та хлопців, демонструє розвиток факторів соціально-психологічної адаптації у межах норми. Хоча є й певні відмінності:

Загальна адаптованість, прийняття себе та інших, схильність до ескапізму у дівчат трохи вища. Натомість у хлопців трохи більший середній показник інтернальності, доміантності та щирості.

Але усереднений профіль не дозволяє виявити розподіл кількості дівчат та хлопців з підвищеними та заниженими показниками по кожній шкалі. Тому, для більш докладного розуміння варіювання значень між високими та низькими значеннями соціально-психологічної адаптованості чоловічої та жіночої підвбірок, наведемо відповідний аналіз по кожному з показників (див. Таб 2.3 та 2.4)

Таблиця 2.3

Розподіл значень результатів дослідження показників соціально-психологічної адаптації чоловіків (у %)

Розподіл значень результатів дослідження показників соціально-психологічної адаптації чоловіків (у %)

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	70	83,3	73,3	76,7	86,7	73,3	30
Низькі показники	30	16,7	26,7	23,3	13,3	26,7	70

Серед хлопців ми можемо спостерігати досить високий рівень розвитку усіх факторів, окрім ескапізму (як схильності тікати від проблем, замість їх розв'язання), що є ознакою загальної позитивної тенденції та може бути підґрунтям позитивного прогнозу щодо їхньої ресурсності, незважаючи на певні тенденції до інтернет-залежності.

Разом із тим, майже чверть з них має знижені показники готовності до прийняття інших, емоційного комфорту та доміантності у відстоюванні власних життєвих позицій, що вказує на загострення у них дискомфортних переживань. Також у третини з них спостерігається зростання непродуктивного захисного механізму у вигляді ескапізму, що може пояснити й зниження загальної адаптивності також третини юнаків, що потребує уваги та відповідних профілактичних заходів.

Таблиця 2.4

Розподіл значень результатів дослідження показників соціально-психологічної адаптації жінок (у %)

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	84,8	87,9	81,8	69,7	72,7	57,6	45,5
Низькі показники	15,2	12,1	18,2	30,3	27,3	42,4	54,5
Високі показники	70	83,3	73,3	76,7	86,7	73,3	30

Низькі показники	30	16,7	26,7	23,3	13,3	26,7	70
------------------	----	------	------	------	------	------	----

Аналогічна позитивна тенденція спостерігається й у підвибірці дівчат, що також може бути підставою для загального позитивного прогнозу щодо цілісності більшості з них.

Проте, серед дівчат значно більший відсоток відчувають емоційний дискомфорт, більше чверті з них є екстернальними (вбачають ключову роль своєї долі у зовнішніх обставинах), майже половина схильна до підкорення через недостатній розвиток домінантності, і саме головне, майже половина дівчат схильна до непродуктивного ескапізму при зіткненні з життєвими проблемними ситуаціями. Це може ускладнювати адаптаційні механізми та визначати схильність до більшого занурення у інтернет-залежність, як форма захисту від проблем та втечі від них, що й потребує відповідних корекційних та профілактичних заходів.

Таку відмінність виявлених співвідношень високих та низьких рівнів розвитку хлопців та дівчат у контексті проблеми їхньої схильності до інтернет-залежності можна пояснити як особливостями розвитку їх індивідуально-психологічних якостей (інтернальність-екстернальність, ригідність-резистентність, адаптивність-дезадаптивність, домінантність-підлеглість), так і стрімким перебігом формування й закріплення поведінкових стратегій (втечі чи то навпаки вирішення проблем).

Разом із тим, усереднені профілі не дають можливості виявити реальні зв'язки показника інтернет-залежності та базових компонентів соціально-психологічної адаптації, тому наступним кроком нашого дослідження стане проведення кореляційного аналізу.

Враховуючи кількість експериментальної вибірки, то, зважаючи на критерії критичних значень кореляцій Спірмена, можна аналізувати лише ті, які мають найбільшу вагу як у загальній вибірці, яка складається з 63 осіб, так і чоловічої та жіночої підвбірок, які складають, відповідно, 30 та 33 особи (Див. Таб. 2.5).

Критичні значення кореляційних зв'язків вибірки за Спірменом

	n - вибірка	r відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,1$	r відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$	r відповідає рівню високої статистичної значимості $p \leq 0,01$	r відповідає рівню дуже високої статистичної значимості $p \leq 0,001$
Заг. вибірка	63	0,209	0,248	0,322	0,405
Чоловіки	30	0,306	0,361	0,463	0,570
Жінки	33	0,291	0,344	0,442	0,547

Звернемося до виявлених нами у ході математико-статистичного аналізу кореляційних зв'язків між показником інтернет-залежності та базовими компонентами соціально-психологічної адаптації, як загальної вибірки, так і підвбірок хлопців і дівчат, які будемо аналізувати по низхідній, від більш вагомих, до менш вагомих (Див. Таб. 2.6)

Таблиця 2.6

Кореляція показника інтернет залежності з віком та факторами соціально-психологічної адаптації загальної вибірки, а також підлітків чоловічої та жіночої статі

	Вік	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Інтернет залежність заг. вибірки	-0,145	-0,340	-0,414	-0,164	-0,152	-0,376	-0,343	0,371
Інтернет залежність чоловіки	-0,344	-0,430	-0,506	-0,189	-0,242	-0,558	-0,329	0,480
Інтернет залежність жінки	-0,027	-0,303	-0,391	-0,189	-0,074	-0,175	-0,324	0,253

З наведених результатів стає очевидними наступні зв'язки схильності до інтернет залежності представників усієї вибірки та компонентів соціально-психологічної адаптованості:

Перш за все, зростання інтернет-залежності пов'язане зі зниженням готовності підлітка приймати самого себе (на що вказує вагома зворотна кореляція). Це можна пояснити тим, що через неприйняття індивідом своєї особистості, набутого досвіду індивід схильний затьмарювати свою реальність, обирати непродуктивну стратегію втечі до віртуального світу замість вирішення проблем. Таким чином особа не готова покладатись на власні сили та самостійно долати труднощі у ситуаціях невизначеності.

По-друге, підлітки стають менш інтернальними і більш екстернальними, втрачаючи життєву відповідальність, ініціативу, і, навпаки, вважаючи себе жертвою незалежних від них обставин (на що вказує вагома зворотна кореляція). Це свідчить про не готовність підлітків як особисто знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій, так і покладатись на власні зусилля, випробовувати інші поведінкові стратегії та брати на себе повну відповідальність за вчинки.

По-третє, у них зростає ескапізм, як схильність тікати від проблем, у тому числі й у віртуальну реальність інтернет простору, замість намагання вирішувати їх (на що вказує вагома позитивна кореляція). Це є достатньо логічним причинно-наслідковим зв'язком, адже втеча у віртуальну адикцію – це безпосередня форма прояву ескапізму (непродуктивної поведінкової стратегії – від вирішення у віртуальний інтернет-простір).

По-четверте, в них знижується домінантність, як готовність відстоювати у реальному житті власні прагнення, інтереси та позиції (на що вказує вагома зворотна кореляція). Внаслідок занурення індивідів у інтернет-залежність, вони стають більш конформними, а отже меншою мірою готові до прояву лідерських позицій, демонстрації та формування власного авторитету. До того ж, підлітки надають перевагу підміні реального світу на віртуальний, в якому значно простіше проявляти домінантні якості

особистості – через гру, статтю, висловлювання, ніж у повсякденному житті віч-на-віч.

Наслідком цього стає зниження загального рівня соціально-психологічної адаптивності, що збільшує ризик виникнення дезадаптації, що й потребує відповідної уваги фахівців при організації профілактичних заходів.

Тепер перейдемо до аналізу провідних вагомих кореляційних зв'язків інтернет-залежності та компонентів соціально-психологічної адаптованості серед представників чоловічої статі.

Перше, що привертає увагу, так це зв'язок тенденції до ігрової залежності з віком, з чого можна зробити позитивний прогноз, що по мірі дорослішання хлопці схильні до природного зниження інтернет-залежності. Можливо це пов'язано із переключенням уваги на інші сфери життя, появою інших інтересів, зростанням віри у себе, або ж іншими суто віковими чинниками, притаманними юнацькому віку. З цього можна зробити орієнтовний позитивний прогноз, що підліткове інтернет захоплення у більшості хлопців не переросте у форму залежності, і природно згасне з віком.

Разом із тим, у разі занурення у інтернет-залежність, у хлопців, у першу чергу загострюється екстернальність (на що вказує вагома зворотна кореляція). Це пояснюється наступним чином: чим більшою мірою індивід обирає віртуальний світ як форму ескапізму, переймає його норми та правила гри, тим більшою мірою він підкорений, залежний від цих усталених обов'язків віртуального світу, не є творцем власних життєвих поведінкових стратегій, не створює власні правила, а тому і не бере на себе відповідальність за вирішення проблеми, перекладаючи відповідальність на зовнішні обставини (задіюється також психологічний механізм захисту – раціоналізація, який характеризується наведенням псевдорозумної аргументації власних поразок або ж проблемних ситуацій).

По-друге, інтернет залежність пов'язана із неприйняттям себе, таким, яким він є (на що вказує вагома зворотна кореляція). Це свідчить про те, що індивіди, які інтенсивно та позанормово надають перевагу агентам ігрової адикції, не приймають себе, власний досвід, сторони своєї особистості. Тобто замість накопичення досвіду, набуття нових навичок, загального розвитку, схвалення та позитивного ставлення до себе, індивіди обирають ігрову адикцію як форму компенсації, адже це відносно легше.

По-третє, інтернет-залежність стає зручною формою для реалізації юнаком такої непродуктивної поведінки, як ескапізм у вигляді втечі від реальності з її життєвими проблемами (на що вказує вагома позитивна кореляція). Адже, занурення у різні форми ігрової залежності – це і є ескапізм (впадання до віртуальної реальності) задля начебто поліпшення самопочуття, адже витіснити чи то заперечити проблемну ситуацію набагато легше, ніж діяти та приймати повсякденну дійсність. До того ж, це може бути дуже ризиковано у контексті послідовного розвитку інших форм ескапізму (віртуальна залежність може поєднуватись та підсилюватись вживанням ПАР тощо).

І, як наслідок, залежність обумовлює ризик зростання ризику соціальної дезадаптації (на що вказує вагома зворотна кореляція). Тому, що формування залежності не тільки підмінює реальність адикту, а й видозмінює та дисгармонізує якості його особистості: ресурсні риси применшуються або ж взагалі стають полярними. Індивід підлеглий агенту адикції, тому може взагалі заперечувати або ж не працювати над власною особистістю, займаючись саморуйнацією.

Далі звернемося до аналізу кореляційних зв'язків інтернет-залежності та чинників соціально-психологічної адаптованості серед дівчат.

Перше, що привертає увагу, так це відсутність будь-яких зв'язків схильності до інтернет-залежності із віком, на противагу від того, що ми виявили у хлопців. З цього можна зробити висновок, що ризик виникнення залежності у дівчат не пов'язаний із віком взагалі і може виникати та

розвиватися будь-коли. Тобто, формування серед осіб жіночої статі залежності може відбуватись незалежно від їх вікових особливостей, а більше від резистентності життєвих установок, інтернальності, а отже і адаптивності їх особистості. Адже, особа, яка є стійкою від стороннього впливу (у нашому випадку від агентів адикції), відповідальною за свої дії та рішення та гнучкою до ситуацій невизначеності меншою мірою схильна до розвитку ігрової адикції, навіть не зважаючи на особливості протікання психічних процесів у різних вікових періодах.

Друге, що привертає увагу, так це відсутність потужних зв'язків інтернет-залежності з основними компонентами соціально-психологічної адаптованості, крім певного зниження самоприйняття та домінантності, на що вказують їхні зворотні зв'язки. Це свідчить про те, що із зниженням прийняття своєї особи, апелюванням до свого досвіду, зниженням лідерських позицій особа стає більш ригідною до впливу, а отже до формування ігрової залежності.

Але, у будь-якому разі, зростання інтернет-залежності призводить й у дівчат до загальної соціально психологічної дезадаптації. Це можна пояснити тим, що із інтенсивним розвитком або ж перетіканням у іншу стадію ігрової залежності соціально-психологічні компоненти особистості видозмінюються (зменшується їх рівень розвитку – адаптивності, прийняття себе, інших, домінантності, інтернальності локусу контролю, емоційного комфорту, але при цьому зростає рівень прояву ескапізму).

Підсумовуючи викладене можна зробити наступні висновки:

1. На момент проведення дослідження загальний рівень компонентів соціально-психологічної адаптованості експериментальної групи підлітків не зазнав ознак порушення чи дезадаптації, незважаючи на наявний легкий та виражений рівень наявності інтернет залежності. Можливо це пов'язане із поверхневим поки що розвитком інтернет-залежності та недостатнім часом для фіксації більш глибоких форм адикції, яка призвела б й до відповідних більш руйнівних наслідків.

2. Серед дівчат більш вираженим є ризик до ескапізму, як дезадаптивної форми поведінки, через що інтернет-залежність може стати зручною формою для втечі від реальності з її життєвими проблемами.

3. Найбільш вираженими спільними для дівчат та хлопців кореляційними зв'язками інтернет-залежності та компонентами соціально-психологічної дезадаптації є зниження домінантності на користь більш пасивної позиції та неприйняття самого себе, як самозаперечення, внутрішньої конфліктності та безпорадності перед життям. Що, можливо, й стає підґрунтям для компенсації такого незадоволеності у віртуальному середовищі.

4. Виходячи з виявлених вагомих кореляційних зв'язків можна стверджувати, що соціально-психологічна дезадаптація при інтернет-залежності у підлітків обумовлена тенденцією до неприйняття себе, втратою домінантної життєвої позиції, екстернальністю, і, як наслідок, схильністю до ескапізму, у вигляді втечі від необхідності відповідального вирішення життєвих ситуацій у віртуальний простір.

5. Відповідно до цього, профілактичні заходи спрямовані на зниження ризику розвитку чи загострення інтернет-залежності мають бути спрямовані на цілеспрямований розвиток:

- прийняття себе та гармонізації Я-образу;
- домінантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей;
- інтернальності, як передумови прийняття на себе відповідальності за власну долю та відмовою від екстернальних тенденцій перекладання такої відповідальності на зовнішні обставини та оточуючих.

Висновки до 2 розділу

Задля виявлення зв'язків між чинниками інтернет-залежності та соціально-психологічної адаптації, нами було проведено емпіричне дослідження за психодинамічними методиками «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда» (в адаптації Александров Д.О., Давидової О.В.) [3] та Тестом на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») Кімберлі Янг [32]. Вихідною гіпотезою є припущення про наявність безпосередніх зв'язків між цими факторами, завдяки чому можна вдосконалити систему профілактичних та реабілітаційних заходів даної адикції серед підлітків.

Згідно усередненого профілю експериментальної групи стала очевидною наявність, хоча й у легкій формі, але все ж таки залежності від інтернет активності. Так, легка форма інтернет-залежності у підлітків чоловічої статі у відсотковому значенні перевищує аналогічний показник серед дівчат, натомість яскраво виражена інтернет-залежність серед дівчат майже втричі перевищує цей показник серед хлопців. Ці тенденції можна пояснити особливостями перебігу підліткового віку з підвищеним інтересом до ігрових агентів адикції, а враховуючи статистику серед дівчат – це також про спосіб самоствердження у віртуальній реальності, у якій значно простіше проявити та показати себе. Серед хлопців ми можемо спостерігати досить високий рівень розвитку всіх факторів, крім ескапізму, що є ознакою загальної позитивної тенденції та може бути підґрунтям позитивного прогнозу щодо їхньої ресурсності, незважаючи на певні тенденції до інтернет-залежності. Разом із тим, майже чверть з них має знижені показники готовності до прийняття інших, емоційного комфорту та домінантності у відстоюванні власних життєвих позицій, що вказує на загострення у них дискомфортних переживань. Серед дівчат значно більший відсоток відчувають емоційний дискомфорт, більше чверті з них є екстернальними (вбачають ключову роль своєї долі у зовнішніх обставинах), майже половина схильна до підкорення через недостатній розвиток домінантності, і саме

головне, майже половина дівчат схильна до непродуктивного ескапізму при зіткненні з життєвими проблемними ситуаціями. Це може ускладнювати адаптаційні механізми та визначати схильність до більшого занурення у інтернет-залежність, як форма захисту від проблем та втечі від них, що їй потребує відповідних корекційних та профілактичних заходів.

Проведений кореляційний аналіз свідчить про те, що зростання інтернет-залежності пов'язане зі зниженням готовності підлітка приймати самого себе. До того ж, підлітки стають менш інтернальними і більш екстернальними, втрачаючи життєву відповідальність, ініціативу, і, навпаки, вважаючи себе жертвою незалежних від них обставин. При цьому, в них зростає ескапізм, як схильність тікати від проблем, у тому числі й у віртуальну реальність інтернет-простору, замість намагання вирішувати їх. Внаслідок цього, в них знижується домінантність, як готовність відстоювати у реальному житті власні прагнення, інтереси та позиції. Згідно аналізу провідних вагомих кореляційних зв'язків інтернет-залежності та компонентів соціально-психологічної адаптованості серед представників чоловічої статі, виявлено зв'язок тенденції до ігрової залежності з віком, з чого можна зробити позитивний прогноз, що по мірі дорослішання хлопці схильні до природного зниження інтернет-залежності, але при цьому занурення у інтернет-залежність, у хлопців, у першу чергу загострюється екстернальність (на що вказує вагома зворотна кореляція). До того ж, інтернет-залежність є зручною формою для реалізації юнаком такої непродуктивної поведінки, як ескапізм у вигляді втечі від реальності з її життєвими проблемами (на що вказує вагома позитивна кореляція). Говорячи ж за представниць жіночої статі, то кореляційні зв'язки між інтернет-залежністю та чинниками соціально-психологічної адаптації вказують на те, що ризик виникнення залежності у дівчат не пов'язаний із віком взагалі і може виникати та розвиватися будь-коли. Окрім того, значно відсутні значущі зв'язки інтернет-залежності з основними компонентами соціально-психологічної адаптації,

крім певного зниження самоприйняття та домінантності, на що вказують їхні зворотні зв'язки.

Отже, можна зробити наступні висновки: серед дівчат більш вираженим є ризик до ескапізму, як дезадаптивної форми поведінки, через що інтернет-залежність може стати зручною формою для втечі від реальності з її життєвими проблемами. Найбільш вираженими спільними для дівчат та хлопців кореляційними зв'язками інтернет-залежності та компонентами соціально-психологічної дезадаптації є зниження домінантності на користь більш пасивної позиції та неприйняття самого себе, як самозаперечення, внутрішньої конфліктності та беспорядності перед життям. Що, можливо, й стає підґрунтям для компенсації такої незадоволеності у віртуальному середовищі. Виходячи з виявлених вагомих кореляційних зв'язків можна стверджувати, що соціально-психологічна дезадаптація при інтернет-залежності у підлітків обумовлена тенденцією до неприйняття себе, втратою домінантної життєвої позиції, екстернальністю, і, як наслідок, схильністю до ескапізму, у вигляді втечі від необхідності відповідального вирішення життєвих ситуацій у віртуальний простір. Відповідно до цього, профілактичні заходи спрямовані на зниження ризику розвитку чи загострення інтернет-залежності мають бути спрямовані на цілеспрямований розвиток:

- прийняття себе та гармонізації Я-образу;
- домінантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей;
- інтернальності, як передумови прийняття на себе відповідальності за власну долю та відмовою від екстернальних тенденцій перекладання такої відповідальності на зовнішні обставини та оточуючих.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПІДВИЩЕННЯ КОМПОНЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1 Аналіз сучасних підходів профілактики інтернет-залежності засобами підвищення соціально-психологічної адаптації

У попередніх розділах ми виявили значущі кореляційні зв'язки між чинниками соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності. Так, у контексті нашого констатуючого експерименту, ми спирались на напрацювання К.Роджерса та Р.Даймонда, які виділяли наступні компоненти соціально-психологічної адаптації: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, рівень емоційного комфорту, домінантність, інтернальність локусу контролю, рівень ескапізму, адекватність самооцінки. Детальніше ми зосередились на прийнятті підлітком себе задля гармонізації його Я-образу, домінантній позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей, а також інтернальності як передумови прийняття на себе відповідальності за власну долю та відмовою від екстернальних тенденцій перекладання такої відповідальності на зовнішні обставини та оточуючих. Це буде підкріплюватись напрацюваннями К. Янг про інтенсивність прояву інтернет-залежності, яка протікає на: легкому, середньому та важкому рівнях.

Профілактика інтернет залежності відіграє ключову роль для ефективного розв'язання проблеми, пов'язаних із позанормовим використанням Інтернету. Вона має нести у собі різні методи та тренінги для правильної і своєчасної профілактики нетології.

Найбільш широко використовуваними методами роботи з профілактики інтернет-залежності є КПТ, тренінги (освітні лекції, тренінги з розвитку критичного мислення тощо), індивідуальні консультації, різні форми терапії (схемна терапія, терапія, заснована на менталізації тощо), мотиваційне інтерв'ювання. Поданні методи та тренінги мають бути

комплексними та включати у себе різні аспекти роботи з інтернет-залежністю у підлітків. Першим методом роботи з профілактики інтернет-залежності є КПТ(Когнітивно-поведінкова терапія). Розробником спеціалізованої форми КПТ для профілактики інтернет-залежності. Дана методика допомагає підліткам розвивати навички контролю користуванням інтернету, також вчить підлітків контролювати свої емоції та контролювати свій стрес, не входячи у інтернет [23].

Метод індивідуальних консультацій широко використовується для профілактики інтернет-залежності. В даному методі профілактика проводиться задля оцінки рівня інтернет-залежності та розробки відповідного плану допомоги підлітку. Також надається підтримка в особистісних проблемах підлітка, які пов'язані з інтернет-залежністю.

Іншими розповсюдженими методами профілактики інтернет-залежності є різні види тренінгів. Тренінги з профілактики Інтернет-залежності спрямовані на зниження рівня її прояву у підлітків; допомогу в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів. Такий вид профілактики як освітні лекції широко використовується у світі через їх доступність та якість. У себе вони включають інформацію про ризики та наслідки інтернет-залежності, також вони можуть дати розуміння щодо симптомів та ознак інтернет-залежності. Освітні лекції є механізмом попередження інтернет-залежності та є гарним інструментом для її профілактики.

Популярними є тренінги формування умінь та навичок, які спрямовані на інтенсивне виконання вправ та впровадження тестів на початку, всередині та по закінченню тренінгу для вимірювання ефективності [16]. До того ж, тренінги з розвитку критичного мислення мають на меті сформуванню його та навчити їх користуватися потрібними джерелами інформації. Також важливо проводити профілактичну роботу серед підлітків, наприклад, організовувати ігри та конкурси для розвитку їх критичного мислення. Ці тренінги мають навчати підлітків знаходити приховані маніпуляції, пропаганду тощо. Для підлітків важливо самим навчитися аналізувати інформації у інтернеті, не

піддаватися на тиск оточення та тиск, який може вилитися на нього в інтернеті [13]. До того ж, широкого застосування отримали тренінги із формування комунікативних навичок, прийняття рішень, а також змін поведінкових стратегій [8].

Різні форми терапії теж можуть допомогти у профілактиці інтернет-залежності підлітків. Форма схемної терапії, як вид психотерапії для людей з психічними проблемами. Схема-терапія дає змогу пацієнтові зрозуміти та спробувати змінити походження своїх поведінкових установок. Під час схемної терапії людина починає аналізувати, як її дитячий досвід впливає на теперішні поведінкові патерни і повсякденне життя. Підліток вчиться змінювати себе, щоб ставати краще, вміти захищати свої власні інтереси і піклуватися про себе. Цей вид терапії сприяє позитивним змінам не лише у поведінці, але й у думках та емоціях [18].

Терапія, заснована на менталізації свідчить, що особистість аналізує свою власну поведінку та поведінку інших людей через свої почуття, думки, потреби та мотивацію. Симптоми психічних захворювань, соціальне та міжособистісне функціонування та особистісні проблеми значно покращуються, коли особистість тренує та розвиває цю менталізацію.

Тому, розробляючи профілактичну програму серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації, ми будемо поєднувати різноманітні комплексні методики та підходи, задля того, щоб здійснити інтенсивні профілактичні заходи з попередження інтернет-залежності серед підлітків. Формою реалізації програми буде тренінг.

3.2 Розробка програми профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації

Враховуючи результати нашого емпіричного дослідження та опрацьовані теоретичні положення, нами було створено програму профілактики, яка є спрямованою на збалансування наступних сфер: підвищення показника прийняття себе підлітком, формування домінантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей, формування готовності підлітка до взяття відповідальності за власні вчинки. У процесі проведення нашої тренінгової програми, ми прагнемо підвищити рівень прийняття себе підлітком, інтерналізувати його локус контролю, сформувати у нього лідерські позиції. Ми вважаємо, що це допоможе не тільки зменшити вразливість до різних форм інтернет-залежності підлітка, а й підвищити показники соціально-психологічної адаптації. Внаслідок нашого тренінгу, підлітку стане легше прийняти себе, сформувати позиції щодо своїх інтересів та цілепокладання. Профілактична програма попередження інтернет-залежності комплексно представлена лекціями, груповими дискусіями, вправами для активізації учасників взаємодії.

Задля забезпечення ефективної та корисної взаємодії, ми визначили основні принципи:

1. Конфіденційність. Уся інформація, висловлені думки та переживання залишаються в межах зустрічі. Потрібно домовитись з учасниками щодо фіксації загальних аспектів, дотримуючись принципу анонімності. Важливо наголошувати на конфіденційності на початку групової роботи та під час обговорення особистих думок.

2. Інформованість. На початку кожної сесії учасник отримує повну інформацію згідно інструкції. Під час взаємодії можна задавати питання для кращого розуміння. Ознайомлення з принципами взаємодії сприяє комфортній роботі.

3. Рівність. Взаємодія будується на рівних умовах без формальностей.

4. Повага. Взаємодія будується на дбайливому та поважному ставленні один до одного для створення комфортної атмосфери.

5. Субординація Неприпустимі невідповідні взаємини або скорочення дистанції, які можуть порушити ефективність тренінгу.

6. Дотримання правил взаємодії. Задля злагодженої взаємодії, учасники повинні дотримуватися правил, озвучених на початку першої сесії.

Структура програми:

Програма включає 4 тренінгові зустрічі, тривалістю до 1 години (4 годин разом) кожні 2 дні.

Форма проведення програми: тренінг.

Кількість осіб у групі: 10 осіб (підлітки, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності у віковому діапазоні 13-16 років).

Мета програми: профілактика інтернет-залежності серед підлітків

Очікувані результати:

1. підвищення показника прийняття себе підлітком;
2. формування домінантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей;
3. формування готовності підлітка до взяття відповідальності за власні вчинки.

Сесія кожної зустрічі представлена вправою-розігрівом, лекцією з елементами дискусії, вправою та рефлексивною частиною.

Алгоритм першої сесії «Знайомство»:

1. Знайомство з учасниками тренінгу за вправою «Цікавий факт про мене». Вправа спрямована на побудову комунікації між підлітками, адже фокус група тренінгу – це учні 9 класу. Тому ця вправа скоріше про поглиблення пізнання один одного, неформального рівня

комунікації, адже їх позв'язує освітній статус Так, вони дізнаються один про одного більше інформації, а також налаштуються на неформальну взаємодію.

Вправа виконується наступним чином:

- кожен учасник представляється та на першу букву свого імені називає 3 прикметники, які можуть описати його;
- надалі вони проговорюють тезу: «Мало хто знає, але в дитинстві я обожнював(ла) ...»;
- учасники заслуховують один одного та діляться враженнями.

2. Групова вправа «Мої очікування від тренінгу». Тренер розподіляє учасників на 5 пар. Завданням є розповісти співрозмовнику 3 очікування від тренінгу: від себе, від учасників та від змісту тренінгу. Важливо те, що потрібно запам'ятати сказану колегою інформацію та представити її. Усі очікування фіксуються на дошці тренером.

3. Роз'яснення алгоритму тренінгової роботи: представлення принципів, цілей та завдань взаємодії.

4. Обговорення теоретичних складових тренінгу. Теоретична частина представлена лекціями-дискусіями, представленими блоками: «Прийняття себе», «Відповідальність», «Лідерство».

Мета: побудувати групову взаємодію та налаштувати учасників тренінгу на активні обговорення, залученість у вправу.

Алгоритм другої сесії «Прийняття себе»

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи-розігріву «У дитинстві я більше за все любив...». Вправа спрямована на активізацію спогадів дитинства, згадування теплих безтурботних моментів. Кожен з учасників тренінгу починає промовляти вищезазначену фразу та пригадувати, посміхатись. Ця вправа стимулює позитивне емоційне враження та налаштовує на взаємодію.

3. Проведення лекції «Прийняття себе: складнощі та виклики підліткового віку», «Небезпека створення ідеального інтернет-образу», «Поради для встановлення дружби із собою». Лекції є дуже важливими,

адже стимулюють важливу виявлену проблему у підлітків: замість прийняття себе, вони тікають у різні форми інтернет-залежності. По суті лекції є стимульним матеріалом для підлітків переосмислити себе, своє віртуальне та реальне життя. Першочергово відбувається проговорення викликів підліткового віку, фіксація їх на дошці. Надалі блок лекції розповідає про небезпеку як для користувача інтернет-ресурсів (конфіденційності), так і для особи – викривлені установки із використання інтернету. Наприкінці лекцій надаються роздруковані брошури-поради, а також за QR-кодом міні-нагадування про те, що вони важливі та цікаві особи.

4. Рефлексивна частина теоретичного матеріалу. Зворотній зв'язок та відповіді на запитання.

5. Виконання вправи «Чесноти». Учасників поділяють на 5 пар. Кожна пара фіксує на папері позитивні сторони один одного (за описом): доповідач описує, його колега фіксує за нього (формулює так би мовити у висновок представлену рису), але достеменно ніхто з них не здогадується що ж таки зафіксував колега з його розповіді. Надалі 5 пар представляють свої записи, а у ході дискусії додають ще рису, яка імпонує колезі на їх погляд.

Мета: налаштувати кожного з учасників взаємодії до позитивного самоставлення до себе, адже критикувати свою особистість дуже легко, а представити свої сильні риси із впевненістю, заслухати як їх зрозумів колега важче, але набагато приємніше. Завдяки цій вправі учасники взаємодії можуть зрозуміти те, як їх бачать оточуючі.

6. Рефлексивна частина від виконаної вправи. Надання зворотного зв'язку.

7. Виконання вправи «Позитивна трансформація». Учасників поділяють на пари. Кожному з них необхідно зафіксувати на їх погляд негативну рису своєї особистості. Інша людина повинна придумати позитивну конотацію для свого колеги. Для прикладу: «Я дуже люблю говорити, інколи аж занадто». Колега може відповісти: «Це свідчить про те, що ти завжди можеш підтримати будь-яку тему розмови».

Мета: змінити погляд учасників групи на свої недоліки, прибрати негативну унікальність, самозвинувачення, надмірну критику своєї особистості.

8. Рефлексивна частина від виконаної вправи. Надання зворотного зв'язку.

Алгоритм третьої сесії «Відповідальність»

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи-розігріву «Телепатія». Учасники групи рахують до 15, без домовленості та черги називають числа в порядку зростання. Головна умова: якщо 2 осіб називають одночасно число, то відлік починається спочатку. Наприкінці вправи учасники діляться своїми враженнями.

3. Проведення лекції-дискусії «Відповідальність: причини її уникнення, наслідки, важливість формування», «Інтернет-відповідальність». Завдяки лекційному матеріалу, підлітки зможуть проаналізувати важливість взяття на себе відповідальності, а також те, що будь-яка дія несе за собою наслідки. До того ж, представлені наслідки безвідповідальності, реальні кейси. Окремим блоком подається інформація стосовно відповідальності користувача за свої дії в інтернеті задля уникнення ймовірних наслідків, задля формування відповідального споживання інформації в нейромережі.

4. Виконання вправи «Моє майбутнє». Кожен із учасників зображує 3 кола та називає їх минуле, теперішнє, перспективне майбутнє. Надалі їм необхідно вказати свої визначні моменти, які з ними траплялися, де їм необхідно було приймати відповідальність, а також вказати тих, хто був поруч при прийнятті рішень. Потім, їм необхідно встановити наслідки цих рішень, а також продумати які рішення вони будуть приймати у майбутньому: випуск, вступ, переїзд та вписати наскільки вони будуть відповідальні за це рішення. Окремо написати, осіб які будуть поруч з ними у майбутньому. Не обмежуватись у фантазії. Наприкінці вправи, кожен із

учасників представляє свою власну відповідальність за прийняті рішення у майбутньому, показує свою ключову роль в цьому.

Мета: змінити погляд учасників на страх прийняття відповідальності за свої рішення шляхом їх переосмислення та спогадів, за яких вони вже обирали своє майбутнє. Також показати, що поруч будуть завжди люди, які підтримають, але кінцеве рішення залишається за підлітком.

5. Рефлексивна частина від виконаної вправи. Надання зворотного зв'язку.

Алгоритм четвертої сесії «Лідерство»

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи-розігріву «Guilty pleasure». Кожен із учасників тренінгу називає те, що не всі люди можуть сприймати або ж що виглядає дивно, але він це полюбляє. Для прикладу: «Деякі люди не передивляються серіали по 5 разів, але я дуже полюблюю» тощо. Це можуть бути різні факти (в т.ч. комічні).

3. Проведення лекції-дискусії: «Лідерство як запорука успіху 21 століття. Діяти та організовувати команду – сучасний тренд», «Чому лідери не обирають втечу від труднощів?» Мотиваційна лекція, спрямована на формування в учасників готовності проявляти свої лідерські якості, вибудовувати правильно комунікацію та найголовніше не витратити свої можливості у віртуальному просторі.

4. Виконання вправи «Дій». Кожному із учасників необхідно розділити аркуш паперу на 3 колонки: тиждень, місяць і рік та заповнити особистими підсумками тренінгової взаємодії. Позаду аркушу сформулювати плани як на найближчий термін, так і на перспективу. Наприкінці кожен із учасників зачитує по одному пункту свого плану із колонок.

Мета: активізувати діяльність підлітків та спрямувати їх потенціал у реалізацію планів, змін, активностей.

5. Рефлексивна частина від виконаної вправи. Надання зворотного зв'язку.

6. «Аплодисменти» від завершення тренінгу.

Таблиця 3.1

**Програма профілактики інтернет-залежності серед підлітків
засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації**

№	Назва вправи	Час виконання
1 сесія «Знайомство»	1. Знайомство з учасниками тренінгу за вправою «Цікавий факт про мене»	15 хв
	2. Вправа «Мої очікування від тренінгу»	15 хв
	3. Роз'яснення алгоритму тренінгової роботи	10 хв
	4. Обговорення теоретичних складових тренінгу	10 хв
2 сесія «Прийняття себе»	1. Вступна частина	5 хв
	2. Вправа-розігрів «У дитинстві я більше за все любив...»	15 хв
	3. Проведення лекції «Прийняття себе: складнощі та виклики підліткового віку», «Небезпека створення ідеального інтернет-образу», «Поради для встановлення дружби із собою»	30 хв
	4. Рефлексивна частина.	5 хв

	5. Вправа «Чесноти»	15 хв
	6. Рефлексивна частина	5 хв
	7. Вправа «Позитивна трансформація»	15 хв
	8. Рефлексивна частина	5 хв
3 сесія «Відповідальність»	1. Вступна частина.	5 хв
	2. Вправа-розігрів «Телепатія»	10 хв
	3. Проведення лекції-дискусії «Відповідальність: причини її уникнення, наслідки, важливість формування», «Інтернет-відповідальність»	30 хв
	6. Вправа «Моє майбутнє»	15 хв
	7. Рефлексивна частина	5 хв
4 сесія «Лідерство»	1. Вступна частина.	5 хв
	2. Вправа-розігрів «Guilty pleasure»	10 хв
	3. Проведення лекції-дискусії: «Лідерство як запорука успіху 21 століття. Діяти та	30 хв

	організувати команду – сучасний тренд», «Чому лідери не обирають втечу від труднощів?»	
	4. Вправа «Дій»	15 хв
	5. Рефлексивна частина	5 хв
	6. «Аплодисменти»	2 хв

Порівняльна таблиця результатів до та після тренінгу - експериментальної групи підлітків, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності за методикою «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда» [3]

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Домінантність	Емоційний комфорт	Інтернальність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
До	47,2	13,8	9,6	4,8	9,4	13,8	1,8	1,6
Після	49	14,5	11,1	5,7	10,2	15,1	0,6	0

Порівняльна таблиця результатів до та після тренінгу – експериментальна група підлітків, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності «Тест на інтернет-залежність» К.Янг [32]

Ступінь інтенсивності інтернет-залежності	
До	44,4

За результатами ретесту вибірки з 10 осіб (із числа підлітків, які мають досвід інтенсивного занурення у різні форми інтернет-активності), нами було проаналізовано позитивну динаміку розвитку характеристик соціально-психологічної адаптації, що стрімко покращились при апробації програми профілактики інтернет-залежності. Загалом, у ході підвищення чинників соціально-психологічної адаптації, знизилась інтенсивні прояви інтернет-залежності, що цілковито підтвердило нашу гіпотезу про взаємозв'язок цих факторів. Отже, в усередненому профілі фокус-групи із числа підлітків за психодіагностичною методикою «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [3] зросли характеристики соціально-психологічної адаптації: адаптивність (+1,8), прийняття себе (+0,7), прийняття інших (+1,5), домінантність (+0,9), емоційний комфорт (+0,8), інтернальність (+1,3), прояв ескапізму (-1,2), адекватність самооцінки (-1,6). Ці показники вплинули на зниження інтенсивності прояву інтернет-залежності (-2,1).

Задля того, щоб виявити ефективність тренінгової програми нами були продемонстровані їх результати до її втілення. Тому, незважаючи на короткочасність сесій програми, невеликий вектор змін показників соціально-психологічної адаптації та як наслідок інтенсивності прояву інтернет-залежності вказує на її дієвість у застосуванні з групою із числа підлітків. Отже, при подальшому застосуванні та збільшенні інтенсивності, ефективність профілактичної програми буде більшою, тому тривалішим тренінговим впливом можна зробити прогноз динамічних змін та кращих результатів соціально-психологічної адаптації. Тому, щоб досягти якісніших результатів, програму профілактики інтернет-залежності можна застосовувати у техніках соціальної роботи.

Висновки до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження та опрацьовані теоретичні положення, нами було створено програму профілактики, яка є спрямованою на збалансування наступних сфер: підвищення показника прийняття себе підлітком, формування доміантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей, формування готовності підлітка до взяття відповідальності за власні вчинки. У процесі проведення нашої тренінгової програми, ми прагнемо підвищити рівень прийняття себе підлітком, інтерналізувати його локус контролю, сформувати у нього лідерські позиції.

Програма профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації включає 4 тренінгові зустрічі, тривалістю до 1 години. До того ж, сесія кожної зустрічі представлена вправою-розігрівом, лекцією з елементами дискусії, вправою та рефлексивною частиною. Більше того, нами було проведено ретест та проаналізовано позитивну динаміку розвитку характеристик соціально-психологічної адаптації, що стрімко покращились при апробації програми профілактики інтернет-залежності. Загалом, у ході підвищення чинників соціально-психологічної адаптації, знизилась інтенсивні прояви інтернет-залежності, що цілковито підтвердило нашу гіпотезу про взаємозв'язок цих факторів. Незважаючи на короткочасність сесій програми, невеликий вектор змін показників соціально-психологічної адаптації та як наслідок інтенсивності прояву інтернет-залежності вказує на її дієвість у застосуванні з групою із числа підлітків. Тому, при подальшому застосуванні та збільшенні інтенсивності, ефективність профілактичної програми буде більшою, тому тривалішим тренінговим впливом можна зробити прогноз динамічних змін та кращих результатів соціально-психологічної адаптації.

ВИСНОВКИ

1) Згідно результатів теоретичного аналізу інтернет-залежності як чинника соціально-психологічної дезадаптації нами було вивчено та представлено актуальність цієї проблематики у практиці соціальної роботи. Нами була продемонстрована симптоматика кіберадикції: дистрес (демотивуюча та демобілізуюча реакція на стрес), порушення фізичного та психічного здоров'я особи, а також викривлення соціальних ролей, занепад міжособистісної взаємодії, економічні збитки. Також нами було проаналізовано типологію адикцій за К.Янг: віртуальні взаємостосунки, пристрасть до азартної ігрової активності, позанормова (обсесивна) потреба в перебуванні за комп'ютером або іншим гаджетом, кіберсексуальна адикція, web-серфінг.

2) За сучасними підходами вивчення інтернет-ігрової залежності серед підлітків як чинника соціально-психологічної дезадаптації нами було виявлено те, що у підлітковому віці відбувається стрімкий розвиток когнітивних процесів, що впливає на формування індивідуально-психологічних особливостей особистості та зміну вектору інтересів: вони стають більш усвідомленими, але при цьому починають більше орієнтуватися на доросле життя. Так, серед тих, хто витрачає багато часу за комп'ютерними іграми та переписками, можуть стикатися з серйозними життєвими проблемами, а саме: погіршенням уваги, зниження працездатності, відсутністю соціальних зв'язків, конфліктами з оточенням, ненормованою поведінкою в реальному житті та навіть суїцидальними думками. Крім того, нами було проаналізовано виникнення залежності у підлітків за психодинамічною, біологічною, біохімічною та біхевіористською теоріями. Один із найбільш значущого із теоретичного аналізу є виявлення того, що у схильних до інтернет-залежності осіб наявна соціальна дезорієнтованість. Також нами було вивчено трирівневу модель чинників інтернет-залежності, представлену базовими (стрімке нагромадження суспільства інформаційними технологіями, розширення дистанції між

людьми та анонімність у висловленні думок), необхідними (рівень соціальної ізоляції, схильність до актів агресії, депривованість соціальних контактів), достатніми (іраціональними настановами стосовно інтернету, агент інтернет-адикції стає значущим для особи, без якого вона не може функціонувати) умовами.

3) У ході емпіричного дослідження, нами була підтверджена гіпотеза стосовно припущення про наявність безпосередніх зв'язків між факторами соціально-психологічної адаптації та інтенсивністю прояву інтернет-залежності, завдяки чому можна вдосконалити систему профілактичних заходів даної адикції серед підлітків. Згідно усередненого профілю експериментальної групи стала очевидною наявність, хоча й у легкій формі, але все ж таки залежності від інтернет активності. Так, легка форма інтернет-залежності у підлітків чоловічої статі у відсотковому значенні перевищує аналогічний показник серед дівчат, натомість яскраво виражена інтернет-залежність серед дівчат майже втричі перевищує цей показник серед хлопців. Серед хлопців ми можемо спостерігати досить високий рівень розвитку всіх факторів, крім ескапізму, що є ознакою загальної позитивної тенденції та може бути підґрунтям позитивного прогнозу щодо їхньої ресурсності, незважаючи на певні тенденції до інтернет-залежності. Серед дівчат значно більший відсоток відчувають емоційний дискомфорт, більше чверті з них є екстернальними (вбачають ключову роль своєї долі у зовнішніх обставинах), майже половина схильна до підкорення через недостатній розвиток домінантності, і саме головне, майже половина дівчат схильна до непродуктивного ескапізму при зіткненні з життєвими проблемними ситуаціями.

4) Проведений кореляційний аналіз свідчить про те, що зростання інтернет-залежності пов'язане зі зниженням готовності підлітка приймати самого себе. До того ж, підлітки стають менш інтернальними і більш екстернальними, втрачаючи життєву відповідальність, ініціативу, і, навпаки, вважаючи себе жертвою незалежних від них обставин. При цьому, в них

зростає ескапізм, як схильність тікати від проблем, у тому числі й у віртуальну реальність інтернет-простору, замість намагання вирішувати їх. Внаслідок цього, в них знижується домінантність, як готовність відстоювати у реальному житті власні прагнення, інтереси та позиції. Виходячи з виявлених вагомих кореляційних зв'язків можна стверджувати, що соціально-психологічна дезадаптація при інтернет-залежності у підлітків обумовлена тенденцією до неприйняття себе, втратою домінантної життєвої позиції, екстернальністю, і, як наслідок, схильністю до ескапізму, у вигляді втечі від необхідності відповідального вирішення життєвих ситуацій у віртуальний простір.

5) За результатами емпіричного дослідження та опрацьовані теоретичні положення, нами було створено програму профілактики, яка є спрямованою на збалансування наступних сфер: підвищення показника прийняття себе підлітком, формування домінантної позиції відстоювання своїх інтересів та вольового досягнення поставлених життєвих цілей, формування готовності підлітка до взяття відповідальності за власні вчинки.

б) Програма профілактики інтернет-залежності серед підлітків засобами підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації представлена 4 тренінговими зустрічами, тривалістю до 1 години. Також, нами було проаналізовано позитивну динаміку розвитку характеристик соціально-психологічної адаптації, що стрімко покращились при апробації програми профілактики інтернет-залежності. Загалом, у ході підвищення чинників соціально-психологічної адаптації, знизилась інтенсивність прояви інтернет-залежності, що цілковито підтвердило нашу гіпотезу про взаємозв'язок цих факторів. Незважаючи на короткочасність програми, вектор змін показників соціально-психологічної адаптації та як наслідок інтенсивності прояву інтернет-залежності вказує на її дієвість у застосуванні з групою із числа підлітків.

Тому, при подальшому застосуванні та збільшенні інтенсивності, ефективність профілактичної програми буде більшою, а тривалішим

тренінговим впливом можна зробити прогноз динамічних змін та кращих результатів соціально-психологічної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Гармонізація системи самоставлень підлітків як засіб попередження їхньої невротизації / Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Маріуполь, 25 листопада 2021 р. / Маріуп. держ. ун-т ; за заг. ред. О. Стуліки – Маріуполь: МДУ, 2021. – 115 с., С. 87-89
2. Александров Д.О. Індивідуально-психологічні чинники ризику невротизації підлітків в умовах карантинних заходів / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с., С. 6-10
3. Александров Д.О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. 87
Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження : навч.-метод. посіб. К : НАВС, 2015. 130 с. (на усі методики)
4. Александров Д.О. Теоретичні основи соціальної взаємодії: навч.посіб К.: ВПЦ «Київський університет», 2019. – 267 с. [Електронний ресурс:
https://psy.knu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=926&Itemid=1000000000000]
5. Андреев К. І. Профілактика комп'ютерної залежності старшокласників засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 - «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Кіберспорт (eSports) / К. І. Андреев. - Київ: НУФВСУ, 2023. - 68 с.
6. Асеева Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія / Ю. О. Асеева. – О. : ННБК «АТБ» м. Львів, 2020. – 414 с.

7. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Навч.-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
8. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.
9. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : автореф. дис. ... кандидата медичних наук. Київ, 2005. 36 с.
10. Брагой О.О. Кіберадикція підлітків: особливості діагностики, психокорекції та профілактики : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія / Кер.: канд.філос.наук, доц. Запорожченко О.В. - Ізмаїл, 2021. - 115 с.
11. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник / М. Й. Варій . – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
12. Волкодав О. С. Соціально-педагогічна робота з дезадаптованими підлітками: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 "Соціальна робота: соціальна педагогіка" / наук. керівник К. Л. Потопа. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 134 с.
13. Керівні принципи профілактики і лікування інтернет-залежності (Internet Gaming Disorder). Всесвітня організація зі здоров'я. 2018. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/380146/WHO-ESPAD-ISRDBriefing-Paper-IGD-Principles-2018-ukr.pdf?ua=1.
14. Козира П.В., Багрій В.В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна) № 1 (2023). С. 54-61
15. Мангер Н. П. Особливості проведення корекції інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру– Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – 91 с.

16. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : Навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
17. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності // Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології – 2019. -№4. – С.264-278. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf>
18. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 194. С. 51–56.
19. Турецька Х.І., Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб, ст. 38-39
20. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи: Навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.
21. Янг К. С. Діагноз – інтернет-залежність. Світ Інтернету. 2000. № 2. С. 24– 27
22. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. 2013. P. 481–590. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596/>
23. Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. Sex differences in the factors influencing Koreancollege students' addictive tendency toward social networking sites. International Journal of Mental Health and Addiction, 2018. Vol. 16. P. 1–12.
24. Gentile D. A., Choo H., Liau A., Sim T., Li D.D. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. Pediatrics. 2011. Vol. 127. No 2. Pp. 319–329.
25. Goldberg I. Internet-addiction disorder. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403–412. URL: Psychom.net [Electronic resource] <http://www.psycom.net>
26. Griffiths M. D. Internet addiction – time to be taken seriously? / M. D. Griffiths // Addiction Research, 2000. – Vol. 8. – № 5. – P. 413-419

27. Reuter J., Raedler T. et al. Pathological gambling is linked to reduced activation of the mesolimbic reward system. *Nat. Neurosci.* 2005. Vol. 8. No 2. Pp. 147–148]
28. Sentsov O. (director, writer, producer), Zhurzhenko O. (producer). (2011). *Гáмер*. [Motion picture]. Ukraine: CryCinema.
29. Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of ‘computer addiction’. *Behaviour and Information Technology*, 10, 219-230.
30. Suler J. R. Personality Types in Cyberspace [Electronic resource] / J. R. Suler // Available from: www.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html
31. Wittek C.T., Finseras T.R. Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2015. Vol 14. No 5. Pp. 672–686.
32. Young K. S. Internet Addiction: the emergence of new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*. 1996. №3. P.534

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації
К.Роджерса-Р. Даймонда (в адаптації Д.О. Александрова, В.О. Давидової) [3]

Частина 1

№	Вік	Стать	Адаптивність	Процентний результат адаптивності	Прийняття себе	Процентний результат прийняття себе
1	14	2	47	69,1	14	77,7
2	16	1	51	75	17	94,4
3	15	1	25	36,7	8	44,4
4	15	2	51	75	16	88,8
5	15	2	51	75	14	77,7
6	16	2	57	83,8	18	100
7	16	2	48	70,5	15	83,3
8	16	2	37	54,4	13	72,2
9	15	1	34	50	9	50
10	15	2	38	55,8	14	77,7
11	15	1	33	48,5	14	77,7
12	14	1	32	47	11	61,1
13	14	1	54	79,4	16	88,8
14	14	1	29	42,6	11	61,1
15	15	1	26	38,2	8	44,4
16	16	2	41	60,2	16	88,8
17	14	2	42	61,7	12	66,6
18	16	1	41	60,2	14	77,7
19	15	2	44	64,7	13	72,2
20	16	2	45	66,1	18	100
21	15	1	36	52,9	14	77,7
22	15	1	35	51,4	11	61,1
23	14	1	45	66,1	16	88,8

24	14	1	33	48,5	14	77,7
25	15	1	33	48,5	10	55,5
26	14	2	28	41,1	7	38,8
27	16	2	43	63,2	12	66,6
28	14	2	27	39,7	11	61,1
29	14	1	49	72	11	61,1
30	13	1	45	66,1	13	72,2
31	14	2	36	52,9	12	66,6
32	13	2	36	52,9	11	61,1
33	14	1	39	57,3	13	72,2
34	14	2	46	67,6	13	72,2
35	14	2	27	39,7	7	38,8
36	14	1	54	79,4	18	100
37	14	2	44	64,7	17	94,4
38	14	1	45	66,1	13	72,2
39	14	2	49	72	14	77,7
40	14	2	48	70	17	94,4
41	15	2	51	75	16	88,8
42	13	2	46	67,6	18	100
43	16	2	45	66,1	15	83,3
44	13	1	27	39,7	6	33,3
45	14	2	29	42,6	6	33,3
46	14	2	54	79,4	17	94,4
47	16	2	30	44,1	8	44,4
48	16	1	55	80,8	15	83,3
49	14	1	28	41,1	6	33,3
50	14	1	35	51,4	12	66,6
51	16	2	42	61,7	14	77,7
52	16	2	39	57,3	14	77,7
53	14	2	47	69,1	13	72,2

54	15	1	43	63,2	14	77,7
55	15	1	43	63,2	15	83,3
56	14	1	40	58,8	12	66,6
57	14	2	35	51,4	11	61,1
58	14	1	42	61,7	9	50
59	13	2	53	77,9	18	100
60	14	1	35	51,4	6	33,3
61	13	2	54	79,1	18	100
62	13	1	49	72	16	88,8
63	14	1	54	79,4	18	100

Частина 2

№	Вік	Стать	Прийняття інших	Процентний результат прийняття інших	Емоційний комфорт	Процентний результат емоційного комфорту	Інтернальність	Процентний результат інтернальності
1	14	2	12	92,3	11	78,5	13	59
2	16	1	10	76,9	10	71,4	16	72,7
3	15	1	4	30,7	7	50	11	50
4	15	2	9	69,2	11	78,6	19	86,4
5	15	2	9	69,2	9	64,3	12	54,5
6	16	2	11	84,6	13	92,8	17	77,2
7	16	2	11	84,6	10	71,4	12	54,5
8	16	2	10	76,9	8	57,1	14	63,6
9	15	1	10	76,9	8	57,1	13	59,1
10	15	2	10	76,9	7	50	11	50
11	15	1	7	53,8	6	42,8	15	68,1
12	14	1	4	30,7	6	42,8	12	54,5
13	14	1	11	84,6	11	78,5	19	86,3
14	14	1	6	46,1	7	50	7	31,8
15	15	1	7	53,8	7	50	16	72,7

16	16	2	11	84,6	9	64,3	16	72,7
17	14	2	11	84,6	6	42,8	14	63,6
18	16	1	10	76,9	6	42,8	13	59
19	15	2	8	61,5	8	57,1	17	77,2
20	16	2	8	61,5	6	42,8	17	77,2
21	15	1	4	30,7	5	35,7	13	59
22	15	1	8	61,5	9	64,2	19	86,3
23	14	1	10	76,9	8	57,1	15	68,1
24	14	1	10	76,9	10	71,4	14	63,6
25	15	1	9	69,2	7	50	11	50
26	14	2	6	46,1	6	42,8	13	59
27	16	2	10	76,9	6	42,8	12	54,5
28	14	2	6	46,1	5	35,7	10	45,4
29	14	1	13	100	11	78,5	15	68,1
30	13	1	8	61,5	11	78,5	13	59
31	14	2	6	46,1	8	57,1	10	45,4
32	13	2	6	46,1	6	42,8	15	68,1
33	14	1	8	61,5	8	57,1	13	59
34	14	2	12	92,3	11	78,5	13	59
35	14	2	5	38,4	4	28,5	11	50
36	14	1	13	100	12	85,7	16	72,7
37	14	2	10	76,9	9	64,2	14	63,6
38	14	1	11	84,6	10	71,4	17	77,2
39	14	2	12	92,3	9	64,2	16	72,7
40	14	2	8	61,5	8	57,1	17	77,2
41	15	2	11	84,6	11	78,5	11	50
42	13	2	10	76,9	11	78,5	15	68,1
43	16	2	10	76,9	8	57,1	17	77,2
44	13	1	4	30,7	6	42,8	7	31,8
45	14	2	7	53,8	8	57,1	10	45,4

46	14	2	10	76,9	13	92,8	15	68,1
47	16	2	9	69,2	11	78,5	6	27,2
48	16	1	10	76,9	10	71,4	18	81,8
49	14	1	5	38,4	5	35,7	7	31,8
50	14	1	8	61,5	4	28,5	10	45,4
51	16	2	6	46,1	9	64,2	12	54,5
52	16	2	9	69,2	6	42,8	10	45,4
53	14	2	10	76,9	8	57,1	18	81,8
54	15	1	4	30,7	10	71,4	18	81,8
55	15	1	5	38,4	10	71,4	16	72,7
56	14	1	12	92,3	9	64,2	12	54,5
57	14	2	7	53,8	5	35,7	11	50
58	14	1	7	53,8	10	71,4	14	63,6
59	13	2	11	84,6	13	92,8	18	81,8
60	14	1	8	61,5	7	50	14	63,6
61	13	2	11	84,6	9	64,2	14	63,6
62	13	1	11	84,6	12	85,7	14	63,6
63	14	1	12	92,3	12	85,7	18	81,8

Частина 3

№	Вік	Стать	Домінантність	Процентний результат доміантності	Ескапізм	Процентний результат ескапізму	Адекватність самооцінки (шкала ширості)
1	14	2	5	55,5	1	20	2
2	16	1	8	88,8	0	0	2
3	15	1	7	77,7	5	100	0
4	15	2	5	55,5	0	0	1
5	15	2	7	77,7	1	20	1
6	16	2	5	55,5	1	20	5
7	16	2	5	55,5	2	40	3
8	16	2	1	11,1	5	100	1

9	15	1	2	22,2	2	40	0
10	15	2	3	33,3	1	20	1
11	15	1	6	66,6	4	80	3
12	14	1	4	44,4	3	60	5
13	14	1	7	77,7	0	0	5
14	14	1	5	55,5	0	0	2
15	15	1	2	22,2	2	40	2
16	16	2	5	55,5	3	60	5
17	14	2	4	44,4	2	40	5
18	16	1	5	55,5	3	60	1
19	15	2	3	33,3	1	20	4
20	16	2	6	66,6	4	80	2
21	15	1	5	55,5	1	20	4
22	15	1	7	77,7	0	0	4
23	14	1	5	55,5	2	40	4
24	14	1	4	44,4	1	20	2
25	15	1	7	77,7	2	40	3
26	14	2	3	33,3	3	60	5
27	16	2	3	33,3	0	0	3
28	14	2	2	22,2	4	80	1
29	14	1	6	66,6	2	40	5
30	13	1	7	77,7	2	40	3
31	14	2	5	55,5	3	60	1
32	13	2	6	66,6	2	40	2
33	14	1	5	55,5	3	60	2
34	14	2	3	33,3	1	20	4
35	14	2	5	55,5	3	60	3
36	14	1	6	66,6	0	0	3
37	14	2	6	66,6	4	80	5
38	14	1	4	44,4	2	40	1

39	14	2	4	44,4	3	60	4
40	14	2	3	33,3	0	0	5
41	15	2	7	77,7	1	20	2
42	13	2	4	44,4	3	60	3
43	16	2	6	66,6	4	80	3
44	13	1	4	44,4	5	100	0
45	14	2	2	22,2	3	60	0
46	14	2	7	77,7	2	40	5
47	16	2	4	44,4	5	100	4
48	16	1	6	66,6	0	0	3
49	14	1	2	22,2	5	100	0
50	14	1	5	55,5	3	60	4
51	16	2	5	55,5	0	0	1
52	16	2	3	33,3	1	20	1
53	14	2	7	77,7	4	80	1
54	15	1	8	88,8	2	40	4
55	15	1	8	88,8	2	40	5
56	14	1	4	44,4	4	80	5
57	14	2	6	66,6	3	60	5
58	14	1	6	66,6	2	40	4
59	13	2	7	77,7	2	40	4
60	14	1	8	88,8	2	40	2
61	13	2	5	55,5	1	20	4
62	13	1	5	55,5	1	20	1
63	14	1	6	66,6	1	20	2

Додаток Б

Результати дослідження за методикою «Тест на інтернет-залежність»
 («Internet Addiction Test») Кімберлі Янг [32]

Частина 1

№	Вік	Стать	Ступінь Інтернет-залежності
1	14	2	36
2	16	1	38
3	15	1	55
4	15	2	53
5	15	2	43
6	16	2	36
7	16	2	44
8	16	2	59
9	15	1	36
10	15	2	44
11	15	1	35
12	14	1	35
13	14	1	34
14	14	1	47
15	15	1	44
16	16	2	40
17	14	2	41
18	16	1	44
19	15	2	38
20	16	2	50
21	15	1	42
22	15	1	29
23	14	1	44
24	14	1	63
25	15	1	47
26	14	2	62
27	16	2	52
28	14	2	49
29	14	1	63
30	13	1	37

31	14	2	58
32	13	2	41
33	14	1	46
34	14	2	37
35	14	2	40
36	14	1	35
37	14	2	34
38	14	1	45
39	14	2	53
40	14	2	33
41	15	2	38
42	13	2	44
43	16	2	27
44	13	1	83
45	14	2	77
46	14	2	52
47	16	2	52
48	16	1	31
49	14	1	60
50	14	1	35
51	16	2	41
52	16	2	56
53	14	2	64
54	15	1	45
55	15	1	24
56	14	1	40
57	14	2	27
58	14	1	41
59	13	2	47
60	14	1	43
61	13	2	45
62	13	1	41
63	14	1	35