

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**«Психологічні особливості інтернет-залежних
підлітків»**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
з напрямку «Психологія»

студентки ОКР «бакалавр»
Чалій Віталіна Олександрівна
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Яблонська Тетяна Миколаївна

Допустити до захисту в ДЕК
Кафедра психології розвитку
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор

_____ О.І Власова
(підпис)

Київ-2021

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ..... | 6 |
| 1.1 Феномен інтернет-залежності у психологічних дослідженнях | 7 |
| 1.2 Структура чинників інтернет-залежності в підлітковому віці..... | 12 |
| 1.3 Фактори, що спричиняють формування інтернет-залежності в підлітковому віці..... | 17 |
| Висновки до першого розділу..... | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ..... | 21 |
| 2.1. Програма та хід дослідження..... | 21 |
| 2.2. Обґрунтування методик дослідження..... | 23 |
| 2.3. Аналіз психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків..... | 26 |
| 2.4. Дослідження впливу батьківського ставлення на формування інтернет-залежності підлітків..... | 30 |
| 2.5. Зв'язок інтернет-залежності з особистісними рисами підлітків та особливостями батьківського ставлення..... | 38 |
| Висновки до другого розділу..... | 40 |
| РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ..... | 42 |

| | |
|---|-----------|
| 3.1. Рекомендації, стратегії психолого-педагогічної допомоги інтернет-залежним підліткам..... | 42 |
| 3.2. Рекомендації батькам для профілактики інтернет-залежності у дітей..... | 48 |
| 3.3. Подолання та попередження залежності підлітків від віртуальної інтернет-реальності..... | 50 |
| ВИСНОВКИ..... | 58 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 61 |
| ДОДАТКИ..... | 68 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема інтернет-залежності є однією з найбільш актуальних проблем сучасності. Кожна діяльність та звичайні обов'язки можуть бути на початку пониження або вже мати зниження працездатності, яке є показником інтернет-залежності. Інтернет-залежність найчастіше вражає підлітків, в яких спостерігаються наступні психологічні проблеми: проблеми з самовираженням, спілкуванням, прийняттям свого «Я», передавання та сприймання будь-якої інформації, в тому числі емоції.

В даній роботі досліджується інтернет-залежність як соціальна і психологічна проблем, що особливо актуальна для підростаючої особистості. В силу специфіки залежності підлітків синдром інтернет-залежності є дуже поширеним. Пубертатний період є дуже складним для людини, оскільки саме в цей період підліток навчається правильної взаємодії з людьми та соціальним навичкам, а інтернет негативно впливає на розвиток, звідки і випливає соціальна проблема.

Автором терміна «інтернет-залежність» прийнято вважати Івана Гольдберга, американського лікаря-психіатра, який вперше в 1995 році здійснив опис нової психологічної хвороби. Американська вчена К. Янг досліджувала передумови виникнення інтернет-залежності, розробивши модель, згідно якої інтернет-залежність виникає як наслідок доступності відповідних дій, а також емоційного піднесення в результаті власної діяльності [67].

Інтерес до вивчення проблеми адиктивної поведінки виявляли такі науковці: Р. Грановська, М. Степанова, О. Шинкаренко, Е. Мулика, Г. Чайка, А. Чамберс, О. Фрейдман, С. Фадеева, А. Тимофеева, М. Дрепа, О. Горлова. Ряд науковців дослідили особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Белавіна, Дж. Грохол, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник). Досліджено проблеми інтернет-залежності як різновиду адитивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, О. Шайдуліна, М. Шоттон). Отже, під інтернет-залежністю ми

розуміємо прагнення увійти в Інтернет-мережу, перебування в ній протягом тривалого часу та труднощі виходу з мережі та ін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості інтернет-залежних підлітків, розробити методичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки.

Предмет дослідження: психологічні особливості інтернет-залежних підлітків.

Гіпотеза дослідження: виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці пов'язане з психологічними особливостями підлітків, а також специфікою батьківського ставлення.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу обґрунтувати особливості та фактори, що спричиняють інтернет-залежність підлітків;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості інтернет-залежних підлітків;
3. Визначити взаємодію індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників у формуванні інтернет-залежності підлітків;
4. Розробити методичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності підлітковому віці.

Експериментальною базою дослідження були підлітки віком від 13 до 16 років, учні середніх навчальних закладів м. Київ. До вибірки належало 78 осіб (30 хлопців та 48 дівчат).

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалися за допомогою використання теоретичних та емпіричних методів:

Теоретичні: історико-логічне вивчення наукових досліджень, теоретичний аналіз, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення

сутності та особливостей впливу на особистість синдрому інтернет-залежності.

Емпіричні: Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної літератури), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження; емпіричні (опитування; психологічне тестування – «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції» (Кімберлі Янг), методика для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність» (Кулаков, 2004), «Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (105) (16 PF -опитувальник)», опитувальник «Підлітки про батьків» (Є. Шафер). На основі цих методик було отримано дані, які дозволили виокремити і проаналізувати психологічні особливості інтернет-залежних підлітків, а також особливості їх стосунків з батьками. Крім того, було затосовано статистичні методи – первинний статистичний аналіз, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

В даний час інтернет є важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює нормативний та інформаційний вплив на їх особистість. Проблема інтернет-залежності стала об'єктом дослідження лікарів, психологів, педагогів, соціологів.

В соціологічній літературі проблеми ігрової діяльності вивчалися у контексті проблем соціалізації та засвоєння соціальних ролей – М.Вебера, Дж. Босарда, Дж.Г.Міда, Б. Малиновського, Р. Мертона, Т.Парсонса, Г. Ріккерта, Я. Морено, Г. В. Плеханова, Г. Спенсера, Г. Ріккерта, Т. Шибутані, Г. Тарда.

Соціальні аспекти ігрової діяльності та поведінки дуже активно вивчались в роботах радянських і російських психологів і педагогів: А. Леонтєва, А. Лурії, П.Блонського, Л. Божовіч, Л. Виготського, П.Єршова, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, П. Шедровицького, Д. Ельконіна. Проблему профілактики залежної поведінки досліджували такі вчені: О. Змановська, П. Павленюк, М. Фірсова, В. Курбатов, В. Нікітін, О. Студьонова, Н. Дереклеєва, О. Возіанов, В. Москаленко, А. Підаєв, Б. Наумова.

Методи діагностики і профілактики формування комп'ютерної залежності запропоновані такі вітчизняними авторами, як Т. Ю. Бальбот, Л. М. Юр'єва.

Причини виникнення комп'ютерної залежності та технології профілактики розглядалися в роботах Ю. Вінтюка, Т. Веретенко, Г. Лактіонової, Б. Биховця, В. Лютого, Т. Журавель, Н. Максимовської, Г. Пілягиної, М. Снітко, Н. Бугайової, Т.Федорченко, О. Чабана та ін.

1.1 . Феномен інтернет-залежності у психологічних дослідженнях

Клінічний психолог К.Янг і психіатр І.Гольдберг одними з перших почали досліджувати феномен інтернет-залежності. І.Гольдберг увів термін «патологічне використання комп'ютера», що включає всі види його використання. Такий вид адикції, як інтернет-залежність, припускає залучення особи також і до соціальних взаємодій за допомогою мережі. На думку психіатра, інтернет-залежність – це розлад поведінки особистості внаслідок використання мережі, що здійснює згубний вплив на навчальну, побутову, сімейну, фінансову та психологічну сфер діяльності людини [67].

Адиктивна поведінка – це одна з форм деструктивної поведінки, яка характеризується зміною реальності, що відбувається шляхом штучної зміни психічного стану людини [64]. Основна мета залежної особи – це стимулювання й підтримка емоцій, за допомогою хворобливої фіксації уваги на певних видах діяльності. Американська вчена К.Янг, досліджуючи передумови виникнення інтернет-залежності, розробила модель, згідно якої інтернет-залежність виникає в особливнаслідок недоступності відповідних дій, збереження контролю над власними діями та наслідками власних рішень, а також емоційного піднесення внаслідок власної діяльності [67].

В свою чергу, В.Менделевич запропонував типологію інтернет-залежних осіб, виокремивши наступні типи:

1. Інтернет-трудоголіки реалізують свій трудоголізм за допомогою соціальних мереж.
2. Інтернет-гемблери використовують різноманітні інтернетігри, аукціони, лотереї, тоталізатори.
3. Інтернет-еротоголіки – люди, які знайомляться і заводять романи в інтернеті.
4. Інтернет-сексоголіки відвідують різноманітні порносайти.

5. Інтернет-адикти – особи, які постійно спілкуються в чатах, перевіряють електронну пошту, замінюючи реальне спілкування на віртуальне.
6. Інтернет-покупці реалізують адикцію до витрачання грошей шляхом постійних покупок в мережі.

На думку науковця, різні форми інтернет-залежності можуть переходити одна в одну та існувати в різних комбінаціях[66].

В сучасній психологічній літературі інтернет-залежні особи поділяються на такі типи:

- Інтернет-комунікатори – люди, які майже весь час проводять у форумах, спілкуються в чатах;
- Інтернет-еротомани – відвідують сайти сексуального характеру;
- Інтернет-агресивісти – велику кількість часу проводять на сайтах агресивного характеру, де демонструються сцени жорстокості і насилля;
- Інтернет-когнітивісти – реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою мережі.

Дослідниця М.Орзак виокремила серед проявів інтернет-залежності психологічні та фізичні ознаки [**Ошибка! Закладка не определена.**]. До психологічних ознак вона віднесла такі як: нездатність своєчасно закінчити сеанс роботи в інтернеті, стан ейфорії під час перебування за комп'ютером, збільшення тривалості часу, проведеного в мережі, ухилення від виконання справ і відповідальності, нездатність відволікатись від перебування в мережі, уникання критики щодо подібного способу життя, брехливість щодо тривалості проведеного часу в соціальних мережах.

Адикція – це змінений стан свідомості, підміна понять, що дозволяють людині мислити в кількох напрямках –соціальному, природному та в світі віртуальної реальності, яка на даний час є домінантною. Залежна поведінка притаманна більшості людей, не можна жити в світі, в якому так багато інформації, і не залежати від неї. У ХХ ст. кіберадикція набрала нових

обертів і перетворилася в небезпечне явище для нормального психологічного та фізичного розвитку.

Варто зазначити, що наразі практично не вивчені довгострокові наслідки залежності від інтернету. До того ж, якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для інтернет-залежності цей термін різко скорочується. Так, близько 25 % опитаних К. Янг адиктів набули залежність протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58 % – протягом другого півріччя, а 17 % – через рік[67].

Інтернет-залежність з кожним днем набирає нових обертів, технології розвиваються стрімко, з'являються все більше соціальних платформ і люди все частіше проживають життя у віртуальному світі, який нічого спільного з реальним не має. Аналіз останніх досліджень показує, що проблема комп'ютерної залежності особливо гостро почала привертати увагу дослідників в ХХст. Це питання почали вивчати вчені різних спеціальностей: психологи, соціологи, філософи і навіть лікарі. Одним із відомих спеціалістів в цій сфері є американський психіатр К.Янг, яка стверджує, що кожен, у кого є доступ до соціальної мережі, може стати інтернет-залежним[67].

В наш час комп'ютерну залежність більшість джерел розглядають як гемблінг, або ігрову залежність. Раніше гемблінг розглядався як ігрова залежність, це була залежність від азартних ігор – таких як казино, ігрові автоматитощо. В наш час це поняття включає і комп'ютерні ігри, і інтернет-залежність, наприклад, віртуальна залежність описується як результат перенесення мети в віртуальну реальність, коли реальне життя стає нецікавим та небажаним доповненням до віртуального. Залежно від цілей входження людини у віртуальну реальність виділяються віртуальні відносини, віртуальні дії та віртуальна взаємодія з людьми. Різні спеціалісти говорять про істотні відмінності блогерів та інших інтернет-залежних в своїх дослідженнях (О.Н. Арестова, Ю.Б.Бабаєва, Л.Н.Бабанін, А.Е.Войскунський, В.Є.Іванов, О.В.Смислова, А.Жичкіна, І.А.Стернин та ін.) [64;64].

Проблема кіберадикції наразі диктується завданнями охорони здоров'я молоді у зв'язку з її пристрастю до інтернет-мережі. Патологічний ефект від комп'ютерної залежності у підлітків виражається у звуженні кола пізнавальних і соціокультурних інтересів, відмові від здорового способу життя, обмеженні сфери міжособистісного спілкування з однолітками, що загрожує зниженням рівня здоров'я і відхиленням в психічному та фізичному розвитку особистості.

Актуальність проблеми інформаційно-комунікативної поведінки підлітків в соціальних мережах усвідомлюється як на міжнародному, так і на національному рівнях. Європейський парламент 2008 року в своїй програмі «Безпечний інтернет 2009-2013рр.» визначив, що інтерес до інтернет-мережі все більше замінює сім'ю, друзів в якості реалізації особистості в соціальному середовищі, що в перспективі буде мати негативний вплив на поведінку та почуття в реальному житті [62].

На основі аналізу сучасних психологічних досліджень було виявлено, що основними причинами формування інтернет-залежності у підлітків є негативні тенденції. Ці тенденції несуть в собі «бомбування» підлітків, нав'язування ідеалів, типу мислення, перетворення користувачів в маріонеток, що досягається за рахунок деструктивного впливу на свідомість людини, ціннісні орієнтири та звичайні етичні норми користувачів.

Звичайно, не можна повністю заперечувати тих можливостей, які з'являються завдяки розвитку інформаційних технологій: швидкий доступ до інформації, спілкування на відстані, освіта і навчання, робота, хобі, особистісний розвиток та ін. Але існує й безліч проблем, які виникли через непомірне захоплення сучасними гаджетами та інтернетом. Необмежене перебування підлітків у мережі та, як наслідок, його негативний вплив та на поведінкову, мотиваційну та когнітивну сфери життя спричиняє істотні зміни, такі як: посилення механізму раціоналізації, виправдання адикції, відбувається формування «магічного мислення» (у вигляді фантазій про власну могутність). Як результат – знижується критичність до негативних

наслідків свого адитивного стану, з'являється надмірне емоційне ставлення до об'єкта адикції, в роздумах [65]. У поведінковій сфері посилюється агресивна поведінка, зростає соціальна дезаптація. Люди, які постійно перебувають в соціальній мережі, практично ніколи адекватно не сприймають реальність.

Позиція молоді в інформаційному світі є нестійкою, з можливим відхиленням в поведінці. На даний час ризик соціального відчуження підлітків в електронну реальність незначний, але люди повинні усвідомлювати, що саме вони є вирішальною ланкою між віртуальною і реальною дійсністю, і не допускати підміни реальності.

Інтернет-середовище створює для користувачів сприятливі умови для проявів так званої сплутаної ідентичності, що спостерігаються в патологічних формах віртуальної активності: гіпертрофована кількість та надмірність легкості налагоджування віртуальних контактів, свідчить про кризу інтимності. Щодо дифузії ідентичності, то вона спостерігається у безцільній та тривалій навігації по мережі та редукції професійної діяльності, негативна ідентичність – в автоматичній поведінці в соціальній мережі.

Вітчизняні та закордонні дослідження проблем інтернет-залежності засвідчують, що за статевими, віковими і професійними особливостями, групу ризику складають саме соціально незріла молодь.

Інтерес до вивчення проблеми комп'ютерної залежності виявляли такі науковці: Н. Бугайова, Р. Грановська, О. Горлова, М. Дрепа, Т. Дуброва, Л. Єргієва, Н. Кузнєцова, О. Лисенко, Дж. Мід, О. Макаренко, О. Постова, М. Степанова, А. Тимофєєва, А. Ускова, С. Фадєєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані та інші. Ряд науковців дослідили особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Белавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник). Досліджено проблеми інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон). В дослідженнях Л.

Гур'євої, Е. Мулика, О. Шинкаренко, О. Якушиної розглянуто психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією

1.2. Структура чинників інтернет-залежності в підлітковому віці

Психологічні особливості використання віртуального простору визначаються, більш широким функціональними можливостями, які пропонує нам інтернет для спілкування, отримання інформації та ігрових ресурсів. Всесвітня мережа може повністю задовольнити людські потреби: у пізнанні, комунікації та розвагах [22] Також людина за допомогою самореалізації в новітніх технологіях, відчуває задоволення (швидкість, безмежність простору й індивідуалізація виконання) [23].

Т.В. Карабін стверджує, що переваги міжособистісного спілкування в інтернеті полягають в наступному:

- дотримання певного образу, вигаданої індивідуальності для можливості сховати за ними власне «Я»;
- відсутність бар'єрів у вираженні думок будь-якого характеру, оскільки реальна людина недосяжна для покарання;
- звільнення від негативних емоцій шляхом різких висловлень;
- наявна можливість бути максимально відвертим у розмові;
- задоволення від обговорення певних аспектів своєї діяльності або особистості, якого складно або неможливо досягти в реальному житті. [25]

В результаті аналізу психологічної літератури ми виокремили основні чинники, які визначають тривале перебування молоді в мережі Інтернет:

Ідентифікація: підлітки намагаються знайти своє місце в сучасному світі.

Інтимність і приналежність: з часом підлітки, знайомляться з аспектами різних інтимних відносин з особами протилежної статі, шукають компанію та друзів для того, щоб відчувати себе частиною

групи. Усі ці стосунки є важливою частиною ідентифікації особистості. Інтернет допомагає знайти величезну кількість людей і груп за інтересами та іншими ознаками, що дозволяють знайти однодумців.

Сепарація від батьків і родини. Молода людина прагне відділитися від батьків, щоб самостіно будувати відносини з людьми. Вона прагне бути незалежною і робити те, чого хоче сама. Інтернет надає їй для цього унікальну можливість. Якщо є бажання знайомитися з новими людьми, але при цьому залишатися вдома, то Інтернет дозволяє це робити одночасно.

Порятунок від фрустрації. Підлітковий період життя є складним етапом життя, який проходить під тиском навчального закладу, родини й друзів. Часто підлітки не справляються зі своїми переживаннями, зокрема й через те, що вони посилені гормональною перебудовою організму. Їм необхідно звільнитися від фрустрації, і вони можуть здійснити це анонімно в кіберпросторі [45].

Особи які користуються комп'ютером і всесвітньою мережею тільки для того, аби отримати чи передати якусь інформацію, не схильні до звикання й інтернет – адикції. Але постійно спілкуючись з особами, які перебувають під негативним впливом мережі, вони піддають себе ризику. В інтернеті багато корисної інформації – різноманітні курси, новини, електронні версії книг чи журналів, музика, спорт та багато іншого. Кожна людина може знайти для себе будь – що, не виходячи з дому.

Більшість підлітків уже не уявляють свого життя без інтернету, комп'ютерних ігор та спілкування в чатах. Заради часу в мережі найчастіше вони жертвують навчанням. Інтернет, як павутина, затягує підлітка. І, як тільки людина починає жити в ілюзорному світі, відразу ж втрачається зв'язок з реальністю і розвивається в меншій чи більшій мірі залежність від всесвітньої мережі.

За спостереженням багатьох дослідників, таке явище спостерігається у підлітків з нестійкою психікою, у тих, хто губиться навіть перед незначними проблемами, хто в цілому погано адаптується в житті. Одна із перших ознак такої залежності – коли людина отримує захопленість і радість тільки від перебування в мережі, щиро захоплюється нею і таким чином намагається відгородитися від реальності.

Серед інтернет-залежних частіше зустрічаються люди, у яких високий рівень схильності до депресії і obsесивно-компульсивних розладів (Krautetal, 1998; Shapiraetal, 2000) [62]. Корейські вчені виявили, що в старших школярів з інтернет-адикцією частіше спостерігається депресія з підвищеним ризиком суїциду (Kimetal, 2005) [62]. При виивченні особистісних особливостей за допомогою опитувальника Айзенка, Y. Hamburger і E. Ben-Artzi (2000) було виявлено, що інтроверти і екстраверти використовують різні ресурси мережі, при цьому у дівчат екстраверсія негативно корелювала з інтернет-залежністю, а нейротизм – позитивно. У хлопців екстраверсія ж навпаки позитивно корелює з використанням інтернету «для розваги», а нейротизм більш пов'язаний з використанням інформаційних сайтів. Пізніше ті ж автори встановили, що інтернет-адикція більш властива дівчатам, у них більш розвинене відчуття самотності, яке вони намагаються знизити, проводячи час за спілкуванням в соціальних мережах (Amichai-Hamburger, Ben-Artzi; 2003) [61].

В 2000 році американський дослідник Короленко Ц.П. виділив наступні особливості особистості інтернет-залежних осіб: самотність, депресія, самолюбство і скромність [65]. Узагальнивши результати різних досліджень, Н.В. Чудова в 2002 році [66] навела список рис інтернет-адикта: складнощі в сприйманні свого «Я»; схильність до інтелектуалізації; складність у спілкуванні; емоційна напруженість і схильність до негативізму, низька агресивність, наявність фрустрованих потреб; уявлення про ідеальне «Я», завищене або нереалістичне; низька самооцінка; схильність до уникнення відповідальності.

Існує ряд термінів, які свідчать про надмірне використання інтернету: виникнення звикання, патологічне використання мережі, проблемне використання, інтернет-залежність.

Залежність існує за умови, якщо поведінка людини, що спрямована на почуття радості і позбавлення будь-яких проблем, з часом виходить з-під контролю. Особа перестає контролювати свою поведінку. Така втрата контролю є небезпечною. Як показують дані останніх досліджень, можна переконатись, що використання інтернету прийняло колосальні масштаби. Статистика показує, що один з чотирьох підлітків (24,3%), як мінімум три години на день проводить в соціальній мережі, при чому у вихідні дні цей відсоток зростає до 41%.

Тенденцією зростання показників залежно від віку: 14,1% – 11 років, 25,8% – 13 років, 33,7% – 15 років. З 2006 по 2010 рік число підлітків, які проводять за комп'ютером не менше трьох годин на день, збільшилося в чотири рази (з 5,7% до 21,7%). Один з шести п'ятнадцятирічних підлітків виявив ознаки залежності від перебування в мережі. 5,5% підлітків, особливо хлопці, виявили симптоми залежності саме від комп'ютерних ігор. Троє з п'яти п'ятнадцятирічних юнаків (59,4%) проводять в мережі більше часу, ніж спочатку планують. Двоє з п'яти (42,3%) зізнались, що постійно думають про перебування в мережі, один з трьох (30,8%) користується інтернетом як способом відволікання від своїх проблем і виходу негативних емоцій. Один з чотирьох (25,4%) підлітків відчуває, що повинен перебувати в мережі все більше часу, щоб відчувати себе повністю задоволеним. Один із п'яти підлітків (19,7%) зізнається, що має невдалі спроби контролювати проведений час в інтернеті, разом з тим, один з шести (16,8%) взагалі відмовляється від реальної взаємодії з людьми і надає перевагу віртуальному спілкуванню [64].

Все висловлене підтверджується останніми дослідженнями «SalefInternet 2008» для Греції, яке показує, що троє з десяти батьків не перебувають поруч з дітьми, коли ті перебувають в мережі, при цьому 35%

батьків ніяк не обмежують відведений час на перебування в інтернеті для дитини [Ошибка! Закладка не определена.].

Тільки один з десяти батьків забороняє скачування музики, фільмів та ігор. Згідно з іншими дослідженнями[64], 74,4% опитувальних дітей відповідають, що мають необмежений час для перебування в інтернеті, а 9,7% зізнаються, що піддавались нападкам педофілів в чатах. Найбільше прояв інтересу до порнографії відстежується у підлітків віком 12-16 років, при цьому 100 тисяч інтернет-сайтів пропонують велику кількість дитячої порнографії.

80% підлітків у віці 15-16 років зізналися, що не раз спостерігали сцени насильства. 90% дітей в віці 10-16 років дивились порнографічні фільми, роблячи шкільні домашні завдання [Ошибка! Закладка не определена.]. Крім дослідження сайтів порнографічного змісту, діти часто стають жертвами азартних ігор, беруть участь у різних челленджах і навіть доходять до самогубства. Мережеві ігри багаті насильством, багато з них пропагують садизм, ненависть і прагнення до смерті.

Усі вищенаведені статистичні дані, вказують на поступове збільшення кількості часу, який підлітки витрачають на соціальні мережі, а це 55% населення, тобто більше 5.100.000 жителів Греції. Згідно останніх даних, греки посідають перше місце за часом, що проводять в соціальних мережах. Статистика показує, що кожен підліток проводить в мережі 17 годин на тиждень, тобто присвячує інтернет-мережі більше часу, ніж телевізору (16,9 годин). Це на 2,3 години більше за середню цифру в Європейському союзі.

На даний момент чисельність інтернет-користувачів досягла 4,8 млрд. осіб, що становить близько 63% від загальної чисельності світового населення.

На підставі наведених даних стає зрозуміло, що залежність молоді від інтернету несе серйозну загрозу для її психічного та фізичного здоров'я, особливо це стосується підлітків. Активне вивчення нав'язливого і безконтрольного використання інтернету підлітками дає зрозуміти, що

терапевтичний підхід даної проблеми стосується не тільки психіатрів, психологів, соціальних працівників, але і інших фахівців.

1.3. Фактори, що спричиняють формування інтернет-залежності в підлітковому віці

Аналізуючи індивідуально-психологічні особливості підлітка, слід зазначити, що провідну роль у формуванні інтернет-залежності відіграють ті риси, які не дозволяють особі вільно взаємодіяти з оточуючими.

Таким чином, включення в соціум та потреба в спілкуванні не реалізуються та породжують фрустрацію, що призводить до пошуку сфер для прояву себе, засобів формування впевненості в собі та підвищення самооцінки.[2]

Оскільки в соціальних мережах встановлювати зв'язки набагато легше, ніж у реальному житті, часто підліток задовольняє свої потреби саме при вході в соціальну мережу, що, в свою чергу, знижує мотивацію до підтримання реальних соціальних зв'язків.

Індивідуально-психологічні детермінанти інтернет-адикції тісно пов'язані з соціально-психологічними чинниками, оскільки саме окремі риси та властивості людини не дозволяють їй адаптуватися до умов життя в соціальній групі та сприймати її як сферу самореалізації.

Ізольований підліток та його соціальна депривація викликають відчуття незадоволеності членством в групі, що спонукає його до пошуку нових сфер прояву активності. В цьому випадку інтернет для людини виступає безпечним полем для встановлення соціальних контактів і навичок, дозволяє особистості почувати себе в безпеці при встановленні контактів з іншими людьми.

Перебуваюння в мережі дає змогу вільно спілкуватися з різними людьми, обговорювати те, про що людина не наважилася б розповісти в реальному житті. Інтернет слугує місцем, де можна бути ким завгодно, не

потрібно дотримуватися соціальних норм, можна поводитися імпульсивно, не думаючи про наслідки свої дій.

Соціальні мережі дають змогу до широкого спектру прояву активності, що і зумовлює прояву різних видів інтернет-залежності, таких як залежність від азартних ігор, кіберсексуальна залежність, залежність від пошуку інформації, пристрасть до віртуальних знайомств.

Детермінантами залежності від азартних ігор є нестача динаміки в звичайному житті підлітка, потреба в емоційних переживаннях, адреналіні. Бажання зробити своє життя більш насиченим і внести в нього більше емоцій, спонукає людину грати в різні азартні ігри, оскільки вони доступні в будь-якому місці та в будь-який час, часто особа обирає саме їх для засіб задоволення своєї потреби. Позитивні емоції та адреналін, які людина отримує при виграші, закладають основу формування адикції та роблять азартні ігри основною частиною життя особи, на яку скеровуються всі її наміри, думки та бажання[57]. У випадку програшу в людини виникає бажання відігратись, задовольняючи яке вона може витратити весь свій статок та залишитися ні з чим. Однак, навіть усвідомлюючи це, людина вже не здатна зупинитись та продовжує програвати.

Серед чинників, що провокують появу кіберсексуальної залежності, можна виділити такі, як сексуальна незадоволеність, тобто нездатність задовольнити потребу в реальному житті через такі причини, як вади в зовнішності, наявність таких сексуальних бажань, які не задовольняються партнером, наявність фетиша тощо[67].

Причинами виникнення залежності від пошуку інформації є усвідомлення безмежності тих знань, які зібрані в інтернеті. При цьому відвідування різноманітних сайтів стає самоціллю та не спрямовується на виконання конкретного завдання. Часто людина проводить багато часу на різних сайтах, що дозволяє їй розвіятись та змінити вид діяльності, однак коли це стає основним заняттям, від якого страждають всі сфери життя людини, тоді можна говорити про сформовану адикцію [53].

Детермінантами виникнення залежності від віртуальних знайомств є низька самооцінка та невміння встановлювати контакти. У такої особи виникають труднощі в побудові взаємодії з оточуючими, тому вона обирає для цього інтернет, а саме різноманітні сайти з чатами, де можна спілкуватися з іншими людьми. У спілкуванні зникає страх та невпевненість, що перешкоджають особистості будувати стосунки з іншими людьми, підліток почуває себе більш розкуто та впевнено, не боїться бути відторгнутим [44].

Головний лікар клініки психіатрії, психосоматичних захворювань та психотерапії Rhein-Juga зазначив, що у людей, які потерпають від інтернет-залежності, спостерігаються симптоми, схожі до тих, які відзначаються в осіб з героїновою або алкогольною залежністю. Позбавлення доступу до мережі у таких «хворих» викликало великі незручності, адже вони просто не уявляють свого життя без віртуального світу. [44]

В свою чергу, головний лікар відділення дитячої та юнацької психіатрії у дитячій клініці Ганновера Кристоф Меллер говорить, що інтенсивне використання інтернету не завжди означає, що людина є залежною від мережі. «Критичним це стає, коли завдається шкода, коли припинається відвідування школи, занедбуються соціальні контакти». [45]

Подібна до наркотичної залежності, інтернет-адикція часто супроводжується різноманітними захворюваннями і навіть фобіями. Такі особи шукають у віртуальному житті все те, що не можуть знайти в реальному. Психолог Вольфганг Дау з відділу психотерапії та лікування залежності у Боннській клініці стверджує, що ті особи, які потерпають від депресії, ризикують «загрузнути» в мережі, розвинувши собі залежність. Подекуди інтернет забезпечує зняття стресу та піднімає настрій [3].

Вчені з лабораторії нейробіології та поведінки Університету Рокфелера називають головним фактором звикання до інтернету цілодобовий доступ до мережі [5].

Можливість в будь-який момент вийти в мережу не вимагає жодних зусиль. Наприклад, якщо говорили про алкогольну залежність, то людина повинна повинна виконати певні дії, щоб дістати алкоголь. До інтернету ж є доступ в будь-який момент з будь-якого пристрою.

Серед інших факторів – різноманітний, в якійсь мірі безкоштовний та необмежений доступ до соціальних мереж, без відчуття контролю над презентацією власного «Я» за допомогою цих мереж. Соціальні мережі певною мірою дають відчуття приналежності до соціальних спільнот, що є природною потребою кожної особи. Соціальні мережі часто слугують місцем, де завжди можна сховатися від справжніх емоцій, особистих невдач та проблем.

Інтернет-мережею користується більше одного мільярда осіб на Землі. Віднедавна з'явилося явище в психіатрії – інтернет-психози. У світовій практиці вже є випадки, коли дитина перебуває у мережі, не виходячи з кімнати кілька днів, вона перебуває у прострації, її свідомість відключається і настає летальний випадок. Дитина помирає від мозкової недостатності, вона все ще сидить за комп'ютером, але її мозок уже відмирає [Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.].

В наш час інтернет-залежність не розглядається як офіційний перелік ментальних розладів, але за останні роки у професійному середовищі обговорюється, як саме класифікувати інтернет-залежність. В той самий час вже декілька років лікарі називають інтернет-залежність «діагнозом компульсивності», тобто нав'язливого бажання користування інтернетом [64].

Висновки до розділу 1

Детермінантами виникнення інтернет-залежності можуть виступати індивідуальні особливості особистості, соціальні чинники та властивості

інтернет-середовища, які впливають на людину і в своїй сукупності спонукають її проводити все більше часу в мережі, оскільки це приносить їй позитивні емоції та слугують засобом задоволення фрустрованих потреб.

Поступово перебування в соціальних мережі витісняє всі інші види діяльності особи, стаючи осередком її життя, що призводить до руйнування її зв'язків з соціумом, психічного та фізичного виснаження, появи особистісних деформацій.

Отже, узагальнюючи описані підходи до розуміння тих причин, що провокують формування інтернет-залежності, можна розділити їх на декілька груп: індивідуально-психологічні, властивості інтернет-середовища та соціально-психологічні. До індивідуально психологічних детермінант можна віднести низьку самооцінку, тривожність, замкнутість, агресивність, конфліктність, сором'язливість та ригідність особистості. До властивостей інтернет-середовища, що спричиняють виникнення залежності, відносяться доступність, анонімність, значні можливості для прояву активності, можливість використання віртуального «Я», що допомагає при самопрезентації. До соціально-психологічних чинників – соціальну ізолюваність особистості, нереалізовану потребу в самоіндетифікації, неприйняття особистості групою, неможливість ідентифікації з референтною групою, фрустрованість та депривованість.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Програма та хід дослідження

Проблема вивчення особистісних особливостей інтернет-залежних підлітків є дуже актуальною. Вивчення сприяє прогнозуванню ризику

виникнення адитивної поведінки та розробці ефективних профілактичних та корекційних заходів для подолання інтернет-залежності.

Нами було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення психологічних особливостей особистості інтернет-залежних підлітків.

Дослідження проводилось за такою послідовністю:

1 етап – здійснено теоритичне обґрунтування проблеми, вибір респондентів та методів дослідження. Інтернет-залежність підлітків діагностувалася за допомогою таких методик як: «Тест для діагностики нехімічних залежностей» (Кулаков, 2004), «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції» (К. Янг), а також «Тест на дитячу Інтернет-залежність» (Кулаков, 2004), для виявлення особистісних якостей досліджуваних використовувався «Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела». Для дослідження впливу батьківського виховання, що, на думку більшості вчених, є одним з важливих чинників формування інтернет-залежності, було обрано опитувальник «Ставлення підлітків до батьків» (Є.Шафер). Всі ці методи дали змогу отримати достовірні результати дослідження.

2 етап емпіричного дослідження проводився на базі «Навчально-виховного об'єднання школа – дитячий садок». В емпіричному дослідженні взяли участь 78 підлітків віком від 13 до 16 років, серед яких було 30 хлопців та 48 дівчат. Для реалізації завдань психодіагностики був застосований груповий метод. Всім досліджуваним були роздані бланки для відповідей. За результатами дослідження група була поділена на контрольну і основну групи. До контрольної групи увійшли підлітки, у яких інтернет-залежність не була виявлена (n= 30). До основної групи увійшли підлітки, які за допомогою опитувальників на наявність інтернет-адикції набрали достатню кількість балів для того, щоб підтвердилась їх залежність (n= 48).

3 етап – аналіз та інтерпретація отриманих результатів та розробка методичних рекомендацій.

Після поділу загальної групи досліджуваних на основну і контрольну групи за ознакою наявності інтернет-залежності, при аналізі даних

здійснювалося порівняння середніх, пошук статистично значущих відмінностей між показниками досліджуваних різних груп, а також пошук кореляцій. Крім того, порівнявалися

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Дослідження відбувалося за допомогою таких методик: «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)», «Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (105) (16 PF - опитувальник)», «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)», опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)».

1. «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)» (Додаток А).

2. Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей в ході опитування, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому методика фокусує увагу на залежності саме від інтернету, а не на загальній комп'ютерній залежності. Особа вважається Інтернет-залежною якщо дасть п'ять або більше позитивних відповідей на запитання.

«Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (105) (16 PF - опитувальник)» (Додаток Б).

Тест Кеттела сьогодні є найбільш поширеним з анкетних методів на оцінку індивідуально – психологічних особливостей особистості.

Опитувальник дає багатогранну інформацію про індивідуальність та є практичним і універсальним. Запитання несуть проєктивний характер та описують життєві ситуації. В залежності від того, які відповіді надасть особа на запитання, можна отримати інформацію про її індивідуально –

психологічні особливості. За допомогою опитувальника можна діагностувати риси особистості, та вивчити динамічні фактори: потреби, мотиви, інтереси.

Спосіб роботи з опитувальником надається в інструкції для досліджуваного. Відповідь фіксується на спеціальному бланку відповідей, після чого згодом за допомогою "ключа". У випадку співпадіння відповідей "а" і "с" оцінюються 2 балами, якщо відповідь "в" оцінка 1 бал. Сума балів по кожній виділеній групі запитань дає в результаті значення фактора. Виключенням є фактор В - тут будь-яке спів падіння з "ключем" дає 1 бал. Таким чином максимальна оцінка по кожному фактору - 12 балів, по фактору В-8 балів; мінімальна -0 балів. Всього для дослідження було використано 26 шкал.

Перед початком опитування досліджуваному надається бланк, на якому він повинен робити певні помітки. Після чого надається відповідна інструкція, що містить інформацію про те, що повинен робити досліджуваний. Дослідження проводиться 25-30 хвилин.

3. «Тест для діагностики нехімічних залежностей Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» (Додаток В).

Тест дозволяє виявити наявність інтернет – залежності у підлітків. Опитуваний містить 20 запитань, відповіді на які дозволяють виявити наявність інтернет-залежності за допомогою таких шкал : “дуже рідко” – 1 бал; “іноді” – 2 бали; “часто” – 3 бали; “дуже часто” – 4 бали; “завжди” – 5 балів.

4. Опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)» (Додаток Д).

За допомогою даного тесту ми можемо зрозуміти установки, поведінку і методи виховання батьків, так як їх бачать самі підлітки.

Основою тесту є опитувальник, який базується на тому, що виховання батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою

трьох факторних змінних: «психологічний контроль - психологічна автономія» «прийняття - емоційне відкидання», «прихований контроль - відкритий контроль».

Під емоційним відхиленням мається на увазі негативне ставлення до дитини, відсутність до неї поваги та любові, можливо і просто ворожість. Щодо прийняття, то тут говориться про позитивне ставлення до дитини незалежно від очікування батьків. Поняття психологічного контролю означає навмисне керівництво і тиск зі сторони батьків.

Перед початком експерименту особа вводиться в курс справи щодо цілей і завдань дослідження, після чого їй надається така інструкція: «Просимо вас оцінити, виходячи з власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для ваших батьків. Для цього уважно прочитайте кожне твердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ви вважаєте, що твердження повністю відтворює виховні принципи вашого батька (чи матері), то обведіть в гурток цифру "2". Якщо ви вважаєте, що це висловлювання частково підходить для вашого батька (чи матері), то обведіть цифру "1". Якщо ж, на вашу думку, твердження не відноситься до вашого батька (чи матері), то обведіть цифру "0".

Після чого підлітку видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Особливої різниці між ними немає: по відношенню до матері всі твердження представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька - в чоловічому. Заповнюються бланки окремо, тобто спочатку, наприклад, по відношенню до матері, потім цей бланк здається експериментатору, після чого видається бланк для заповнення, в якому відображаються виховні принципи батька.

Після того як особа заповнила обидва бланки (на батька і на матір), на кожному із батьків окремо, отримані дані зводяться в «оціночний лист». Потім по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів Далі сирі бали переводяться в стандартизовані відповідно з таблицями.

Стандартизовані дані розташовуються в діапазоні від 1 до 5 і нормою є середнє значення, тобто 3.

Інтерпретація результатів тесту відбувається за такими шкалами:

- Шкала позитивного інтересу.
- Шкала директивності.
- Шкала ворожості.
- Шкала автономності.
- Шкала непослідовності

Якщо за параметром отримано 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5, то вимірюється якість виражено чітко.

2.3. Аналіз психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків

В наш час, підлітки годинами проводять перед екранами своїх гаджетів, це схоже на алкогольну чи наркотичну залежність. Створюючи комфортний віртуальний світ, підліток ховається від реального, в якому багато проблем та негативу.

Найбільш вразливі до інтернет – залежності є особи, в яких мало спілкування з іншими людьми, розуміння з батьками, кому складно зав'язувати нові відносини з іншими людьми. Підлітки які почувать себе некомфортно в суспільстві відчують покинутість, незахищеність та бояться зовнішнього світу, з задоволенням ховаються від нього в віртуальному.

Для виявлення особистісних якостей підлітків використовувався «Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (105) (16 PF - опитувальник)». До уваги бралися всі фактори, проте, опишемо лише ті, які виявились значимими і отримали високі показники. А саме :

- фактор А–комунікативність
- фактор В– інтелектуальність

- фактор С – емоційна стійкість
- фактор Н – сміливість у налаштуванні соціальних контактів
- фактор О – тривожність

Вибірка була визначена за t-критерієм Стьюдента, при рівнях 0,01 і 0,05 показники є значимі (Табл.2.1). За поданими факторами виявлена різниця між основною і контрольною групами:

- комунікабельність ($p \leq 0,01$)
- інтелектуальність ($p \leq 0,01$)
- емоційна стійкість ($p \leq 0,01$)
- сміливість у встановленні соціальних контактів ($p \leq 0,05$)

Таблиці 2.1

Середні значення результатів дослідження особистісних рис підлітків

| | інтернет-залежні | без ознак інтернет- залежності | Значущість відмінностей |
|---|------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Комунікабельність М | 6,63 ± 1,72 | 8,02 ± 1,22 | ($p \leq 0,01$) |
| Інтелектуальність М | 5,88 ± 1,75 | 7,37 ± 1,62 | ($p \leq 0,01$) |
| емоційна стійкість М | 5,31 ± 1,77 | 7,35 ± 1,03 | ($p \leq 0,01$) |
| сміливість налаштування соц. контактів М | 3,77 ± 1,42 | 7,44 ± 1,50 | ($p \leq 0,05$) |
| Тривожність М | 7,86 ± 1,52 | 2,59 ± 1,16 | ($p \leq 0,01$) |

Чітко видно, що такі особистісні риси, як емоційна стійкість, комунікабельність та вміння налаштування соціальних контактів, пов'язані з формуванням інтернет-залежності. Також ми можемо сказати, що тривожність в інтернет-залежних підлітків має вищі показники, а інтелектуальні здібності – нижчий рівень, ніж в підлітків без ознак інтернет-залежності.(Рис. 2.1).

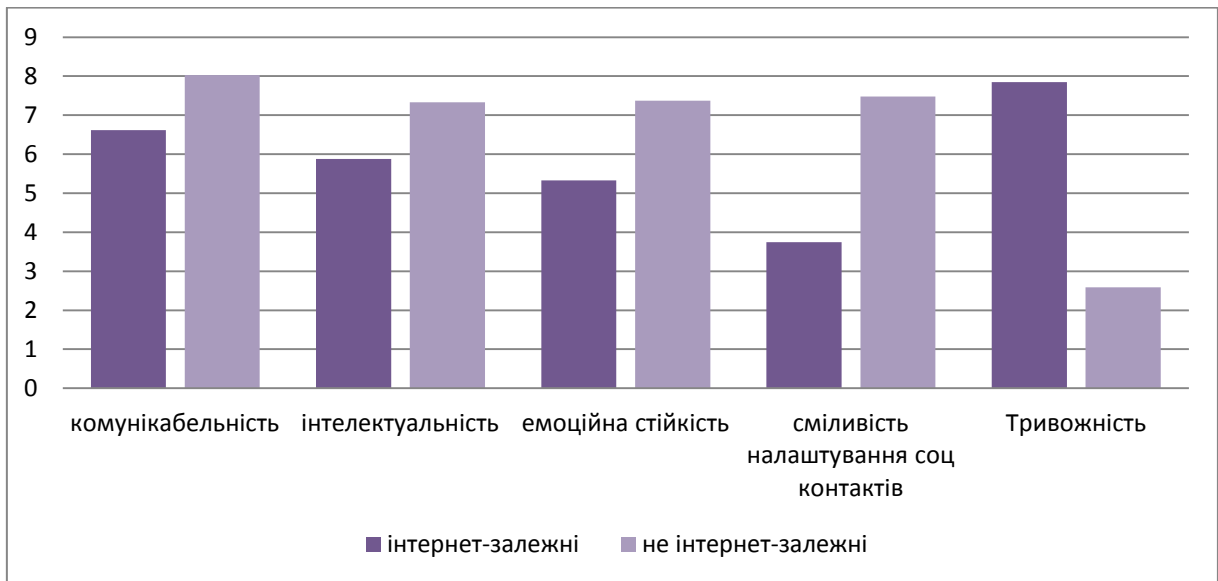


Рис. 2.1. Порівняння середніх значень показників особистісних рис основної та контрольної груп.

Якщо конкретніше розглядати особистісні риси інтернет-залежних підлітків, то можна сказати, що в інтернет-залежних осіб низький рівень комунікабельності, тому в реальному житті існують проблеми в спілкуванні і налаштуванні стосунків з іншими людьми. Такі підлітки компенсують низький рівень комунікабельності в інтернет-середовищі.

Багато авторів наголошують на тому, що в результаті частого перебування в інтернет-середовищі у підлітків знижується успішність в школі, вони приділяють весь час інтернет-розвагам, і взагалі забувають про навчання, а їхній інтелектуальний рівень набагато нижчий від рівня підлітків без ознак інтернет-залежності [23]. Наші дослідження також цей факт довели.

Аналіз емоційної стійкості інтернет-залежних досліджуваних виявив, що вона значно нижча, ніж у підлітків без ознак інтернет-залежності.

Виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [3]. Саме емоційна стійкість дає змогу особі не відчувати особистісних розладів, натомість бути в гармонії з собою, бути повноцінно психічно здоровою людиною. Через порушення регуляції емоційної стійкості та діяльності у особи виявляються такі проблеми як: проблем із розумінням життєвих цінностей, цілей та мотивів, все це підвищує ризик виникнення залежності від мережі.

В результаті аналізу показників сміливості встановлення соціальних контактів, можна стверджувати, що в інтернет-залежних підлітків він значно нижчий, тоді як в підлітків без ознак залежності, навпаки, вищий. Це можна пояснити тим, що молоді, залежні від соціальних мереж, значно важче налаштувати соціальні контакти в реальному житті, тому і відбувається компенсація у віртуальному середовищі. Перцептивна складова віртуального спілкування будується, в більшості випадків, на підставі текстових повідомлень без візуальної і вербальної складових. При цьому на сприйняття співрозмовника в кіберпросторі чинять вплив такі психологічні ефекти як: ефект первинності (перенесення на невідомі якості віртуального співрозмовника позитивної думки про нього, яка сформувалася у користувача від спілкування раніше), ефект ореолу (перекручення нової інформації, отриманої про співрозмовника, унаслідок раніше сформованого уявлення про нього) та ефект стереотипизації [9].

Що стосується тривожності, то вона у інтернет-залежних підлітків демонструє вищі показники. Як зазначають дослідники, інтернет-залежні підлітки стають дратівливими, вони починають перейматись за незначних причин. Тривожність може підвищуватись, коли їм будуть забороняти або заважати увійти в мережу [41].

З наших результатів видно, що існує різниця між показниками особистісних шкал інтернет-залежних та підлітків без ознак залежності. А

саме інтелектуальність, комунікабельність, емоційна стійкість та можливість встановлення соціальних контактів більше виражені у досліджуваних контрольної групи, а от тривожність більше виражена у досліджуваних основної групи.

У вище описаному аналізі теоретичних джерел вже зазначалося про те, що інтернет-залежні підлітки мають проблеми з комунікабельністю, відзначаються низькою емоційною стійкістю, такі особи мають незручності у встановлюванні соціальних контактів в реальному житті, тому вони знаходять себе в соціальних мережах, що і призводить до залежності від них[5,20,25,29].

Також наші результати підтвердили, що тривожність у таких осіб є значно вищою, чого не скажеш про тих підлітків, які не мають проблем з інтернет-залежністю.

2.4 Дослідження впливу батьківського ставлення на формування інтернет-залежності підлітків

Відповідно до завдань дослідження, здійснювалося порівняння характеристик батьківського ставлення респондентів основної і контрольної груп. Для порівняння груп за типом батьківського виховання використовувався критерій Стюдента для незалежних вибірок, який дозволяє виявити відмінності у вибіркових сукупностях. Результат порівняння середніх значень за t-критерієм оцінювався відповідно до рівня значимості.

Рівень значимості $p < 0,05$ дає змогу стверджувати статистичну достовірність різниці між вибірками.

Результати математичної обробки показали, що досліджувані основної і контрольної групи відрізняються за показниками батьківського ставлення.

Ввиявлено різницю між основною і контрольною групами досліджуваних за такими показниками батьківського ставлення:

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

Наведемо в таблиці 2.1 середні значення за показниками методики:

Таблиця 2.2

Середні значення показників батьківського ставлення

| | Інтернет-залежні підлітки | Підлітки без ознак інтернет-залежності | Значущість відмінностей |
|-------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|
| Позитивний інтерес М | 2,29 ± 0,95 | 3,96 ± 0,94 | ($p \leq 0,01$) |
| Директивність М | 2,40 ± 0,84 | 1,81 ± 0,88 | ($p \leq 0,01$) |
| Ворожнеча М | 2,81 ± 1,07 | 1,88 ± 0,85 | ($p \leq 0,01$) |
| Автономність М | 2,74 ± 1,28 | 1,81 ± 0,97 | ($p \leq 0,04$) |
| Непослідовність М | 2,40 ± 1,47 | 2,62 ± 1,05 | ($p \leq 0,01$) |

Аналіз наведених даних свідчить про те, що в інтернет-залежних підлітків високими є всі показники, крім позитивного інтересу та непослідовності, в той час, як у підлітків без ознак інтернет-залежності ці два показники є значно вищими. З цього можна припустити, що при наявності позитивного інтересу у батьків до дітей виникає взаєморозуміння, довірливі відносини, відчуття того, що батьки цікавляться життям дітей.

Як показали результати дослідження, у сім'ях, де присутній з боку батьків інтерес до дітей, взаєморозуміння, підтримка і довіра, інтернет-залежних підлітків менше.

З результатів аналізу і порівняння у виокремлених групах таких показників, як директивність, ворожнеча та автономність, видно, що ці показники вищі в інтернет-залежних підлітків. Такі результати ще раз доводять, що тиск, ворожнеча, недовірливі стосунки, відгородження від проблем власних дій призводять до виникнення інтернет-залежності у підлітків.

Проаналізуємо детальніше рівні прояву за різними типами. Для аналізу представимо середні показники та діаграми рівнів показників батьківського ставлення у різних групах підлітків.

Аналіз показників позитивного інтересу батьків підлітків основної і контрольної груп, свідчить, що вони істотно відрізняються між собою. В контрольній групі низький показник виражений у 8% досліджуваних, при цьому в основній – в 70%. Середній показник має майже однакові результати, 22% в контрольній і 18% в основній. Що стосується високого показника, то він виражений у двох групах по-різному: так, у контрольній групі це 70% досліджуваних, в основній – 8% (Рис. 2.2).

Отже, позитивний інтерес батьків до дітей відіграє велику роль у виникненні і формуванні залежності від інтернету.

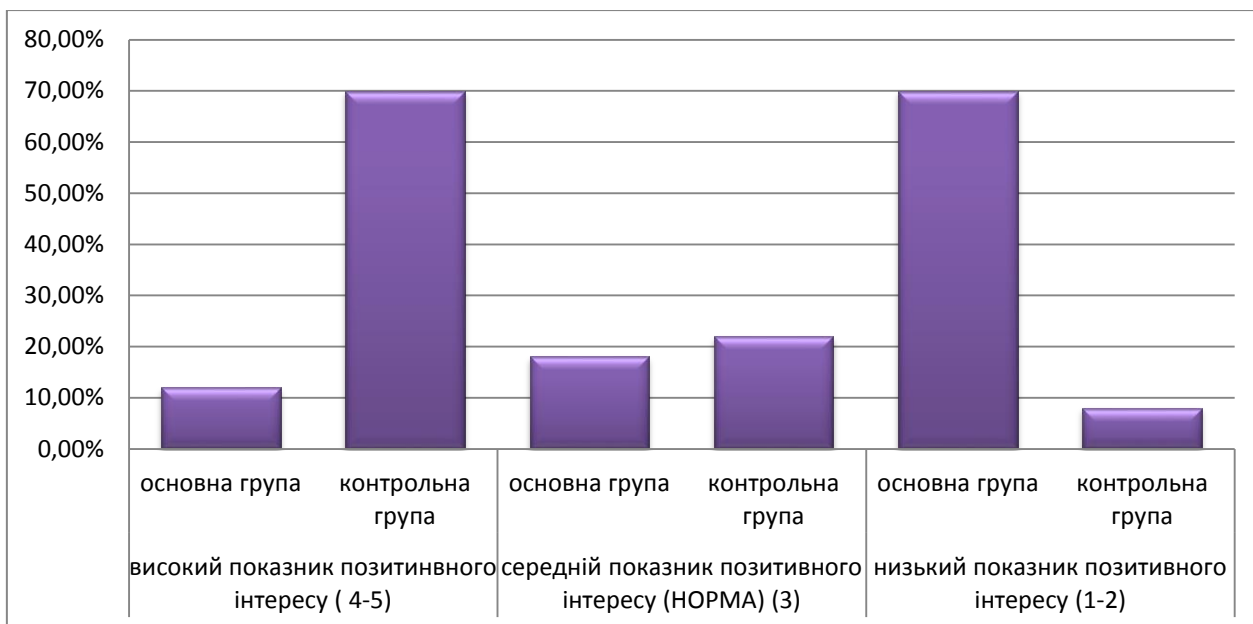


Рис. 2.2. Показники прояву позитивного інтересу основної і контрольної груп.

Наступним був показник рівня директивності батьків по відношенню до підлітків. З діаграми 2.2 видно, що в основній групі низький показник директивності виражений у 44% досліджуваних, а в контрольній у 78%. Середній показник також відрізняється між досліджуваними основної і контрольної груп. В основній групі він складає 52%, це дещо більше половини, а в контрольній лише 8%. Що ж стосується високого показника, то він в обох групах однаковий (Рис. 2.3).

Отримані результати свідчать про те, що жорсткий контроль над дітьми негативно впливає на них і такий тип батьківського ставлення зустрічається частіше у сім'ях з інтернет-залежними підлітками.

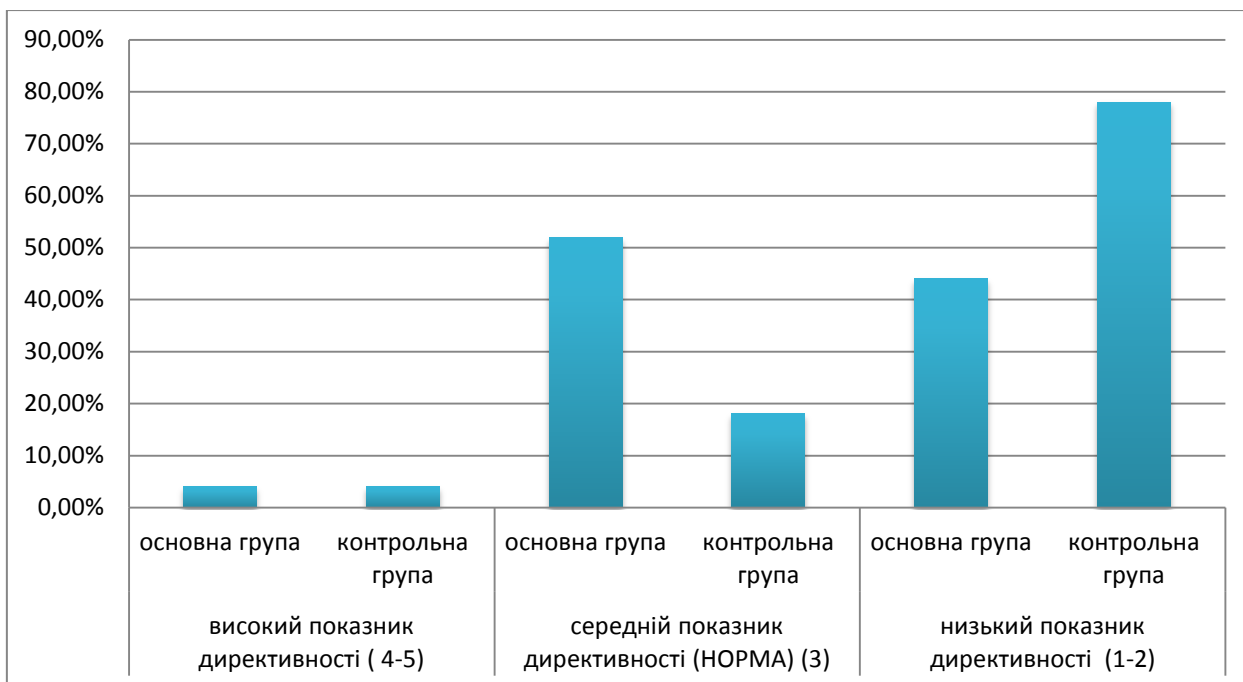


Рис. 2.3. Показники директивності батьків по відношенню до підлітків в основній і контрольних групах.

Далі ми проаналізуємо вираженість показника ворожності батьків у ставленні до підлітків. Даний показник має відмінності в основній та контрольній групах. У контрольній групі низький показник ворожності виявлено у 78% всіх досліджуваних і 37% у основній. Що ж стосується середнього рівня цього показника, то він фіксується в контрольній групі у 18% всіх досліджуваних і у 30% опитаних в основній групі. Високий показник ворожності був виявлений у 33% підлітків основної групи і 4% досліджуваних контрольної групи (Рис. 2.4).

Отже, ворожеча в сім'ї, при якій підліток завжди знаходиться у тривозі, часто призводить до відмови від соціальних норм і ризику виникнення інтернет-залежності. А от довірливі стосунки з батьками та розуміння допомагають знизити вірогідність залежності від інтернету.

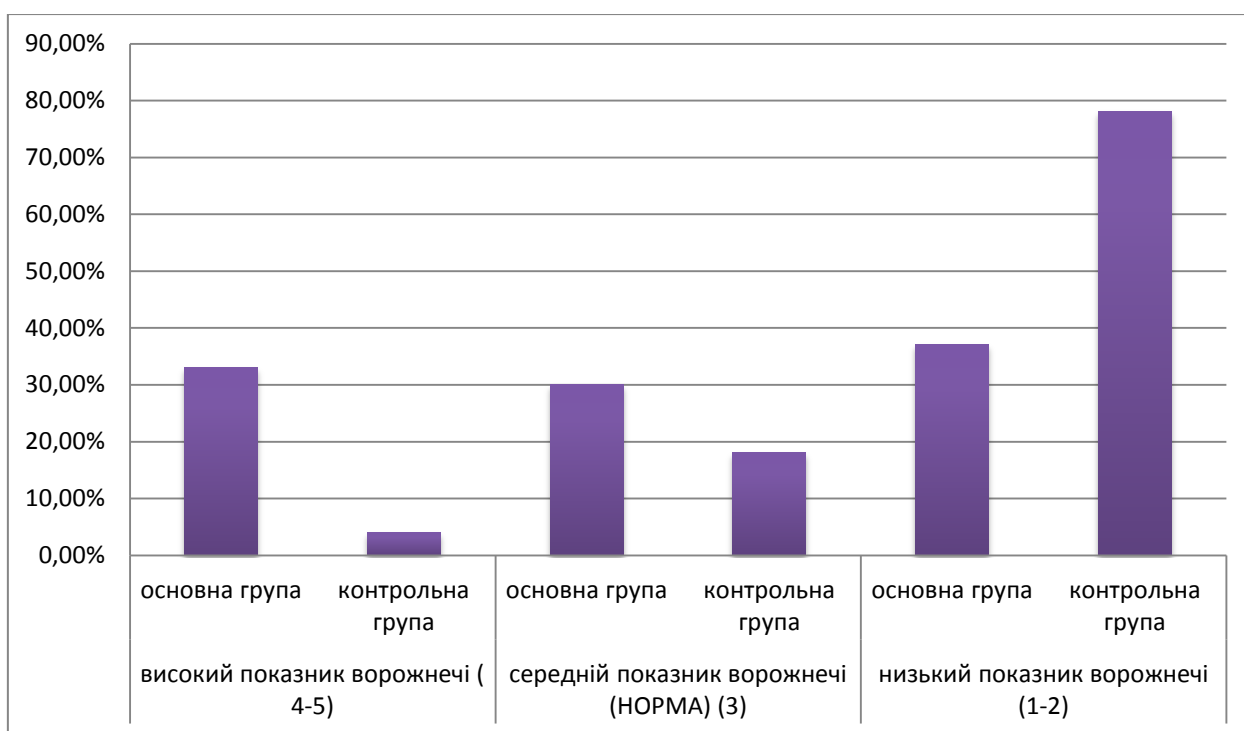


Рис. 2.3. Показники прояву ворожості у ставленні батьків підлітків основної і контрольної груп.

Аналізуючи показник автономності батьків, за оцінкою підлітків, ми бачимо що його відсоткова вага є різною в контрольній та основній групах досліджуваних. В контрольній групі зафіксовано більший відсоток досліджуваних із низьким показником, він склав 78%, а в основній 44% опитаних. Щодо середнього показника, то він приблизно однаковий в обох групах. А от високий показник автономності дещо відрізняється, в контрольній групі він склав 7%, а в основній 33% досліджуваних підлітків (Рис. 2.5).

В цьому випадку, показник автономності у ставленні батьків виступає як формальне ставлення до дітей, що проявляється у спілкуванні та відносинах. За такого ставлення підліток не відчуває підтримки з боку сім'ї, він не може звернутися за допомогою, поспілкуватись на хвилюючу тему, що і призводить до пошуку допомоги і спілкування в інтернет-середовищі. Якщо ж батьки приділяють достатньо уваги дитин-підлітку, мають нею довірливі

відносини, не залишають її сам на сам зі своїми проблемами, то вірогідність формування залежності від інтернету істотно знижується.



Рис. 2.4. Показники автономності батьків підлітків основної і контрольної груп.

Що стосується показника непослідовності батьків, то були отримані такі результати. Низький показник непослідовності батьків зафіксовано у 62% досліджуваних основної групи і 53% підлітків контрольної групи. Із середнім показником непослідовності виявлено 6% основної і 27% досліджуваних контрольної груп. Високий показник було виявлено у 30% опитаних основної і 22% контрольної груп (Рис. 2.5.).

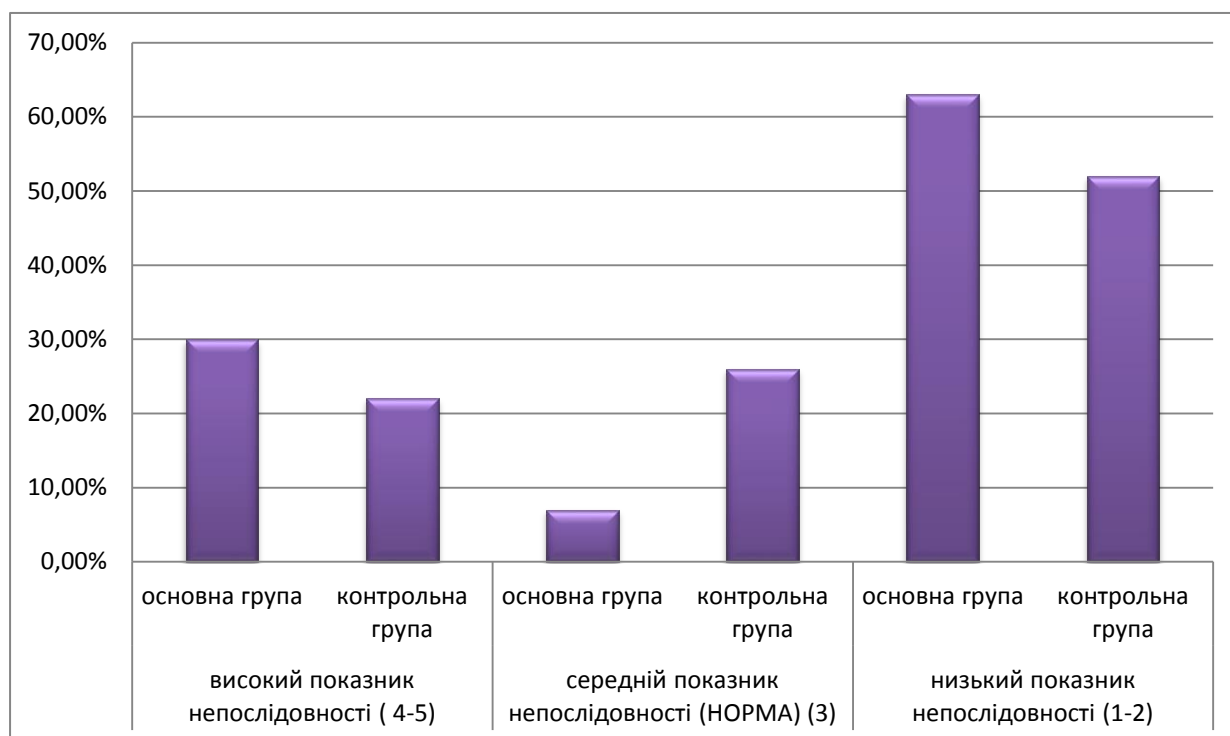


Рис. 2.5. Показники непослідовності батьків підлітків основної і контрольної груп.

Показник непослідовності батьків виступає, згідно розуміння авторів даної методики, як непослідовна і неузгоджена виховна стратегія, недовірливі відносини в сім'ї. В такому випадку, це ситуації, в яких підліток не може сміливо звернутися до своїх батьків за допомогою у розв'язанні своїх проблем. Такі відносини негативно впливають на загальну ситуацію в сім'ї. Зрозуміло, що чим більш довірливими є відносини між дитиною і батьками, тим менша ймовірність того, що дитина буде залежна від інтернету.

Також зазначимо, що представники основної групи оцінюють своїх батьків як таких, що проявляють високу ворожість і низький інтерес, на відміну від досліджуваних контрольної групи. Результати порівняння директивності та автономності батьків досліджуваних з різних груп показали, що вопитаних основної групи вони значно вищі, чого не скажеш про

контрольну. Показник непослідовності батьків очима підлітків показав однакові результати, тому тут різницю між групами не було виявлено.

В результаті аналізу отриманих даних виявлено, що батьківське ставлення і методи виховання батьків відіграють важливу роль у формуванні інтернет-залежності у дитини. Саме у підлітковому віці змінюється модель взаємодії з батьками: перехід від залежності у стосунках з батьками до взаємин, в основі яких лежить повага та довіра. До найбільш типових батьківських помилок у вихованні дітей належить відсутність у дорослих позитивних моральних установок, адже саме від них залежить позитивне спілкування батьків з підлітками. Сім'я повинна підготувати дитину до соціальних норм. Саме сім'я першою включається у вирішення завдань соціалізації індивіда, а коли цього в сім'ї не вистачає, підліток починає шукати підтримку та розуміння десь в інших місцях, наприклад, в інтернеті [71].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що позитивний інтерес батьків до своїх дітей, розуміння в сім'ї та довірливі відносини зменшують ризик виникнення інтернет-залежності у підлітка, а директивність, автономність та ворожість, навпаки, підвищують ймовірність формування інтернет-залежності.

2.5. Зв'язок інтернет-залежності з особистісними рисами підлітків та особливостями батьківського ставлення

Результати проведеного дослідження показали, що існує зв'язок показників інтернет-залежності підлітків з їх особистісними рисами, а також особливостями батьківського ставлення (Додаток Е). Для підтвердження цієї гіпотези та виявлення сили і характеру цього зв'язку був проведений кореляційний аналіз, який дозволив виявити наступні особливості в групі інтернет-залежних підлітків:

- такі фактори, як комунікабельність ($r = -0,4$; $p \leq 0,01$), інтелектуальність ($r = -0,4$; $p > 0,01$), емоційна стійкість ($r = -0,5$; $p \leq 0,01$), сміливість у встановленні соціальних контактів ($r = -0,7$; $p \leq 0,01$) та тривожність ($r = 0,8$; $p \leq 0,01$) мають тісний зв'язок з інтернет-залежністю підлітків. Так, як показало дослідження, залежні підлітки мають нижчі комунікативні та інтелектуальні здібності, вони менш емоційно стійкі та несміливі у налаштуванні соціальних контактів. При цьому показники тривожності підлітків, залежних від інтернету, значно вищі, ніж відповідні показники підлітків без ознак залежності.

- в сім'ях інтернет-залежних підлітків переважають такі типи батьківського ставлення та типів виховання, як ворожість ($r = 0,5$; $p \leq 0,02$), директивність ($r = 0,2$; $p \leq 0,04$) та автономність ($r = 0,5$; $p \leq 0,01$). В проаналізованих у вище наведених наукових працях (О.Є. Войськунський, Дж. Воламта К. Мітчел) згадується, що значний вплив на розвиток особистості здійснює сім'я, а при виникненні різних проблем в сім'ї підліток шукає допомогу в інших місцях, зокрема в інтернеті, що і призводить поступово до залежності від нього;

Отримані дані дають можливість припустити, що інтернет-залежні підлітки не знаходять підтримки в сім'ї, вони часто відчують нерозуміння зі сторони батьків, не вміють налаштовувати соціальні контакти, в них підвищена тривожність, все це сприяє виникненню інтернет-залежності.

Таким чином, отримані результати математично-статистичного аналізу зв'язкупоказників інтернет-залежності в групі підлітків, залежних від інтернету, з їх особистісними рисами та особливостями батьківського ставлення свідчать про те, що інтернет-залежні підлітки значно відрізняються від підлітків без ознак залежності як за особистісними рисами, так і за типами батьківського виховання.

Такі особливості інтернет-залежних підлітків, як тривожність, низький рівень комунікативних та інтелектуальних здібностей, відсутність сміливості у нав'язуванні соціальних контактів, а також такі особливості батьківського

ставлення, як ворожість, директивність, автономність, по суті, призводять до інтернет-залежності у підлітковому віці і одночасно являються факторами ризику і соціальної дезадаптації, а також можуть зумовити перехід до інших, зокрема, й хімічних, форм аддиктивної поведінки.

Висновки до розділу 2

В даному розділі подано обґрунтування процедури та методичного інструментарію емпіричного дослідження, а також проаналізовано його результати і введено психологічну інтерпретацію отриманих даних щодо психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків, а також специфіки батьківського ставлення як одного з чинників формування інтернет-залежності підлітків.

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. За результатами психологічної діагностики на виявлення інтернет-залежності всіх досліджуваних було розділено на основну і контрольну групи. До основної групи ввійшли підлітки, у яких за було виявлено інтернет-залежність ($n=30$), до контрольної групи ввійшли підлітки, у яких інтернет-залежність не було виявлено ($n=48$).

2. Дослідження особистісних якостей підлітків дало змогу виявити відмінності між основною і контрольною групами за наступними особистісними факторами: комунікативність ($p \leq 0,01$), інтелектуальність ($p \leq 0,01$), емоційна стійкість ($p \leq 0,01$), сміливість у налаштуванні соціальних контактів ($p \leq 0,03$), тривожність ($p \leq 0,05$).

3. При дослідженні батьківського ставлення виявлена різниця між основною і контрольною групами за наступними показниками: позитивний інтерес ($p < 0,01$), директивність ($p < 0,05$), ворожнеча ($p < 0,01$), автономність ($p < 0,04$). Отримані результати свідчать про те, що ставлення батьків і методи

виховання також істотно відрізняються у групах підлітків з інтернет-залежністю та підлітків без ознак цієї залежності.

4. Виявлено зв'язок між інтернет-залежністю та особистісними рисами підлітка, а також особливостями батьківського ставлення. Отримані результати дають підстави для висновку про те, що на виникнення і розвиток залежності від інтернету і, зокрема, від соціальних мереж у підлітка впливають його особистісні якості та відносини з батьками. Такі фактори, як комунікабельність ($r = -0,4$; $p \leq 0,01$), інтелектуальність ($r = -0,4$; $p > 0,01$), емоційна стійкість ($r = -0,5$; $p \leq 0,01$), сміливість у налаштуванні соціальних контактів ($r = -0,7$; $p \leq 0,01$) та тривожність ($r = 0,8$; $p \leq 0,01$) мають тісний зв'язок з інтернет-залежністю у підлітків. Отже, як показало дослідження, залежні від інтернету підлітки мають нижчі комунікативні та інтелектуальні здібності, вони менш емоційно стійкі та несміливі у налаштуванні соціальних контактів, при цьому мають значно вищі показники тривожності, ніж підлітки без ознак інтернет-залежності.

5. В результаті кореляційного аналізу виявлено наступні особливості: в інтернет-залежних підлітків у сім'ях переважають такі особливості батьківського ставлення, як ворожість ($r = 0,4$; $p \leq 0,01$), директивність ($r = 0,3$; $p \leq 0,05$) та автономність ($r = 0,4$; $p \leq 0,01$). Можна припустити, що інтернет-залежні підлітки не знаходять підтримки в сім'ї, завжди відчують ворожість, непорозуміння, при цьому вони не вміють в реальному житті налаштовувати соціальні контакти, в них підвищена тривожність, як результат, вони і потрапляють в групу ризику виникнення інтернет-залежності.

РОЗДІЛ 3

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

На сьогоднішній день, масштаби боротьби з підлітковою інтернет – залежністю вражають. Наприклад «Товариства анонімних алкокоголіків» відкрили різноманітні групи підтримки для інтернет – залежних, також існують групи для сім'ї яка бажає повернути дитину до нормального життя. Такі товариства пропонують програму 12 кроків, яка спрямована на наповнення реального життя особи, зі зменшенням часу, проведеного в соціальній мережі.

Більшість психологів зійшлися на думці, що не всевітня мережа робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, сама вибирає її об'єкт, яким може стати Інтернет.

Замість того аби навчатися чомусь новому і використовувати інтернет з користю, підлітки спілкуються в чатах і грають в онлайнві ігри. Підтримка розумної рівноваги між розвагами та іншими заняттями у дітей завжди була випробуванням для батьків; Інтернет зробив це ще більш важким завданням. Спілкування в Інтернеті та інтерактивні ігри настільки затягують дітей, що вони втрачають відчуття часу. Кілька порад допоможуть дітям не впасти в інтернет-залежність.

3.1. Рекомендації, стратегії психолого-педагогічної допомоги інтернет-залежним підліткам

Багато батьків переймається через те, що їх діти багато проводять часу в соціальних мережах. Доступ до інтернету дає безмежні можливості для саморозвитку і самовдосконалення, тому батьки і школа намагаються забезпечити учням цей доступ. Проте часто замість того, щоб використовувати інтернет для виконання домашніх завдань, діти проводять

там час граючись в онлайнві ігри та розмовляючи з незнайомими людьми в чат-кімнатах, обмінюючись миттєвими повідомленнями. Таким чином, з появою інтернету, проблема балансу між розвагами та навчанням у житті дітей ускладнилася. Багато дітей і підлітків, потрапивши в інтернет, втрачають відчуття часу та реальності [59].

Мало хто може зізнатися в своїй залежності від інтернету, але варто лише прослідкувати за тим, скільки часу ми проводимо в соціальній мережі, замість того, щоб жити в реальному житті.

Практичні рекомендації щодо запобігання від інтернет-залежності є предметом роздумів і дискусій сучасних психологів, психотерапевтів, педагогів. Д. Грінфілд рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет-залежності, такі дії:

- Визначити час, який можна проводити в інтернеті.
- Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
- Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
- Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).
- Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
- Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
- Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.
- Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає Інтернет.
- Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.

- Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до аддиктивної поведінки. [[38]]

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу - раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення інтернетом, а в разі необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів. [38]

Також для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді індивіда самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виженуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто краще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до захоплення Інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати Інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» видадуться тобі неприйнятними, це додасть сил для часткової (хоча б) відмови від найбільш саморуйнівних способів перебування в Інтернеті[48].

Існує багато рекомендацій батькам і вихователям, допомогати інтернет-залежним підліткам. Необхідно навчити дітей звертатися по допомогу дорослих, яким вони можуть довіряти, якщо хтось закликає їх до неетичних або ж заборонених батьками дій.

Про виникнення залежності у дитини свідчать такі ознаки: дитина втрачає інтерес до будь-чого, крім комп'ютера, виглядає стомлено, у неї погіршується успішність, перестає слухатися (особливо коли йдеться про обмеження проведеного часу в інтрнеті), цурається друзів і приятелів та поводить себе агресивно.

Нижче наведено поради вчителю і батькам для того, аби запобігти інтернет-залежності і встановити необхідний баланс між іншими заняттями та перебуванням в соціальній мережі.

- Поміркуйте над тим, чи не позначається використання інтернету на здоров'ї дитини, її успішності в школі чи університеті, в стосунках із членами сім'ї та друзями. Прослідкуйте, скільки часу дитина проводить в соціальній мережі.

- Якщо в дитини проявляються ознаки інтернет-залежності, звертайтеся до фахівців за консультацією. Маніакальне використання інтернету може бути симптомом інших проблем в житті підлітка, наприклад, таких, як низька самооцінка, озлобленість чи депресія.

- Слідкуйте за власними звичками. Чи немає у вас проблем з перебуванням в інтернеті? Батьки для дитини є основним прикладом у житті.

- Не забороняйте підлітку використовувати інтернет в повній мірі. В наш час інтернет-мережа є важливою частиною соціального життя молоді. Тому варто встановити правила щодо того, скільки часу слід проводити в інтернеті за добу, які сайти можна відвідувати, а які ні. Наприклад, можна заборони використовувати інтернет, поки дитина не зробить домашні завдання.

- Комп'ютер повинен бути у відкритій зоні. Встановіть комп'ютер так, аби ви завжди могли прослідкувати, чим саме цікавиться дитина в соціальних мережах, наприклад, в загальній зоні вашого будинку, а не в кімнаті дитини.

- Звертайте увагу на те, коли у дитини виникає бажання займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.

- Допмагайте дітям встановлювати соціальні контакти в реальному житті. Якщо особа сором'язлива, відвідуйте заняття на здобування навичок комунікації. Заохочуйте дитину до справ, які сприяють її спілкуванню з іншими людьми.

- Контролюйте і слідкуйте за тим, що робить ваша дитина в інтернеті. Використовуйте спеціальні програми, які здійснюють моніторинг та

обмежують використання інтернету чи доступ до деяких сайтів. Для цього можна увімкнути батьківський контроль.

- Якщо ви бачите, що дитину цікавлять лише онлайн відеоігри, спробуйте заохотити її до онлайн «замінювачів» ігор. Наприклад, якщо дитина цікавиться рольовими іграми в стилі фентезі, спробуйте їй запропонувати читати книжки в такому ж стилі.

Проаналізувавши теоретичні джерела та методичні напрацювання фахівців з проблематики інтернет-залежності, ми сформулювали поради, які допоможуть правильно використовувати соціальні мережі без будь-яких негативних наслідків:

- 1) Батькам варто слідкувати за дітьми під час їхнього перебування за комп'ютером.
- 2) Необхідно встановити часові обмеження чого використання інтернету.
- 3) Спробуйте шукати цікаві заняття в реальному житті.
- 4) Постарайтеся вчасно зрозуміти свою проблему.
- 5) Не забувайте про реальних друзів та спілкування з ними.
- 6) Не вмикайте комп'ютер просто так.
- 7) Не перебувайте в інтернеті аби просто зайняти себе чимось.

Можливість використання інтернету в сучасному світі дуже важлива для кожної людини. Однак завжди слід пам'ятати про потенційну небезпеку інтернету і розуміти, на що саме ти використовуєш свій час.

Засоби протистояння інтернет-залежності:

1. Не обдурюйте самі себе. Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї.
2. Ви хочете припинити проводити в режимі онлайн так багато часу? Тоді припиніть саме зараз! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це.

3. Все більше і більше людей у всьому світі потрапляють в інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного. Але прагніть бути не такими як всі, будьте собою.

4. Знайдіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться фізичними вправами. Відпочиньте замість того, щоб сидіти в мережі. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книгу. Знайдіть якийсь інтерес, який стане для вас альтернативою інтернету.

5. Поповніть запас ваших знань. Напевно, у вашому будинку скупчилося безліч книг, які ви давно хотіли б прочитати – час прийшов. Почитайте енциклопедію замість проглядання Вікіпедії. Таким чином, ви не тільки відвернетесь від інтернету, але і займетесь самоосвітою.

6. Погуляйте з друзями. Заплануйте похід в боулінг, торговий центр або на каток. Уникайте походів в ті місця, де є доступ в інтернет, це може ви може викликати у вас бажання знову зайти в інтернет.

7. Заплануйте сімейний вечір. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиноці, зберіться всі разом, приготуйте їду та поведеряйте всі разом.

8. Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте скільки разів в тиждень вам необхідно виходити в інтернет. Налаштуйте комп'ютер так, аби він самостійно вимикався через проміжок певного часу, або ж використовуйте таймер. Перш, ніж сісти за комп'ютер, поставте відлік на таймері 30 хвилин, сигнал нагадає вам, як багато часу ви провели за комп'ютером.

9. Не їжте сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відвернутися від режиму онлайн.

В реальній допомозі психотерапевта і тим більше психіатра мають потребу тільки ті користувачі, у кого в результаті їх повного занурення в інтернет виявляється зруйнованим здоров'я і побутове життя. Правда, в

цьому випадку за проявом залежності від інтернету, як правило, ховаються інші залежності, або психічні відхилення, які, можливо, і потрібно лікувати.

Вилікуватися від Інтернет-залежності можливо, якщо слідувати усім рекомендаціям, які представлені вище. Подолання інтернет-залежності, звичайно, як і інших залежностей, може бути важким для досягнення завданням для людини, якщо вчасно не зупинитися [62].

3.2.Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності у дітей

Окремо слід наголосити на рекомендаціях батькам з профілактики та подолання комп'ютерної залежності підлітків. Неправильно прямолінійно критикувати дитину, яка проводить багато часу за комп'ютером. Це може поглибити проблему і віддалити її від батьків. Слід постаратися зрозуміти і частково розділити інтерес до комп'ютерного дозвілля. Це збільшить довіру. Критика сприймається дитиною як відмова зрозуміти її інтереси і тому викликає замкнутість або агресію. Показати дитині, що існує багато цікавих розваг, окрім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, а й тренують тіло і нормалізують психологічний стан. Це можуть бути спільні заняття (походи в кіно і на природу, фізкультура і спорт, настільні ігри і т.д.).

Батькам необхідно: постаратися обережно регламентувати час, який проводиться дитиною за комп'ютером; демонструвати особистий приклад; скористатися позитивними можливостями комп'ютера (програмування, вебдизайн, графіка, анімація); запропонувати інші можливості проведення часу; використати комп'ютер як елемент заохочення; звернути увагу на ігри, в які грають діти, оскільки деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів; обговорювати ігри разом з дитиною; стимулювати її віддавати перевагу розвиваючим іграм. У випадках, якщо самотійно батьки і педагоги не можуть впоратися з проблемою, слід

звернутися до психологів у спеціалізовані центри. Часто буває так, що за проблемою комп'ютерної залежності можуть бути приховані проблеми іншого характеру.

Батьки зазвичай не звертають уваги на поглинання дитини комп'ютером, якщо в її поведінці не виникає інших яскраво виражених відхилень: крадіжки, прогули, бродяжництво. Немає сенсу ігнорувати комп'ютерні можливості, необхідно їх використовувати в міру необхідності, а розваги у вигляді комп'ютерних ігор необхідно поєднувати з активними діями у реальному світі. Також можна зробити висновок про те, що сучасні інформаційні технології в цілому і комп'ютерні технології, зокрема, істотно трансформували структуру дозвілля сучасних дітей. В цілому отримані дані демонструють явний вплив техноеволюційних процесів на трансформацію підліткової субкультури. Перебудовується сфера дозвілля, інформаційне середовище, змінюються характеристики навчального процесу. І в зв'язку з цим, сьогодні очевидна необхідність розширення проблематики досліджень, які мають торкатися власне змістових аспектів безпечної взаємодії людини з комп'ютером.

Виходячи з цих міркувань, корисними можуть бути наступні поради, які можуть бути використані педагогами і психологами у бесідах з батьками дітей різного віку як з метою їх психоедукації у груповій формі (наприклад, під час батьківських зборів), так і під час індивідуальних бесід з метою психокорекції поведінки підлітка:

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.

3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.

4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.

5. Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.

6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.

7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.

8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.

10. Допмагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Важливо пам'ятати і донести до батьків таку думку: комп'ютер сам по собі не є злом. Молодій людині потрібно вміти ним користуватися та працювати з інтернетом як із джерелом нової інформації. Але у всьому потрібно знати міру.

Батькам варто частіше цікавитися реальними успіхами дитини, ніж віртуальними. Треба періодично підтримувати, давати стимул до руху, досягнення поставлених цілей, вчити і розповідати про реальне життя поза домом і комп'ютером. Все життя складається з дрібниць, і в силах батьків зробити їх для дитини приємними і цікавими, зацікавити її чимось в реальному світі. Коли дитина це відчує, побачить увагу і підтримку дорослих, то зрозуміє, що жити без комп'ютера теж можна.

3.3. Подолання та попередження залежності підлітків від віртуальної інтернет-реальності

Профілактика залежної поведінки набуває особливої значущості у підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий період розвитку, що

відображає не тільки суб'єктивні явища процесу становлення, але й кризові явища суспільства. По-друге, саме в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики адикції. Це прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до своєї особистості і її можливостей, здатність до самостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування моральних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, роблять спроби самовизначення.

Етапами профілактичної діяльності щодо попередження інтернет-залежності в підлітковому віці можуть стати наступні складові:

- Діагностичний, який включає в себе діагностику особистісних особливостей, котрі можуть впливати на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів та ін.), а також отримання інформації про положення дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємовідносин, про склад сім'ї, про захоплення і здібності дитини, про її друзів та інші можливі референтні групи.

- Інформаційно-просвітницький етап, який представляє собою розширення компетенції підлітка в таких важливих областях, як психо-сексуальний розвиток, культура міжособових відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу і наслідків.

- Тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

В сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролю його дій та помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності й уміння брати відповідальність за своє власне життя. Роберт Т. і Джина Байярд у зв'язку з цим пишуть: "...вважає контраст між тими дітьми, які чинять опір "надмірному" контролю батьків, і тими, хто не робить цього. Іноді дитина виявляється настільки залежною від рішень, які приймаються батьками, що досягає зрілості абсолютно неготовою до самостійного життя" [52].

У підлітковому віці "вирішальне значення набуває прагнення дітей знайти своє місце в суспільстві" [12]. "Підлітки прагнуть визначити своє місце в житті, активно шукають ідеал – "робити життя з кого" [1]. У зв'язку з цим дуже важливо, які зразки поведінки пропонує суспільство. В громадському житті велику роль може відігравати система психологічної і соціальної підтримки підлітків, що забезпечує допомогу молодому поколінню в становленні, у здоровому задоволенні потреб.

Первинна профілактика є найбільш масовою і ефективною. Заходи первинної профілактики спрямовані на ліквідацію несприятливих чинників (соціальних і біологічних), що впливають на формування девіантних форм поведінки, або на підвищення стійкості особистості до цих чинників.

Первинна профілактика включає в себе три основних напрямки:

- 1) удосконалення соціального життя людей;
- 2) усунення соціально-економічних чинників, що сприяють формуванню і прояву девіантної поведінки;
- 3) виховання соціально позитивно орієнтованої особистості [20].

Отже для подолання залежності від віртуальної інтернет-реальності необхідно вирішення наступних завдань:

1. Визнати власну свою залежність. «Патологічне використання комп'ютера» можна розпізнати за «симптомами» нав'язливої потреби, пропущених уроків і зустрічей, забутої і невиконаної домашньої роботи, втратиконтактів з друзями і родичами.

2. Визначити проблеми, які лежать в основі залежності. Залежно від віку людини, такі моменти, як невпевненість у майбутньому, труднощі шкільних успіхів або проблеми соціальних відносин, можуть спонукати Вас на втечу в гостинні віртуальні світи.

3. Розв'язати реальні проблеми. Намагаючись уникнути стресових ситуацій, ми лише ускладнюємо їх. Ви можете знайти репетитора, який допоможе з домашнім завданням, почати вирішувати соціальні труднощі, написати про те, що вас «гризе», або навіть звернутися до фахівців.

4. Контролювати роботу на комп'ютері. Зовсім не обов'язково повністю вимикати його, можна просто обмежити час перебування в інтернеті. Всі види діяльності повинні бути вибудовані за пріоритетністю. Спілкування в інтернеті не повинно відбуватися до виконання домашньої роботи або інших обов'язків.

5. Необхідно проводити відмінність між інтерактивною фантазією і корисним використанням Інтернету.

Проблема залежності від віртуальної інтернет-реальності відносно нова і поки що недостатньо вивчена. Батьки зазвичай не зважають на поглиненість дитини комп'ютером, якщо в її поведінці не виникають інші яскраво виражені відхилення, наприклад, асоціальні вчинки або самодеструктивна поведінка. Але не можна недооцінювати навіть потенційну небезпеку.

Одними з перших, хто досліджував інтернет-залежність в Україні, були такі дослідники, як Юр'єва та Т.Большот. Вони провели скрінінг-діагностику даного виду адикції за допомогою розробленого «способу скрінінгової діагностики комп'ютерної залежності». В період між 2003 – 2004 роками ними було обстежено 463 учня Дніпропетровського обласного ліцею фізико-математичного профілю. Всіх учнів розподілили на групи:

Перша група – без ризику розвитку комп'ютерної залежності – а саме 189 осіб (40.82%);

Друга група – стадія захоплення – 209 осіб (45.14%);

Третя група – стадія ризику, початковий етап розвитку залежності – 65 осіб (14.04%).

Дослідження показало, що серед всіх дітей був один спільний фактор – проведення за комп'ютером більше часу, ніж планувалося. Майже 90% комп'ютерних адиктів проявляли негативне ставлення до спроб навколишніх перервати їх перебування за комп'ютером.

Діти з третьої групи витрачали багато коштів на перебування за комп'ютером – 40%, це також вважається ознакою адитивної поведінки. Перебуваючи поза мережею, 40% досліджуваних з групи ризику відчують дискомфорт у реальному світі. Крім того, 50.8% опитаних з групи ризику не слідкують за вживанням їжі, а 64.6% учнів нехтують сном (128 учнів).

Результат дослідження показав, що на формування комп'ютерної залежності впливають такі чинники:

- приналежність до чоловічої статі (у групі ризику було в 6 разів більше хлопців, ніж дівчат – 86.15% та 13.85%);
- тривалість перебування за комп'ютером (20 – 40 годин на тиждень 35.38% осіб);
- емоційна деривація (неповний склад сім'ї, виховання за типом гіпоопіки) – 17% учнів 3-ї групи;
- схильність до адитивної поведінки – 6.16% осіб.

На думку психологів, залежність від соціальних мереж серед молоді напряду пов'язана із сімейними відносинами. Школярі, які виховувалися в авторитарній сім'ї, були більш схильні до інтернет-адикції. Відсутність зв'язку і недостатність комунікації між дітьми та батьками теж має велике значення для формування залежності. За результатами дослідження, яке проводилось у Дніпропетровській обласній клінічній психіатричній лікарні, протягом 1999–2004 років, 52% пацієнтів з комп'ютерною залежністю були у

віці 11 – 14 років. У 55% випадків симптоми даної залежності сформувалися вже через рік після «знайомства» з комп'ютером. Серед пацієнтів, у яких розвелися батьки та які мають постійні конфлікти з батьками, учителями та однокласниками, 24% (131 особи) віддавали перевагу комп'ютерним іграм. Також їх увагу привертала можливість спілкування в чатах.

За урахуванням отримуваних даних було запропоновано такі технології первинної профілактичної роботи:

- 1) Інформаційні – публікації, психологічна допомога, телефон довіри, соціальна підтримка;
- 2) Освітні – програми навчання батьків, просвітницькі програми, навчання педагогів, соціальних працівників, психологів, програми для робітників комп'ютерних клубів, а також для учнів шкіл, ліцеїв та шкіл;
- 3) Зайнятості – додаткове навчання, тимчасове працевлаштування;
- 4) Корекції сімейних відносин – формування правильних взаємовідносин, що сприяють повноцінному вихованню дитини, емоційна підтримка, спільні інтереси у всіх членах сім'ї та психологічний захист;
- 5) Релігійні – культура релігійних почуттів, сприймання та усвідомлення вищої моральної і духовної сили.

Дослідники розробили наступні етапи корекції для інтернет-залежних осіб:

- I – діагностичний;
- II – інформаційно-навчальний;
- III – етап модифікації поведінкових стратегій;
- IV – етап корекції сімейних і соціальних відносин;
- V – етап подолання наслідків комп'ютерної залежності.

Таблиця 1.1

Етапи корекції для інтернет – залежних підлітків

| Етапи | Методи | Методи психотерапії |
|--|--|---|
| I – діагностичний | Подолання заперечення | Індивідуальна |
| II – інформаційно-навчальний | Усвідомлення проблеми | Індивідуальна, групова |
| III – етап модифікації стратегій поведінки | Підготовка пацієнта до реальних дій для зміни своєї поведінки та подолання фрустрації зорієнтації на успіх, модифікація планувальних дій | Індивідуальна, аутогенне тренування, когнітивно-біхевіоральна |
| IV – етап корекції сімейних та соціальних відносин | Попередження виникнення рецидиву, підтримка подальших спроб пацієнта змінитися | Когнітивно-біхевіоральна, групова психотерапія |
| V – етап подолання наслідків комп'ютерної залежності | Складання плану поетапної реабілітації у соціальній сфері | Групова психотерапія, індивідуальна |

Результати проведеної системи корекції показали, що у 73% пацієнтів спостерігалися стійкі позитивні зміни: значно зменшився час проведення за комп'ютером (до 4-6 годин на тиждень), захопленн. вже не був притаманний надцінний характер, покращилась соціальна та сімейна адаптація, з'явилась тенденція до комунікації. Найбільш ефективною виявилась когнітивно-біхевіоральна психотерапія.

Зазначимо, що важливою особливістю залежної поведінки є можливість переходу від однієї форми адикції до іншої, із збереженням основних адитивних механізмів. Синдром при якому молодь проводить своє життя, занурюючись у віртуальну реальність, ігноруючи соціальні взаємодії, необхідність в догляді за собою, освіту та досягнення повного розвитку особистості, вчені із Японії описали як синдром «атака».

ВИСНОВКИ

В дипломній роботі відображені основні напрямки та підходи до вивчення психологічних особливостей Інтернет-залежності у світовій та вітчизняній психологічній науці. Розкрито та обґрунтовано зміст поняття "інтернет-залежність", визначені основні критерії та фактори, які впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні). Розглянуто проблему формування інтернет-залежної поведінки в підлітковому віці та виявлено передумови її виникнення.

За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

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

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

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

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

4. Отримані результати математично-статистичного аналізу зв'язку інтернет-залежності в групі залежних від інтернету підлітків свідчать про те, що ці підлітки значно відрізняються від підлітків без ознак інтернет-залежності, як за особистісними рисами, так і за специфікою батьківського ставлення. Це дає підстави стверджувати, що такі особливості підлітків, як тривожність, низький рівень комунікативних та інтелектуальних здібностей, несміливість у налаштуванні соціальних контактів, а також батьківське ставлення, що характеризується ворожістю, директивністю, автономністю, є істотними чинниками формування інтернет-залежності у підлітковому віці, і одночасно є факторами ризику і соціальної дезадаптації та переходу в інші форми аддиктивної поведінки.

5. Розроблені методичні та практичні рекомендації і пропозиції щодо засобів профілактики інтернет-залежності допоможуть батькам, педагогам та психологам попередити залежність підлітків від інтернету.

Отже, гіпотеза, сформульована на початку дослідження, була підтверджена: психологічні особливості підлітків, а також особливості батьківського ставлення дійсно впливають на виникнення і розвиток інтернет-залежності в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Хочеш бути здоровим – відірвися від комп'ютера». Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://www.rich-life.ru/khochesh.php>
2. A Growing Epidemic. Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://netaddiction.com>
3. Amichai-Hamburger Y., Ben-Artzi E. Loneliness and internet use// Computers and Human Behavior. 2003, Jan. V.1. N. 19. P. 71-80.
4. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument// Computers in Human Behavior. 2002, Sept. V. 18. N 5. P. 553-575.
5. Davis S.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use// Computers in Human Behavior. 2001 Mar. V. 17, N. 2. P. 187-195.
7. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In Psychom.net, , accessed 20 November 2004.
8. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. - Oakland: New Harbinger Publ. 1999.
9. Griffiths M.D. Internet addiction – time to be taken seriously?// Addiction Research. 2000. Oct. V. 8. N. 5. P. 413-419.
10. Griffiths M.D. Internet addiction: Internet fuels other addictions// Student British Medical Journal. 1999. V. 7. P. 428–429.
11. Griffiths, M.D. Internet addiction: Does it really exist? // Psychol. Inter. intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. – 1998. – №4. – P. 61-75.
12. Griffiths, M.D. Internet addiction: does it really exist?// In: Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications/ J. Gackenbach (Ed). San Diego, CA, Academic Press. 1998. P. 61–75.

13. Hamburger Y.A., Ben-Artzi E. The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet// *Computers in Human Behaviour*. 2000. V. 16. P. 441–449.
14. Kandell J.J. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students// *CyberPsychology and Behavior*. 1998. V. 1. N.1. P. 11–17.
15. Kim K., Ryu E., Chon M.-Y., Yeun E.-J., Choi S.-Y., Seo J.-S., Nam B.-W. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey// *International Journal of Nursing Studies* 2005. Article in Press.
16. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment * 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.
17. Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukopadhyay T., Scherlis, W. Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?// *Am. Psychol.* 1998. V. 53. P. 1017–1031.
18. Manage your Internet and Digital Media Technology so it doesn't manage you... Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.virtual-addiction.com>
19. Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck Jr. P.E., Khosla U.M., McElroy S.L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use// *Journal of Affective Disorders*. 2000 January-March.V. 57. N. 1-3. P. 267-272.
20. Shapiro N. A., Goldsmit T. D., Kek P. E. Psychiatric Description of “problematic” Users of the Internet // *Journal of Affective Disorders*.–2000.– No.57.–P.267-272.
21. Tetiana Yablonska. Family Factors of Person’s Identity Development during Adolescence and Early Adulthood / *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 2013 – №3(2). – С.30-40.
22. Wolakm J., Mitchell K., Finkelhor D. Escapism or co-operation? Descriptions of teenagers, forming mutual relations in the Internet. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://psynet.carfax.ru/abst.htm>

23. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder// CyberPsychology and Behavior. 1998. V. 1. P. 237-244.
24. Young K.S. **What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use.** Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>
25. Young K.S., Rodgers R. C. **The Relationship Between Depression and Internet Addiction.** Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>
26. Алтухов Н.И., Галкин К.Ю. Залежність від комп'ютерної віртуальної реальності // XIII съезд психиатров Росії : (матеріаліз'їзду). – М., 2000. – С. 285-286.
27. Больбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Український вісник психоневрології. – 2004. – Т. 12, вип. 4. – С. 75-80.
28. Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века / В.А.Бурова (Лоскутова) // Вопр. ментал. медицины и экологии. – 2000.– №1.– С.11-13
- 29.Бурова (Лоскутова) В.А. Механизмы формирования Интернет-аддикции / В.А.Бурова (Лоскутова), В.И.Есаулов // 13 съезд психиатров России: материалы съезда. – М., 2000. –С.290-291
30. Бурова В.В. Соціально-психологічні аспектиІнтернет-залежності. – М., 2001.
31. Бурова В.В. Соціально-психологічні аспектиІнтернет-залежності. /Бурова В.В. – М., 2001. – С. 32.
32. Варламова, С., Гончарова, Е., Соколова, И., 2015. «Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология». В: *Мониторинг общественного мнения*, №2 (126), с.165—182.
33. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя, 2008. № 34. С. 13–20.

34. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е.Войскунский // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий : материалы ... конф. – М., 2001. –С.58-68
35. Войскунский А.
Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е.Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете: [сб. ст.]. – М., 2000. – С. 100-131.
36. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е.Войскунский // Психол. журн. – 2004. – №1. – С. 90-100
37. Войскунський А.Е. Актуалі проблеми психології залежності від Інтернету // Психологічний журнал / Войскунський А.Е. – 2004. – № 1. – С. 90-100.
38. Гринфилд Дж. Транзисторы и линейные ИС. Руководство по анализу и расчету. М.: Мир, 1992.
39. Джолдигулов Г.А., Гусманов Р.М., Шевченко Ю.С. До питання про механізми формування надмірне захоплення комп'ютерними іграми // Дискусійні питання наркології: профілактика, лікування та реабілітація: Мат-ли Російської науково-практичної конференції / За заг. ред. проф. А.В. Худякова. Іваново. – 2005. – С. 111-112.
40. Егоров А.Ю. До питання про нові теоретичні аспекти аддиктології // Наркологія и аддиктология: сб. науч. тр./ Под. ред. проф. В.Д. Менделевича. – Казань: Школа, 2004. – С. 80-88.
41. Жичкина А.М. Соціально- психологічні аспекти спілкування в інтернеті. – М., 2002.
42. Змановська Е.В. Девиантологія: (Психологія відхильної поведінки). / Змановська Е.В. - М.: ИЦ «Академія», 2003. - 288 с.
43. Змановська Е.В. Девиантологія: (Психологія відсталого поведінки). – М.: ИЦ «Академія», 2003. Змановська Е.В.– 236 с.
44. Интернет: Вплив на особистість // Психологія залежності : Хрестоматія / Сост. К.В. Сельченко [Бабаева Ю.Д., Войскунський А.Е., Смілова О.В.] – Мн.: Харвест, 2004. – С. 175-222.

45. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків та юнацтва. – Режим доступу: <<http://ua-referat.com>> – Загол. з екрану. – Моваукр.
46. Карабин Т.В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі "Internet" // Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К., 2002. – Част. 5. – С. 41-47.
47. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 1991. – №1. – С. 8-15.
48. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Сім шляхів до катастрофи: Деструктивна поведінка в сучасному світі. Короленко Ц.П., /Донских Т.А. – Новосибірськ: Наука, Сиб. Відділення, 1990. – 222 с.
49. Куликов Л.В. Психогігієна особистості. Питання психологічної стійкості і психопрофілактики: посібник /Куликов Л.В. – СПб.: Пітер, 2004. – 464 с.
50. Лабунська В.А. Експресія людини: спілкування і міжособистісні вивчення :уч. пособ. /Лабунська В.А. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 1999. – 608 с.
51. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Питання профілактики аддиктивної поведінки в підлітковому віці // Психологія залежності: Хрестоматія / Сост. К.В. /Сельченко. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. – Мн.: Харвест, 2004. – С. 449-501.
52. Личко А.Е., Битенский В.С. Підліткова наркологія. – Л., Медицина, 1991. – 304 с.
53. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости / О.С. Мартынова // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27–30.
54. Медпортал.ру «Інтернет-залежність офіційно визнана хворобою» <http://www.unian.net/ukr/news/news-283891.html>
55. Мельник Г.С. Исследования Интернет-зависимости в медиапсихологии / Г.С. Мельник. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

- <<http://cyberpsy.ru/2011/04/g-s-melnik-issledovaniya-internet-zavisimosti-v-mediapsixologii/>> – Загол. з екрану. – Моварос.
56. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология/ В.Д. Менделевич. – М.: Медпресс, 2001. – 592 с.
 57. Менделевич В.Д. Наркозависимость и расстройства поведения. – М., МЕДпресс-информ. 2003.– 328 с.
 58. Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения.– М., Сенс. 1993.
 59. Посохова В. Особенности життєвого планування Інтернет-залежної молоді // Психологічні перспективи.–2004.–Вип.6.–С.150-157.
 60. Психологічний експлекційний словник / [Й.А. Стоїменов, М.Й. Стоїменова, П.Й. Коєва и др.].– К.: МАУП, 2003. – 1200 с.
 61. Психологічний навігатор. Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://www.psychology.ru>
 62. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С.149-154.
 63. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: Навч. посібник. – К.: Професіонал, 2004. /Цимбалюк І.М. – 304 с.
 64. Чудова І.В. Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету»// Психологічний журнал. – 2002. – Т. 22. № 1. – С. 113-117.
 65. Шайдуліна А.Ф. Інтернет-залежність – нова форма аддиктивної поведінки підлітків. Електронний ресурс. – Режим доступу:<http://www.mentalhealth.ru/practic/internet.html>
 66. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник /Шапар Б.В. – Х., 2004. – 640 с.
 67. Шапкин С.А. Комп'ютерна гра: нова галузь психологічних досліджень// Психол. журн. – 1999. – Т. 20, №1. – С. 86-102.
 68. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція и профілактика: монографія / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Боль-бот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

69. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю., Носов С.Г. Випадок симптоматичної комп'ютерної залежності у пацієнта з органічним ураженням центральної нервової системи // Арх. психіатрії. – 2004. – № 3. – С. 134-138.
70. Яблонська Т. М. Сімейне консультування як засіб психологічної корекції дитячо-батьківських взаємин / Т. М. Яблонська // Проблеми сучасної психології. – К., 2010. – Вип. 7. – С. 781–791.
71. Яблонська Т.М. Розвиток позитивної ідентичності старшокласників засобами тренінгу // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 928 с. – С.879-887
72. Янг К.С. Діагноз –Інтернет-залежність //Світ Інтернет. –2000. –№ 2. –С. 24-29.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)

Дайте відповіді на запитання «Так» або «Ні» :

1. Чи відчуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній он-лайн сеанс і чи смакуєте наступні)?
2. Чи відчуваєте Ви потребу в збільшенні часу, проведеного в Мережі?
3. Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?
4. Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?
5. Чи знаходитеся Ви он-лайн більше, ніж думали бути?
6. Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми на роботі, навчанні чи в особистому житті через Інтернет?
7. Чи траплялося Вам брехати членам родини чи іншим людям щоб приховати час перебування в Мережі?
8. Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб піти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?

Людина вважається Інтернет-залежним у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

Додаток Б

«Багатофакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (105) (16 PF - опитувальник)».

Опросник предназначен для измерения 16 факторов личности – личностных черт (форма А).

Опросник содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 – 9 классов).

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»).

Инструкция: Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов.

Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

Текст опросника

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:
 - a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
2. И готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:
 - a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
3. Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:
 - a. в обжитом городе;
 - b. нечто среднее;
 - c. одиноко в глухих лесах.
4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:
 - a. всегда;
 - b. обычно;
 - c. редко.
5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:
 - a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:
 - a. да;

- b. иногда;
 - c. нет.
7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:
- a. обычно;
 - b. иногда;
 - c. никогда.
8. Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
9. Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:
- a. дал бы им возможность договориться самим;
 - b. не уверен;
 - c. рассудил бы их.
10. При общении с людьми я:
- a. с готовностью вступаю в разговор;
 - b. нечто среднее;
 - c. предпочитаю спокойно оставаться в стороне.
11. По-моему, интереснее быть:
- a. инженером-строителем;
 - b. не уверен;
 - c. драматургом.
12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
14. По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:
- a. согласен;
 - b. не уверен;
 - c. не согласен.
16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:
- a. согласен;
 - b. не уверен;
 - c. не согласен.
17. Я говорю о своих чувствах:
- a. только если это необходимо;
 - b. нечто среднее;
 - c. охотно, когда представится возможность.

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:
- не испытываю чувства вины;
 - нечто среднее;
 - все же чувствую себя немного виноватым.
20. За деньги можно купить почти все:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
21. Моим решением руководит больше:
- сердце;
 - сердце и разум в равной степени;
 - разум.
22. Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:
- верно;
 - не уверен;
 - неверно.
24. При разговоре я предпочитаю:
- высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;
 - нечто среднее;
 - сначала сформулировать получше свои мысли.
25. После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
26. При одинаковом рабочем времени и заработке было бы интереснее работать:
- плотником или поваром;
 - не уверен;
 - официантом в хорошем ресторане.
27. На общественные должности меня выбирали:
- очень редко;
 - иногда;
 - много раз.
28. «Лопата» относится к «копать», как «нож» относится к:
- «острый»;
 - «резать»;
 - «указывать».
29. Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:
- верно;

- b. не уверен;
 - c. неверно.
30. В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
31. Устаревший закон следует изменить:
- a. только после основательного обсуждения;
 - b. не уверен;
 - c. как можно скорее.
32. Я чувствую себя «не в своей тарелке», когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:
- a. верно;
 - b. нечто среднее;
 - c. неверно.
33. Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:
- a. принимаю их такими, как они есть;
 - b. нечто среднее;
 - c. испытываю отвращение и возмущение.
35. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
36. Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
37. В школе я предпочитал (или предпочитаю):
- a. заниматься музыкой, пением;
 - b. нечто среднее;
 - c. выпиливать и мастерить что-либо.
38. Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:
- a. да;
 - b. иногда;
 - c. нет.
39. Важнее, чтобы родители:
- a. помогали детям развивать свои чувства;
 - b. нечто среднее;
 - c. обучали детей сдерживать свои чувства.
40. Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:
- a. постараться улучшить организацию работы;
 - b. нечто среднее;
 - c. следить за результатами и соблюдением правил.

41. Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:
- верно;
 - нечто среднее;
 - неверно.
44. Если меня вызывает начальство, то я:
- пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;
 - нечто среднее;
 - боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.
45. В наше время требуется:
- больше спокойных, солидных людей;
 - не уверен;
 - больше «идеалистов», планирующих лучшее будущее.
46. При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
47. В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:
- иногда;
 - довольно часто;
 - многократно.
48. Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
51. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:
- лесником;
 - не уверен;

- с. учителем средней школы.
52. На праздники и дни рождения я:
- люблю делать подарки;
 - неопределенно;
 - считаю, что делать подарки – довольно неприятная вещь.
53. «Усталый» относится к «работе», как «гордый» к:
- «улыбка»;
 - «успех»;
 - «счастливый».
54. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:
- свеча;
 - луна;
 - электрический свет.
55. Друзья меня подводили:
- очень редко;
 - иногда;
 - довольно часто.
56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:
- верно;
 - нечто среднее;
 - неверно.
58. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:
- чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);
 - примерно раз в неделю (т.е. как большинство);
 - реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).
59. Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:
- верно;
 - не уверен;
 - неверно.
60. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
61. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
62. У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север – восток – юг – запад):
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
63. Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:

- a. постараюсь его успокоить;
b. нечто среднее;
c. раздражаюсь.
64. Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:
a. верно;
b. не уверен;
c. неверно.
65. Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:
a. да;
b. нечто среднее;
c. нет.
66. Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:
a. да;
b. не уверен;
c. нет.
67. Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:
a. да;
b. не уверен;
c. неверно.
68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:
a. очень редко;
b. нечто среднее;
c. довольно часто.
69. Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:
a. да;
b. нечто среднее;
c. нет.
70. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:
a. оставался при своем мнении;
b. нечто среднее;
c. соглашался с их авторитетом.
71. Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:
a. да;
b. не уверен;
c. нет.
72. Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:
a. верно;
b. не уверен;
c. неверно.
73. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:
a. верно;
b. не уверен;
c. неверно.

74. Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:
- часто;
 - иногда;
 - никогда.
75. Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
76. Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:
- разрабатывать его в лаборатории;
 - нечто среднее;
 - заниматься его практической реализацией.
77. «Удивление» относится к «странный», как «страх» относится к:
- «смелый»;
 - «тревожный»;
 - «ужасный».
78. Которая из последующих дробей отличается от двух других:
- $3/7$;
 - $3/9$;
 - $3/11$.
79. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:
- верно;
 - не уверен;
 - неверно.
80. Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:
- часто;
 - иногда;
 - никогда.
81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
82. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:
- верно;
 - нечто среднее;
 - нет.
84. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:

- a. довольно часто;
 - b. иногда;
 - c. почти никогда.
86. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
87. Я предпочитаю читать:
- a. реалистические описания военных и политических сражений;
 - b. нечто среднее;
 - c. роман, где много чувств и воображения.
88. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
89. Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:
- a. верно;
 - b. нечто среднее;
 - c. неверно.
90. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
91. Во время длительной поездки я бы предпочел:
- a. читать что-нибудь серьезное, но интересное;
 - b. неопределенно;
 - c. провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.
92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
93. Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:
- a. меня это совершенно не трогает;
 - b. нечто среднее;
 - c. я расстраиваюсь.
94. Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
95. Я бы предпочел иметь работу:
- a. с постоянным окладом;
 - b. нечто среднее;
 - c. с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.
96. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:
- a. в общении с людьми;

- b. нечто среднее;
с. из литературы.
97. Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:
а. да;
b. нечто среднее;
с. нет.
98. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:
а. верно;
b. не уверен;
с. неверно.
99. Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:
а. да;
b. нечто среднее;
с. нет.
100. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:
а. да;
b. не уверен;
с. нет.
101. Для меня интереснее работа, при которой:
а. нужно разговаривать с людьми;
b. нечто среднее;
с. нужно заниматься счетами и записями.
102. «Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к:
а. «тюрьма»;
b. «нарушение»;
с. «кража».
103. «АБ» так относится к «ГВ», как «СР» относится к:
а. «ПО»;
b. «ОП»;
с. «ТУ».
104. Когда люди ведут себя неразумно, то я:
а. молчу;
b. не уверен;
с. высказываю свое презрение.
105. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:
а. могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;
b. нечто среднее;
с. чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.
106. Меня лучше характеризовать как:
а. вежливого и спокойного;
b. нечто среднее;
с. энергичного.
107. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:
а. да;
b. не уверен;
с. нет.
108. Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:

- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
109. Думая о трудностях в своей работе, я:
- a. стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;
 - b. нечто среднее;
 - c. считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.
110. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
111. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
112. Интересно быть:
- a. консультантом, помогающим людям выбирать профессию;
 - b. нечто среднее;
 - c. руководителем технического предприятия.
113. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
115. Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
116. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
117. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:
- a. он – лжец;
 - b. не уверен;
 - c. по-видимому, он плохо информирован.
118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:
- a. часто;
 - b. иногда;

- с. никогда.
119. Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:
- а. да;
 - б. не уверен;
 - с. нет.
120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:
- а. да;
 - б. не уверен;
 - с. нет.
121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:
- а. очень;
 - б. немного;
 - с. совсем не беспокоит.
122. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:
- а. в составе коллектива;
 - б. не уверен;
 - с. самостоятельно.
123. У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:
- а. часто;
 - б. иногда;
 - с. никогда.
124. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:
- а. да;
 - б. нечто среднее;
 - с. нет.
125. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:
- а. да;
 - б. не уверен;
 - с. нет.
126. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:
- а. адвокатом;
 - б. не уверен;
 - с. пилотом или капитаном судна.
127. «Лучшее» так относится к «наихудшее», как «медленное» к:
- а. «быстрое»;
 - б. «лучшее»;
 - с. «быстрейшее».
128. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд ROOOORROOORPP...:
- а. ORPP;
 - б. OORP;
 - с. ROOO.
129. Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:
- а. верно;
 - б. нечто среднее;
 - с. неверно.

130. Большой частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
131. Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
132. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
133. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки «смея ради»:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
134. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
135. Я считаю себя общительным открытым человеком:
- да;
 - нечто среднее;
 - нет.
136. В общении я:
- свободно проявляю свои чувства;
 - нечто среднее;
 - держу свои переживания «при себе».
137. Я люблю музыку:
- легкую, живую;
 - нечто среднее;
 - чувствительную.
138. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
139. Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:
- смирюсь с этим;
 - нечто среднее;
 - даю людям возможность услышать его еще раз.
140. Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
141. Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:

- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
142. При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:
- a. верно;
 - b. нечто среднее;
 - c. неверно.
145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:
- a. увидеть, кто же «победил»;
 - b. нечто среднее;
 - c. чтобы спор разрешился мирно.
146. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
147. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
148. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
149. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:
- a. да;
 - b. иногда;
 - c. нет.
150. Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:
- a. верно;
 - b. нечто среднее;
 - c. неверно.
151. Интереснее быть:
- a. художником;
 - b. не уверен;
 - c. организатором культурных развлечений.
152. Которое из следующих слов не относится к двум другим:

- a. любые;
 - b. некоторые;
 - c. большинство.
153. «Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:
- a. «шип»;
 - b. «красивые лепестки»;
 - c. «аромат».
154. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:
- a. часто;
 - b. иногда;
 - c. практически никогда.
155. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
157. Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
158. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
159. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:
- a. иногда;
 - b. почти никогда;
 - c. никогда.
160. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
161. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:
- a. верно;
 - b. нечто среднее;
 - c. неверно.
163. В школе я предпочитал (предпочитаю):
- a. русский язык и литературу;

- b. не уверен;
 - c. математику или арифметику.
164. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
165. Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:
- a. часто вполне интересен и содержателен;
 - b. нечто среднее;
 - c. раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.
166. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
167. В воспитании важнее:
- a. относиться к ребенку с достаточной любовью;
 - b. нечто среднее;
 - c. выработать нужные привычки и отношение к жизни.
168. Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:
- a. да;
 - b. нечто среднее;
 - c. нет.
169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:
- a. да;
 - b. не уверен;
 - c. нет.
170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:
- a. вопросы нравственности;
 - b. не уверен;
 - c. разногласия между странами мира.
171. Я лучше усваиваю материал:
- a. читая хорошо написанную книгу;
 - b. нечто среднее;
 - c. участвуя в обсуждении вопроса.
172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:
- a. верно;
 - b. не уверен;
 - c. неверно.
173. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:
- a. всегда;
 - b. обычно;
 - c. только если это целесообразно.
174. Мелочи иногда невыносимо «действуют мне на нервы», хотя я и понимаю, что они не существенны:
- a. да;

- b. нечто среднее;
с. нет.
175. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:
а. верно;
b. не уверен;
с. неверно.
176. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:
а. согласился;
b. не уверен;
с. вежливо сказал, что занят.
177. Которое из следующих слов не относится к двум другим:
а. широкий;
b. зигзагообразный;
с. прямой.
178. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
а. «нигде»;
b. «далеко»;
с. «где-то».
179. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:
а. да;
b. нечто среднее;
с. нет.
180. Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:
а. да;
b. не уверен;
с. нет.
181. Я способен лучше проявить себя:
а. в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
b. не уверен;
с. когда требуется умение ладить с людьми.
182. Меня считают человеком, полным энтузиазма:
а. да;
b. нечто среднее;
с. нет.
183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:
а. да;
b. нечто среднее;
с. нет.
184. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:
а. верно;
b. нечто среднее;
с. неверно.
185. Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:
а. да;
b. нечто среднее;

| | | | | | | | | |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|
| | 17 а в | 42 а в | 67 в с | | | | | |
| О | 1 8 а в 19 в с | 4 3 а в 44 в с | 6 8 в с 69 а в | 93 в с 94 а в | 11 8 а в 119 а в | 14 3 а в 144 в с | 16 8 в с | |
| Q1 | 2 0 а в 21 в с | 4 5 в с 46 а в | 7 0 а в | 95 в с | 12 0 в с | 14 5 а в | 16 9 а в 170 в с | |
| Q2 | 2 2 в с | 4 7 а в | 7 1 а в 72 а в | 96 в с 97 в с | 12 1 в с 122 в с | 14 6 а в | 17 1 а в | |
| Q3 | 2 3 в с 24 в с | 4 8 а в | 7 3 а в | 98 а в | 12 3 в с | 14 7 в с 148 а в | 17 2 в с 173 а в | |
| Q4 | 2 5 в с | 4 9 а в 50 а в | 7 4 а в 75 в с | 99 а в 100 в с | 12 4 а в 125 в с | 14 9 а в 150 в с | 17 4 а в 175 в с | |

Бланк для ответов

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|---|-----|----|---|-----|----|-----|----|-----|--|
| | в с | 3 | в с | 5 | в с | 7 | 9 | в с | 29 | в с | 61 | в с | |
| | в с | 4 | в с | 6 | в с | 8 | 9 | в с | 30 | в с | 62 | в с | |
| | в с | 5 | в с | 7 | в с | 9 | 9 | в с | 31 | в с | 63 | в с | |
| | в с | 6 | в с | 8 | в с | 00 | 1 | в с | 32 | в с | 64 | в с | |
| | в с | 7 | в с | 9 | в с | 01 | 1 | в с | 33 | в с | 65 | в с | |
| | в с | 8 | в с | 0 | в с | 02 | 1 | в с | 34 | в с | 66 | в с | |
| | в с | 9 | в с | 1 | в с | 03 | 1 | в с | 35 | в с | 67 | в с | |
| | в с | 0 | в с | 2 | в с | 04 | 1 | в с | 36 | в с | 68 | в с | |
| | в с | 1 | в с | 3 | в с | 05 | 1 | в с | 37 | в с | 69 | в с | |
| 0 | в с | 2 | в с | 4 | в с | 06 | 1 | в с | 38 | в с | 70 | в с | |
| 1 | в с | 3 | в с | 5 | в с | 07 | 1 | в с | 39 | в с | 71 | в с | |
| 2 | в с | 4 | в с | 6 | в с | 08 | 1 | в с | 40 | в с | 72 | в с | |
| | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 3 | BC | 5 | BC | 7 | BC | 09 | BC | 41 | BC | 73 | BC |
| 4 | BC | 6 | BC | 8 | BC | 10 | BC | 42 | BC | 74 | BC |
| 5 | BC | 7 | BC | 9 | BC | 11 | BC | 43 | BC | 75 | BC |
| 6 | BC | 8 | BC | 0 | BC | 12 | BC | 44 | BC | 76 | BC |
| 7 | BC | 9 | BC | 1 | BC | 13 | BC | 45 | BC | 77 | BC |
| 8 | BC | 0 | BC | 2 | BC | 14 | BC | 46 | BC | 78 | BC |
| 9 | BC | 1 | BC | 3 | BC | 15 | BC | 47 | BC | 79 | BC |
| 0 | BC | 2 | BC | 4 | BC | 16 | BC | 48 | BC | 80 | BC |
| 1 | BC | 3 | BC | 5 | BC | 17 | BC | 49 | BC | 81 | BC |
| 2 | BC | 4 | BC | 6 | BC | 18 | BC | 50 | BC | 82 | BC |
| 3 | BC | 5 | BC | 7 | BC | 19 | BC | 51 | BC | 83 | BC |
| 4 | BC | 6 | BC | 8 | BC | 20 | BC | 52 | BC | 84 | BC |
| 5 | BC | 7 | BC | 9 | BC | 21 | BC | 53 | BC | 85 | BC |
| 6 | BC | 8 | BC | 0 | BC | 22 | BC | 54 | BC | 86 | BC |
| 7 | BC | 9 | BC | 1 | BC | 23 | BC | 55 | BC | 87 | BC |
| 8 | BC | 0 | BC | 2 | BC | 24 | BC | 56 | BC | | |
| 9 | BC | 1 | BC | 3 | BC | 25 | BC | 57 | BC | | |
| 0 | BC | 2 | BC | 4 | BC | 26 | BC | 58 | BC | | |
| 1 | BC | 3 | BC | 5 | BC | 27 | BC | 59 | BC | | |
| 2 | BC | 4 | BC | 6 | BC | 28 | BC | 60 | BC | | |

Интерпретация факторов

| |
|--|
| Первичные факторы |
| I. Фактор «А» (ориентирован на определение степени общительности человека в группе) |

| | |
|--|--|
| «-» «Шизотимия» | «+» «Аффектотимия» |
| скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, необщительный, замкнутый, безучастный, отстаивает свои идеи, отчужденный, точный, объективный, недоверчивый, скептический, холодный (жесткий), сердитый, мрачный | сердечный, добрый, общительный, открытый, естественный, непринужденный, добродушный, беспечный, готов к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, небрежный, доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый |
| II. Фактор «В» | |
| «-» «Низкий интеллект» | «+» «Высокий интеллект» |
| несобранный, тупой, конкретность и ригидность мышления, эмоциональная дезорганизация мышления, низкие умственные способности, не может решать абстрактные задачи | собранный, сообразительный, наблюдается абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспосабливается, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией |
| III. Фактор «С» | |
| «-» «Слабость Я» | «+» «Сила Я» |
| слабость, эмоциональная неустойчивость, находится под влиянием чувств, переменчив, легко расстраивается, при расстройствах теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от общности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблематичных ситуациях, невротические симптомы, ипохондрия, утомляемость | сила, эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, спокойный, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей, может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность |
| IV. Фактор «Е» | |
| «-» «Конформность» | «+» «Доминантность» |
| мягкий, кроткий послушный, услужливый, любезный, зависимый, застенчивый, уступчивый, берет вину на себя, безропотный, пассивный, покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный, экспрессивный, скромный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством и властями | доминирование, властность, неуступчивый, самоуверенный, напористый, агрессивный, упрямый, конфликтный, своенравный, неустойчивый, независимый, грубый, враждебный, мрачный, бунтарь, непослушный, непреклонный, требует восхищения |
| V. Фактор «F» | |
| «-» «Сдержанность» | «+» «Экспрессивность» |
| озабоченный, спокойный, молчаливый, серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный, с самоанализом, заботливый, задумчивый, необщительный, медлительный, | беззаботный, восторженный, невнимательный, небрежный, беспечный, жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный, разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, |

| | |
|--|--|
| осторожный, склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности, беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным | проворный, отмечается значимость социальных контактов, искренен в отношениях, эмоционален, динамичен в общении, часто становится лидером, энтузиаст, верит в удачу |
| VI. Фактор «G» | |
| «-» «Низкое супер-эго» | «+» «Высокое супер-эго» |
| подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами и стандартами, непостоянный, гибкий, переменчивый, вызывает недоверие, потворствует своим желаниям, небрежный, ленивый, независимый, игнорирует обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципность, безответственность, неорганизованность, возможно антисоциальное поведение | высокая нормативность, сильный характер, добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный, упорный, стойкий, решительный, достойный доверия, эмоционально дисциплинирован, собранный, совестливый, имеет чувство долга, соблюдает моральные стандарты и правила, настойчивость в достижении цели, точность, деловая направленность |
| VII. Фактор «H» | |
| «-» «Трекция» | «+» «Пармия» |
| робость, нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного – двух друзей | смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный, расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности |
| VIII. Фактор «I» | |
| «-» «Харрия» | «+» «Премсия» |
| низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания | мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветреный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья, художественность восприятия мира |

| IX. Фактор «L» | |
|---|---|
| «-» «Алаксия» | «+» «Протенсия» |
| <p>доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе</p> | <p>подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен</p> |
| X. Фактор «M» | |
| «-» «Праксерния» | «+» «Аутия» |
| <p>практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный, свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам, руководствуется объективной реальностью</p> | <p>мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отступает от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг</p> |
| XI. Фактор «N» | |
| «-» «Прямолинейность» | «+» «Дипломатичность» |
| <p>наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность</p> | <p>проницательность, хитрость, опытный, искусный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, «срезает углы»</p> |
| XII. Фактор «O» | |
| «-» «Гипертимия» | «+» «Гипотимия» |
| <p>беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумный</p> | <p>чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный, легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих, скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха, погружен в мрачные раздумья</p> |

| XIII. Фактор «Q1» | |
|--|--|
| «-» «Консерватизм» | «+» «Радикализм» |
| почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравочужениям | экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов |
| XIV. Фактор «Q2» | |
| «-» «Зависимость от группы» | «+» «Самодостаточность» |
| социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен | независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим |
| XV. Фактор «Q3» | |
| «-» «Низкое самомнение» | «+» «Высокое самомнение» |
| плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и не деликатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себе | самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен |
| XVI. Фактор «Q4» | |
| «-» «Низкая эго-напряженность» | «+» «Высокая эго-напряженность» |
| расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, лень, излишняя удовлетворенность, невозмутимость | собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный |
| Вторичные факторы | |
| I. Фактор «F1» | |
| «-» «Низкая тревожность» | «+» «Высокая тревожность» |
| жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целей | не обязательно невротик (т.к. тревога может быть ситуационной), плохая приспособляемость (возможно), неудовлетворенность достигнутым, очень высокая тревожность обычно нарушает деятельность |
| II. Фактор «F2» | |
| «-» «Интроверт» | «+» «Экстраверт» |
| робость, застенчивость, «достаточно | хорошо устанавливает и |

| | |
|--|---|
| себя», подавляем в межличностных конфликтах, застенчивость (не обязательно), сдержанность, скрытность | поддерживает социальные контакты |
| III. Фактор «F3» | |
| «←» «Сензитивность» | «+» «Реактивная уравновешенность» |
| хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, художественная мягкость, спокойствие, вежливость, трудности в принятии решений из-за избытка раздумий | стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни, ориентирован на очевидное и явное, трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания |
| IV. Фактор «F4» | |
| «←» «Конформность» | «+» «Независимость» |
| подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность, нуждается в поддержке и ищет ее у людей, склонность ориентироваться на групповые нормы | агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота |

Интерпретация парных сочетаний первичных факторов.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

| | | |
|---|---|------------------|
| A | — | общительность |
| H | — | смелость |
| E | — | доминантность |
| L | — | подозрительность |
| N | — | дипломатичность |

Q₂ – самостоятельность.

Сочетание факторов A и H отражает потребность личности в общении, умении общаться.

Высокие значения факторов A (8-10 стенов) и H (8-10 стенов) означают, что человек стремится к общению, легко и быстро, часто по собственной инициативе вступает в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми. Опыт межличностного общения большой, но нередко взаимоотношения поверхностные и непродолжительные. Не испытывает напряжения в большой аудитории. Сохраняет уверенность в себе, способен отстоять свою позицию при общении с авторитетными людьми. Общение служит основным способом решения всех своих проблем.

Средние значения факторов A (4-7 стенов) и H (4-7 стенов) характеризуют человека, который взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициатором общения становится в том случае, если затрагиваются его интересы или проблема решается только с помощью общения. Избирателен в общении; имеет небольшой круг друзей и знакомых, которые близки по интересам и ценностным ориентациям и с которыми чувствует себя комфортно. Общение с большой аудиторией или авторитетными людьми требует преодоления напряжения.

Низкие значения факторов A (1-3 стена) и H (1-3 стена) присущи человеку, который отличается слабо выраженной потребностью в общении с людьми. Чрезвычайно

избирателен в установлении и поддержании контактов. Круг общения ограничен друзьями и близкими. Избегает общения с большой аудиторией и авторитетами. Испытывает большие сложности, когда возникают сложности, связанные с просьбами.

Сочетание факторов L и N характеризует отношение личности к другим людям.

Высокие значения факторов L (8-10 стенов) и N (8-10 стенов) свойственны человеку, который отличается выраженной социальной проницательностью. Он ясно видит скрытый смысл житейских ситуаций, межличностных отношений. Понимает людей, мотивы их поведения и переживания. Тонко чувствует отношение других людей к себе, и это позволяет быстро менять стиль и дистанцию общения, если меняется коммуникативная ситуация. В конфликтных ситуациях стремится избегать «острых углов», ищет компромиссные решения. В то же время насторожен, внутренне напряжен и может испытывать тревогу во взаимоотношениях с людьми. Нередко с предубеждением оценивает людей.

Средние значения факторов L (4-7 стенов) и N (4-7 стенов) отражают способность человека достаточно тонко разбираться в людях, задумываться над мотивами их поведения. Однако на свои оценки и характеристики такой человек ориентируется редко. К людям относится доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливает с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживает давние отношения. Понимает чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитает хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны.

Низкие значения факторов L (1-3 стена) и N (1-3 стена) принадлежат человеку, который естественен в поведении. Доброжелательно, без предубеждений относится к окружающим людям, снисходительно оценивает их поступки. Однако может обидеть из-за неточного понимания состояния собеседника, мотивов его поведения или из-за недостаточного проникновения в суть ситуации. Редко чувствует нюансы общения, сохраняет стиль и дистанцию общения, независимо от изменения коммуникативной ситуации.

Сочетание факторов E и Q₂ отражает некоторые стороны лидерского потенциала личности.

Высокие значения факторов E (8-10 стенов) и Q₂ (8-10 стенов) свойственны человеку, который активно стремится занять лидерское положение в группе. Имеет собственную точку зрения по многим вопросам. Стремится утвердить ее среди окружающих и изменить их поведение в соответствии с собственным видением и пониманием сложившейся ситуации. К мнению других относится критично, прибегает к нему редко. Предпочитает самостоятельные решения, которые не меняет даже под давлением группы.

Средние значения факторов E (4-7 стенов) и Q₂ (4-7 стенов) говорят об умеренно выраженном лидерском потенциале личности. Существующая собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции проявляются преимущественно в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить. Лидерская активность возможна также и тогда, когда ситуация глубоко затрагивает личные интересы. Мнение группы уважает также, как и свое. Учитывает его, может изменить собственное под давлением группы. Однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно.

Низкие значения факторов E (1-3 стена) и Q₂ (1-3 стена) свидетельствуют о низком лидерском потенциале. Человек не стремится занять лидирующее положение среди окружающих людей или в группе. Предпочитает подчиняться. Легко соглашается с мнением других, быстро меняет собственную точку зрения. Склонен избегать ситуаций, требующих собственной ответственности за принятие решения. Испытывает напряжение при необходимости самостоятельно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

| | | |
|----------------|---|---------------------------|
| В | – | интеллектуальность |
| М | – | мечтательность |
| Н | – | дипломатичность |
| Q ₁ | – | восприимчивость к новому. |

Сочетание факторов В и М характеризует интеллектуальные возможности личности.

Высокие значения факторов В (8-10 стенов) и М (8-10 стенов) означают высокие интеллектуальные возможности, увлечение абстрактными идеями. Легко решает отвлеченные задачи, быстро устанавливает причинно-следственные соотношения между явлениями. Обладает богатой фантазией, развитым образным мышлением. При этом мышление логично, отличается высоким уровнем обобщения.

Средние значения факторов В (4-7 стенов) и М (4-7 стенов) отражают возможность достижения успеха в решении несложных отвлеченных проблем. Наибольшая успешность достигается в решении практических задач. Человек способен к творческой, детальной разработке идей, выдвинутых другими.

Низкие значения факторов В (1-3 стенов) и М (1-3 стенов) характеризуют преобладание в структуре интеллекта конкретного, практически ориентированного мышления. Принимая решения, ориентируется преимущественно на здравый смысл и на факты. Решение абстрактных задач требует дополнительных усилий и больших временных затрат.

Сочетание факторов N и Q₁ отражают гибкость и оперативность мышления личности.

Высокие значения факторов N (8-10 стенов) и Q₁ (8-10 стенов) свидетельствуют о гибкости мышления и о скорости принятия решений. Человек легко проникает в смысл проблемной ситуации, быстро просчитывает возможные варианты решения и находит оптимальное. Склонен экспериментировать с предметами, идеями. В решениях ориентируется на новые подходы, не боится ошибок и просчетов.

Средние значения факторов N (4-7 стенов) и Q₁ (4-7 стенов) встречаются у лиц, склонных быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но не всегда умеющих просчитывать варианты решения. В связи с этим выбранное решение не всегда бывает оптимальным. Новые идеи и способы решений использует взвешенно, лишь после всесторонней оценки и оценки последствий.

Низкие значения факторов N (1-3 стенов) и Q₁ (1-3 стенов) фиксируются у тех, у кого ориентировка в проблемных ситуациях затруднена. Понимание смысла проблемной ситуации, выбор вариантов решений требуют дополнительных интеллектуальных усилий и временных затрат. Отношение к новым идеям настороженное. При решении жизненных задач используются проверенные опытом способы и приемы.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

| | | | |
|----------------|---|---------------|------------------------|
| С | – | эмоциональная | устойчивость |
| Ф | – | | беспечность |
| Н | – | смелость | в социальных контактах |
| І | – | эмоциональная | чувствительность |
| О | – | | тревожность |
| Q ₄ | – | | напряженность |

Сочетание факторов С и І характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям.

Высокие значения факторов С (8-10 стенов) и низкие значения фактора І (1-3 стенов) свойственны человеку, отличающемуся реалистичным восприятием окружающей обстановки, происходящих событий. Чувствует себя защищенным, способным справиться с разными трудностями. Круг ситуаций, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, ограничен. Склонен рационализировать собственные эмоциональные

переживания, впечатления. В общении с другими людьми ориентируется преимущественно на разумное. На собственные чувства ориентируется довольно редко.

Средние значения факторов С (4-7 стенов) и I (4-7 стенов) характерны для человека, который сохраняет эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Низкие значения факторов С (1-3 стена) и высокие значения фактора I (8-10 стенов) означают, что человек воспринимает происходящее вокруг него прежде всего эмоционально. Эмоциональная чувствительность высокая. Эмоции возникают быстро, по любому, даже незначительному, поводу. Спектр эмоциональных переживаний разнообразен: от восторженности, удовлетворения до страха, тревоги и депрессии. Эмоции превращаются в основной регулятор поведения и взаимоотношений с людьми.

Сочетание факторов Н и F отражает склонность к рискованному поведению.

Высокие значения факторов Н (8-10 стенов) и F (8-10 стенов) позволяют говорить об оптимизме. Сложности, неудачи сложившихся ситуаций не замечаются или вытесняются. Преобладает вера в удачу, в благоприятный исход начинаний. Жизненная перспектива воспринимается позитивно. Привлекают ситуации, связанные с риском. Может рисковать как здоровьем, так и материальным благополучием. Рискует независимо от последствий. Возможен неоправданный риск, риск ради риска.

Средние значения факторов Н (4-7 стенов) и F (4-7 стенов) отражают стремление человека находить позитивное в жизни. Однако полностью отключиться от неприятностей, от повседневных проблем не удастся. Верит в удачу в том случае, если когда ситуации знакомы и можно использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискует взвешенно. Рискованные ситуации привлекают тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

Низкие значения факторов Н (1-3 стена) и F (1-3 стена) встречаются у тех, кто склонен драматизировать события, усложнять происходящее. Настроение часто снижено. Жизненная перспектива воспринимается преимущественно негативно. Уверенность в себе слабо выражена. Преобладает ориентация на избегание неудачи. Риск пугает. Ситуации, связанные с риском, избегаются.

Сочетание факторов О и Q₄ характеризует разные проявления тревожности как личностного свойства.

Высокие значения факторов О (8-10 стенов) и Q₄ (8-10 стенов) описывают человека, который часто тревожится о возможных неудачах и неприятных событиях, сожалеет о прошлых своих поступках. Неудовлетворен собой, испытывает чувство вины, что создает трудности во взаимоотношениях с окружающими. Болезненно переносит критику в свой адрес. Похвалу, комплименты принимает с большим недоверием. Препятствия на пути к достижению цели воспринимает как непреодолимые, склонен фиксироваться на неприятных сторонах событий, что препятствует поискам выхода из проблемных ситуаций.

Средние значения факторов О (4-7 стенов) и Q₄ (4-7 стенов) относятся к человеку, который испытывает тревогу, беспокойство в непривычных для себя ситуациях. Тогда, когда обстановка знакома и предсказуема, ощущение тревоги ослабевает или не возникает вообще. Пытается объективно воспринимать происходящее и окружающих людей. Препятствия на пути к достижению цели кажутся непреодолимыми, но довольно долго ищет оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимает сначала с раздражением, затем находит в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонен обвинять не только других, но и себя.

Низкие значения факторов О (1-3 стена) и Q₄ (1-3 стена) характерны для человека, который критично воспринимает окружающую реальность. Редко тревожится о будущем,

не волнуют также и прошлые поступки. Высокая самооценка, уверенность в себе, удовлетворенность своими достижениями помогают преодолевать реально возникающие препятствия. Терпимо относится к критическим замечаниям в свой адрес. В конфликтных ситуациях склонен преимущественно обвинять других.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

Q₃ – — самодисциплина
G – моральная нормативность

Высокие значения факторов Q₃ (8-10 стенов) и G (8-10 стенов) встречаются у тех, кто способен мобилизовать себя на достижение поставленной цели вопреки внутреннему сопротивлению и внешним препятствиям. Действует продуманно, настойчиво. Организован: заканчивает начатые дела, четко представляет порядок выполняемых дел, планирует время. Сохраняет самообладание в критических ситуациях, способен регулировать внешние проявления эмоций. Критичен к себе. Поведение часто регулируется требованиями группы, требованиями окружающих людей. Ответственен, с ярко выраженным чувством долга.

Средние значения факторов Q₃ (4-7 стенов) и G (4-7 стенов) говорят о способности человека быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Совестьливость, ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

Низкие значения факторов Q₃ (1-3 стена) и G (1-3 стена) характерны для тех, кто отстает от желаемой цели, как только появляются внутренние или внешние препятствия. Часто действует неорганизованно. Не умеет планировать и рационально распределять свое время. Поведение регулируется преимущественно личными, сиюминутными желаниями и потребностями, поэтому не всегда вписывается в традиционные рамки. Свои возможности не всегда оцениваются критично. Достаточно свободно относится к моральным нормам.

Вторичные факторы опросника Р. Кеттелла.

Вторичные факторы вычисляются только по стенам.

1. Тревожность

$$F1 = [38 + (2 \times L + 3 \times O + 4 \times Q_4) - 2 \times C - 2 \times H - 2 \times Q_3] : 10,$$

Где «38» – нормирующая константа,

L, O, Q₄, C, H, Q₃ – значения соответствующих факторов в стенах.

2. Экстарверсия

$$F2 = [2 \times A + 3 \times E + 4 \times F + 5 \times H - 2 \times Q_2 - 11] : 10,$$

Где «10» – нормирующая константа,

A, E, F, H, Q₂ – значения соответствующих факторов в стенах.

3. Эмоциональная лабильность

$$F3 = [77 + 2 \times C + 2 \times E + 2 \times F + 2 \times N - 4 \times A - 6 \times I - 2 \times M] : 10,$$

Где «77» – нормирующая константа,

C, E, F, N, A, I, M – значения соответствующих факторов в стенах.

4. Доминантность

$$F4 = [4 \times E + 3 \times M + 4 \times Q_1 + 4 \times Q_2 - 3 \times A - 2 \times G] : 10,$$

Где E, M, Q₁, Q₂, A, G – значения соответствующих факторов в стенах.

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «-», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый «профиль личности». При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в

«отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов.

Додаток В

Тест для діагностики нехімічних залежностей Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)

Використовуючи подані словосполучення, дайте відповіді на запитання :

- «дуже рідко» - «іноді» - «часто» - «дуже часто» -
«завжди»

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування Мережею?

2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в Мережі?

3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в Мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?

4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями по Мережі?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в Мережі?

6. Як часто ваше навчання страждає через кількість часу, проведеного в Мережі?

7. Як часто ви перевіряє електронну пошту, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в Мережі над спілкуванням з оточуючими?

9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в Інтернет всупереч їхній волі?

11. Як часто ви проводите час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютер?

12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих “друзів”?

13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в Мережі?

14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було Інтернету?

15. Як часто ви виглядаєте зануреним в думки про повернення до Мережі, коли ви не знаходитесь в Мережі?

16. Як часто ви сваритесь та гнівається коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в Мережі?

17. Як часто ви надаєте перевагу знаходженню в Мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам інших?

18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження на часі, проведеному в Мережі?

19. Як часто ви, замість прогулянок з друзями надаєте перевагу провадженню часу в Мережі?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтесь, коли знаходитесь поза мережею, а по поверненні до Мережі все це зникає?

Якщо набрано 50-79 балів – варто враховувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини.

Якщо набрано 80 балів і більше – у дитини можна діагностувати Інтернет-залежність із необхідністю допомоги спеціаліста.

Додаток Д

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ПОР, Е.Шафер)

Назначение теста: Изучение установок, поведения и методов воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте.

Описание теста

Основой для этого теста служит опросник, который создал Е. Шафер в 1965 г. Базируется эта методика на положении Шафера о том, что воспитательное воздействие родителей (так, как это описывают дети) можно охарактеризовать при помощи трех факторных переменных: «принятие – эмоциональное отвержение», «психологический контроль – психологическая автономия», «скрытый контроль – открытый контроль».

Под принятием здесь подразумевается безусловно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей. Эмоциональное же отвержение рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, а порою и просто враждебность. Понятие психологического контроля обозначает как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов.

В результате использования опросника на выборке чехословацкой молодежи он был значительно переработан и адаптирован к социокультурным условиям Э.Матейчиком и П.Ржичаном. Модифицированный вариант опросника был предложен авторами в 1983 г.

В результате международного научного сотрудничества лаборатории клинической психологии Института им. В.М. Бехтерева с Институтом психодиагностики (Братислава, Словакия) эта методика была апробирована на подростках 13-18 лет в России, как это предусмотрено авторами модификации, и является весьма полезной для отражения тех факторов семейного воспитания, которые оказываются скрытыми как от врачей и психологов (педагогов), так и от самих родителей.

Инструкция к тесту

Перед началом эксперимента подросток вводится в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется следующая инструкция: «Просим вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них.

- Если вы считаете, что утверждение полностью воспроизводит воспитательные

принципы вашего отца (или матери), то обведите в кружок цифру "2".

- Если вы считаете, что данное высказывание частично подходит для вашего отца (или матери), то обведите цифру "1".

- Если же, по вашему мнению, утверждение не относится к вашему отцу (или матери), то обведите цифру "0".»

Затем подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей. Принципиальной разницы между ними нет: по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу – в мужском. Причем заполняются бланки отдельно, то есть вначале, например, по отношению к матери, затем этот бланк сдается экспериментатору и только после этого выдается бланк для заполнения, в котором отражаются воспитательные принципы отца.

Тестовый материал

Мой отец (моя мать)

1. Очень часто улыбается мне
2. Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет
3. Не хватает терпеливости в отношении ко мне
4. Когда я ухожу, сам решает, когда я должен вернуться
5. Всегда быстро забывает то, что сам говорит или приказывает
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться
7. Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять
8. Постоянно на меня кому-то жалуется
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой – прощает
11. Очень любит делать что-нибудь вместе
12. Если назначает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал
14. Могу идти, куда захочу, и не спрашивать у него разрешения
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я, должен быть наказан
18. Его мало интересует то, что меня волнует и чего я хочу
19. Если б я захотел, то мог бы идти куда захочу каждый вечер
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда – нет
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему противен
24. Практически позволяет мне делать все, что мне нравится
25. Меняет свои решения так, как ему будет удобно
26. Часто хвалит меня за что-либо
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь
28. Хотел бы, чтобы я стал другим, изменился
29. Позволяет мне самому выбирать дело по душе
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет
31. Старается открыто доказать, что любит меня
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе
33. Когда я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя»

35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее
36. Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу
37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею
38. Когда его чем-то задену или обижу, не будет со мной говорить, пока я сам не начну
39. Всегда легко меня прощает
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало
41. Всегда находит время для меня, когда это необходимо
42. Постоянно указывает мне, как себя вести
43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым и признательным
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил
47. Часто проверяет, все ли я убрал, как он велел
48. Чувствую, что он пренебрегает мною
49. Моя комната или уголок – это моя крепость: могу убирать ее или нет, он туда не вмешивается
50. Очень тяжело разобраться в его желаниях и указаниях

Ключ к тесту

- POZ – позитивный интерес: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46;
- DIR – директивность: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47;
- NOS – враждебность: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48;
- AUT – автономность: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49;
- NED – непоследовательность: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Обработка результатов теста

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов. Далее сырые баллы переводятся в стандартизированные в соответствии с таблицами. Стандартизированные данные располагаются в диапазоне от 1 до 5 и нормой является среднее значение, то есть 3.

Если по параметру получено 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4-5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем строятся оценочные профили отношений как к матери, так и к отцу на специальном бланке.

Интерпретация результатов теста

Оценка матери сыном

Шкала позитивного интереса. Прежде всего, психологическое принятие матери мальчишки-подростки видят в относительно критическом подходе к ним. Подростки часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери, в большинстве случаев принимают ее мнение, склонны соглашаться с ней. Такие формы поведения, как властность, подозрительность, тенденция к лидерству, отрицаются. В тоже время сыновья не ждут от матери чрезмерного конформизма, вплоть до тенденции «идти на поводу». Тем не менее, просто компетентное поведение, дружеский способ общения и нормальные эмоциональные контакты оказываются недостаточными для того, чтобы подросток мог утверждать, что мать испытывает по отношению к нему позитивный интерес. Они стремятся к сверхопеке сильного, взрослого и самостоятельного человека.

Шкала директивности. Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, ее декларациям и постоянным напоминаниям о том, что «мать жертвует всем ради сына», полностью берет на себя ответственность за все, что сделал, делает и будет делать ребенок. Матерью как бы утверждается изначальная зависимость ее статуса и оценки окружающих от соответствия

сына «эталону ребенка», исключая при этом возможность других вариантов самовыражения. Таким образом, мать стремится любым способом пресечь неправильное поведение сына, чтобы «не ударить в грязь лицом». Простые же формы проявления отзывчивости, проявления симпатии, вызывающие положительные эмоциональные отношения, отрицательно коррелируют с директивной формой взаимодействия матери и подростка.

Шкала враждебности. Враждебность матери в отношениях с сыном-подростком характеризуется ее агрессивностью и чрезмерной строгостью в межличностных отношениях. Ориентировка матери исключительно на себя, ее самолюбие, излишнее самоутверждение, как правило, исключают принятие ребенка. Он воспринимается прежде всего как соперник, которого необходимо подавить, дабы утвердить свою значимость. Так, эмоциональная холодность к подростку маскируется и зачастую выдается за сдержанность, скромность, следование этикету и даже подчиненность ему. В то же время, могут наблюдаться ярко выраженная подозрительность, склонность к чрезмерной критике в адрес сына и окружающих, целью которой является стремление унижить их в глазах окружающих. Наряду с этим постоянно (главным образом, на вербальном уровне) демонстрируется положительная активность, ответственность за судьбу сына.

Шкала автономности. Автономность матери в отношениях с сыном понимается им как диктат, полное упоение властью, даже некоторая маниакальность в этом отношении, не признающая никаких вариаций. Мать при этом не воспринимает ребенка как личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями, она являет собой «слепую» силу и власти амбиций, которой все, невзирая ни на что, обязаны подчиняться. При этом адаптивная форма авторитета матери, основанная на доверии и уважении, а также приемлемые формы жесткости и резкости (когда они учитывают ситуацию), оказываются нехарактерными для автономных матерей в отношениях с сыновьями-подростками. Также, по мнению сыновей, ни эмоциональная привязанность, ни дружеский стиль общения не могут быть связаны с отгороженностью, невовлеченностью матери в дела сына.

Шкала непоследовательности. Непоследовательность проводимой матерью линии воспитания оценивается подростками как некое чередование (в зависимости от степени информативной значимости) таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность (в адаптивных формах), деликатность и сверхальтруизм и недоверчивая подозрительность. Причем необходимо отметить, что все они имеют тенденцию к экстремальным формам проявления (амплитуда колебаний максимальна).

Оценка отца сыном

Шкала позитивного интереса. Позитивный интерес в отношениях с сыном рассматривается как отсутствие грубой силы, стремления к нераздельной власти в общении с ним. Подростки говорят о позитивном интересе в случаях, когда отцы стремятся достигнуть их расположения и почитания отцовского авторитета, не прибегая к декларациям догм. Психологическое принятие сына отцом основано прежде всего на доверии. При подобных отношениях характерно находить всякую истину в споре, прислушиваясь к различным аргументам и отдавая предпочтение логике здравого смысла. Здесь полностью отрицается какого-либо рода конформизм.

Шкала директивности. Директивность в отношениях с сыном отец проявляет в форме тенденции к лидерству, путем завоевания авторитета, основанного на фактических достижениях и доминантном стиле общения. Его власть над сыном выражается, главным образом, в управлении и своевременной коррекции поведения ребенка, исключая амбициозную деспотичность. При этом он очень четко дает понять ребенку, что ради его благополучия жертвует некоторой имеющейся у него частичкой власти; что это не просто покровительство, а стремление решать все мирно, невзирая на степень раздражения.

Шкала враждебности. Жестокие отцы всегда соглашаются с общепринятым мнением, слишком придерживаются конвенций, стремятся удовлетворить требования

других быть «хорошим» отцом и поддерживать положительные отношения. Воспитывая, они пытаются вымуштровать своего сына в соответствии с принятым в данном обществе и в данной культуре представлением о том, каким должен быть идеальный ребенок.

Отцы стремятся дать сыновьям более широкое образование, развивать различные способности, что зачастую приводит к непосильной нагрузке на юношеский организм. Наряду с этим проявляются полная зависимость от мнения окружающих, боязнь и беспомощность, невозможность противостоять им. В то же время, по отношению к сыну отец суров и педантичен. Подросток постоянно находится в состоянии тревожного ожидания низкой оценки своей деятельности и наказания родительским отвержением по формуле: «Как ты смеешь не соответствовать тому, что ждут от тебя, ведь я жертвую всем, чтобы сделать из тебя человека». Тут же звучит постоянное недовольство, скептическое отношение к достижениям сына, что неизбежно снижает мотивацию его деятельности.

Шкала автономности. Автономность отца в отношениях с сыном проявляется в формальном отношении к воспитанию, в излишней беспристрастности в процессе общения. Взаимодействие основывается на позициях силы и деспотичности. Отец «замечает» сына только в случаях, когда тот что-нибудь натворит, причем даже на разбор случившегося, как правило, не хватает времени. Отец слишком занят собой, чтобы вникать в жизнь и проблемы сына. О них он узнает только из его просьб помочь или посоветоваться в том или ином вопросе, не особенно утруждая себя объяснениями. Его не интересуют увлечения сына, круг его знакомств, учеба и школе, он только делает вид, что его это беспокоит. Часто он просто раздражается, когда сын обращается к нему. По его мнению, сын «сам должен все знать».

Шкала непоследовательности. Непоследовательность применяемых отцом воспитательных мер по отношению к сыновьям-подросткам последние видят в невозможности предвидеть, как их отец отреагирует на ту или иную ситуацию - подвергнет ли сына суровому наказанию за мелкие проступки или слегка пожурит за что-нибудь существенное, просто приняв заверения последнего в том, что это больше не повторится. Такой отец либо долго и педантично будет «промывать косточки», либо примет на веру заверения сына в невиновности и т.п.

При сравнении практики матерей и отцов мальчиками-подростками выявляются следующие характерные различия. При психологическом принятии родителями сына у отцов по сравнению с матерями доминирует отсутствие тенденции к лидерству, поскольку они стремятся достичь расположения и почитания их авторитета, не прибегая к силе, в отличие от матерей, которые в исключительных случаях позволяют себе авторитаризм в межличностных отношениях «ради блага» ребенка. В то же время, у матерей в качестве позитивного интереса мальчики отмечают критический подход к ним и сверхопеку, тогда как у отцов более выражены независимость и твердость позиций. По шкале директивности у матерей по сравнению с отцами на первый план выступает тенденция к покровительству, поскольку матери более склонны воздействовать на детей индуктивной техникой. Также матери готовы пойти на компромисс ради достижения своей цели, тогда как отцы предпочитают авторитет силы. Враждебность матерей отличается от соответствующей характеристики отцов тем, что у матерей она проявляется в результате борьбы за свою независимость, а у отцов это скорее тенденция к конформности по отношению к окружающим.

Автономность матерей и отцов основана на деспотической «слепой» власти, не терпящей потворствования, однако у матерей замечен акцент на отсутствии требований-запретов в отношении подростков, а у отцов – отгороженность. И у тех и у других отсутствует даже тенденция к покровительству, хотя отцы могут в виде исключения оторваться от дел и внять просьбам подростка.

Непоследовательность же в проведении линии воспитания у обоих родителей одинаково оценивается подростками как тенденция к экстремально-противоречивым

формам поведения с максимальной амплитудой выражения. Причем у матерей противоположностью силе и недоверию является уступчивость и гиперпроективность, а у отцов – доверчивость и конформизм.

Оценка матери дочерью

Шкала позитивного интереса. Положительное отношение к дочери со стороны матери, основанное на психологическом принятии, описывается подростками-девочками, как отношение к маленькому ребенку, который постоянно требует внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может. Такие матери часто одобряют обращение за помощью дочерей в случаях ссор или каких-либо затруднений, с одной стороны, и ограничение самостоятельности – с другой. Наряду с этим девочки отмечают фактор потворствования, когда мать находится как бы «на побегушках» и стремится удовлетворить любое желание дочери.

Шкала директивности. Описывая директивность своих матерей, девочки-подростки отмечали жесткий контроль с их стороны, тенденцию к легкому применению своей власти, основанной на амбициях, критику выражения собственного мнения дочери. Такие матери больше полагаются на строгость наказания, упрямо считая, что они «всегда правы, а дети еще слишком малы, чтобы судить об этом».

Шкала враждебности. Враждебность матерей их дочерьми-подростками описывается как подозрительное отношение к семейной среде и дистанция по отношению к ее членам (в частности к детям). Подозрительное поведение и отказ от социальных норм приводят их, как правило, к отгороженности и возвышению себя над остальными.

Шкала автономности. Автономность матерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей, относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

Шкала непоследовательности. Под непоследовательностью воспитательной практики со стороны матери девочки понимают резкую смену стиля, приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и, наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению.

Оценка отца дочерью

Шкала позитивного интереса. Позитивный интерес отца к дочери последние описывают как отцовскую уверенность в себе, уверенность в том, что важна не пресловутая отцовская строгость, а внимание к подростку, теплота и открытость отношений между отцом и дочерью-подростком. Психологическое принятие дочери характеризуется отсутствием резких перепадов от вседозволенности к суровым наказаниям, то есть доминируют теплые дружеские отношения с четким осознанием границ того, что можно и чего нельзя. Отцовские запреты же в данном случае действуют только на фоне отцовской любви.

Шкала директивности. Девочки-подростки представляют директивность отца в качестве образа «твердой мужской руки», готовой то сжаться в кулак, то указать на ее место в обществе и, в частности, в семье. Директивный отец как бы направляет растущую девушку на путь истинный, заставляя ее подчиняться нормам и правилам поведения, принятым в обществе и определенной культуре, вкладывая в ее душу заповеди морали.

Шкала враждебности. В данном случае речь идет о таком неблагоприятном типе отцовского отношения к дочери, как сочетание сверхтребовательности, ориентированной на эталон «идеального ребенка» и соответствующей слишком жесткой зависимости, с одной стороны, и эмоционально-холодным, отвергающим отношением - с другой. Все это ведет к нарушениям взаимоотношений между отцом и дочерью-подростком, что, в свою очередь, обуславливает повышенный уровень напряженности, нервозности и нестабильности последней.

Шкала автономности. Девочки-подростки описывают автономность отцов как претензию на лидерство, причем лидерство недостижимое, недоступное для взаимодействия с ним. Он представляется человеком, отгороженным от проблем семьи как бы невидимой стеной, существующим параллельно с остальными членами семьи. Отцу абсолютно все равно, что происходит вокруг, его действия зачастую не согласуются с потребностями и запросами близких, интересы которых полностью игнорируются.

Шкала непоследовательности. Здесь отец представляется человеком совершенно непредсказуемым. С достаточно высокой степенью вероятности в его поведении могут проявляться совершенно противоречащие друг другу психологические тенденции, причем амплитуда колебаний максимальна.

Таким образом, характерные различия в оценках воспитательной практики матерей и отцов девочками-подростками выглядят следующим образом. При позитивном интересе и психологическом принятии у матерей, в отличие от отцов, на первый план выступают доверие и подчиняемость. У отцов же доминируют уверенность в себе и отсутствие жесткости, авторитарности в отношениях с дочерью, что исключает воспитание посредством силового давления. Директивность матерей основана исключительно на амбициозных претензиях к власти и жесткому контролю над поведением дочери, а директивность отцов наряду с этим выражается еще и в зависимости от мнения окружающих и самовлюбленности. При враждебности, эмоциональном отвержении у матерей выявляются упрямый конформизм и слабовольная зависимость от мнения окружающих, что выходит, в отличие от характеристик отца, на ведущие позиции. У отцов же при враждебной воспитательной практике по отношению к дочери-подростку на первый план выступают жестокость и самоутверждение властью и силой. Автономность со стороны матерей отличается отсутствием добрых человеческих отношений и отгороженностью от проблем и интересов дочери, а у отца автономность выражается в его безоговорочном лидерстве в семье и в недоступности общения с ним для дочери. При непоследовательной воспитательной практике в контексте противоречивости проявлений характеристики отцов и матерей представляются одинаковыми. Различие лишь в таких тенденциях, как самодовлеющее самоутверждение с враждебной непримиримостью у отцов и подчиненностью и недоверием – у матерей.

Додаток Е

Correlations

| | | Кімберлі Янг | позитивний інтерес | директивність | ворожнеча | автономність |
|--------------------|--|-------------------|-----------------------|------------------|-------------------|--------------|
| Кімберлі Янг | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | 1 54 | -,600** 54 | ,311* 54 | ,455** 54 | |
| позитивний інтерес | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | -,600** 54 | 1 54 | -,328* 54 | -,442** 54 | |
| директивність | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | ,311* 54 | -,328* 54 | 1 54 | ,467** 54 | |
| Ворожнеча | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | ,455** 54 | -,442** 54 | ,467** 54 | 1 54 | |
| автономність | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | ,403** 54 | -,294* 54 | ,108 54 | ,388** 54 | |
| непослідовність | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) | -,063 54 | ,240 54 | -,002 54 | -,081 54 | |
| | | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------|---------|---------|--------|--------|
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |
| комунікабельність | Pearson Correlation | -,453** | ,198 | ,076 | -,176 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | ,151 | ,583 | ,202 |
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |
| інтелектуальність | Pearson Correlation | -,442** | ,359** | ,095 | -,064 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | ,008 | ,494 | ,646 |
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |
| емоційна стійкість | Pearson Correlation | -,563** | ,394** | -,308* | -,207 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,003 | ,024 | ,134 |
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |
| сміливість налаштування соц контактів | Pearson Correlation | -,797** | ,464** | -,216 | -,316* |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,117 | ,020 |
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |
| тривожність | Pearson Correlation | ,855** | -,558** | ,307* | ,326* |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,024 | ,016 |
| | N | 54 | 54 | 54 | 54 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток Б1. Таблиця 2.3

Середні значення результатів дослідження особистісних рис підлітків

| | інтернет-залежні | без ознак інтернет- залежності | Значущість відмінностей |
|---|------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Комунікабельність М | 6,63 ± 1,72 | 8,02 ± 1,22 | (p ≤ 0,01) |
| Інтелектуальність М | 5,88 ± 1,75 | 7,37 ± 1,62 | (p ≤ 0,01) |
| емоційна стійкість М | 5,31 ± 1,77 | 7,35 ± 1,03 | (p ≤ 0,01) |
| сміливість налаштування соц. контактів М | 3,77 ± 1,42 | 7,44 ± 1,50 | (p ≤ 0,05) |
| Тривожність М | 7,86 ± 1,52 | 2,59 ± 1,16 | (p ≤ 0,01) |

Додаток Б2. Таблиця 2.4

Середні значення показників батьківського ставлення

| | Інтернет-залежні підлітки | Підлітки без ознак інтернет-залежності | Значущість відмінностей |
|-------------------------|---------------------------|--|-------------------------|
| Позитивний інтерес М | 2,29 ± 0,95 | 3,96 ± 0,94 | (p ≤ 0,01) |
| Директивність М | 2,40 ± 0,84 | 1,81 ± 0,88 | (p ≤ 0,01) |
| Ворожнеча М | 2,81 ± 1,07 | 1,88 ± 0,85 | (p ≤ 0,01) |
| Автономність М | 2,74 ± 1,28 | 1,81 ± 0,97 | (p ≤ 0,04) |
| Непоследовність М | 2,40 ± 1,47 | 2,62 ± 1,05 | (p ≤ 0,01) |

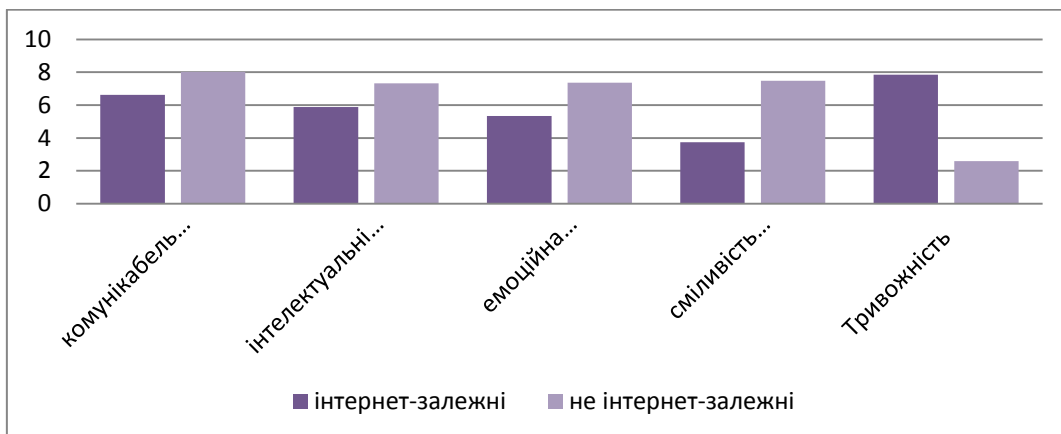
Додаток БЗ. Таблиця 3.3

Етапи корекції для інтернет – залежних підлітків

| Етапи | Методи | Методи психотерапії |
|--|--|---|
| I – діагностичний | Подолання заперечення | Індивідуальна |
| II – інформаційнонавчальний | Усвідомлення проблеми | Індивідуальна, групова |
| III – етап модифікації стратегій поведінки | Підготовка пацієнта до реальних дій для зміни своєї поведінки та подолання фрустрації зорієнтації на успіх, модифікація план дій | Індивідуальна, аутогенне тренування, когнітивно-біхевіоральна |
| IV – етап корекції сімейних та соціальних відносин | Попередження виникнення рецидиву, підтримка подальших спроб пацієнта змінитися | Когнітивно-біхевіоральна, групова психотерапія |
| V – етап | Складання плану поетапної реабілітації у | Групова |

| | | |
|--|------------------|--|
| подолання наслідків комп'ютерної залежності | соціальной сфері | психотера пія, індивідуал ьна |
|--|------------------|--|

Додаток А1. Рис. 2.1. Порівняння середніх значень показників особистісних рис основної та контрольної груп.



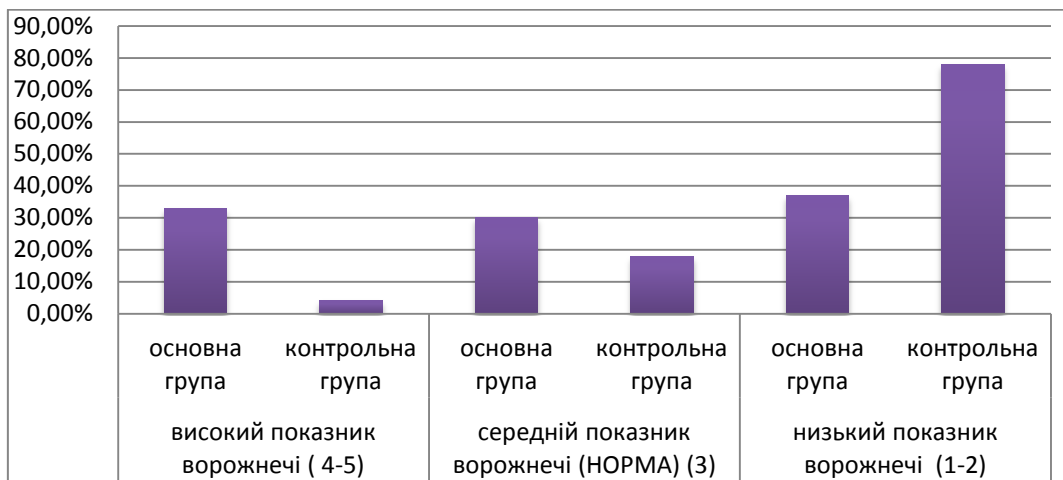
Додаток А2. Рис. 2.2. Показники прояву позитивного інтересу основної і контрольної груп.



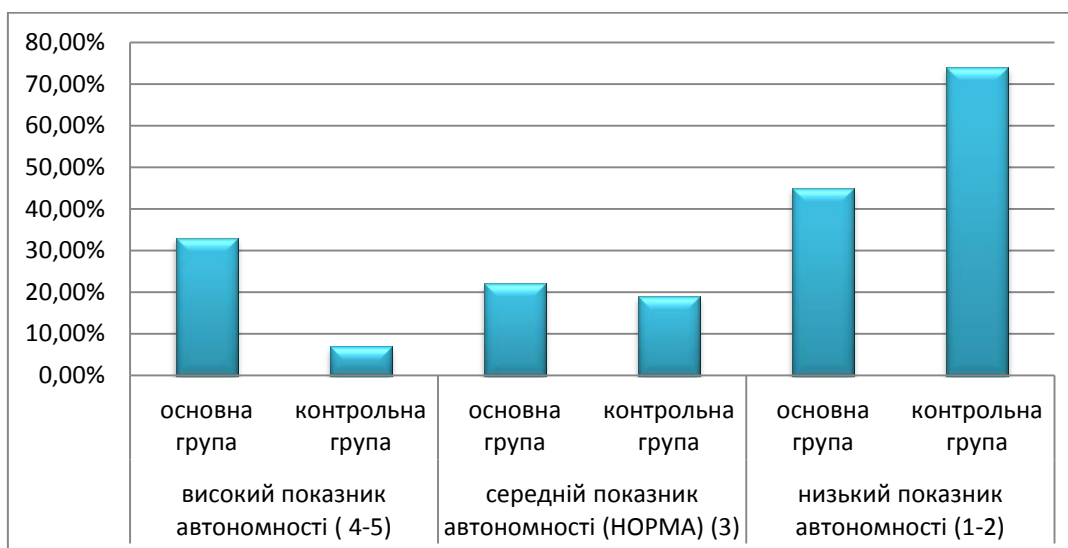
Додаток АЗ. Рис. 2.3. Показники директивності батьків по відношенню до підлітків в основній і контрольних групах.



Додаток А4. Рис. 2.4. Показники прояву ворожості у ставленні батьків підлітків
основної і контрольної груп.



Додаток А5. Рис. 2.5. Показники автономності батьків підлітків основної і контрольної груп.



Додаток А6. Рис. 2.6. Показники непослідовності батьків підлітків основної і контрольної груп.

