

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.2319-сп
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо-професійної програми «Соціальна
педагогіка» Ю. Костюк

Керівник: доцент кафедри соціальної педагогіки та
спеціальної освіти, к. пед. н. _____
М. О. Гладиш

Рецензент: _____

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«_____» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Костюк Юлії

- 1. Тема роботи:** «Соціально-педагогічна корекція Інтернет-залежності студентської молоді» затверджена наказом ЗНУ від «14»липня 2020 р. № 1032-с
- 2. Строк подання студентом роботи:** 30 листопада 2020 р.
- 3. Вихідні дані до роботи:** матеріали педагогічної практики, курсових робіт
- 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити):** визначити сутність та особливості інтернет-залежності як соціального явища; проаналізувати особливості реадaptaції студентської молоді; ознайомитись з вітчизняним та зарубіжним досвідом реадaptaції інтернет-залежності молоді; дослідити схильність студентської молоді до інтернет-залежності; описати результати дослідження; розробити методичні рекомендації з подолання інтернет-залежності студентам та викладачам
- 5. Перелік графічного матеріалу:** 3 таблиці, 5 рисунків з результатами дослідження.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гладиш М.О.		
Розділ 1	Гладиш М.О.		
Розділ 2	Гладиш М.О.		
Висновки	Гладиш М.О.		
Додатки	Гладиш М.О.		

7. Дата видачі завдання: 17 вересня 2019 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	жовтень-листопад	виконано
2	Написання вступу	листопад	виконано
3	Написання першого розділу	грудень-квітень	виконано
4	Написання другого розділу	травень-вересень	виконано
5	Написання висновків	вересень	виконано
6	Оформлення додатків	жовтень	виконано
7	Оформлення роботи, рецензування	жовтень-листопад	виконано
8	Захист	грудень	

Студент _____ **Костюк Ю. П.**

Керівник роботи _____ **Гладиш М.О.**

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ **Апухтіна В. В.**

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 80 с., 3 таблиці, 6 рисунків, 75 джерела.

Об'єкт дослідження: соціальна реадаптація молоді з інтернет-залежністю.

Предмет дослідження: соціально-педагогічні умови соціальної реадаптації інтернет-залежної молоді в закладах вищої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити рівень інтернет-залежності молоді, що призводить до реадаптації.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволять опрацювати наукові джерела, вивчити діагностичні матеріали впливу Інтернету, визначити сутність соціальної реадаптації молоді; емпіричні – анкетування, забезпечить визначення стану інтернет-залежності; спостереження, що дозволить прослідкувати періодичність звернення до Інтернет-мережі в певний часовий проміжок.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до соціальної реадаптації молоді з інтернет-залежністю, що включає не лише інформування про шкоду та наслідки такої адикції, а й передбачає формування обізнаності як обмежити пагубний вплив Інтернету.

Практичне значення роботи полягає в підвищенні рівня обізнаності студентів щодо інтернет-залежності, подальшому виявленні інтернет-залежності, розвитку соціально-педагогічного процесу (технології, методики, форми, методи); поліпшенні соціально-педагогічних, психолого-педагогічних організації освітнього процесу вищого освітнього закладу тощо.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

СОЦІАЛЬНА РЕАДАПТАЦІЯ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, АДИКЦІЯ,
МОЛОДЬ, ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ

SUMMARY

Kostyuk Y. Socio-pedagogical correction of internet addiction of students.

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, findings, list of literature (75 items, 14 of foreign origins), and 4 addenda on 12 pages. The qualifying work volume is 109 pages long, 80 of them – the main text. There are 3 tables and 6 illustrations.

The research object is social readaptation of youth with the Internet addiction.

The research subject: socio-pedagogical conditions of social readaptation youth with the Internet addiction in the institution of higher education.

The research aim is theoretical foundation and experimental verification of the level of Internet addiction of young people, which needs social readaptation.

The research tasks are:

- to expose the essence and features of social readaptation as a social phenomenon;
- to analyze the features of domestic and foreign experience of social readaptation of young people with Internet addiction;
- to study the influence of the Internet on the adaptation of young people;
- to reveal the negative consequences of this impact and to define ways to overcome them.

The part 1 “Theoretical foundations of social readaptation of youth with the Internet addiction” highlights the essence and features of the Internet addiction as a social phenomenon; features of manifestation of social readaptation of students’ youth; domestic and foreign experience in readapting of Internet addiction of young people.

The part 2 “Readaptation technologies of internet addiction of youth in a higher education institution” shows the results of indicative, formative and monitoring stages of experimental work of Internet addiction influence on the social adaptation

of students.

Development of guidelines for overcoming Internet addiction for students and teachers.

Key words: social readaptation, internet addiction, addiction, youth, higher education institution.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретичні основи соціальної реадaptaції молоді з інтернет-залежністю.....	11
1.1. Сутність та особливості інтернет-залежності як соціального явища.....	11
1.2. Особливості прояву реадaptaції студентської молоді.....	32
1.3 Вітчизняний та зарубіжний досвід реадaptaції інтернет-залежності молоді.....	41
Розділ 2. Технологія реадaptaції інтернет-залежності молоді в умовах закладу вищої освіти.....	63
2.1. Методика дослідження схильності до інтернет-залежності серед молоді	63
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	72
2.3. Методичні рекомендації з подолання інтернет-залежності студентам та викладачам.....	79
Висновки.....	82
Список використаної літератури.....	85
Додатки.....	93

ВСТУП

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання Інтернет-залежності. Комп'ютерні технології за останні десятиріччя глибоко укорінилися в науку, освітній процес та стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Завдяки використанню інтернету стало можливим віртуальне спілкування, встановлення зв'язків з людьми, що перебувають на значній відстані один від одного, анонімне спілкування в чатах тощо. Однак поряд з позитивними аспектами науково-технічного прогресу ми стикаємось і з його негативним впливом на формування та функціонування особистості, одним з яких є інтернет-залежність.

Інтернет-залежність – це вид психологічної, нехімічної аддикції, в основі якої лежить нав'язливе прагнення перебувати в інтернет-мережі, нівелювання всіх інших сфер суспільного життя, зведення до мінімуму спілкування та взаємодії в реальному житті, надання переваги віртуальним стосункам та контактам.

Згідно результатів дослідження, проведеного дослідницькою компанією Factum Group, кількість регулярних інтернет-користувачів України наприкінці 2019 року зросла на 7 %, – на 22,96 мільйонів. Найбільш активними в інтернеті є українці віком від 15 до 24 років. Тому актуальним є аналіз та дослідження процесу реадаптації молоді з інтернет-залежністю.

Найбільш відомими представниками досліджень інтернет-залежності є: В. Астаф'єв, А. Голдберг, О. Камінська, Х. Турецька вивчали особливості формування та прояву інтернет-залежності; наголошували на небезпечності зловживання інтернет-мережею: О. Арестова, К. Боярова, О. Войскунський, А. Жичкіна, М. Іванов, Н. Чудова, К. Янг; питання реадаптації досліджували: Є. Бабенко, Л. Вальо, Н. Завацька, П. Іванов, А. Маклаков, А. Налчяджан, К. Поліванова, О. Холстова, А. Чаплигін.

Процес соціальної реадаптації може здійснюватися двома шляхами: на

основі надбаного соціального досвіду особистість порівнює свої дії з реальною ситуацією, або, керуючись засвоєними нормами, стереотипами, принципами тощо, вона перетворює соціальну ситуацію відповідно до своїх життєвих потреб.

Інтернет-виступає важливим фактором соціалізації, яка нерозривно пов'язана з соціальною адаптацією до навколишнього середовища.

Надмірна захопленість Інтернетом призводить до поглиблення та загострення неадаптивних характеристик особистості, руйнування соціальних зв'язків, які існували в людини, погіршення самопочуття внаслідок фізичного та психічного виснаження, що виникає через небажання навіть на короткий час відірватися від віртуального світу.

Об'єкт дослідження: соціальна реадаптація молоді з інтернет-залежністю.

Предмет дослідження: соціально-педагогічні умови соціальної реадаптації інтернет-залежної молоді в закладах вищої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити соціально-педагогічні умови соціальної реадаптації, які зменшують рівень інтернет-залежності молоді.

Для досягнення даної мети, нами були поставлені такі **завдання:**

- 1) розглянути сутність та особливості реадаптації як соціального явища;
- 2) проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід соціальної реадаптації молоді з інтернет-залежністю;
- 3) дослідити вплив Інтернету на адаптацію молоді;
- 4) розглянути негативні наслідки цього впливу та вказати шляхи їх подолання.

Для виконання поставлених завдань, ми будемо використовувати наступні методи:

- теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволять опрацювати наукові джерела, вивчити діагностичні матеріали впливу Інтернету, визначити сутність соціальної реадаптації молоді;

- емпіричні – анкетування, забезпечить визначення стану інтернет-залежності; спостереження, що дозволить прослідкувати періодичність звернення до Інтернет-мережі в певний часовий проміжок;

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до соціальної реадaptaції молоді з інтернет-залежністю, що включає не лише інформування про шкоду та наслідки такої аддикції, а й передбачає формування обізнаності як обмежити пагубний вплив Інтернету.

Практичне значення роботи полягає в підвищенні рівня обізнаності студентів щодо інтернет-залежності, подальшому виявленні інтернет-залежності, розвитку соціально-педагогічного процесу (технології, методики, форми, методи); поліпшенні соціально-педагогічних, психолого-педагогічних організації освітнього процесу вищого освітнього закладу тощо.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

1.1. Сутність та особливості інтернет-залежності як соціального явища

Останніми роками посилюється вплив Інтернет-мережі на сучасну молодь, що може призвести до дезадаптації особистості, емоційної відчуженості, труднощів із спілкуванням в реальному світі та високого рівня тривожності.

Нераціональне користування Інтернетом призводить до виникнення аддикції – це патологічний потяг до чого-небудь.

Незважаючи на те, що Інтернет-може служити каталізатором для продуктивності, він може також різко вплинути на тенденції в поведінці людей, позитивно чи негативно. З моменту народження Інтернету кількість людей, які користуються ним, збільшується щодня, як і кількість годин, які кожна людина витрачає на нього в середньому. У міру того, як більша кількість людей цим користується, виникла необхідність в Інтернет-сайтах, де люди можуть збиратися – влучно названих «соціальними мережами». Люди приєднуються до цих веб-сайтів, щоб зв'язатися зі своїми друзями, знайти нових друзів та поділитися медіа один з одним. В даний час величезна кількість людей, які використовують ці сайти, діляться емоціями між собою, що призводить не тільки до конфліктів, але і до гармонії та вирішення. Проте, Інтернет-має немало кількість негативних наслідків [62].

Багато дослідників все ще працюють над поняттями та визначеннями інтернет-адикції. Родоначальниками вивчення феноменів залежності від

Інтернету можна вважати двох американців: клінічного психолога К. Янг і психіатра А. Голдберга, які в 1995 р. запропонували набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету. У 1997-1999 рр. були створені дослідницькі і консультативно-психотерапевтичні веб-служби з питань інтернет-залежності. У 1998-1999 рр. К. Янг, Д. Гринфілд і К. Сурратт опублікували перші монографії з цього питання. До кінця 1998 р., Інтернет-адикція виявилася фактично легалізованою – як клінічний напрям у вузькому значенні слова, а як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги в подоланні пагубної звички [12, 46].

Термін «аддикція» використовується як синонім поняття «залежність» та розглядається як нав'язлива потреба до певної діяльності, яку відчуває людина.

Сам термін «залежність» традиційно має яскраво виражене негативне забарвлення і характеризується як поведінкова девіація. Вчені розглядали цей феномен зі сторони діалектичного підходу, який дозволяє припустити, що проблема захопленості віртуальними світами і віртуальної діяльністю може не бути пов'язана з патологічним потенціалом Інтернету як досягнення науково-технічного прогресу і не полягати в особистісних або генетичних особливостях окремої людини. Ця проблема може бути наслідком як незадоволеності людських потреб в сучасному суспільстві, так і компенсаторним характером інтернет-діяльності [22, 154].

М. Гріффітс вважає, що залежність від Інтернету є формою залежності від поведінки. Вчений запропонував модель компонентів, властивих будь-якому виду залежності: зміна настрою, толерантність, симптоми абстиненції, конфлікт з оточуючими та собою та рецидив. Сьогодні в галузі досліджень цього явища введено багато термінів, таких як інтернет-залежність, зловживання Інтернетом, компульсивне використання Інтернету, патологічне використання Інтернету, проблематичне або порушене використання Інтернету. Велика кількість термінів обумовлює різноманітні підходи до розгляду явища, і дотепер вивчення причин; діагностичні критерії виявлення все ще досліджуються [75].

К. Янг розробила систему тривірневого вивчення віртуальної залежності особистості ACE (Accessibility, Control, Excitement). Кожен з цих компонентів розкриває ряд переваг мережі Інтернет.

1) Accessibility (доступність) віртуальної мережі та її відкритість. Вона працює у зручний час, має «полегшену» форму доступу. Користувачу не потрібно чекати, поки хтось відреагує на його запит, або вступить з ним в контакт. Користувач має право користуватися сервісами мережі у цілодобовому режимі.

2) Control (контроль) – користувач постійно контролює свої дії, може відмінити їх, або змінити. У користувача завжди присутнє відчуття підконтрольності та прогнозованості усього.

3) Excitement (хвилювання, захоплення) – користування Internet-мережею приносить сильне емоційне перезбудження (особливо online-ігри), це може викликати залежність від яскравих, насичених емоцій [30, 191].

На даний час немає загальновизнаного терміну, щоб охарактеризувати залежність від Інтернету, тому деякі науковці роблять припущення з розмежування таких понять як: інтернет-залежність, комп'ютерна залежність та кібер-адикція.

Під комп'ютерною залежністю (комп'ютерна-адикція) слід розуміти вид нехімічної залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати персональний комп'ютер (ПК) незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості його використання виникають зміни в емоційно-вольовій сфері особистості.

Під інтернет-залежністю (Інтернет-адикція) розуміємо, вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі on-line, викликаючи порушення нормального процесу життєдіяльності, а неможливість перебування в режимі on-line призводить до змін емоційного стану й спричиняє негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній

сферах особистості.

Під кібер-адикцією, пропонуємо розуміти вид нехімічної залежності, який виражається в психічному розладі спричиненому нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі за допомогою використання гаджетів чи електронних девайсів незважаючи на руйнування матеріально-соціальної реальності, негативних наслідків для здоров'я і для процесу життєдіяльності взагалі [1, 62].

О. Камінська відзначає, що первинним мотивом особистості, яка приділяє занадто багато часу перебуванню в інтернеті, є пошук позитивних емоцій, прагнення до відчуття задоволення та реалізація фрустрованих потреб, але у кінцевому рахунку зловживання інтернетом має протилежний вплив на людину, яка починає страждати від втоми, стає дратівливою і виснаженою, а перебування в інтернеті переростає в актуальну потребу та стає самоціллю [28, 43].

Л. Гуменюк визначає поняття «Інтернет-адикція» як форму деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [12, 13].

Р. Моцик зіставляє своє розуміння інтернет-залежності як психологічний феномен, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі з більш точним визначенням М. Дрепи, яка розглядає інтернет-залежність як різновид технологічних адикцій, що виявляються зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя [35, 294].

Треба відзначити, що в порівнянні з залежностями від алкоголю і наркотиків, інтернет-залежність у меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує її мозок, і здавалось б досить безпечною, якщо б не явне зниження працездатності, ефективності функціонування в реальному соціумі. Як наркотик, спілкування в Інтернеті може створювати ілюзію благополуччя, уявну можливість вирішення реальних проблем [33].

Більшість психологів зійшлися на думці, що не Інтернет-робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, сама вибирає її об'єкт, яким може стати Інтернет. Не можна звинувачувати у виникаючих проблемах тільки Інтернет. Для товариських людей віртуальне спілкування стане доповненням до реального, а не замінить його. Проблеми, які спливали на поверхню завдяки Інтернету, насправді лежать набагато глибше. Інтернет-залежність – це тільки один з їхніх проявів. Цілком можливо, що за відсутності Інтернету вони просто взяли б іншу форму [19].

Існує кілька проміжних ступенів інтернет-залежності: від легких стадій (що супроводжуються легким дискомфортом при неможливості вийти в інтернет) і закінчуючи крайнім ступенем (повна втрата контролю над діями, прояв агресії, аутоагресії і схильністю до насильства в реальному житті), ми розглянули формування інтернет-залежності на різних рівнях і фактори її формування:

На макрорівні:

- Соціально-економічні фактори – рівень економічного розвитку держави (ВВП на душу населення); рівень життя, структура доходів / витрат населення; розвиненість соціальної інфраструктури.

- Техніко-технологічні чинники – ступінь проникнення інтернету; телекомунікаційна структура.

- Соціально-політичні фактори – ставлення владних структур до комунікацій в інтернеті (правові обмеження і т.д.).

На мікрорівні (особистісному рівні):

- Психологічні чинники – індивідуально-психологічні характеристики; бажання належати до певної субкультури; прагнення перенести норми віртуального світу в реальний; наявність інших адикцій (пристрасть до азартних ігор, алкоголю та ін.).

- Соціальні та соціально-організаційні чинники – наявність/відсутність сім'ї і дітей, друзів в реальному житті; кількість часу, проведеного в мережі з неробочими цілями; наявність/відсутність хобі/захоплень; наявність/відсутність

розпорядку дня і т.д.

- Економічні чинники – наявність / відсутність роботи і стабільного доходу; рівень життя;
- Досвід користувача – стаж, глибина користування мережею і т.д.
- Біологічні фактори – стан здоров'я, наявність відхилень, що впливають на соціальні зв'язки індивіда; проблеми зі сном [8, 169].

Соціальне середовище значимо впливає на формування або недопущення появи у користувача інтернет-залежності, тому слід брати до уваги соціальні чинники її формування.

К. Янг та Р. Роджерс встановили та підкреслили важливість зв'язку інтернет-залежності з депресією. Таку кореляцію автори пояснюють тим, що для осіб з депресивними розладами, що характеризуються низькою самооцінкою та страхом бути відкинутим, дуже важливо бути прийнятими іншими, тому труднощі в міжособовому спілкуванні вони можуть компенсувати завдяки віртуальній підтримці.

Однією із найбільш обговорюваних проблем сучасної людини є поширення серед молодих людей залежності від спілкування у соціальних мережах. Поняття «соціальна мережа» в сучасних джерелах стосовно Інтернету використовується в двох значеннях: в якості спільноти людей, утвореної на основі розгалуженої системи міжособистісних зв'язків, та у якості веб-сервісу, що надає можливості для підтримки таких зв'язків та утворення віртуальних груп за інтересами. Веб-сервіс соціальних мереж дає можливість користувачам за допомогою персональної сторінки представити себе та основні події своєї життєдіяльності, встановити та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією та мультимедійними матеріалами.

Характерними особливостями міжособистісної взаємодії в соціальних мережах на відміну від спілкування користувачів на інших Інтернет-ресурсах є її персоніфікованість і контрольованість: учасники мереж виступають саме як особистості (а не як приховані за псевдонімами безликі «вільнодумці»), які до

того ж можуть вільно конструювати власний образ та вільно обирати партнерів по спілкуванню, тему, час та місце взаємодії.

Стан (стадія) сформованості адикції визначається ступенем її занурення до віртуального спілкування (поєднання з реальним спілкуванням, іншими інтересами та видами діяльності поза Інтернетом) та рівнем її соціальної дезадаптації (руйнування родинних та дружніх стосунків, загострення проблем, пов'язаних із роботою або навчанням, погіршення соматичного та психічного здоров'я тощо) [32, 4].

Інтернет-змушує людей ставати дедалі довірливішими та частіше ризикувати. Це явище, ймовірно, спричинене десенсибілізуючим впливом Інтернету на людський розум. По мірі того, як людина стає дедалі більше піддана дії подразника, у неї повільно формується терпимість до подразника. Таким чином, оскільки людина проводить все більше часу в Інтернеті, наслідки ризику в Інтернеті притупляються, і тому вони, як правило, більше ризикують, коли більше користуються Інтернетом. Це включає придбання продуктів та послуг в Інтернеті за допомогою кредитних карток та іншої фінансової інформації, яка зазвичай тримається в таємниці. Таким чином, можемо сказати що Інтернет-або змушує людей бути більш охочими ризикувати, або що він викликає у них більше довіри. Оскільки люди стають все більш довірливими, інші люди з недоброчливими намірами можуть легше скористатися та використати довірливість людини [62].

Вивчаючи негативний вплив Інтернету Х. Турецька посилається на дані досліджень Е. Губенко, в якому встановлено значимі відмінності у впевненості в собі та сміливості у соціальних контактах між групою схильних і не схильних до інтернет-залежності. Особи, схильні до інтернет-залежності, переживають більше суб'єктивних труднощів у спілкуванні в реальному житті, гірше оцінюють свою здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях, здатність до контролю власних дій та їхніх результатів [47, 100].

- відчуття емоційного підйому під час роботи в Інтернеті;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;

- скарги оточуючих, що людина забагато часу приділяє мережі.

Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від мережі Інтернет. Вчені пропонують для охарактеризування інтернет-залежності такі симптоматичні чинники:

- активне та часто агресивне небажання відволіктися від роботи в Інтернеті навіть на короткий час;
- відчуття розпачу та роздратування при зовнішньому відволіканні від Інтернету;
- нездатність спланувати час закінчення роботи в мережі;
- ігнорування домашніх справ, навчання, обов'язків, важливих особистих та ділових зустрічей на період роботи в Інтернеті;
- нехтування власним здоров'ям, скорочення часу сну через роботу в Інтернеті;
- нехтування особистою гігієною та готовність задовольнитися випадковою, одноманітною та неякісною їжею [36, 19].

Ще однією особливістю, що притаманна інтернет-залежним особам, зауважує О.Камінська, є негативне самоствавлення, що характеризується недостатньою самоповагою, нездатністю сформувати адекватний образ «Я». Така особистість може вважати себе неповноцінною, гіршою за інших, вона переконана, що не заслуговує на повагу оточуючих. Це змушує її шукати підтримки в інтернет-середовищі, де спілкуватися набагато легше, адже є можливість зберегти анонімність [27,180].

Слід зазначити, що занижена самооцінка і низька розвиненість вольових якостей не завжди є факторами, що лежать в основі формування залежності, у особистості, і відповідно не тільки вони будуть впливати на смисложиттєві орієнтації людини. Переоцінка себе і своїх можливостей, досить розвинені вольові якості, можуть також спричинити схильність до адиктивної поведінки, а саме інтернет-залежності, і вплинути на життєві орієнтації людини [40, 104].

Ми розглянули декілька потенційних факторів виникнення інтернет-залежності:

1. Погоня за дофаміном: Багато наркотичних речовин, що викликають залежність, як алкоголь та кокаїн, пов'язані з цією невловимою «дофаміною погонею». Наприклад, коли людина вживає обраний ними препарат, вона відчуває задоволення і виділяє дофамін, що викликає у неї ейфорію. Споживач наркотиків починає переслідувати це ейфоричне почуття, яке підсилює їх поведінку. І з часом людині потрібно більше наркотику, щоб досягти почуттів, яких він шукає. Подібний цикл спостерігається і в залежності від Інтернету: якщо ви любите грати у відеоігри або робити покупки в Інтернеті, і ви боретеся з Інтернет-залежністю чи одержимістю, вам доведеться витратити все більше часу, щоб досягти того самого рівня задоволення.

2. Кілька шарів винагород: Інша теорія, говорить, що залежність від Інтернету може бути наслідком багатьох рівнів винагороди. Наприклад, ваше прокручування в соціальних мережах може вас нагородити багато разів, коли ви отримуєте вподобання та коментарі до фотографії, яку щойно опублікували, читаєте захоплюючі новини про друзів. Кожного разу, коли ви входите в Facebook, Instagram чи іншу соціальну платформу, ви ніколи не знаєте, що отримаєте, – але завжди є можливість отримати багато рівнів винагороди, що змушує вас повертатися за новими.

3. Хімічний склад та структурні зміни мозку: Крім того, деякі дослідження показують, що люди, які страждають від Інтернету, мають склад мозку, подібний до людей, які страждають від наркотиків або алкоголю. Крім того, деякі дослідження показують, що інтернет-залежність фізично змінює структуру мозку, впливаючи на сіру та білу речовини в передфронтальних областях, що допомагає запам'ятовувати деталі, планувати, визначати пріоритети та звертати увагу. Тому, коли ця область мозку змінюється, ми не можемо розставити пріоритети для правильних завдань - натомість ми надаємо пріоритет Інтернету.

4. Генетика: Ваша генетика також може зіграти певну роль у розвитку інтернет-залежності. Якщо ви боретеся з цією формою залежності (або іншим типом), рівень дофаміну або серотоніну може бути нижчим, ніж більшість, що

вимагає від вас збільшення кількості проведення часу в Інтернеті, щоб досягти того самого рівня задоволення. Ця біологічна схильність може збільшити ризик розвитку залежності.

5. Депресія та тривога: нарешті, якщо у вас депресія або тривога, ви, швидше за все, звернетесь до Інтернету за полегшенням. Наприклад, якщо ви страждаєте від соціальної тривожності, набагато легше зустріти людей у віртуальному світі, ніж зустріти людей віч-на-віч. Ці люди отримують задоволення від таких взаємодій і стосунків. Це може поставити когось на швидкий шлях до Інтернет-залежності [66].

Однією з найбільш вразливих категорій, що підпадають під вплив інтернет-залежності, є молодь, яка сприймає інтернет-як основний засіб отримання інформації та комунікації. Оскільки особистість молодої людини є ще не до кінця сформованою, вона залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Порушення структури особистості, відірваність від реальності, зниження здатності до презентації себе при встановленні реальної взаємодії через зростання ваги віртуальних стосунків призводить до дезадаптації особистості, порушення її зв'язків із соціумом, загострення проявів акцентованих рис. Відсутність психопрофілактичних засобів разом зі швидким розповсюдженням та збільшенням доступності інтернету серед молоді стало передумовою поширення інтернет-адикції [28, 42].

Д. Ростових характеризує студентське середовище як досить агресивне і конкурентне. Саме в ньому проходить основний етап соціалізації і професійного становлення особистості молодої людини. До речі, елементом означеного процесу є кіберсоціалізація. Оскільки ІКТ-технології сьогодні є провідними засобами навчання, а інформаційні ресурси, представлені в інтернет-просторі, досить часто використовуються в освітніх цілях, молодь автоматично потрапляє в групу підвищеного ризику. Зважаючи на це, в сучасному суспільстві склалася ситуація, коли студентство стає однією з найбільш незахищених від інтернет-залежності соціальних груп, оскільки

умови навчання та соціалізації у ВНЗ проходять на тлі обов'язкового використання мережі Інтернет-як інструменту навчальної діяльності [46].

Комп'ютерні технології та Інтернет-можуть мати великий вплив на ефективність освіти. Ці технології дозволяють викладачам виконувати складні навчальні завдання та використовувати та впроваджувати потужні методи навчання. Крім того, певні особливості Інтернету також надають можливості для позитивного навчального середовища, яке спонукає студентів вирішувати проблеми, приймати рішення та ставати комунікаторами. Метод використання сучасних технологій та використання Інтернету для навчання дає багато переваг у процесі організаційного навчання:

- Для учасників онлайн-курсу завдання доступні в будь-який час, і студенти можуть самостійно вирішити, з якою швидкістю вивчати курс.

- Курси можна отримати з будь-якої точки світу, маючи доступ до Інтернету.

- Широта наданої інформації. Студенти можуть використовувати Інтернет-для безпосереднього посилання на будь-які світові ресурси (ресурси інших освітніх центрів, електронні бібліотеки у всьому світі тощо) у процесі написання матеріалів курсу;

- Ефективність надання інформації. У традиційному навчанні джерелом інформації є книга, а її цикл відновлення займає місяці, а то й роки. Інтернет-дозволяє оновити будь-яку інформацію та забезпечити доступ до неї протягом декількох хвилин;

- Організація навчального процесу є більш гнучкою. У будь-якій темі є простіші і складніші частини. Онлайн-навчання дозволяє викладачам зосередитись на більш складних частинах курсу та перерахувати кілька простих фрагментів для самостійного вивчення;

- Автоматизація навчального процесу – вчителю не потрібно розробляти багато подібних версій тестових завдань і перевіряти результати виконання: система буде вибирати будь-які параметри відповідно до вимог викладача, перевіряти результати та зберігати їх у щоденнику викладача;

- Окрім текстової та графічної інформації, онлайн-навчання також надає можливість використовувати в процесі навчання всі мультимедійні методи: анімацію, відео, звук та колір. Це забезпечує чіткі матеріали для викладання та дозволяє використовувати механізми сприйняття більшості студентів для отримання нової інформації;

- Технологія електронного навчання більше підходить для менталітету сучасної молоді, для них Інтернет-насправді став «другою реальністю»; Впевнено оволодіти сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями – одна з ключових здібностей випускників сучасних навчальних закладів. Онлайн навчання студентів може значно покращити загальну комп'ютерну грамотність студентів;

- Широта та масштаби наданої інформації та доступ до глобальних інформаційних ресурсів становлять належний спосіб мислення студентів. Використання онлайн-навчання забезпечує більше можливостей для самостійних студентів працювати, сприяє формуванню навичок самоорганізації та розумно розподіляти час навчання [31].

Однак онлайн-технології, як і будь-яка інша розробка, мають певні недоліки. Вони походять від розуміння повноцінної освіти як взаємозалежного процесу навчання та виховання: навчання на основі комп'ютерних програм не може замінити безпосереднє спілкування між викладачами та учнями. Суто безособове навчання в Інтернеті. Оскільки широкої автоматизації навчального процесу неможливо досягти, не можна враховувати індивідуальні особливості інтелекту та темпераменту студентів.

Жорстка «цифрова» логіка, яка завжди застосовується в онлайн-навчанні, гірша за штучну логіку аналізу подій та прийняття рішень. Зазвичай, приймаючи правильні життєві рішення, враховуються лише незапрограмовані емоційні та моральні міркування. Широке використання Інтернету в повсякденному житті, безперечно, є вигодою цивілізації. Однак навіть сьогодні, на початку формування людини, пов'язані з цим ризики все ще існують. Багато молодих людей розглядають життя в Інтернеті як другу

реальність, і в деяких випадках це стає першою реальністю. Просте механічне мислення може зробити «онлайн-покоління» розлученим із реальним життям. Недостатнє використання електронного навчання сприятиме розвитку цих негативних тенденцій.

Онлайн навчання майже ідеально підходить для організацій, які організовують дистанційне навчання та навчальний процес у університетських філіях. Однак це забезпечує найкращі результати у так званому змішаному навчанні. У цьому випадку традиційне навчання «викладач-студент» доповнюється технологією онлайн-навчання. На традиційних курсах більша частина часу та енергії викладача витрачається просто на надання нової інформації студентам. Онлайн-навчання дозволяє перекласти цю функцію на комп'ютер, а також дозволяє викладачам зосередитись на обговоренні важких моментів курсу, відповіді на запитання студентів тощо [31].

У сучасних умовах Інтернет-як чинник соціалізації набуває пріоритетного значення, надаючи нові можливості засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження [12, 14].

Залежно від мережевих ресурсів виділяють такі типи інтернет-залежних осіб:

- Інтернет-комунікатори – значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту і ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне;
- Інтернет-еротомани – відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою Мережі і які займаються віртуальним сексом;
- Інтернет-агресивісти – значну частину часу проводять відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля і жорстокості;
- Інтернет-когнітивісти, які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.);

- Інтернет-гемблери – захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями і ін.;

- Інтернет-покупці – реалізують непереборну схильність до витрати грошей за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online) [12, 14-15].

Комунікація – це основний вид діяльності в Інтернеті, зауважує Зоріна І., вона звертає увагу на специфіку такого виду комунікації і виділяє такі особливості віртуального спілкування:

По-перше, в процесі віртуального спілкування втрачають своє значення невербальні засоби. Виникає стан емоційної депривації, незважаючи на присутність стандартного набору «смайлів», що відображають ті чи інші емоційні стани. Звідси виникає непорозуміння, неправильне тлумачення змісту окремих фраз під час віртуальної бесіди.

По-друге, фізичне непередставлення породжує переважання механізмів стереотипізації та ідентифікації в процесі формування уявлення про співрозмовника. Таким чином, бажане видається за дійсне в віртуальному соціумі на багато частіше, ніж в процесі реального спілкування.

По-третє, анонімність в акті комунікації призводить до того, що ряд бар'єрів спілкування втрачає своє значення. Таким чином, вікові, статусні, гендерні бар'єри, бар'єри пов'язані з фізичними вадами зникають в процесі Інтернет-спілкування. Наслідком цього може служити, з одного боку, простота і розкутість у спілкуванні, а з іншого – своєрідна свобода висловлювань і вчинків (аж до образ, нецензурних виразів і домагань), тому що ризик викриття і негативної оцінки мінімальний [23, 139].

На фоні технологічних нововведень та прогресивності Інтернет-покриття розвивається таке явище як номофобія – страх залишитись без смартфона.

Номофобія розглядається як тип сучасної фобії, що виникла в епоху цифрових технологій, яка розширюється після інтеграції смартфона в суспільство. Цей термін походить з Англії, означає страх, тривога та дискомфорт від відсутності мобільного пристрою в певний момент або

відсутності доступу до пристрою за потреби.

Номофобія структурована у чотирьох основних вимірах та викликає: страх або нервозність через неможливість спілкування з іншими людьми; страх перед неможливістю встановити зв'язок; страх перед неможливістю отримати негайний доступ до інформації та страх перед відмовою від комфорту, що надається мобільними пристроями.

Номофобія сприяє розвитку психічних розладів, розладів особистості, а також проблемам самооцінки, самотності та щастя людей, особливо у молодого населення. Все це має великий вплив на здоров'я, що негативно впливає на інші аспекти життя, такі як навчання та роботу, створюючи сильну залежність від мобільних технологій, впливаючи на професійну практику, провокуючи постійні відволікання. Крім того, це впливає на відносини та взаємодії між людьми, створюючи відстань та ізоляцію від фізичного світу [74].

Симптоми номофобії включають:

- Неможливість вимкнути телефон
- Постійно перевіряти телефон на наявність пропущених повідомлень, електронних листів або дзвінків
- Заряджання акумулятора, навіть коли телефон майже повністю заряджений
- Брати телефон із собою куди завгодно, навіть у ванній
- Неодноразово перевіряти, чи є у вас телефон
- Страх залишитися без Wi-Fi або мати можливість підключитися до стільникової мережі передачі даних
- Турбуєтесь про негативні речі і не можете покликати на допомогу
- Стрес через відключення, від присутності в Інтернеті
- Пропускати заходи або заплановані події, щоб провести час в мобільному пристрої

На додаток до емоційних та когнітивних симптомів, люди можуть також відчувати фізичні симптоми. Люди можуть дихати швидше, пульс може частішати, вони можуть більше потіти, можуть тремтіти. Вони також можуть

почати відчувати слабкість або запаморочення. У важких випадках ці симптоми страху можуть перерости у напад паніки [72].

Інтернет-залежність – це радість, ейфорія, відсутність контролю над часом при знаходженні в Мережі, а при відсутності можливості потрапити у віртуальну реальність – пригніченість, порожнеча і депресія. Це може супроводжуватися соматичними порушеннями – різцю і сухістю в очах, болем у спині і ліктях. Іншими наслідками інтернет-залежності можуть стати зміни в характері, ігнорування домашніх обов'язків і загальна байдужість.

Р. Моцик концентрує особливу увагу на те, що потрапляючи в мережу, людина проходить щонайменше п'ять стадій спілкування з віртуальним світом. На першій стадії новачок тільки намагається чогось навчитися. На другій – людина, вже знайома з Мережею, використовує її для роботи і для розваги. Третя, найстрашніша стадія, – це коли Інтернет-стає усім, весь час витрачається на віртуальне життя, якому підпорядковано все в житті реальному. На четвертій стадії настає розчарування і тимчасове повернення в справжній світ. П'ята – найгармонічніша стадія, коли користувач пройшов всі етапи відносин з Інтернетом та розумно використовує його можливості в роботі і повсякденному житті. На жаль, деякі користувачі, залишившись на третій стадії, стають інтернет-залежними [36, 295].

Значення особистих ресурсів та адаптаційних стратегій поведінки для запобігання інтернет-аддикції підтверджується дослідженнями психологів та наркологів. В. Лоскутова зазначає, що для більшості пацієнтів з інтернет-залежністю вона характеризується «комплексом невдач» (низька самооцінка, незадоволеність собою), незрілістю, егоцентричністю, відсутністю відповідальності, низьким рівнем комунікативності та саморегуляція в реальному житті.

А. Єгоров встановив, що для молоді, залежних від Інтернету, характерні проблеми зі спілкуванням, самотність, низька самооцінка, схильність уникати проблем та відповідальність за свою поведінку, від'їзд у віртуальний світ від себе та проблеми в реальному житті. Автори зазначають, що ці особисті

характеристики сприяють залученню до інтернет-залежності, будучи факторами ризику соціального відчуження та сприяють переходу до хімічної залежності.

М. Дрепа, Н. Дмитрієва та О. Дубровіна вказують, що передумовами розвитку віртуальної залежності є часткове вирішення кризи ідентичності, що виявляється в конфлікті між самоідентичністю та пропонованими соціальними ролями (інфантилізм), а також криза інтимної близькості з виходом до психологічної ізоляції. Основні риси інтернет-залежності визначають наступне: неможливість суб'єктивного контролю над своєю діяльністю у віртуальному просторі; ознаки дезадаптації, які проявляються в порушеннях міжособистісних стосунків, здоров'ї, роботі та навчанні в реальному житті.

Крім того, автор зазначає, що для підлітків, які страждають від інтернет-залежності, характерна безпорадність, нездатність впоратися з життєвими труднощами, вони мають ознаки алекситимії, недостатній розвиток комунікативних навичок, порушене сприйняття тілесного аспекту особистості. А. Вайнштейн чітко вказує, що молоді люди, які страждають від Інтернету, використовують неефективні стратегії, пов'язані зі складними життєвими ситуаціями, вони часто виявляють проблеми в міжособистісному спілкуванні. Інтернет-можна розглядати як залишення (уникання) вирішення життєвих проблем і від себе [75, 5263].

На підставі аналізу досліджень Інтернет-залежності Х. Турецькою була розроблена «Трикомпонентна модель чинників інтернет-залежності», у якій ці чинники розглядаються на трьох рівнях: рівень базових передумов – обставини, які є сприятливими для виникнення інтернет-залежності; рівень необхідних умов – фактори, які повинні існувати для виникнення інтернет-залежності; рівень достатньої умови – фактор, що є результатом двох попередніх рівнів та основою виникнення інтернет-залежності [48, 101].

До базових передумов відносяться:

- характеристики соціальної ситуації (рівень інтеграції особистості в соціум);

- характеристики віртуального середовища (анонімність, «свобода» поведінки, необмежена кількість контактів і т.д.).

До рівня необхідних умов належать:

- психологічні особливості (інтровертованість, фрустрація, несміливість, висока потреба у спілкуванні).

Рівню достатніх умов притаманні:

- дисфункційні настановлення щодо Інтернету – настановлення щодо власного Я (приклади: «Тільки в Інтернеті мене поважають», «В реальному світі я – ніхто» і т.п.).

При Інтернет-залежності страждає, в першу чергу, перцептивна сторона спілкування, функція якої полягає у формуванні образу іншого шляхом прочитання його психологічних властивостей і станів для вибору адекватних способів спілкування. Такі особливості, на наш погляд, можуть бути обумовлені, з одного боку, і самою суттю комп'ютерної комунікації (зокрема, технічним обмеженням інформації про партнера по спілкуванню, неповнотою зворотного зв'язку), а з іншого боку, особливостями емоційної сфери Інтернет-залежних [18].

Залученість в Інтернет-середовище, призводить до того, що людина починає сприймати комп'ютер як продовження своєї особистості в «просторі», що відображає її інтереси і смаки. Психоаналітичний аспект дозволяє розглянути подібний стан як розширення внутрішнього психічного світу людини, яке згодом сприяє розчиненню власного «Я» [41, 548].

Загальновідомо, що підлітки більш схильні до залежності від Інтернет-мереж, але цікаво помітити що молодь віком від 18 до 22 не менш піддана впливу «Всесвітньої павутини». Х. Турецька глибоко аналізує вікову динаміку схильних до інтернет-залежності, відповідно результатів даного дослідження для молоді, що схильна до Інтернет-адикції притаманно: образ Я недостатньо чіткий та інтегрований, проте, у порівнянні із показниками осіб ранньої юності, інтегрованість Я-концепції зростає. Самооцінка досить адекватна, близька до реальної оцінка власних сил і можливостей, критична

оцінка шансів на успіх, схильність вибирати посильні завдання, гальмування ризикованих рішень [47, 8].

За даними О. Якушиної, молодих людей в Інтернеті приваблює можливість знаходити ту інформацію, яку вони хочуть отримати, а не ту, яку їм нав'язують ЗМІ. Ступінь довіри молодих людей до інформації, підчерпнутої в мережі, набагато вищий, оскільки вона відзначається своєю різноманітністю. Крім того, молоді подобається розміщувати і робити доступною для інших власну інформацію, адже це не вимагає ніяких капіталовкладень [37, 55].

Не менш значимою причиною інтернет-залежності є перевантаження інформацією – це стосується людей, які стають залежними від використання пошукових систем тощо для збору інформації. Залежність від веб-серфінгу є, мабуть, найменш прямолінійною і може бути невіддільною від інших підтипів (наприклад, кіберсексуальна залежність). Всесвітня павутина створила новий вид компульсивної поведінки, яка передбачає надмірний веб-серфінг та пошук у базі даних. Ці особи витрачають непропорційно багато часу на пошук, збір та організацію інформації. Ця залежність також включається в узагальнене патологічне використання Інтернету, посиляючись на більш глобальний набір поведінки в Інтернеті, який може не існує поза сферою Інтернету, такі як чати, серфінг в Інтернеті або електронна пошта.

Узагальнене патологічне використання Інтернету передбачає проведення ненормальної кількості часу в Інтернеті, або витрачання часу без будь-яких директивних цілей, або проведення великої кількості часу в чатах. Ці особи можуть перевіряти свою електронну пошту кілька разів на день та/або проводити більшу частину дня, відповідаючи на форумах. Когнітивна поведінкова модель передбачає, що неадаптивні адикції є критично важливими для розвитку узагальненої патологічної поведінки в мережі Інтернет. Такі особи використовують Інтернет, щоб відкласти свої справи, і цей втрачений час призводить до значних проблем із щоденним функціонуванням, оскільки вони не здатні виконувати свої обов'язки. Приклади неадаптивного пізнання включають невпевненість у собі, низьку самоефективність та негативну

самооцінку. Поведінка, яка трапляється разом із загальним патологічним пізнанням користування Інтернетом, включає компульсивне використання Інтернету, яке призводить до негативних результатів на роботі, в навчанні чи в особистих стосунках, заперечення або брехня щодо використання Інтернету, а також використання Інтернету, щоб уникнути своїх проблем [68,88].

Серед факторів, що перешкоджають розвитку інтернет-залежності, значимими є високий самоконтроль і залученість в різні види соціальної активності – трудова, громадська, політична, пізнавально-творча. Пропонується система заходів профілактики формування інтернет-залежності, відзначаються найбільш ефективні методи, якими є заходи первинної профілактики [15, 418].

Проте позитивною рисою інтернет-мереж стала можливість створення груп за інтересами. Кожен зможе знайти те, що йому до душі, починаючи від офіційних груп улюблених виконавців, закінчуючи обговоренням подорожів або модних новинок. Зручні такі групи для студентської молоді, адже завдяки їм завжди можна дізнатися новини університету, розклад занять або отримати завдання з навчальних дисциплін. Саме позитивний бік соціальних мереж необхідно використовувати для соціально-педагогічної роботи з молоддю. З метою формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі необхідно впроваджувати заходи, які спрямовані на поінформованість молоді щодо ризиків віртуального світу, формування критичного мислення та мультидисциплінарної взаємодії фахівців, які займаються формуванням безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі [38, 190].

На позитивних функціях Інтернету акцентував увагу психолог І. Шабшин, який вважає що за допомогою Інтернету користувач може надати психологічну допомогу сам собі – завдяки різноманітному контенту і технічним можливостям Мережі. Самодопомога – це процес, ініційований і реалізований одним суб'єктом – самим користувачем. Тоді до способів психологічної самопомоги online можна віднести наступні види діяльності:

- Відвідування сайтів з приємним або цікавим для даного користувача контентом: фотографіями, віршами та іншими творчими творами. При цьому

досягається перемикання уваги, відволікання.

- Гра в комп'ютерні ігри.

- Пошук інформації. Можна поринути в пошук інформації, потрібної для вирішення проблеми: наприклад, шукати вакансії, умови туристичних поїздок, сайти знайомств і т.д. – дивлячись яка проблема.

- Розважальне спілкування (в чаті або соціальних мережах). Важко однозначно віднести такий вид діяльності до психологічної самопомоги, оскільки в процесі спілкування беруть участь як мінімум двоє співрозмовників. Однак ми нерідко бачимо, як користувачі заходять в чат з метою «виплеснути» вируючі в даний момент емоції, і в цій ситуації роль співрозмовника виявляється майже не важлива. З іншого боку, якщо користувач відноситься до спілкування в чаті, як до способу отримати для себе певний новий досвід, то таку практику теж можна, на наш погляд, розглядати як вид самопомоги, точніше – самонавчання.

- Створення витворів мистецтв (віршів, прози, фото, колажів) і винесення їх на аудиторію шляхом розміщення на сайтах відповідної тематики.

- Підписка на розсилки з цікавого кола питань [54].

Формування інтернет-залежності часто супроводжується явищем депривації, під якою розуміють процес незадоволення індивідом основних життєвих потреб, обмеження, позбавлення людини чогось упродовж тривалого часу. Тобто, в людей, які довго перебувають у віртуальному світі, розвивається психосоціальна депривація, що може призвести не лише до нападів панічного страху та загальної депресії, а й до суїцидальних спроб. Інтернет-залежність є підставою для деструктивного розвитку особистості, що виражається у віддаленні людини від близьких, втраті інтересу до живого спілкування та реальності [34].

Віртуальна самопрезентація може робити внесок у становлення певного змісту соціальної ідентичності не тільки за рахунок приналежності до певного віртуального співтовариства, а й за рахунок протиставлення себе цієї спільноти, навмисно девіантної, конфліктної поведінки [3].

У людини з недостатньо розвиненими ціннісно-світоглядними підставами може виникнути ілюзія, що пояснення будь-яких подій можна знайти за допомогою відповідного пошукового запиту. Однак повністю довіряючи відомостям з Інтернету людина може легко стати об'єктом маніпуляцій з вмістом її свідомості, адже вона не здатна критично оцінити інформацію з Всесвітньої Мережі, подану як знання про минуле чи майбутнє, віднісши її до принципів свого світогляду.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що інтернет-залежність має низку чинників: соціальна фрустрованість, самотність, низький рівень комунікативних навичок, дефіцит уваги.

Залежність від інтернету призводить до перенесення комунікативних потреб з реального світу до віртуального, що призводить до дезадаптації, втраті самоконтролю та утримуванню пасивної соціальної позиції в суспільстві.

Номофобія стає дедалі більшою проблемою поряд з іншими страхами та поведінковими звичками, пов'язаними з використанням технологій. З огляду на те, наскільки багато людей покладаються на свої мобільні телефони для роботи, навчання, новин, розваг та соціальних зв'язків, подолати проблему може бути неймовірно складно.

Повністю припинити використання стільникового телефону нереально, але навчитися встановлювати межі та межі того, наскільки ви дозволяєте своєму телефону контролювати своє життя, може допомогти.

1.2. Особливості прояву реадaptaції у студентської молоді

Під впливом розвитку інформаційних технологій змінюється світосприйняття людей, їх світогляд і особистість в цілому. Сучасна людина змушена адаптуватися до нових умов та вимог, що висуває до неї суспільство, наука, техніка. Більші можливості, які з'явилися у людини з появою комп'ютерів змінили її життя, полегшивши його функціонально, ускладнили

психологічно. Постає проблема соціально-психологічної адаптації у світі, що постійно змінюється. Від соціально-психологічної адаптованості особистості залежить успішність її соціалізації[46].

На думку Б. Д. Паригіна, адаптація – частина соціалізації, що є багатограним процесом олюднення, що включає в себе як біологічні передумови, так і безпосередньо саме входження індивіда в соціальне середовище [39, 119].

П. Іванов відзначає, що реадаптацію можна розглядати і як процес, і як результат цього процесу, його ефект, який переживає особистість в якості стану. Рееадаптація як стан відображає результат цього процесу в даний момент і носить назву «адаптованість»

Н. Завацька розглядає реадаптацію в контексті співвідношення двох систем – людини і середовища. Аналіз досліджень щодо чинників впливу соціального середовища на розвиток та адаптацію особистості показує, що, як правило, вони розглядаються як фактори ризику, неблагополучного розвитку й виникнення психологічних відхилень [20, 7].

Відповідно до попередніх визначень можливий розгляд реадаптації або як корінної перебудови функціональних систем особистості в екстраординарних обставинах, або ж як переходу зі стану адаптації в звичних умовах в стан адаптації в нових умовах, що відрізняються від попередніх умов життя і діяльності [19, 4].

Розкриваючи поняття «соціальна реадаптація», Н. Завацька розглядає її як процес формування і розвитку соціальної активності особистості, прояву соціальних, соціально-психологічних, біопсихічних механізмів регуляції життєдіяльності. Це – поєднання соціально спрямованої активності особистості з динамікою різних рівнів соціального середовища. Тому в усуненні невідповідності між вимогами умов, з одного боку, та очікуваннями і можливостями особи – з іншого, полягає реальне значення соціальної реадаптації особи[20, 10].

Як зауважує А. Чаплигін, під соціально реадаптацією розуміємо відносно

новий і незвичний для особистості стан соціального середовища, що вимагає певної перебудови її поведінки, зміни попередніх форм і способу життєдіяльності. Процес соціальної реадаптації може здійснюватися двома шляхами: на основі надбаного соціального досвіду особистість узгоджує свої дії з реальною ситуацією, або, керуючись засвоєними нормами, стереотипами, принципами тощо, вона перетворює соціальну ситуацію відповідно до своїх життєвих потреб [53, 21].

Практичний психолог С. Головін визначає соціальну реадаптацію як процес повторного включення індивіда в соціальний контекст і формування у нього компенсаторних соціальних навичок [43, 210].

Є. Бабенко підтверджує, що соціальна реадаптація – це процес відновлення пристосованості людини до конкретних умов [50, 327].

Відзначимо, що системне і цілісне осмислення проблеми реадаптації особистості має принципове значення для теорії й практики соціальної роботи. Соціальна робота не може ефективно вирішувати свої завдання без звернення до природи й сутності світогляду людини. Істотне місце у світорозумінні людини посідають її погляди, уявлення про зміст і цілі життя. Цінність життя залежить від збігу, єдності особистого й суспільного, від погодженості життєвих установок особистості й суспільства, які залежно від характеру суспільного ладу й індивідуальних рис людини можуть бути й у протиріччі. Однак, як наголошують дослідники, протиставляти індивідуальне колективному не завжди виправдано [20, 11].

За своїми психофізіологічними механізмами етап реадаптації має багато спільного з етапом адаптації, але це не просте відновлення, а нове придбання втраченої адаптованості. Здійснюється така реадаптація як «старими», вже перевіреними в онто- і філогенезі механізмами, так і новими. В цьому випадку реадаптацію слід розглядати як етап пристосування на складному багаторівневому шляху по відновленню прихованих (діючих) функцій, адаптаційних механізмів, призначених для захисту організму.

І чим довший термін перебування в змінених умовах, тим важче і довше

відбувається реадaptaція до звичайних умов життя [55].

Н. Завацька розглядає процес соціальної реадaptaції з концепцій системного підходу. Сучасний інтерес до вирішення психологічних проблем, зокрема і проблеми реадaptaції в аспекті особистості як системи, має своє історичне підґрунтя. Крім того, він цілком обґрунтований з погляду сучасної методології, тому що система створює принципово нову якість, неловиму при об'єктивному висвітленні окремих її компонентів. Принцип системності, сполучений з принципом особистісного підходу і генетичним принципом діяльності, дозволяє відповісти на запитання, в процесі чого відбуваються урівноваження і цілісність психічної системи. Тенденція до встановлення рівноваги в процесі їх взаємодії – за умови, що вказана активна підсистема не руйнується і, більш того, підтримуються певні параметри її функціонування – якраз і описується за допомогою поняття реадaptaції.

Розбіжність між створеними власними чи власною і чужою суб'єктивними моделями призводить до виникнення у психіці людини так званого когнітивного дисонансу, що детермінує її діяльність на усунення пов'язаного з ним психічного дискомфорту, тобто задоволення власної соціогенної потреби. Якщо така цінність-модель має високу суспільну значущість, то досягнення мети щодо її реалізації набуває для неї стратегічного значення з подальшою самоактуалізацією і стає сенсом життя. Аналіз досліджень щодо чинників впливу соціального середовища на розвиток та адаптацію особистості показує, що, як правило, вони розглядаються як фактори ризику, неблагополучного розвитку й виникнення психологічних відхилень. Так, обговорення проблеми адаптації до соціального середовища пов'язане з такою важливою особливістю взаємодії особистості й середовища, як несинхронний характер суспільних і індивідуальних адаптивних реакцій [20].

Зупинимось докладно на реадaptaції молоді. Особливу соціальну категорію молодих людей складає студентська молодь. під час навчання у ЗВО відбувається соціалізація студента як особистості. Демографічні та інтелектуальні характеристики студентської молоді роблять цю соціокультурну

спільноту однією з найбільш ресурсномістких суспільних груп бо вік і освіта є найважливішими соціальними ресурсами. Динамічність і відносно високий рівень організованості студентів робить привабливою цю групу для різного роду впливу. Недостатня увага до цього процесу з боку держави та суспільства проявляється у стихійності процесу соціалізації молодшої людини, що в свою чергу дезорганізує, призводить до проявів дезадаптації в молодіжній спільноті [35].

Питання, пов'язані з періодом соціалізації, адаптації студентів хвилюють багатьох науковців, але залишаються відкритими питання про конкретні соціально-педагогічні дії, організаційні та управлінські механізми щодо їх вирішення.

Система соціальної реадaptaції повинна складатися з двох рівнів: діагностики адаптаційного потенціалу особистості; заходів, спрямованих на корекцію неадекватних, дезадаптаційних процесів і поведінкових трансформацій в соціально-психологічному контексті; створення реадaptaційного соціального середовища [50, 328].

Стратегію сучасної соціальної роботи під час реадaptaції особистості ми вбачаємо в активізації позиції особистості через підвищення її самостійності, її здатності контролювати своє життя і вирішувати свої проблеми – через підвищення її адаптаційного потенціалу.

А. Богомолів визначає адаптаційний потенціал як здатність особистості до структурних і рівневих змін (під впливом адаптогенних факторів) якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість [10, 71].

Особистісний адаптаційний потенціал:

- розглядається як інтегральна змінна, що характеризує сукупність індивідуально-психологічних ознак, що обумовлюють ефективність психічної адаптації;
- має властивості складної системи і, відповідно, системний аналіз виступає основним підходом до його дослідження;
- включає не тільки готівкові прояви адаптаційних здібностей, а й

латентні властивості, які можуть проявитися при зміні змісту, сили і напряму впливу адаптогенний факторів;

- визначає межі адаптаційних можливостей особистості і стійкості до чинників, що впливають, містить передумови до деякого діапазону відповідних адаптаційних реакцій;

- пов'язаний з віково-психологічними особливостями, при цьому власна активність особистості виступає в якості умови, що регулює міру реалізації потенційних можливостей [10, 71].

Основними технологічними принципами забезпечення ефективності реадптації особистості, стали:

- поважне ставлення до особистості і її психологічних захистів;
- повага до особистісних травматичних станів (перш за все деструктивних);
- принципи суб'єктності та вчинковості за В. Татенком;
- принцип парадоксальності засвоєння деструктивного змісту психотравми;
- принцип спонтанності перебігу та зміни субособистісних станів;

На основі зазначених принципів розв'язуються міжособистісні конфлікти і реалізується внутрішня реінтеграція особистості, яка забезпечує в подальшому зовнішню її реінтеграцію з близьким родинним та зовнішнім соціальним оточенням, а також подальшу реадптацію особи до життя в сучасному суспільстві.

Цілі соціальної роботи в процесі реадптації, незалежно від моделі теоретичного обґрунтування і практики, пов'язані з підтримкою особистості, а завдання соціальної роботи змінюються залежно від сфер соціальної практики, характеру проблем людини в зрілому віці, її соціально-психологічних особливостей, умов конкретного соціуму [20, 11].

Ми проаналізували алгоритм використання технологій підвищення адаптаційного потенціалу особистості в системі соціальної реадптації (Рис 1.1), впроваджений Н. Завацькою.

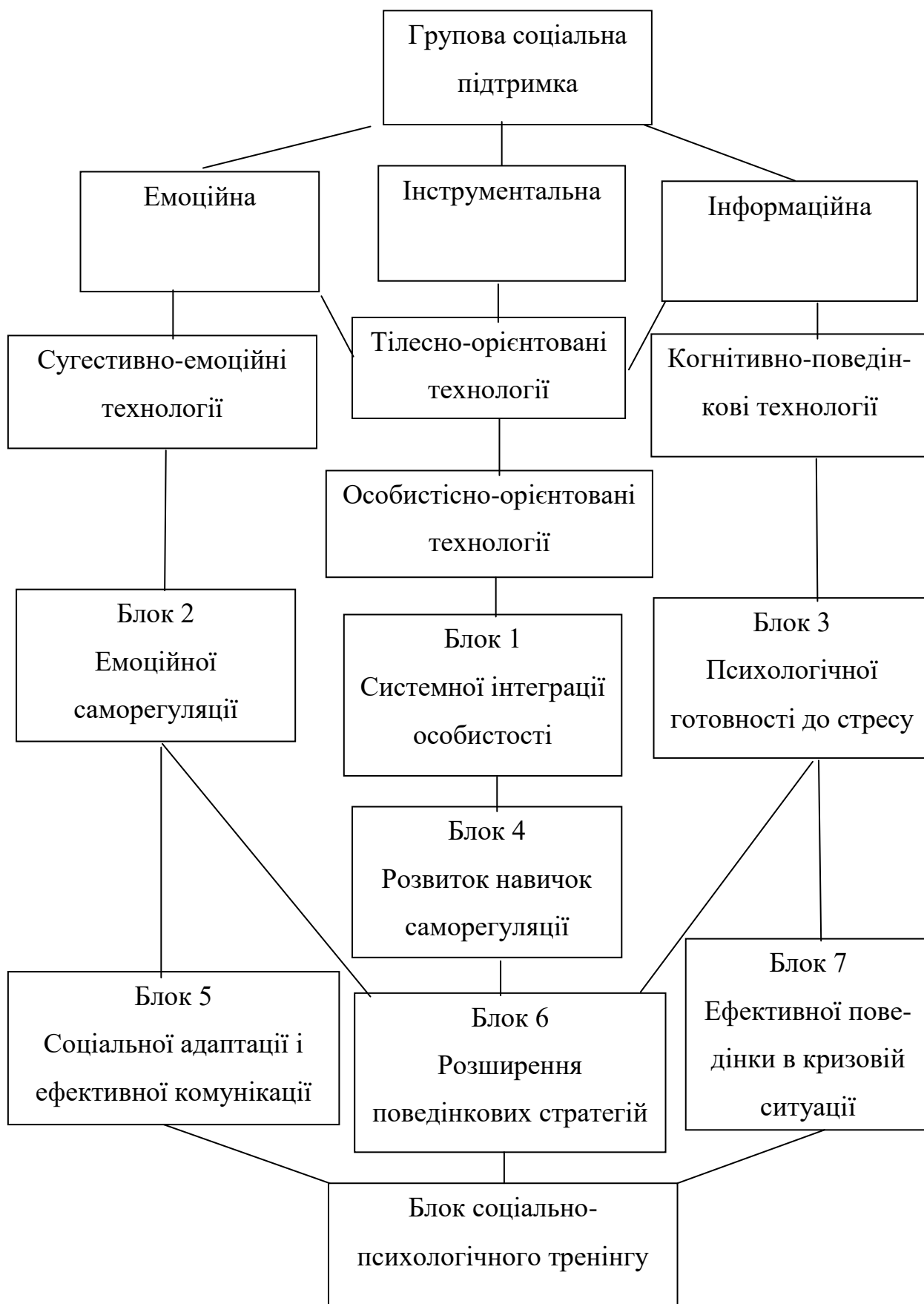


Рисунок 1.1. – Алгоритм використання технологій підвищення адаптаційного потенціалу особистості в системі соціальної реадптації.

Мета алгоритму – розвиток адаптаційного потенціалу особистості за допомогою поєднання різних видів тренінгу, як форм активної психологічної дії в процесі інтенсивного спілкування в груповому контексті.

Основними задачами алгоритмизованого тренінгу були: активізація соціальної позиції досліджуваних, реструктуризація і гармонізація їх мотиваційної сфери, корекція емоційно-вольової сфери, а також розвиток процесів соціальної перцепції, освоєння конкретних прийомів і методів ефективного вирішення проблем в кризовій ситуації [21, 171-172].

Система соціальної реадаптації, розроблена Ю. Федорі, охоплює три рівні:

- первинна реадаптація, що передбачає моніторинг соціально дезадаптованих осіб, первинний контакт і визначення показників адаптаційного потенціалу обстежуваних з метою превентивної роботи, прогнозу соціальної реадаптації осіб відповідно до рівня їх адаптаційного потенціалу; мотивування на процес соціальної реадаптації, переорієнтацію до нової системи відносин із соціумом;

- базовий рівень, що містить реалізацію програм адаптації, орієнтованих на підвищення адаптаційного потенціалу соціально дезадаптованих осіб і створення реадаптаційного соціального середовища;

- постреадаптація – соціальна підтримка та контроль за психофізіологічним станом і соціальним статусом реадаптанта, соціальний супровід, що передбачає програми моніторингу, орієнтовані на тривалу роботу з реадаптантом і його соціальним оточенням [50, 327-328].

А. Чаплигін відзначає, що попередній рівень соціалізації відіграє фундаментальну роль в процесі реадаптації – саме на його основі можливі відносно стійка поведінка і діяльність особистості в мінливих соціокультурних ситуаціях. В одних випадках ступінь соціалізованості може сприяти реадаптації, в інших – перешкоджати входженню у відносно нове середовище через невідповідність усталених стереотипів та ціннісних орієнтацій зміненим вимогам [53, 22].

Слід відзначити, що особистість, яка успішно соціалізується, має добре виражену соціальну спрямованість, активно прагне самовизначитися й самореалізуватися в суспільстві і вміє продуктивно адаптуватися в навколишньому соціумі на основі знань про соціальну дійсність. При цьому успішність соціалізації пов'язана не лише з наявністю у людини зазначених якостей, але, в першу чергу, з реальними діями, в яких ці якості втілюються. У ході цього процесу в людини виникає відповідне ставлення до соціальних фактів і в цілому до навколишнього світу. Вибірковість у сприйнятті й оцінці цих факторів і подій складає суб'єктність: особистість починає активно, вибірково й цілеспрямовано взаємодіяти з середовищем, проявляти себе, свій духовний та фізичний потенціал, тобто відбувається соціальне становлення особистості [35].

Отже, звертання до проблеми адаптації особистості представляється актуальним тому що, соціалізація, в тому числі молоді людини, відбувається як за умов стихійного впливу на особистість різних обставин життя, так і за умов цілеспрямованого формування особистості.

Соціальна реадaptaція є цілеспрямованим процесом формування нової системи значущих відносин особистості з потребами соціуму, порушеною в результаті психотравмуючого впливу, а також реалізація внутрішньоособистісних можливостей реадaptaнта в конкретних умовах життєдіяльності. Важливо вчасно діагностувати дезадаптаційні процеси, організувати соціально сприятливе середовище направлене на корекцію поведінкових та емоційних трансформацій.

Впровадження системного підходу дозволяє об'єднати структурні рівні системи соціальної реадaptaції та рівні організації людини, яка розглядається як біосоціальна єдність і, окрім соціально-психологічного і психофізіологічного рівнів, виділити в реадaptaційному процесі власне психологічний або особистісний рівень регуляції.

1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід реадaptaції інтернет-залежності молоді

Значну частину вільного часу сучасна молодь витрачає на спілкування у мережі Інтернет. Якщо не заглиблюватись у питання корисності Інтернету очевидним стає, що він має більше позитивних рис, ніж негативних. Сучасна молодь настільки звикла спілкуватися за допомогою мережі Інтернет, що можна сказати вона «живе» у ній. Із стрімким ростом популярності Інтернету та віртуального життя, молодь поступово забуває про реальне спілкування, елементарні правила етикету та виховання та повністю занурюється у віртуальний світ. Дослідники Інтернету, вчені і засоби масової інформації стверджують, що це негативне явище, яке виникло при проникненні Інтернету в повсякденне життя. Інтернет-залежність визначається психологами як нав'язливе бажання вийти в Мережу і довше там залишатися.

Інтернет-залежність – це новітнє соціокультурне явище, яке розповсюджене і в окремих країнах, і в планетарному масштабі, має власну структуру (а саме: аддиктивна інтернет-комунікація, кіберпорнографія, комп'ютерні рольові ігри, «інформаційний вампіризм» тощо) та виконує певні функції, серед яких варто виділити насамперед інформаційну, комунікативну, соціалізаційну, економічну, функцію соціального контролю тощо[51, 6].

Першими з проблемою інтернет-залежності зіткнулись американські психотерапевти. До них за консультацією звернулися кілька великих корпорацій, які стали помічати погіршення роботи перевіреного роками персоналу. При цьому формально дисципліна була на високому рівні, співробітники засиджувалися в офісі після закінчення робочого дня і майже весь час проводили за комп'ютерами. Після уважного аналізу поведінки користувачів з'ясувалося, що їх притягував Інтернет-[36, 294].

Серед факторів, які спричиняють легке звикання до інтернету вчені із лабораторії нейробіології та поведінки Університету Рокфелера, найперше виділяють простий цілодобовий доступ до мережі.

Вихід в інтернет-не вимагає жодних зусиль. Наприклад, якщо йдеться про алкоголь, то залежна людина повинна зробити певні активні дії, щоб дістати алкоголь. Інтернет-же доступний в будь-який час, з будь-якого пристрою.

Американські соціологи досліджували життя сімей з Силіконової долини, де живуть комп'ютерні спеціалісти, що займаються новітніми розробками в області інформаційних технологій.

Було з'ясовано, що спеціалісти-комп'ютерщики постійно знаходяться у хворобливому психічному стані, практично на межі виснаження, «вигорання на роботі», що, в свою чергу, обертається сумнівним комплексом нервових і фізичних захворювань, сімейними негараздами і розлученнями, порушеннями суспільної поведінки, утрудненням взаємоспілкування на роботі з колегами та й в суспільстві в цілому.

Описані випадки перебування в Інтернеті по 18 і більше годин на добу, по 100 і більше годин на тиждень – втім, ступінь адикції визначається, за словами К.Янг, не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат в істотних сторонах буття. І втрати ці воістину неабиякі: повідомляється про вбивства, самогубства, смертях через хронічне недосипання, шлюбнорозлучні процеси, засудження батьків за неадекватний догляд за дітьми, емоційні розлади, депресія та стреси, викликаних втратою доступу до Інтернету або змістом отриманих повідомлень [16, 287].

Не слід скидати з рахунків і ймовірність виявитися жертвою маніпулятора або шахрая, що набив руку в злочинному використанні Інтернету [10, 78].

Завдяки розвитку Інтернету у зловмисників з'являються все нові і нові знаряддя мережових злочинів, відкривається маса невідомих раніше можливостей для кібератак. Число інтернет-злочинів, скоєних за рік, весь час збільшується.

Оскільки люди стали більше сприймати та довіряти іншим в Інтернеті, їм дуже легко стати обманеними та ображеними зловмисниками. Інтернет-є корисним способом сприяти зміні поведінки. Але на жаль, він працює і в

зворотному напрямку. Оскільки люди стали більш відкритими для ідей в Інтернеті, на них також легше впливають негативні коментарі на сайтах соціальних мереж, які призводять до депресії та поганого погляду на життя. Крайні форми цього негативу можна спостерігати у жертв кібер-булінгу, які іноді навіть замислюються про самогубство та ізолюються від інших, навіть у реальному світі. Хоча існують сайти, які допомагають боротися з хуліганями в Інтернеті та боротися з депресією та самогубством, кількість негативу в Інтернеті нездоланна. Зростання інтернет-тролів ще більше посилює негатив у суспільстві та викликає сум у людей [62].

Що стосується політики, то Інтернет-робить її більш прозорою і зрозумілою. Будь-який політтехнолог змушений приймати Інтернет-до уваги. Електронна пошта, текстові повідомлення, блоги та інтерактивні сайти допомагають політичним партіям організувати свої передвиборні кампанії, збирати пожертви і голоси на свою користь куди ефективніше, ніж якби вони дотримувалися старих методів [44, 78].

Якщо серед фахівців з психічного здоров'я точаться суперечки, то юристи визнали правомірність залежності від Інтернету.

Судова система уже погодилась зі значимістю Інтернету в сфері психічного захворювання, підкреслює Янг. Наприклад, в одній зі справ було доведено, що розповсюдження порнографії в мережі виявилось не стільки бажанням задовольнити свої потреби, скільки бігством від реального світу. Звинувачуваний побудував свій захист на нездатності розрізнити онлайнві фантазії і реальний світ – та був частково виправданий.

А коли відомий американський хакер Кевін Мітнік був засуджений вперше, захист будувався на визнанні його залежним. Даний діагноз був визнаний пом'якшуючою обставиною [10, 79].

Масштаби боротьби з інтернет-залежністю в США вражають. Більшість філій «Товариства Анонімних Алкоголіків» відкрили групи підтримки інтернет-залежних, причому існують групи для родичів, які бажають повернути члена сім'ї в нормальне життя. Розроблено програму 12 кроків, суть якої

полягає в наповненні реального життя новим змістом паралельно зі зменшенням часу, проведеного в Мережі. Ознакою одужання вважається, коли людина повністю контролює час, проведений в Мережі [58, 38].

Дослідники із США вирішили підтвердити гіпотезу щодо тяжких наслідків інтернет-залежності шляхом використання фокус-групи та залученням 27 студентів університетів США, які визнали себе інтенсивними користувачами Інтернету, проводили в Інтернеті більше 25 годин на тиждень для ненавчальних та неробочих дій та хто повідомляв про пов'язані з Інтернетом проблеми зі здоров'ям та/або психосоціальні проблеми. Студенти виконали дві діагностичні методики (Діагностичний опитувальник Янга та Шкала використання компульсивного Інтернету) та взяли участь у фокус-групах, що вивчали природну історію їх використання Інтернету; переважна діяльність в Інтернеті; емоційні, міжособистісні та ситуативні тригери для інтенсивного використання Інтернету; здоров'я та/або психосоціальні наслідки надмірного використання Інтернету [27].

Результати експерименту продемонстрували, що негативні емоції (наприклад, депресивний настрій, смуток та гнів), нудьга та стрес, пов'язані із соціальними та робочими обов'язками, є загальними емоційними та ситуативними стимулами для багатьох студентів до інтенсивного використання Інтернету. На жаль, використання Інтернету як стратегії подолання негативних психологічних станів може також увічнити ці стани в довгостроковій перспективі.

Дослідження показують, що використання Інтернету як механізму подолання може бути подібним до самолікування алкоголем та іншими психоактивними препаратами. Теоретики припускають, що проблематичне використання Інтернету є паліативним механізмом подолання негативних афективних станів та психічних розладів. Для студентів цього дослідження негативні емоційні стани, спричинені використанням Інтернету, були пов'язані з гнівом та розчаруванням. Причини розладу різноманітні (наприклад, почуття провини через тривалий і непродуктивний час в Інтернеті, роздратування на

поведінку інших людей в Інтернеті); проте студенти повідомили, що інтенсивне використання Інтернету як сприяло, так і посилювало негативні емоційні стани. У багатьох студентів було негайне бажання займатися різними видами діяльності в Інтернеті (наприклад, переглядати сайти соціальних мереж), коли їм нудно, особливо коли Інтернет-був легко доступний.

Молодь із високою сприйнятливістю до нудьги, імпульсивністю та темпераментом, що шукають новизну/відчуття, піддається підвищеному ризику залежної поведінки, таким чином, інтригує те, що багато студентів у цьому дослідженні повідомили про використання Інтернету як основного засобу боротьби з нудьгою. Дослідження в міжнародних умовах показали, що молодь з інтернет-залежністю поділяла схожі генетичні та темпераментні риси з особами, які страждають від розладів вживання наркотиків та поведінкових звичок, включаючи імпульсивність та пошук сенсацій [70].

Але також водночас досліджується і сприятливий вплив Інтернет-ресурсів. Активна діяльність в віртуальних світах послаблює душевну і фізичну біль, надає паліативне, а можливо, і терапевтичний вплив на депресивні розлади. Є серйозні підстави припускати наявність терапевтичного впливу на такі розлади, як фобії, – стверджують американські вчені.

Депресія є найбільш поширеним психічним розладом. Вона зустрічається у 10% жителів планети і входить в трійку найбільш частих причин інвалідності. Для тих, хто страждає на цю недугу дуже важлива емоційна підтримка і можливість перебувати в кругу близьких людей. Віртуальні світи є засобом, що дозволяє зустрічатися з іншими людьми не виходячи з дому. Занурення в віртуальні світи, повністю змінюючи навколишній соціум, відключаючи користувача від проблем звичайного життя і послаблюючи душевний біль, сприяє зниженню вираженості депресивних симптомів.

Одна з методик лікування фобій передбачає періодичні зіткнення з фобічним об'єктом з метою демонстрації його нешкідливості та вироблення звикання до нього. Встановлено, що повноцінною заміною традиційних методів виклику страху є відтворення фобічних об'єктів у віртуальному середовищі.

Особливість зустрічі з фобічним об'єктом у віртуальному середовищі полягає в можливості регулювання чутливості за допомогою зміни концентрації уваги. Для радикального ослаблення фобічної реакції досить відвести погляд від монітора. Завдяки цій якості користувач віртуального світу здатний продовжувати свою індивідуальну або групову діяльність при зіткненні з об'єктом фобічного страху. Вироблене з часом звикання має наслідком десенсибілізацію – підвищення порогу чутливості до подразника і зниження емоційної реакції [4].

Хронічний біль є одним з найбільш часто зустрічних недуг. Занурення у віртуальне середовище є ефективним засобом ослаблення болю, як гострого, так і хронічного. Ступінь знеболювання залежить від рівня ефекту фізичної присутності у віртуальному середовищі. Тому найбільш сильний знеболюючий ефект отримують при спостереженні віртуального середовища від першої особи і використанні спеціальних головних дисплеїв.

Віртуальні світи можуть використовуватися як інструмент паліативної допомоги для полегшення страждань і поліпшення якості життя осіб важко і невиліковно хворих, а також членів їх сімей. Повна зміна навколишнього соціуму, обумовлене глибоким зануренням у віртуальний світ, відключає людину від проблем реального життя, послаблюючи як емоційний, так і фізичний біль. Використання головних дисплеїв дозволяє підсилити ці ефекти, а характер взаємодії з рідними і близькими завдяки ефекту присутності дозволяє відчувати себе в колі сім'ї та друзів, фізично перебуваючи від них далеко [4, 79-83].

20 квітня 2019 р. в журналі «General Psychiatry» вчені з Індії опублікували результати дослідження щодо поширеності надмірного користування інтернетом та його взаємозв'язок із супутньою патологією в учнів старших (11-х та 12-х) класів.

У проведеному дослідженні виявили, що надмірне користування інтернетом вплинуло на життя учнів як негативно, а саме на емоційний стан, гіперактивність, поведінку, взаємовідносини з однолітками, так і позитивно –

на просоціальну поведінку. Серед шести надмірних користувачів інтернетом чотири учні мали проблеми з емоційним станом, один – з поведінкою, у трьох була гіперактивність, три учні мали негаразди з однолітками та у п'яти в категорії просоціальна поведінка рівень складності проблем був ближче до середнього.

У Німеччині наслідком розвитку вже понад двох років до списку загальних захворювань введено SitzKrankheit (сидяча хвороба). У середньому, дорослі в Німеччині з 12-14 годин денного часу сидять 7.5 годин, а молодь - до 9 годин. Виходячи з того, що «велике сидіння» багато в чому пов'язане з цифровими технологіями, екранним сприйняттям життя, нині суттєва увага приділяється профілактиці комп'ютерної залежності. Складність полягає в тому, що не всюди віртуальна залежність визнана хворобою, а це не передбачає спеціальних центрів для виліковування таких молодих людей [13].

Одним із найефективніших способів подолання інтернет-залежності в Німеччині стало лікування пацієнтів у спеціалізованих клініках і таборах. Перший центр для відновлення підлітків з даною залежністю був відкритий у місті Болтенхаген у 2003 році. Метод лікування даної недуги розробила психотерапевт Симона Траутш. Програма одужання включає медичну, психологічну, фізичну та педагогічну допомогу. Цікаво, що підліткам дають можливість у рамках лікування працювати за комп'ютером, оскільки завдання центру полягає не в тому, щоб прибрати комп'ютер з повсякденного життя підлітків, а в тому, щоб навчити використовувати його в розумних цілях. У результаті такого лікування спостерігається поліпшення самопочуття підлітків, зростання їх впевненості в собі та значне скорочення часу перебування в мережі Інтернет [26, 14].

З 2008 року лікувати від інтернет-залежності почали також в Університеті Майнца. З-поміж інших реабілітаційних центрів та клінік у країнах ЄС слід згадати клініку Smith & Jones Center в Амстердамі, де з 2006 року практикують когнітивну поведінкову терапію і психоаналіз. У 2009 році спеціалізована клініка відкрилася у Римі в одному з найбільших італійських державних

медичних центрів. Варто відзначити, що Італія першою запропонувала надавати допомогу для інтернетзалежних за рахунок держави. В Лондоні у 2010 році була відкрита перша реабілітаційна клініка «Капіо Найтінгейл» для дітей, залежних від Інтернету, комп'ютерних ігор і мобільних телефонів. Незважаючи на пропозиції лікування різних кіберрозладів з боку професійних клінік, часто хворі вважають за краще звертатися по допомогу в спеціалізовані інтернет-клініки, що функціонують за типом Спільноти анонімних алкоголіків. Замість того, щоб приходити на прийом до психіатра, хворі спілкуються з віртуальним лікарем.

У країнах ЄС поширюється проблема такого підвиду інтернетзалежності як патологічна схильність до азартних ігор, зокрема і в мережі (он-лайнний гемблінг). Цьому сприяє широкий вибір онлайнних казино та широкі можливості для залучення гравців з різних країн завдяки різноманітним акціям та умовам. Проблема даної залежності загострюється також на фоні легалізації азартних он-лайнних ігор серед усе більшої кількості країн ЄС. Більшість гемблінг-сайтів, що легалізовані на території країн ЄС, містять гіперпосилання на лінії допомоги чи організації, що опікуються інтернет-залежними [26,41].

В останні роки було розроблено питання щодо регулювання Інтернету з метою запобігання залежності людей від нього. В азіатських країнах запропоновано два типи підходів для вирішення цієї проблеми: система відключення або система втоми. У системі відключення уряд може змусити зупинити онлайн-трафік у визначений час, тим самим заважаючи користувачам використовувати певний онлайн-інструмент. Цей підхід застосовується в Таїланді та Південній Кореї для протидії інтернет-іграм. За системою втоми користувачам онлайн-ігор дозволяється грати лише кілька годин поспіль, а після цього застосовується штраф. Ця система була впроваджена урядом Китаю [73].

В єдиному опублікованому дослідженні з Індії поширеність інтернет-залежності становила 18 %, яку оцінювали у дітей віком 16–18 років за допомогою Шкали онлайнної когнітивної діяльності Девіса (The Davis

Online Cognition Scale). В іншому індійському дослідженні на базі оригінальних критеріїв Янга встановлено, що 74,5 % учасників дослідження використовують інтернет-помірно, 24,8 %, можливо, залежні та 0,7 % – залежні від інтернету. В іншому дослідженні виявили, що 57,3 % були звичайними користувачами, 35 % мали легку залежність від інтернету, 7,4 % – помірну та 0,3 % були сильно інтернет-залежними. Але низький рівень інтернет-залежності був очікуваним у зв'язку з усе ще обмеженим доступом індійських учнів до інтернету порівняно із західними країнами та внаслідок відмінностей у культурі та соціальних традиціях Індії.

Але Кімберлі Янг заявляла, що жінки більш схильні до інтернет-залежності. У свою чергу, вчений із США Віктор Бреннер відзначив, що гендерної різниці щодо інтернет-залежності немає. Декілька індійських досліджень також показали, що чоловіки більш залежні від інтернету, ніж жінки. Це може бути пов'язано з більшою доступністю інтернет-пристроїв, часу та грошей для чоловіків порівняно з жінками в індійському суспільстві [14].

Кімберлі Янг розробила першу анкету для діагностики інтернет-залежності. Цей скринінговий інструмент із восьми пунктів базувався на діагностичних критеріях для патологічних азартних ігор. Вісім питань включали такі аспекти залежності: занепокоєння інтернетом; толерантність (необхідність витратити все більше часу в інтернеті для досягнення задоволення); неможливість скоротити або зупинити використання інтернету; проводити більше часу в інтернеті, ніж передбачалося; несприятливі наслідки в міжособистісній, освітній чи професійній сферах життя; брехня, щоб приховати справжній обсяг використання інтернету та використання Інтернету як спроба врятуватися від проблем. П'ять і більше відповідей «так» вважалися діагностикою інтернет-залежності.

К. Бірд та Е. Вольф розкритикували опитувальник К. Янг, сказавши, що він є більш жорстким, ніж той, що стосується патологічних азартних ігор (що вимагає наявності п'яти з десяти критеріїв) і що її критерії не дозволять виявити залежність від Інтернету. Тому вони запропонували наступне для

діагностики інтернет-залежності. Людина повинна демонструвати всі п'ять критеріїв (зайнятість, терпимість, неможливість скоротити ситуацію, неспокій або примхливість при спробі зменшити використання та проводити більше часу в Інтернеті, ніж передбачалося) та принаймні один із наступних трьох (несприятливі наслідки, брехня, щоб приховати Інтернет-використання та використання Інтернету, щоб уникнути проблем).

Намагаючись ввести в дію визначення залежності (включаючи залежність від Інтернету), Гріффітс запропонував шість критеріїв, яким слід задовольнити: виділеність, зміна настрою, толерантність, симптоми абстиненції, конфлікти та рецидиви. Хоча це здається розумним і простим у використанні, воно не було емпірично перевірено [71].

Результати дослідження в Сінгапурі показали, що при спілкуванні в Інтернеті жінки проявляють більшу тривожність і депресивність, їх відношення до Інтернету менш позитивне, ніж у чоловіків. Але виявлено, що у чоловіків фіксуються більші показники по шкалі «самотність»: жінки інтенсивно спілкуючись в Інтернеті компенсують самотність; чоловіки ж, приділяючи менше уваги комунікації, свою самотність посилюють. Досліджуваними були студенти, відірвані від звичного оточення, тому відчували самотність [11, 2].

Щодо статистики в Україні, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі – 27 % загалом серед молоді. Вищий показник у дівчат – 29,8 %, менший у хлопців – 23,9 %.

Варто також зазначити, що дівчата є активнішими в онлайн-спілкуванні, в той час як хлопці є більш завзятими геймерами. Саме такий розподіл за сферами інтересів, на наш погляд, пов'язаний з моделями поведінки, які формуються суспільством в дитині ще змалечку (лего, конструктори для хлопців, ляльки, пупси для дівчат; надмірний прояв емоційності є допустимим для дівчат, а хлопці мають бути більш стриманими). Тому якщо з часом дівчина зазвичай проявляє себе в комунікативній взаємодії, то хлопець — через конкретну дію, в цьому разі онлайн-дію в грі. Характерною є також відсутність зв'язку між потребою перебувати онлайн та віком опитаної молоді [16].

За даними Інтернет-Асоціації України, отриманими від дослідницького агентства повного циклу Factum Group Ukraine, суттєво зменшився розрив за рівнем інтернет-проникнення між різними категоріями користувачів. Так, за гендерною ознакою користувачі мережі – це 54 % жінок та 46 % чоловіків, що майже співпадає з відсотками жінок та чоловіків у структурі населення України. Значно скоротилася різниця в проникненні між містом та сільською місцевістю, а також за віковою ознакою – наразі майже 25 % мешканців України старші 65 років користуються Інтернетом хоча б раз на місяць. Такі «стрибки» у кількості користувачів пояснюються як природнім процесом «оцифрування» України, так і вилученням з баз дослідження непідконтрольних на даний момент Україні територій Донецької та Луганської областей та території Криму [61].

Більшість української молоді (72,3 %) не уявляє свого життя без інтернету. З них 39,5 % віддали перевагу відповіді «точно ні», 32,8 % – «швидше ні» на це питання. При цьому кожен четвертий опитаний (25,9 %) запевняє, що могли б обійтися без інтернету. З них відповідь «швидше так» вибрали 16,1 %, «точно так» – 9,8 %. Вагалися з відповіддю на питання – 1,8 % респондентів.

Кожен другий представник української молоді (49,6 %) стверджує, що не міг би прожити без спілкування в соціальних мережах. З них 25,4 % обрали відповідь «точно ні», 24,2 % – «скоріше ні». При цьому 47,0 % опитаних вважають, що могли б обійтися без такого спілкування. З них 23,8 % вибрали відповідь «скоріше так», а 23,2 % – «точно так». Вагалися з відповіддю на це питання 3,4 % респондентів [30]. Відповідно результату дослідження, ми можемо спостерігати таку тенденцію як зниження працездатності через часте звернення до Інтернет-ресурсів.

Було розроблено систему корекції інтернет-залежності на основі психотерапії, яка складається з таких етапів:

1. Діагностичний. Мета: Подолання заперечення. Методи психотерапії: Індивідуальні.

2. Інформаційно-навчальний. Мета: Усвідомлення проблеми. Психотерапія: Індивідуальна, групова.

3. Етап модифікації стратегій поведінки. Мета: Підготовка пацієнта до реальних дій задля зміни своєї поведінки та подолання фрустрації з орієнтацією на успіх, модифікація плану дій. Психотерапія: Індивідуальна, аутогенне тренування, когнітивно-біхевіоральна.

4. Етап корекції сімейних та соціальних відносин. Мета: Попередження виникнення рецидиву, підтримка подальших спроб пацієнта змінитися. Психотерапія: Когнітивно-біхевіоральна, групова психотерапія.

5. Етап подолання наслідків інтернет-залежності. Мета: Складання плану поетапної реабілітації у соціальній сфері. Групова психотерапія, індивідуальна.

Варто відзначити, що важливою особливістю залежної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої, із збереженням основних адиктивних механізмів [26, 46].

Соціальна мережа є однією з головних причин втрати дорогоцінного робочого часу. Це результат досліджень солідних наукових організацій.

Соціальні мережі впливають на особистість не тільки в аспекті міжособистісного спілкування, вміння розуміти емоції, але й в частині формування спрямованості особистості. Уривчастість, фрагментарність і характер представленої в соціальних мережах інформації формує споживчу спрямованість особистості. Легкість сприйняття фрагментарної інформації, її подача в якості абсолютної і правдивої, без приведення доказів, формує в користувачів соціальних мереж ілюзію знання. Постійне сприйняття фрагментарної інформації, легкої для розуміння, з відсутністю великої кількості зв'язного тексту, призводить до того, що молодь і підлітки починають важко сприймати великий обсяг інформації, особливо текстової, через силу зосереджуються на якомусь процесі тривалий час, у них погіршуються мотиваційно-вольові навички та механізми довільної уваги [60].

Компанія Microsoft провела одне з таких досліджень і дійшла висновку,

що в середньому працівник перериває робочий процес, щоб заглянути в соціальні мережі, кожні 10,5 хвилин. Щоб повернутися після цього до перерваного завдання, працівникові буде потрібно ще 2-3 хвилини. В середньому, 1/3 робочі часи втрачається з вини соціальних мереж [45].

Комунікаційне медіа-агентство Universal McCann (UM) підбило підсумки дослідження аудиторії соціальних медіа Wave в Україні. Wave - це інструмент, який допомагає знаходити глибокі інсайти поведінки користувачів в соціальних медіа. Дослідження проводиться по всьому світу методом онлайн-анкетування. В українській платформі брало участь 500 активних інтернет-користувачів, опитування проводилося в кінці 2014 року [59].

Опитування ESPAD, проведене міжнародною організацією UNISEF у 2015 році. Воно стосувалося поширення та загальних тенденцій тютюнопаління, алкоголю та інтернет-залежності серед підлітків України. Досліджували для яких переважно цілей використовують інтернет-українська молодь? Результати дослідження наведені на графіку (Рис.1.2.):

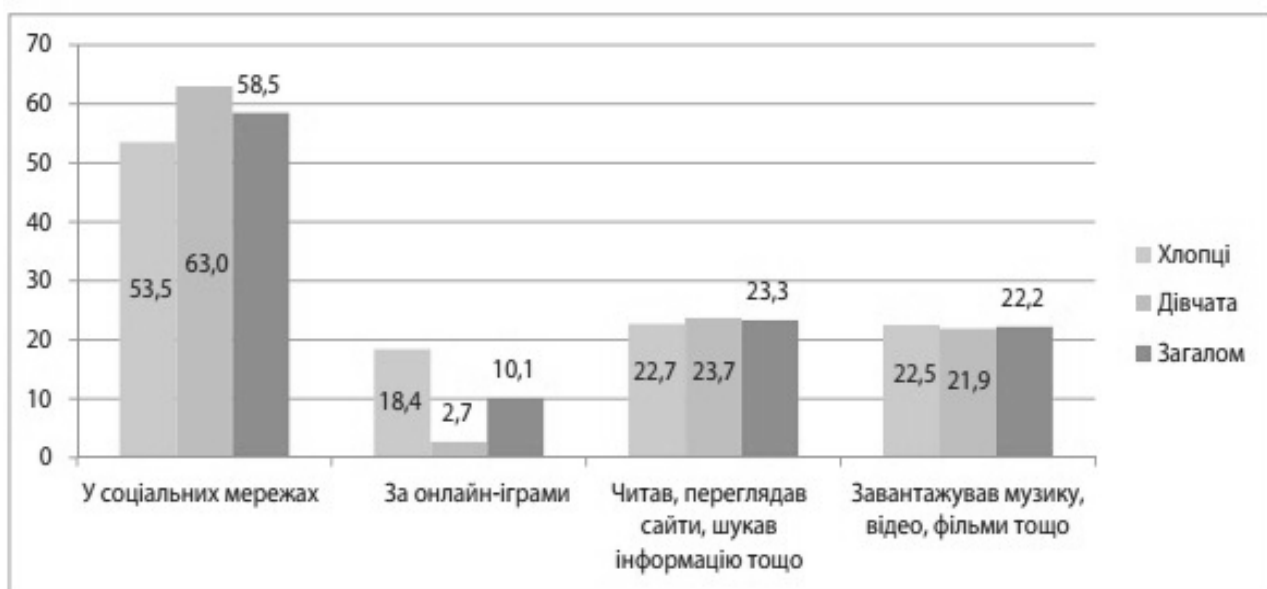


Рисунок 1.2 – Частка респондентів, які використовують інтернет-щоденно та основна їх діяльність у віртуальному середовищі.

Отже, найбільше часу українська молодь проводить у соціальних мережах. Але це, скоріше, загальнонаціональна тенденція. Як

зазначають офіційні ЗМІ, Україна входить у п'ятірку країн, інтернет-користувачі яких активніше відвідують соціальні мережі (81%). При цьому в таких країнах, як Великобританія, США, Німеччина, не дивлячись на більшу загальну кількість інтернет-користувачів, число відвідувачів соціальних мереж значно нижче.

Окрім того, понад 25 % підлітків знаходяться у мережі понад 6 годин на добу (Рис. 1.3.).

За результатами того ж дослідження ESPAD, 81 % респондентів мають помірну інтернет-залежність, а 10,6 % – сильну. Лише 8,4 % респондентів не відчують потреби в постійному користуванні всесвітньою мережею [25].



Рисунок 1.3. – Частка респондентів, які користуються інтернетом в середньому понад 6 год/доб протягом останнього місяця, їх основна діяльність у віртуальному середовищі.

Щоб спрогнозувати подальші тенденції розвитку цієї залежності, достатньо скористатися досвідом країн, які значно випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері.

Так, наприклад, в Японії внаслідок технологічного прогресу виникла така соціальна проблема як «хікікоморі» (букв. «знаходження в самоті», «гостра соціальна самоізоляція»). Цей японський термін позначає людей, які

відмовляються від суспільного життя й найчастіше прагнуть до крайнього ступеня соціальної ізоляції й самоти внаслідок різних особистих і соціальних факторів.

На початку своєї роботи японський психіатр Тамакі Сайто був вражений кількістю молодих японців, які ведуть такий спосіб життя. Наразі в 127-мільйонній Японії їх вже як мінімум мільйон [42].

Окремої уваги потребує так званий «новий тип» японських інтернет-кафе, який існує вже майже десятиліття і почав набирати популярність ще під кінець минулого століття.

Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення Японії, вже 2007 року 60 900 осіб регулярно ночували в інтернет-кафе, тоді як 5 400 людей жили в цих закладах постійно, бо не мали іншого даху над головою [42].

Команда дослідників під керівництвом Гао Леї із Китайської академії наук у місті Ухань зробила знімки мозку 35-м чоловікам і жінкам віком від 14 до 21 року. 17-х із них визначили як таких, що страждають на інтернет-залежність, оскільки вони ствердно відповідали на запитання на зразок «Чи виникають у вас регулярні невдалі спроби контролювати, обмежити чи припинити використання інтернету?».

На відміну від тих, кому не діагностували залежність від мережі, у залежних користувачів спеціальні МРТ-знімки виявили зміни у білій речовині мозку – саме в ній містяться нервові волокна.

На зображеннях видно ознаки порушених зв'язків між нервовими волокнами, що з'єднують зони мозку, пов'язані з емоціями, ухваленням рішень та самоконтролем [24].

Ключову роль, як вважає К. Сурат, грають самі «жертви» залежні від Інтернету і їх родичі, які переконують і себе, і інших в неминучості медико-психологічного трактування їхньої поведінки.

Гонконгські вчені здебільшого намагаються створити програму, яка базувалася на позитивних молодіжних конструкціях або позитивних моральних

якостях, була б корисною для сприяння просоціальному використанню Інтернету та запобігання асоціальному Інтернету. Зокрема, програма повинна робити акцент на таких якостях: самоповага чи самооцінка, повага до інших, соціальна, громадянська відповідальність та глобальна відповідальність. Крім того, викладання самоєфективності, управління часом, самодисципліною або самоконтролем також корисно для виховання позитивного ставлення до використання Інтернету[64].

Велика увага з боку південнокорейських науковців приділяється питанням діагностики та лікування інтернет-адикції. Так, ними була розроблена система діагностики та лікування інтернет-залежності, що передбачає такі етапи.

1. Проходження психологічних тестів.

2. Визначення ступеня інтернет-залежності (Internet Addiction Index) відповідно до діагностичної шкали K-Internet Addiction Scale (K-IAS) – «з високим ризиком», «потенційно залежний» та «не залежний» (звичайний користувач).

3. Для інтернет-залежних «з високим ризиком» застосовуються професійні консульти та лікування, безпосереднє «живе» спілкування з лікарем або за допомогою телефонної чи інтернет-мережі, а також групова терапія. «Потенційних» залежних лікують у філіалах спеціальних центрів. Щодо «не залежних» осіб використовуються профілактичні заходи, такі як лекції, інформаційні кампанії, семінари, форуми.

4. Оцінювання результатів лікування за результатами фінальних тестів [26,59].

Одним із найпоширеніших методів терапії та попередження інтернет-залежності в Південній Кореї стало лікування в спеціалізованих корекційних таборах. У таких таборах, замість он-лайн ігор діти грають у реальні ігри, ходять у походи, читають книги та відвідують психологічні консультації¹³⁹. Набули також поширення табори Internet Break Camp, що передбачають залучення клієнтів до альтернативних видів діяльності, навчання їх

правильному використанню мережі протягом короткого періоду (3 дні).

У травні 2011 року у Південній Кореї відкрився перший спеціалізований медичний заклад, що пропонує курс лікування від інтернетзалежності («Клініка рятування здорового глузду»). Клініка, що була створена при Національному госпіталі Гонджу, пропонує п'ятитижневий курс лікування, що включає аналіз діяльності центральної нервової системи на підставі реєстрації даних електроенцефалограми в режимі реального часу, групові психотерапевтичні сесії, арт-терапію, медикаментозне лікування і процедури транскраніальної магнітної стимуляції (стимуляція клітин головного мозку за допомогою магнітного поля, що часто практикується для боротьби з депресіями) [26, 64].

Для попередження розвитку інтернет-залежності серед шкільної та студентської аудиторії в Республіці Корея були втілені такі проекти:

- впровадження класів навчання інтернет-культури, поширення інформації щодо превентивних заходів, проведення індивідуальних/групових консультацій (зокрема, у 2008 р. був виданий Посібник з мережевого етикету, який містить правила попередження інтернет-залежності й навчає використовувати ввічливі слова та вирази в мережі);

- проведення кампанії «День без Інтернету» у школах;
- розробка Керівництва з використання мережі Інтернет;
- розробка Керівництва з попередження інтернет-залежності на період екзаменів чи канікул;

- автоматична розсилка через електронну пошту інформаційного матеріалу з даної проблематики [26,66].

Можна було б сказати, що введений в дію своєрідний «принцип соціального доказу»: правильним визнається те, що вважають правильним інші люди, особливо якщо їх багато. В результаті кожен, хто вважатиме, що у нього/неї виникли в ході роботи в Інтернеті проблеми, виявляється в ситуації, єдиним виходом з якої є звернення до психотерапевта.

На думку експертів з питань залежності від віртуального світу, у найближчі кілька десятиліть технологія призведе до більших змін, ніж це було

за останні 300 років, що принесе з собою різні ризики, можливості та дилеми. Тому невідкладним є питання формування цифрової етики.

Цифрова етика є соціальним кодексом, необхідним для вирішення проблем, викликаних масовим використанням Інтернету. Маємо на увазі: права інтелектуальної власності, атаки на безпеку, обмеження свободи вираження поглядів, регулювання діяльності великих корпорацій, поведінка в соціальних мережах і, звичайно, конфіденційність наших персональних даних. На останньому форумі в Давосі, 40 керівників підприємств підписали Цифрову декларацію, що встановлює набір принципів, що слугуватимуть керівництвом для встановлення набору цифрових етик. Принципи цифрової етики:

- Участь. Розвиток цифрових навичок є невід'ємною частиною навчання громадян у всьому світі.

- Динамічне цифрове суспільстві. Цифрові товари та послуги повинні продовжувати впроваджувати інновації та надавати неоціненну користь суспільству.

- Дані та конфіденційність. Поважати конфіденційність людей, відповідально, безпечно та прозоро обробляючи їх дані.

- Співпраця у галузі кібербезпеки для пом'якшення кіберзагроз та посилення цифрової безпеки людей.

- Співпраця та діалог. Діалог та співпраця між усіма залученими – незалежно від того, звідки та якого сектору вони є – для подальшого розвитку цифрового майбутнього[65].

Вперше питання щодо необхідності цифрового виховання порушили у Америці, і нині США задає тон у цих питаннях. Але в окремих країнах загальні тенденції цифрового виховання відрізняються:

- Асоціацією педіатрів США рекомендоване чітке обмеження використання девайсів лише для дошкільнят, а для підлітків радять тільки вимикання електронних засобів комунікації не пізніше, аніж за годину до сну.

- В Австралії та Канаді для дітей віком до 4-5 років рекомендоване перебування перед екраном до 1 години на добу.

- Міністерство охорони здоров'я Німеччини радить для дошкільнят обмежити час знаходження перед екраном до 30 хвилин, а для підлітків і навіть дорослих до 2 годин.

- У Тайвані з цього приводу діє закон, згідно з яким батьки можуть отримати штраф 2 150 дол. за безконтрольний доступ дітей до цифрових медіа [25].

Отже, західні експерти пропонують декілька видів лікування. Центр Відновлення від інтернет-залежності пропонує схему когнітивної поведінкової терапії, яка проводиться у три етапи: поступове зменшення користування мережею, робота із запереченням проблеми та визначення проблем, які призвели до компульсивного користування інтернетом.

Мотиваційне опитування – це орієнтований на клієнта, але директивний метод для посилення внутрішньої мотивації до змін шляхом вивчення та вирішення амбівалентності клієнта. Він був розроблений, щоб допомогти людям відмовитись від звички та засвоїти нові навички поведінки, використовуючи такі методи, як відкриті запитання, рефлексивне слухання, підтвердження та узагальнення, щоб допомогти людям висловити свою стурбованість змінами [63].

Реалітична терапія повинна спонукати людей вибрати поліпшити своє життя, зобов'язуючись змінити свою поведінку. Він включає сеанси, щоб показати клієнтам, що залежність – це вибір, і навчити їх управлінню часом; вона також вводить альтернативні види діяльності щодо проблемної поведінки. За словами Дж. Кіма, реалітична терапія є основним засобом для подолання залежності, який пропонує широкий спектр терапевтичного лікування розладів, що викликають залежність. У своєму дослідженні лікування групової програми «Реалітичної терапії», Кім виявив, що програма лікування ефективно знижує рівень залежності та покращує самооцінку 25 студентів корейських університетів, залежних від Інтернету [67].

Л. Від'янто та М. Гріфітс повідомляють, що більшість методів лікування, що застосовувались до цього часу, використовували когнітивно-поведінковий

підхід. Випадок використання когнітивно-поведінкової терапії виправданий добрими результатами у лікуванні інших поведінкових залежностей/розладів контролю імпульсів, таких як патологічні азартні ігри, компульсивні покупки, нервова булімія та розлади харчової поведінки.

Багато позитивних зрушень в корекції залежної поведінки пов'язують з програмою reSTART: Програма подолання залежності через Інтернет-у місті Фолл-Сіті, штат Вашингтон. Програма reSTART - це стаціонарна програма з подолання залежності, яка включає технологію детоксикації (без технологій протягом 45 – 90 днів), лікування наркотиків та алкоголю, 12-етапну роботу, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), терапію на основі експериментальних пригод, терапію прийняття та прихильності, терапія за допомогою тварин, мотиваційне опитування, зменшення стресу, міжособистісна групова психотерапія, індивідуальна психотерапія, індивідуальне лікування супутніх розладів, психо-освітні групи (бачення життя, навчання комунікації та напористості, соціальні навички, життєві навички, план балансу життя), процедури догляду (моніторинг використання технологій) [63].

На жаль, такий метод доступний тільки терапевтам, які пройшли відповідну підготовку. В Україні, де навіть людині із депресивним розладом часто пропонують «просто взяти себе в руки», таких спеціалістів знайти важко.

В даний час існує тенденція перебільшувати ступінь небезпеки виникнення інтернет-залежності аж до того, що кожна людина, що використовує Інтернет, на думку американських психологів, вважається потенційним адиктом. Необхідно враховувати, що в такій же мірі можна стверджувати про виникнення потенційної адикції від інших носіїв інформації або засобів дозвілля. Існує так звана схильність до виникнення інтернет-залежності, але яскраво виражена схильність до адикції виникає в одиничних випадках, тому в діагностичній та корекційній роботі психолога практика слід саме подібні випадки вважати істинною інтернет-залежністю [9, 234-235].

Узагальнюючи результати вітчизняних і зарубіжних досліджень можна виділити наступні риси інтернет-залежної особистості: шизоїдний, істероїдний,

лабільний або епілептоїдний тип акцентуації; складність у прийнятті свого фізичного «Я» (свого тіла); наявність високої потреби в спілкуванні і складнощів в безпосередній його реалізації; схильність до інтелектуалізації; почуття нестачі взаєморозуміння; емоційна напруженість; схильність до негативізму; наявність фрустрованих потреб; особлива цінність незалежності; зависокий рівень уявлень про ідеальне «Я»; схильність до уникнення відповідальності. Інтернет-залежні особи часто намагаються спростувати свою залежність, аргументуючи це тим, що використання Інтернету – «всього лише частина роботи» і «всі ним користуються» [17, 192].

Склалася збалансована картина, яка є гарною передумовою для подальших ініціатив із заохочення, відзначення та підтримки ефективного використання Інтернету молодю. Дослідження не зосереджуються і не повинні зосереджуватись виключно на діяльності молоді, адже натомість потрібен подвійний аналіз, який охоплює соціальне та технологічне, як на рівні індивідуальної, так і інституційної практики. Наприклад, вивчаючи знання та грамотність молоді щодо Інтернету, ми повинні враховувати не лише їхні можливості та навички, але й технологічні переваги, розроблені в інтерфейсах, з якими вони стикаються, та інституційні інтереси, що стоять за ними. Щоб взяти простий приклад, побачивши, як людина публічно розкриває особисту інформацію в Інтернеті, не заявляти, що у неї відсутні почуття конфіденційності в Інтернеті, ми повинні замість цього запитати, чи розуміють вони, як працює контроль конфіденційності на сайтах соціальних мереж, і особливо, чи можуть бути краще розробленим. Подібним чином, замість того, щоб зневірятися в Інтернеті як в режимі офлайн, немало хто з молодих людей бере участь у громадських форумах, ми повинні замість критики, запитати, що потрібно, щоб політичні, культурні чи освітні діячі залучались до молоді та реагували на неї в мережі [69].

З настільки розповсюдженими онлайн-зв'язками та постійно виникаючими захоплюючими заходами в Інтернеті, молоді люди проводять усе більше часу в – навчаючись, спілкуючись, створюючи та розважаючи себе. Це,

звичайно, не розлад, але для невеликої кількості це може бути слизьким схилом у поєднанні з психологічними та соціальними змінними, які збільшують ризик поведінки, що викликає звикання. Подібно до азартних ігор, кілька інтернет-середовищ пропонують унікальні та переконливі функції, які сприяють частому вживанню та можуть призвести до ознак поведінкової залежності. Наприклад, розклад винагород – це, мабуть, одна з причин, через яку молоді люди так часто перевіряють свої смартфони на наявність оновлень, стану чи нових текстових повідомлень. «Патологічне інтернет-користування» може бути не правильним терміном, але проблеми дуже реальні, і тим студентам, які не в змозі контролювати свою діяльність в Інтернеті, чії оцінки падають, а стосунки з друзями та родиною втрачаються, безумовно потрібна допомога.

Незважаючи на проведені наукові розробки у сфері аналізу ситуації з інтернет-залежністю в Україні порівняно із станами залежності іншого походження (алкоголізм, наркоманія, патологічна схильність до азартних ігор тощо), ця проблема досліджена слабо, а закономірності формування, причини та умови виникнення, діагностичні критерії інтернет-залежності вивчені недостатньо. Залишаються маловивченими питання методів лікування, засобів корекції та профілактики цього розладу. Розроблені програми та методи психокорекції не відрізняються значною успішністю використання та не виправдовують надії спеціалістів та користувачів послуг. Існуючі літературні дані є розрізненими, неоднозначними та суперечливими, а саме відсутність теоретичної наукової бази з питань даної адикції закономірно поєднується з несистематичністю, слабкою структурністю та невисокою ефективністю запропонованих світовою наукою лікувально-профілактичних заходів для таких пацієнтів [26,76].

Станом на теперішній час необхідно проводити подальші дослідження з метою детальнішого вивчення, наскільки конкретні інтернет-дії можуть впливати на розвиток інтернет-залежності та пов'язані з ними наслідки.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЯ РЕАДАПТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика дослідження схильності до інтернет-залежності серед молоді

Проаналізувавши теоретичну частину, ми можемо зробити висновок, що Інтернет-залежність (Інтернет-аддикція) – реально існуючий феномен. Проте більшість учених вважають, що наявних емпіричних даних ще недостатньо для розгляду її як захворювання. Часто за виявами залежності від Інтернету приховуються інші адикції або вона виступає вторинним симптомом інших відхилень. Важливо є також зважити на те, що чинники інтернет-аддикції повинні розглядатись у трьох основних «вимірах»: характеристики соціальної ситуації, характеристики можливостей віртуального середовища та психологічні особливості інтернет-адиктів. Перспективним у сенсі подальших досліджень є формулювання чітких критеріїв такої адикції та виділення тих психологічних особливостей особистості, які найбільшою мірою спричиняють інтернет-залежність з метою розробки превентивних заходів[48, 102].

Методику дослідження схильності чи наявності інтернет-залежності слід розпочинати з діагностики соціальної ситуації та психологічного стану особистості, тим самим можемо зробити припущення щодо причин та неконтрольованих потягів проводити значний час в Інтернеті.

Методи, які можна використати в дослідженні інтернет-залежності: анкетування, опитування, тести забезпечать визначення стану інтернет-залежності та безпосередньо емоційний стан особистості;

спостереження, що дозволить прослідкувати періодичність звернення до Інтернет-мережі в певний часовий проміжок; аналіз фрагментів тематичних фільмів, допоможуть направити опитувального на аналіз своєї поведінки порівнюючи себе з героями відеоролику.

Опираючись на дослідження реадаптації В. Бочелюка, ми проаналізували складові реадаптаційного потенціалу особистості та методи їх вимірювання (таблиця 2.1)[7, 16-18].

Таблиця 2.1

Складові реадаптаційного потенціалу особистості

Параметр	Методи виявлення та оцінки
Напруженість адаптаційних механізмів	
Фізіологічні показники функціонування	Клінічні дослідження, апаратні методики Теплінг-тест (визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками)
Емоційний стан (тривожність, тенденція до депресії та ін.)	Методика САН «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін); Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера складові реадаптаційного потенціалу особистості Ю. Ханіна; Шкала депресії А. Бека
Ознаки дезадаптації	Методика діагностики рівня емоційного вигоряння В. В. Бойко; Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'янової)
Особливості адаптогенної ситуації, наявність зовнішніх ресурсів	Шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге; інтерв'ю, бесіда

Продовження таблиці 2.1.

Ставлення до ситуації соціальної реадаптації	інтерв'ю, бесіда, проєктивні малюнки
Можливості реадаптаційного потенціалу	
Загальний адаптаційний потенціал	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков і С. Чермянін); Тест життєстійкості Мадді (адаптації Д.Леонтьєва, Є. Осіна, М. Алфімової)
Психічна рівновага та стресостійкість	Методика «Прогноз» для оцінки нервово-психічної стійкості (В. Рибников)
Інтелект: загальний, соціальний, емоційний	Прогресивні матриці Дж. Равена; Культурно-вільний тест інтелекту Р. Кеттелла; Тест структури інтелекту Р. Амтхауера; Тест «Соціальний інтелект» (Дж. Гілфорд) Методика «Інтелектуальна лабільність»; Тест «Емоційний інтелект» (Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо); Опитувальник емоційного інтелекту.
Креативність, здатність діяти та орієнтуватися в незвичній ситуації	Батарей тестів креативності П. Торренса (адаптація О. О. Тунік); Методика «Фігури Готтшальдта» для оцінки рівня полезалежності; Опитувальник толерантності до невизначеності (Т. Корнілова)
Самооцінка та самоусвідомлення	Дослідження самооцінки за допомогою процедури ранжування (модифікація методики С. Будассі)
Ціннісні орієнтації та професійна мотивація	Методика вивчення ціннісних орієнтації Шварца (адаптація В. Карандашева); Методика вивчення мотивації професійної

Продовження таблиці 2.1.

	діагностики мотивації успіху та страху.
Копінг-механізми	«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, адаптація Н. Сироти, В. Ялтонського); Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса (адаптація Т Крюкової)
Результат соціальної реадaptaції	
Загальне благополуччя	Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); Опитувальник якості життя ВООЗ; Шкала суб'єктивного благополуччя К. Ріфф (адаптація П. Фесенко та Т. Шевеленкової).
Задоволеність/незадоволеність працею	Опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості»
Задоволеність собою та життям	Опитувальник самоствалення В. Століна та С. Панталеєва; Шкала загальної самоефективності (адаптація В. Ромека); Тест «Індекс життєвої задоволеності» (Н. Паніної).
Організаційна соціалізація, високий соціальний статус людини в колективі	Опитувальник організаційної соціалізації О. Богатирьової: Метод соціометрії; Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі
Професійна ідентифікація	Методика визначення професійної ідентифікації Л. Шнейдер
Життєві перспективи	Тест диспозиційного оптимізму Карвера та Шейера; Методика дослідження п'ятирічних інтервалів Є. Головахи; Методика вивчення суб'єктивної картини життєвого шляху.

Підбір методик здійснюється на основі критеріїв та показників інтернет-залежності серед молоді (таблиця 2.2), що дозволяє виділити певні риси та стани особистості на які слід звернути увагу в першу чергу.

Таблиця 2.2

Критерії та показники рівня інтернет-залежності молоді

Критерії	Показники	Рівні
Когнітивний	Наявність глибоких і достовірних знань про інтернет-простір і обмін інформації в його межах.	Високий
	Достатнє розуміння впливу інтернета на особистість	Середній
	Відсутність реалістичних уявлень про ризики з боку інтернет-простору.	Низький
Ціннісно-мотиваційний	Наявність високих моральних пріоритетів, що контролюють використання індивідом інформаційних технологій.	Високий
	Відповідність моральних установок, щодо поведінки в інтернеті в нормі, однак наявна необхідність контролю з боку оточуючих.	Середній
	Домінування афективних схильностей, що зумовлюють залежність від інтернет-простору.	Низький
Діяльнісно-поведінковий	Соціально корективні моделі поведінки в системі інтернет-простору, високий рівень відповідальності за свої вчинки.	Високий
	Достатній контроль над частотою і	Середній

Продовження таблиці 2.2.

	характером використання Інтернету, однак недостатньо внутрішніх ресурсів для самодисципліни.	
	Слабкість вольових процесів у ході використання інформаційних технологій.	Низький

У дослідженні інтернет-залежності використовується значима кількість методик, доцільними для дослідження інтернет-залежності вважаємо такі, як: Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»); Шкала депресії Бека (BDI); Тест опитувальник самоствавлення (ОСО); Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості («Прогноз»); Профіль емоційної спрямованості; Анкета для виявлення особливостей Інтернет-активності; Опитувальник установок стосовно Інтернету; скринінгова діагностика Юр'євой і Больбот; методика «Незакінчені пропозиції» А. Жичкіна і Е. Щепіліна; Опитувальник Е. Щепіліной «Сприйняття Інтернету».

Для дослідження реадaptaційного потенціалу особистості ми можемо використати, такі методики: діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова і С. Чермяніна; опитувальник міжособистісних відносин У. Шутца; шкала суб'єктивного благополуччя.

Тест інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг –методика, розроблена і апробована в 1995 році доктором Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорді. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті). Запитання анкети стосуються основних симптомів інтернет-залежності, а саме – покращення настрою внаслідок інтернет-активності; потреби проводити в Інтернеті дедалі більше часу; фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що зумовлюються його

використанням; невдалі спроби контролювати інтернет-активність і «синдром відміни».

Шкала депресії Бека (BDI), запропонована А. Беком, розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії. Опитувальник складається з 21 групи тверджень. Ці твердження ранжовані за мірою збільшення питомого вкладу симптому в загальний ступінь тяжкості депресії. Результат виражається в балах[52].

Тест-опитувальник самоствавлення (ОСО) побудований у відповідності з розробленою В.В. Століним ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутсімпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

Методика «Прогноз» призначена для визначення рівня нервовопсихічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі. Всього опитувальник «Прогноз» складається з 84 пунктів. Методика дозволяє виявити окремі передхворобливі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів в поведінці і діяльності людини. Показник за шкалою НПУ отримують шляхом простого підсумовування позитивних і негативних відповідей, що збігаються з «ключем». Розрізняють три рівні нервовопсихічної стійкості.

Тест-профіль емоційної спрямованості розроблений Бугайовою Н. і Цапом В. на основі класифікації емоцій, запропонованої Додоновим Б. Призначення тесту: відобразити кількісно профіль випробуваного в наступних шкалах емоцій: альтруїстичні; комунікативні; глоричні; проксичні; путнічні; романтичні; акізитивні; гедоністичні; гностичні; естетичні [52, 260-265].

Опитувальник настановлень стосовно Інтернету використаний для діагностики поведінкових (шкали «знижений самоконтроль» та «відволікання»), афективних (шкала «депресія поза Інтернетом») та

когнітивних (шкала «соціальний комфорт в Інтернеті») ознак інтернет-залежності. Опитувальник розроблений Девісом Р., Дж. Флетом та Бассером А. в 2002 році, містить 36 запитань. Запитання складені на підставі поведінкових симптомів залежності від Інтернету, а також пов'язаних з інтернет-залежністю відволіканням, депресією, імпульсивністю і патологічним захопленням азартними іграми.

Анкета для виявлення особливостей Інтернет-активності має на меті вивчити особливості Інтернет-активності користувачів. Запитання анкети стосуються вільного доступу в Мережу; часу та місця виходу в Інтернет; схильності залишатися на робочому місці в позаробочий час з метою виходу в Інтернет; ресурсів, які найчастіше відвідують в Інтернеті[29].

Скринінгова діагностика залежності Юр'євой і Больбот. Ця методика являє собою скринінговий самоопитувальник, спрямований на виявлення кібер-адикції (в тому числі Інтернет-адикції). При розробці методики автори керувалися загальними уявленнями про залежну поведінку і накопиченим досвідом діагностики та лікування кібер-адикцій. Зокрема, автори спиралися на критерії діагностики інтернет-залежності Голдберга і Орзак. Опитувальник складається з 11 тверджень щодо проявів емоційного стану особистості за комп'ютером або в Інтернеті.

Методика «Незакінчені речення», розроблена Жичкіною А. і Щепіліною Е., спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення опитуваних до Інтернету. При проведенні досліджень може бути використана разом з опитувальником «Сприйняття Інтернету». В опитувальнику наводиться 33 незакінчених пропозиції, які потрібно доповнити.

Опитувальник Щепіліної Е. «Сприйняття Інтернету». Тест включає 67 питань з 12 шкалами. Питання №67 (соціолінгвістичне), було введено для визначення ступеня приналежності опитуваних до мережевої субкультури та аналізується окремо.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Опитувальник соціально-психологічної адаптованості розроблений в

1954 році К. Роджерсом і Р. Даймондом (Русифікований варіант опитування СПА, адаптований А. Осніцкіним). Опитувальник соціально-психологічної адаптованості призначений для виявлення характеристик соціально-психологічної адаптації – ступеня адаптованості – дезадаптованості в системі міжособистісних відносин.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова і С. Чермяніна. Методика призначена для виявлення адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, моральної нормативності, комунікативних особливостей особистості.

Доцільними для нашого дослідження є тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність (див. додаток А); Тест опитувальник самоствавлення (додаток Б); методика «Незакінчені пропозиції» А. Жичкіна і Е. Щепіліна (див. додаток В); діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (див. додаток Г).

На основі вищеперелічених методик ми зможемо виявити відносну кількість осіб з високим рівнем залежності чи навпаки – з низьким. Результати дають нам змогу розробляти превентивні, корекційні чи реадaptaційні програми з подолання інтернет-залежності.

Інтернет-залежність порівнюють з іншими видами залежностей, так як вважають подібними механізми їх виникнення. Безумовно, у порівнянні з залежностями від шкідливих речовин інтернет-залежність не так шкідлива, тому що слабо виявляє себе на фізичному рівні. Але даний тип залежності призводить до погіршення емоційного стану, втрати соціальних зв'язків з оточуючими, що може призвести до затяжної депресії та фрустрованості. Тому важливим серед діагностичного інструментарію є дослідження самооцінки, самоствавлення особистості та її емоційний стан.

Адже якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності, залежність від шкідливих речовин чи від Інтернету, то вона намагається впоратися з цим самотійно чи за допомогою близьких йому людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів чи

психологів). Саме не критичне відношення до власних проблем (тобто заперечення їхньої наявності) і робить з людей залежних, тому що вони не визнають себе такими і заперечують цю проблему.

2.2. Аналіз результатів педагогічного дослідження

На початковому етапі соціально-педагогічного дослідження ми провели діагностику рівня інтернет-залежності у студентської молоді. Метою констатувального експерименту є визначення структури інтернет-залежності, рівнів та компонентів її сформованості, аналіз процесу соціальної реадaptaції протягом навчання студентів у закладі вищої освіти.

В експерименті беруть участь 32 студенти таких факультетів Запорізького національного університету: факультет соціальної педагогіки та психології, журналістики, фізичного виховання, біологічний та історичний факультети. Методами дослідження обрали анкетування, опитування, самооцінка.

Відповідно до структурних компонентів інтернет-залежності було визначено критерії та показники його сформованості: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий. Відповідно до критеріїв було виділено три рівні сформованості інтернет-залежності студентів (високий, середній, низький).

На основі діагностичних методів було сформовано контрольну (7 студентів) та експериментальну групи (7 студентів) дослідження. Згідно результатів тесту інтернет-залежності Кімберлі Янг та методики «Незакінчені пропозиції» А. Жичкіної та Е. Щепіліної було визначено кількість студентів з високим та середнім рівнем інтернет-залежності. Опитувані з середнім рівнем увійшли до контрольної групи, з високим – до експериментальної.

Наступним етапом експерименту є дослідження соціальної адаптованості серед учасників контрольної та експериментальної груп, аналіз фактичної різниці. Адже наслідком інтернет-залежності можуть бути зниження

самооцінки та соціальної активності, проблеми в спілкуванні з оточуючими. За допомогою соціально-педагогічного експерименту ми можемо визначити серед опитуваних, тих хто потребує соціальної реадaptaції.

У процесі вирішення проблеми адаптації ми звернули увагу на дослідженні у студентів ставлення до власного «Я». Для цього ми обрали тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв), дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване на самоповазі, аутосимпатії, самоінтерес і очікуване ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

Опитувальник складається з 12 шкал, для нашого дослідження ми обрали 4 шкали:

1. Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я» випробуваного;
2. Шкала I – самоповага;
3. Шкала II -аутосимпатія;
4. Шкала III – очікуване ставлення від інших.

Результати діагностики:

Шкала S. 57 % опитуваних контрольної групи та 43 % експериментальної групи мають високий показник по даній шкалі що вказує на позитивне ставлення до своєї особистості. Наявність критики тільки мотивує їх бути кращими в усіх аспектах життя. 43% контрольної та експериментальної групи мають середній рівень. 14% експериментальної групи мають низькі бали по даній шкалі, що характеризує негативне ставлення до власного «Я» .

Шкала I – самоповага. Контрольна група має 57 %, експериментальна – 14 %, дані характеризуються наявністю поваги до себе. Повага може проявлятися в прийнятті себе, не помічаючи критику. Середній рівень самоповаги серед контрольної групи має 29 %, експериментальна – 71 %. Низький рівень мають 14 % в обох досліджуваних групах, що підкреслює

відсутність поваги до себе.

Шкала II – аутосимпатія. Високий рівень задоволеності собою мають обидві групи, а саме 29 %, вони цілеспрямовані та чесні самі з собою, мають адекватну самооцінку. 71 % контрольної групи та 43 % експериментальної мають середній показник аутосимпатії. Але 29 % експериментальної групи оцінюють себе низько, акцентують увагу на своїх недоліках.

Шкала III – очікування відношення від інших. 29 % в контрольній групі мають високий рівень та завищують вимоги до оточуючих.

Також по 29 % в обох групах мають середній рівень, вони адекватно оцінюють ситуацію та очікують конкретну поведінку від соціуму. 43 % контрольної групи та 71 % експериментальної мають низький рівень даної шкали, вони характеризуються впевненістю в непередбачуваності суспільства і готові до спонтанності.

Аналіз результатів продемонстровано на рисунках 2.1. та 2.2.

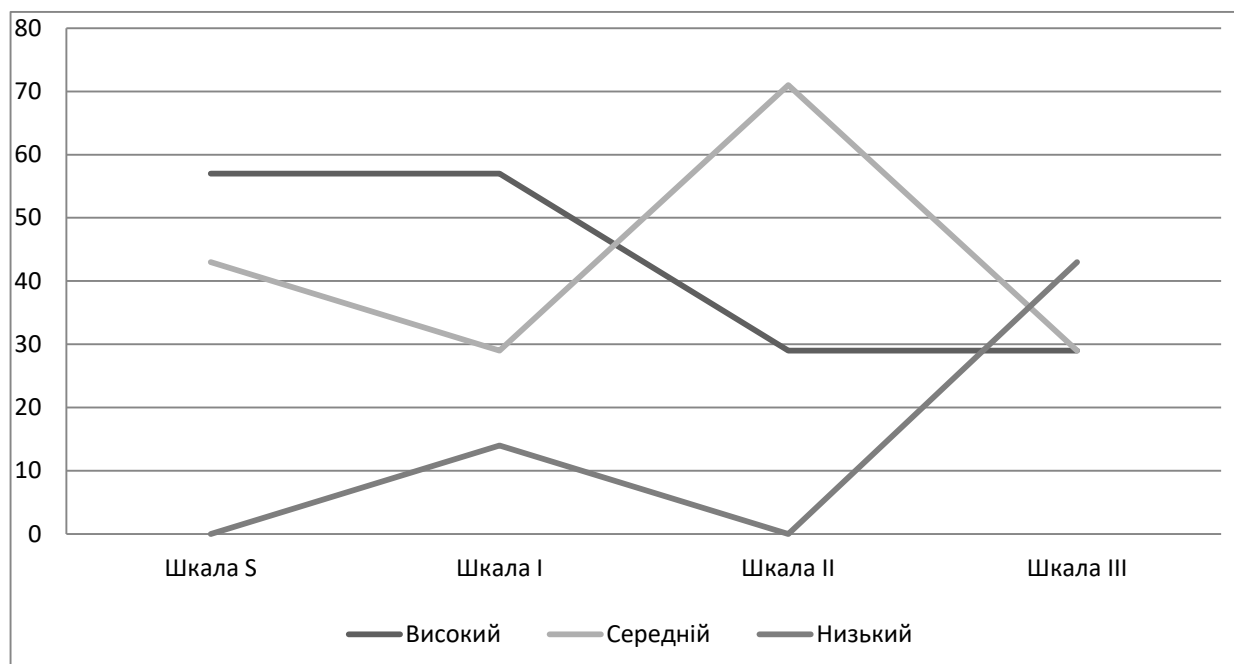


Рисунок 2.1 – Дослідження самоставлення молоді контрольної групи.

Згідно даних цієї методики, ми можемо прослідкувати тенденцію формування самоставлення особистості з високим рівнем інтернет-залежності.

Переважає середній рівень сприймання себе, але формується недовірливе

ставлення до оточуючих, згідно шкали III.

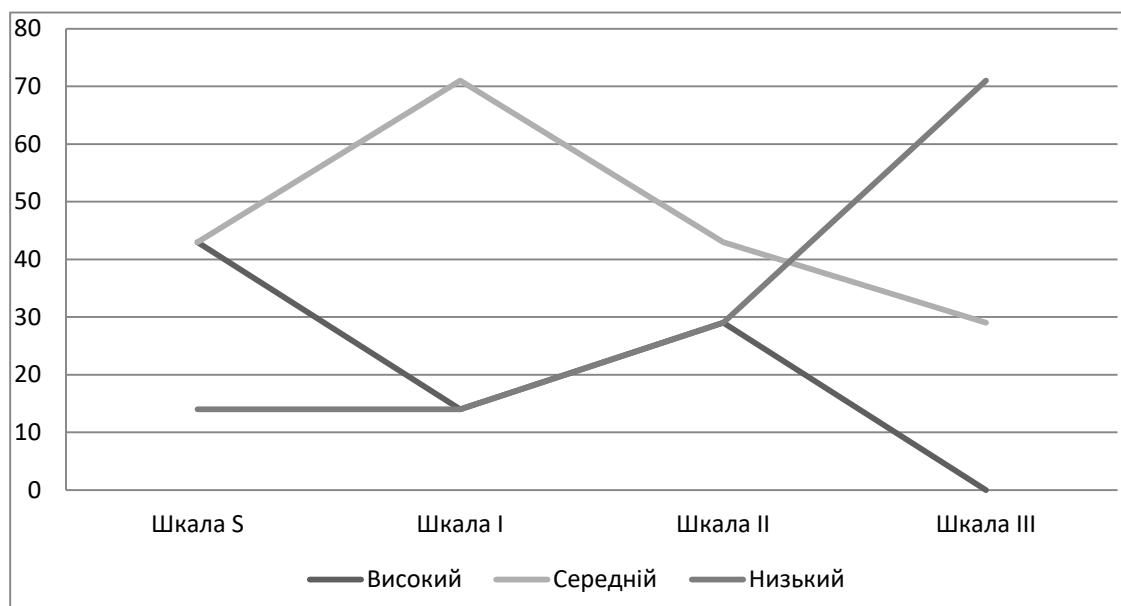


Рисунок 2.2 – Дослідження самоставлення молоді експериментальної групи.

Для достовірності результатів адаптованості ми використали методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, яка складається з 4 шкал: адаптованість, самосприйняття, прийняття інших та емоційна комфортність (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Рівні (у %)					
	Висо- кий	Серед- ній	Ни- зький	Висо- кий	Серед ній	Низький
Адаптивність	29	71	0	0	71	29
Самосприйняття	57	43	0	29	57	14
Прийняття інших	86	14	0	14	71	14
Емоційна комфортність	14	57	29	14	43	43

На основі результатів цієї методики, ми можемо прослідкувати наскільки досліджуваний здатний пристосовуватись до соціальної ситуації.

За показником адаптованості, характеризується загальний рівень ефективності процесу адаптації до соціальних умов, до самої навчальної діяльності, виражається емоційна напруженість, тривожність, те, що відчуває опитуваний на теперішній час. Варто зазначити, що чим більший бал отримує за даною шкалою суб'єкт, тим більш пристосованим є індивід до умов соціального середовища, тим вищою є його інтеграція в суспільство. Серед контрольної групи високий показник мають 29 % досліджуваних, натомість в експериментальній групі повноцінної адаптованості не було виявлено.

Шкала самосприйняття відображає уявлення індивіда про себе, свої знання та можливості. Адекватно сформована самооцінка сприяє успішній соціально-психологічній адаптації, прийняття себе в суспільстві дотримуючись норм. Серед досліджуваних контрольної групи більшість мають високий рівень – 57 %, а серед експериментальної групи переважає середній рівень прийняття себе. Причиною може бути надлишкове проведення часу в Інтернеті, вираження себе в режимі «онлайн».

Чим більш неупередженими та гуманними є наше уявлення про інших людей, очікування прийняття себе іншими є реальним, тим простіше пристосуватись та взаємодіяти з оточуючими. Серед опитуваних 86 % контрольної групи мають адекватну оцінку своєї участі в житті інших людей, а експериментальна група більш насторожено відноситься до взаємодії з соціальним середовищем, 71 % має середній рівень, у 14 % характерним є низький рівень. Люди з низьким рівнем відчувають відчуженість та недовіру до оточуючих, закриті в собі і дійсно можуть бути схильні до інтернет-залежності.

Від того настільки нам емоційно комфортно в тій чи іншій ситуації залежить ефективність та швидкість рівня адаптованості, прийняття інших та себе, відношення до проблем. Тому показник емоційної комфортності здатен висвітлити рівень розуміння власного «Я», підсумувавши попередні шкали. Контрольна група оцінює свою емоційну комфортність на середньому рівні –

57 %. Серед експертної групи 43 % мають і середній рівень, і низький. Даний відсоток опитуваних дозволяє зробити припущення, що навіть при високому рівні самосприйняття, відчувається емоційний дискомфорт, який спричинений витісненням з зони комфорту.

Після проведення формувального експерименту було проведено порівняння результатів адаптованості у експериментальній та контрольній групах, на основі чого ми розробили методичні рекомендації щодо попередження інтернет-залежності серед студентів.

Щоб дослідити динаміку змін соціально-психологічного стану інтернет-залежних ми знову провели вищеописані методики через декілька місяців (Рисунок 2.3). Оцінювання результатів експериментальної роботи проводилося відповідно до виділених критеріїв та показників з використанням тих же методів дослідження, що й на констатувальному етапі дослідження.



Рисунок 2.3 – Динаміка змін адаптованості молоді експериментальної групи на початку та кінці дослідження.

Результати контрольної групи (студенти з середнім рівнем інтернет-залежності) не відобразили зміни, показники залишились на тому ж рівні, що й на початку дослідження. Отже, можемо підкреслити, що користування інтернетом вносить зміни в життя опитуваних, але не вагомо. Майже всі показники в нормі з невеликими відхиленнями.

Експериментальна група (студенти з високим рівнем інтернет-залежності) мають зміни в показниках. Адаптивність досліджуваних знизилась майже у 1,5 рази. Середній рівень мають 57 %, низький – 43 %. Зросла дезадаптація молоді до навколишнього середовища спричиненою неконтрольованим проведенням вільного часу в Інтернеті.

Натомість, не дивлячись на розвиток дезадаптації, результати показали зростання рівня самосприйняття особистості. Досліджуванні виявили впевненість в собі та самоповагу, формується самооцінка поза нормою. Чим більше особистість проводить часу в Інтернеті, тим більше вона вживається в свій віртуальний образ, плутається реальність. Високий рівень самосприйняття мають уже 43 % опитуваних.

Наслідком поглиблення особистості в свої переживання, відчуженням від реальності стало зменшення показників прийняття інших. Жоден з опитуваних не має високого рівня прийняття інших, в порівнянні з початком дослідження (високий рівень – 14 %), збільшилась кількість середнього рівня з 71 % до 86 %. Інтернет-залежність впливає на відносини з оточуючими, на їх обмеженість. Досліджувані віддають перевагу спілкуванню «онлайн», аніж з батьками, друзями чи колегами.

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав, що студенти експериментальної групи з інтернет-залежністю більш схильні до дезадаптації та соціальної відчуженості. За допомогою методів анкетування та опитування, ми визначили різницю між експериментальною та контрольною групами, яка проявляється в соціальній поведінці та взаємодії особистості з оточуючими.

Результати експерименту продемонстрували, що інтернет-залежність впливає на ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісно поведінковий

компоненти особистості з негативної сторони. З огляду на результат контрольної групи, можемо зробити висновок, що важливо мати баланс між віртуальним світом та реальним. Опитувані контрольної групи менш схильні до процесу дезадаптації, але мають ризик в розвитку інтернет-залежності.

2.3. Методичні рекомендації з подолання інтернет-залежності студентам та викладачам

Відповідно до результатів нашого дослідження, ми розробили практичні рекомендації з подолання інтернет-залежності та розвитку реадaptaційного потенціалу.

Методичні рекомендації з подолання інтернет-залежності для студентів:

1. Обмежте використання Інтернету за часом. Коли входите в Інтернет-прослідкуйте скільки часу на день ви витрачаєте на знаходження в мережі. Виходячи з цього треба окреслити собі відповідні часові рамки проведення в віртуальному світі. Використовуйте таймер.

2. Входячи в Інтернет-ви повинні знати чітку мету для чого вам це потрібно. Метою є пошук інформації, перегляд відео для навчальної чи трудової діяльності, або просто сумно і ви безцільно проводите час в мережі.

3. Приділяйте більше часу своїм хобі та інтересам поза Інтернетом. Намагайтеся зробити своє дозвілля насиченим. Щоб у вас не вистачало часу на зазірання до мережі та мали заряд енергії при якому не хочеться сидіти на дивані та нудьгувати. Займіться тим, чим давно мріяли, але постійно відкладали на потім.

4. Змінюйте віртуальний світ на реальний. Зустрічайтесь з друзями, гуляйте в парку, відвідуйте розважальні заклади, але з умовою відключення інтернету на вашому гаджеті.

5. Переведіть текст в розмови. Якщо хочеться поспілкуватись з друзями, ріднею і т.д., краще подзвонити, аніж спілкуватись в месенджерах.

6. Позбавтесь звички перегляду «лайків». На даний час, більшість користувачів Інтернету кожен день додають в свої профілі соціальних мереж фото кожного свого кроку. Позбудьтесь від залежності перегляду «лайків» та коментарів в соціальній мережі.

7. Доповніть запас знань. Читайте друковані книги з цікавих вам тем, прочитайте те, що давно хотіли. Але обов'язково в офлайн-режимі.

8. Влаштуйте сімейний вечір. Зберіться всі, приготуйте разом вечерю, пограйте в настільні ігри.

9. Зверніть увагу на всебічний розвиток особистості (духовний, культурний, емоційний).

Методичні рекомендації з протидії інтернет-залежності викладачам закладу вищої освіти:

1. Використовуйте інтерактивні засоби навчання. В проведенні занять використовуйте різні методи навчання. Будуйте заняття на основі діалогу. Залучайте студентів до диспуту, брейн-рингу, ділових ігор. Проводьте тренінги, сюжетно-рольові ігри, перегляд відеофільмів. Не монотонне заняття буде сприяти інтересу студента до навчальної дисципліни та зменшить кількість звернення до своїх смартфонів.

2. Сприяйте організації та впровадженню програм з дозвілля студентів в позааудиторний час.

3. Запрошуйте до занять досвідчених фахівців, які можуть поділитись своїм професійним успіхом відповідно до теми дисципліни.

4. Проводьте заходи з медіа-грамотності та безпечного використання Інтернету.

5. Розробіть правила, санкції використання телефонів чи ноутбуків під час заняття.

6. Звертайте увагу на емоційний стан студентів. Своєчасне виявлення залежності від Інтернету, допоможе знайти першопричину бездумного проведення часу в віртуальному світі.

7. Залучайте студентів до проведення або організації заходів,

конференцій, свят університету.

Отже, дотримуючись вищеперелічених рекомендацій можна знизити рівень інтернет-залежності та довести його до норми. Подолання такої залежності, як і всіх інших не залежить тільки від самого залежного, а й насамперед від його близького оточення. Друзі, батьки, викладачі освітнього закладу мають сприяти по-перше, профілактиці залежності, по-друге, протидії якщо інтернет-залежність виникла.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження інтернет-залежності студентської молоді, розкрито особливості прояву інтернет-залежної поведінки та причини її виникнення. Визначено умови та засоби соціальної реадaptaції, спрямованої на зниження інтернет-залежності молоді. На основі здійсненої роботи нами були отримані такі висновки.

Під соціальною реадaptaцією розуміємо відносно новий і незвичний для особистості стан соціального середовища, що вимагає певної перебудови її поведінки, зміни попередніх форм і способу життєдіяльності.

Процес соціальної реадaptaції може здійснюватися двома шляхами: на основі надбаного соціального досвіду особистість порівнює свої дії з реальною ситуацією, або, керуючись засвоєними нормами, стереотипами, принципами тощо, вона перетворює соціальну ситуацію відповідно до своїх життєвих потреб.

Система соціальної реадaptaції охоплює три рівні:

- первинна реадaptaція, що передбачає моніторинг соціально дезадаптованих осіб, первинний контакт і визначення показників адаптаційного потенціалу обстежуваних з метою превентивної роботи, прогнозу соціальної реадaptaції осіб відповідно до рівня їх адаптаційного потенціалу; мотивування на процес соціальної реадaptaції, переорієнтацію до нової системи відносин із соціумом;

- базовий рівень, що містить реалізацію програм адаптації, орієнтованих на підвищення адаптаційного потенціалу соціально дезадаптованих осіб і створення реадaptaційного соціального середовища;

- постреадaptaція – соціальна підтримка та контроль за психофізіологічним станом і соціальним статусом реадаптанта, соціальний супровід, що передбачає програми моніторингу, орієнтовані на тривалу роботу

з реадаптантом і його соціальним оточенням.

Однією з причин дезадаптації сучасної молоді є стрімке зростання популярності Інтернету та віртуального життя, молодь поступово забуває про реальне спілкування, елементарні правила етикету та виховання та повністю занурюється у віртуальний світ.

Інтернет-залежність – це вид психологічної, нехімічної адикції, в основі якої лежить нав'язливе прагнення перебувати в інтернет-мережі, нівелювання всіх інших сфер суспільного життя, зведення до мінімуму спілкування та взаємодії в реальному житті, надання переваги віртуальним стосункам та контактам.

Вчені пропонують для охарактеризування інтернет-залежності такі симптоматичні чинники:

- активне та часто агресивне небажання відволіктися від роботи в Інтернеті навіть на короткий час;
- відчуття розпачу та роздратування при зовнішньому відволіканні від Інтернету;
- нездатність спланувати час закінчення роботи в мережі;
- ігнорування домашніх справ, навчання, обов'язків, важливих особистих та ділових зустрічей на період роботи в Інтернеті;
- нехтування власним здоров'ям, скорочення часу сну через роботу в Інтернеті;
- нехтування особистою гігієною та готовність задовольнятися випадковою, одноманітною та неякісною їжею.

Молодих людей в Інтернеті приваблює можливість знаходити ту інформацію, яку вони хочуть отримати, а не ту, яку їм нав'язують ЗМІ. Ступінь довіри молодих людей до інформації, підчерпнутої в мережі, набагато вищий, оскільки вона відзначається своєю різноманітністю. Крім того, молоді подобається розміщувати і робити доступною для інших власну інформацію, адже це не вимагає ніяких капіталовкладень.

Важливо також зважати на те, що чинники інтернет-аддикції повинні

розглядатись у трьох основних «вимірах»: характеристики соціальної ситуації, характеристики можливостей віртуального середовища та психологічні особливості інтернет-аддиктів.

Тому проведене нами експериментальне дослідження з вивчення інтернет-залежності та її впливу на адаптованість молоді включило в себе:

- діагностику схильності до інтернет-залежності студентської молоді, яка заключалась у дослідженні рівня інтернет-залежності за допомогою методів анкетування та опитування;

- формування цільової групи, з якою проводився експеримент. В групу увійшли ті студенти, у яких за результатами дослідження було виявлено завищений рівень інтернет-залежності, вони сформували експериментальну групу та студенти з середнім рівнем залежності, які увійшли до контрольної групи;

- констатувальний етап дослідження, в якому було визначено основні проблеми інтернет-залежних до адаптації в суспільстві, рівень самосприйняття особистості та моменти на які необхідно звернути увагу в процесі корекційної або терапевтичної роботи з соціальної реадaptaції;

- розробку методичних рекомендацій студентам та викладачам закладу вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асєєва Ю. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініцій). *Журнал психології Інституту психології ім. Г. Костюка*. Вип. 6, 2020. С. 57-65
2. Балакірєва О. ESPAD-2015: куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. URL : <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>
3. Белинская Е., Жичкина А. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. 2009. URL: http://cyberpsy.ru/articles/self-presentation_identity/
4. Белозеров С. Виртуальные миры MMORPG: часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. Вип. 1, 2015. С. 71–89.
5. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*. 2008. Вип. 1. С. 67–73.
6. Богуш В. М., Ходан В. П., Комп'ютерна та інтернет-залежність як хвороба ХХІ століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.
7. Бочелюк В. Й. Діагностика реадaptaційного потенціалу особистості: методологічний аспект. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 8-24.
8. Варламова С., Гончарова Е., Соколова И. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология. *Мониторинг общественного мнения. Экономические и социальные перемены*. Вип. 2, Москва, 2015. С. 165-181
9. Венедиктова А. Исследование интернет-аддикции и ее социально-

психологической значимости в студенческих группах. *Психологическая наука и образование*. Вып. 5. 2007. С. 228–236.

10. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. Мир Интернета. М., 2010. Вып. 3. С. 76 – 81.
11. Войскунский А. Пол. Гендер. Интернет. *Вестник РГНФ*. Вып. 1. 2004. С. 1-6.
12. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2013. Вып. 1. С. 11-20.
13. Гуревич Р. С. Інтернет-залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2018. Вып. 50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mitimpt_2018_50_8
14. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. 2019. URL : <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
15. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея: науковий вісник*. 2013. Вып. 78. С. 417-419.
16. Дорохов О. В., Моїсіл. І., Тарасов О. В. Проблема комп'ютерної та інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вып. 4. С. 285 – 288.
17. Дрепа М. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. *Знание. Понимание. Умение*. Вып. 2. 2009. С. 189-193
18. Жукова М., Теперик Р. Особенности сферы общения Интернет-зависимых пользователей. *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития*. Акрополь, 2009. URL : <https://vprosvet.ru/biblioteka/osobennosti-sfery-obshheniya-internet-zavisimyh->

polzovatelej/

19. Завацька Н. Є. Психологічні основи соціальної реадaptaції особистості зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук. Київ, Вища школа, 2010. С. 54
20. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадaptaції особистості. 2014. URL : http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/630/1/TPUSS_2010_4_Zavatska_Systemnyy%20pidkhid.pdf
21. Завацька Н. Є. Технології забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадaptaції особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, Вип. 3, 2014. С. 167-176.
22. Зарецкая О. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблем. *Психологическая наука и образование*. Вип. 2, 2017. С. 145–165
23. Зорина Н. Личностные особенности пользователей Интернет, психологические аспекты общения в виртуальном социуме. *Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность : материалы Сибирского психологического форума*. Томск: ТГУ, 2004. С. 138-143.
24. Интернет-залежність змінює мозок – дослідження. BBC Україна. 2012. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/mobile/science/2012/01/120113_internet-addiction_brain_ko
25. Интернет-залежність чи саморозвиток: технології в умовах цифрового світу. 2018. URL: <https://naurok.com.ua/post/internet-zalezhnist-chi-samorozvitok-tehnologi-v-umovah-cifrovogo-svitu>
26. Ісакова Т. Интернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. *Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні*. К.: НІСД, 2011. С. 47-76.
27. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. Вип. 1. С. 178-182.
28. Камінська О. В. Интернет-залежність як актуальна проблема сьогодення.

- Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка.* 2013. Вип. 22. С. 41-45. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_22_11
29. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 194-204.
 30. Кириченко В. Вікові відмінності прояву internet-залежності (за результатами дослідження 2014 та 2018 років). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип.4. 2018. С.188-193
 31. Лісецький К. Використання можливостей інтернету в освіті: переваги та недоліки он-лайн навчання. Національний технічний університет України «КПІ». 2011. URL : <http://kamts1.kpi.ua/ru/node/584>
 32. Лютий В. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України.* Вип. 3-4. 2014. С. 6-12.
 33. Мартынова О. Критерии оценки Интернет-зависимости. *Психотерапия и консультирование. Генезис.* Вып. 3, 2002. URL : https://septemberfox.ucoz.ru/biblio/martynova_int-zav.html
 34. Марьина О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций. *Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. заоч. науч. конф.* Челябинск, 2011. Вып. 1. URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/923/>
 35. Мацокін А. П. Теоретичні основи соціалізації студентської молоді: державно-управлінський аспект. *Державне будівництво.* 2008. № 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeBu_2008_2_12
 36. Моцик Р.В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Збірник наукових праць.* 2015. Вип. 18. С. 292-296.
 37. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван : Изд-во АН Арм ССр, 1988. С. 262.
 38. Новгородський Р. Г. Соціальна робота з підлітками, які мають інтернет-

- залежність (на прикладі соціальних мереж). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 122. С. 188-191.
39. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории. Москва, 1971. С. 351
40. Пастух Г. Смысловиттєві орієнтації Інтернет-залежної особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. Вип. 9, 2016. С. 99-107.
41. Пацкань І. Психологічні особливості віртуального спілкування. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Вип. 23, 2014. С. 542-552
42. Польшаева Д. «Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». В: *The Village*, 2015. URL : <https://www.the-village.ru/city/ustory/226427-hikki>
43. Словарь практического психолога. Сост. Головин С. Ю. Минск : Харвест, 1997. 799 с.
44. Смолл Г., Ворган Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета. М.: Колибри; Азбука Аттикус, 2011. С. 352
45. Соціальні мережі на роботі – зло? URL: <http://komp-feo.pp.ua/202-in-web>
46. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічні особливості студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць у 3-х т.* Чернігів, 2005. Вип. 31. Т.3. URL : http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5387/1/O_Tkachyshyna_APP_14_IL.pdf
47. Турецька Х. І. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет– залежності. DOI: <http://www.social-science.com.ua/>
48. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(2\)__13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(2)__13)

49. Українська молодь не може жити без інтернету – дослідження. URL : <http://www.unian.ua/society/779261-ukrajinska-molod-ne-moje-jiti-bez-internetu-doslidjennya.html>
50. Федорі Ю. С. Теоретичний аналіз соціально-психологічної реадaptaції осіб, які перебували в екстремальній ситуації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 332-330.
51. Хміль Я. В. Поняття "інтернет-залежність" у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. Вип. 6. С. 303-310.
52. Цап В. Й. Інструментарій діагностування інтернет-залежності. Київ, 2010. С. 258 – 267. URL : http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st24.pdf
53. Чаплигін А. Соціальна реадaptaція у життєвій перспективі. *Соціальна психологія*. 2004. Вип. 5 (7). С. 20-24.
54. Шабшин И. Психологические особенности и феномены коммуникации в Интернете. *Московский психотерапевтический журнал*. Вып. 1. Москва, 2005. URL : http://zhurnal.lib.ru/s/shabshin_i_i/internet.shtml
55. Шилов С., Игнатова И., Муллер Т., Наливайко Н., Пуликов А. Теория адаптации-реадaptации в современных представлениях «Здоровье». *Фундаментальные исследования*. Вып. 1-6, 2015. С. 1275-1280.
56. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2015. Вип. 2. С. 17-22
57. Якушина Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного воздействия. *Педагогика*. 2001. Вип. № 4. С. 55-62.
58. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність. *Світ Інтернет*. 2008. Вип. 2. С. 36-43
59. Яровая М. Чего украинцы хотят от соцсетей и как брендам это использовать – исследование. URL : <http://ain.ua/2015/04/28/578033>

60. Ярченко Ю. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. 2019. URL : http://eir.pstu.edu/bitstream/handle/123456789/23935/%D0%92%D1%96%D1%81.%D0%92.3_p75-81.pdf?sequence=1
61. Factum Group Ukraine: интернет-аудитория Украины во втором квартале 2016. URL : <http://mresearcher.com/2016/08/factum-group-ukraine-internetauditoriya-ukrainy-vo-vtorom-kvartale-2016.html>)
62. Benjamin Nguyen. The Effect of the Internet on Human Behavior: A Review of Correlations between Internet Usage and Behavior. URL : <https://rampages.us/helloplease/the-effect-of-the-internet-on-human-behavior/>
63. Cash H., Cosette D. Rae, Ann H. Steel, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry*. 2012. Vol.8, No.4, P. 292–298. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/>
64. Hing Keung Ma, "Internet Addiction and Antisocial Internet Behavior of Adolescents", *The Scientific World Journal*, 2011. Vol. 11. P. 10 URL : <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2011/308631/>
65. Internet Addiction: Definition, Symptoms, Causes, Treatment, and More. 2020. URL : <https://thriveworks.com/blog/internet-addiction/>
66. Internet Ethics: a key part of the digital future. URL : <https://www.iberdrola.com/social-commitment/digital-ethics>
67. Kim J-U. The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*. 2008. Vol. 27, No. 2. P. 4-12.
68. Kurniasanti K., Assandi P., Ismail R., Setiawan M., Wiguna T. Internet addiction: a new addiction? *Med J Indones*. 2019. Vol. 28, No. 1. P. 82-91.
69. Livingstone S. Internet, children and youth. *The Handbook of Internet Studies*. Oxford, 2011. P. 348-368.
70. Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO. Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. 2015. Vol. 10, No.2. URL :

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117372>

71. Murali V., George, S. Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 2007. Vol.13, No1. P. 24-30.
72. Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone. 2020. URL : <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>
73. Pezoa-Jares RE, Espinoza-Luna IL, Vasquez-Medina JA. Internet Addiction: A Review. Mexico, 2012. URL : <https://www.omicsonline.org/internet-addiction-a-review-2155-6105.S6-004.php?aid=10923>
74. Rodríguez-García AM., Moreno-Guerrero AJ., Belmonte JL. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone – A Systematic Literature Review. 2020. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013598/>
75. Shubnikova E. Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education*. 2017. P. 5261-5271.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на інтернет-залежність К. Янг

Бланк опитувальника

Варіанти відповідей: Ніколи, рідко, регулярно, часто, постійно

1. Чи помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтували домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що навколишні цікавляться кількістю часу, що проводиться вами в мережі?
6. Чи відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, так як занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Чи відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте нав'язливі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. Виявляєте в себе очікування чергового виходу в Мережу?
12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Сваритесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

14. Нехтуєте сном, засиджуючи в інтернеті допізна?
15. Передчуваєте, чим будете займатися в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
16. Говорите собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?
17. Терпите поразку в спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
18. Чи намагаєтеся приховати кількість часу, що проводиться вами в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, вибираєте інтернет?
20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити ще більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, будучи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час в чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?
27. Качали Ви файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в

мережі?

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, виявлялися безуспішними?

32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)?

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу в тиждень?

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

37. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?

38. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування і т.п., щоб провести цей час за комп'ютером?

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Інтерпретація

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету

50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом

80-100 балів – Інтернет-залежність.

Додаток Б

Тест опитувальник самоствалення (В. Столін, С. Пантелєєв)

Інструкція.

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє "Я" завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виниклим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне "Я" не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все буду здаватися людиною приємною.

18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і вчиню.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим довгий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Додаток В

Методика «Незакінчені пропозиції» (А. Жичкіна і Е. Щепіліна)

Інструкція: Нижче наводиться 33 незакінчених пропозиції. Будь ласка, прочитайте кожне речення і закінчить його. Не потрібно довго думати над кожною фразою. Довжина і побудова фрази не мають значення. Намагайтеся виконувати завдання швидко. Якщо не можете закінчити якусь пропозицію відразу, обведіть його номер кружком і займіться нею пізніше

- Три слова, що позначають для мене «Інтернет»: ...
- Коли я перебуваю в мережі, я
- Більшість сайтів в Інтернеті
- Мені здається, що час в мережі допомагає мені
- Більшість людей в Інтернеті
- Після виходу з мережі, я відчуваю
- В Інтернеті мене приваблює, перш за все
- Найбільше часу в мережі у мене йде на
- Інші люди в Інтернеті здаються мені
- Коли я перебуваю в мережі, мені буває складно
- Інформація в Інтернеті
- В Інтернеті мене часто дратує
- Переходячи по посиланнях, я відчуваю
- Коли я перебуваю в мережі, мій настрій
- Інтернет-заважає мені
- Я відвідую сайти в Інтернеті, щоб
- Інтернет-може приносити користь, якщо
- Я вважаю, що Інтернет-потрібен для
- Найбільшою помилкою, яку я робив в Інтернеті, було
- Коли я входжу в мережу, мені здається, що
- Іноді я відчуваю, що Інтернет-....

- Найкраще, що я зробив, перебуваючи в Інтернеті
- Входячи в Інтернет, люди зазвичай хочуть
- Я сприймаю простір мережі як
- Я в Інтернеті і я в реальному житті
- Коли я заходжу в Інтернет, я відчуваю себе
- Я сприймаю своїх віртуальних співрозмовників як
- Коли мені потрібно знайти інформацію по будь-якому питанню я.
- Перебування в Інтернеті для мене - це
- Інтернет-може бути марним або навіть шкідливим, якщо
- В Інтернеті я
- Моє життя без Інтернету стало б ...

Додаток Г

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

1. Чи відчуваєте незручність, коли вступаєте з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любите змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являєте до себе високі вимоги.
5. Часто лаєте себе за зроблене.
6. Часто відчуваєте себе приниженим.
7. Сумніваєтесь, що можете подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконуєте завжди.
9. Теплі, добрі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримаєтесь від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачуєте себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуваєте, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. Більш дивитеся на все очима однолітків.
15. Приймаєте в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любите мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертаєтесь від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряєте» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вмієте керувати собою і власними вчинками, змушуєте себе, дозволяєте собі; самоконтроль для Вас - не проблема.
20. Часто псується настрої: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий

собою.

22. Люди, як правило, Вам подобаються.

23. Не соромитесь своїх почуттів, відкрито їх виражаєте.

24. Серед великого збігу народу буває трошки самотньо.

25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай ладнаєте.

27. Важче всього боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірите у краще.

30. Людина неподатлива, вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичні і судите їх, якщо вважаєте, що вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуваєте себе веденим: не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто Вас знає, добре ставиться, любить.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуваєте себе безпорадним, потребуєте когось, хто був би поруч.

37. Приймавши рішення, слідуєте йому.

38. Приймаєте, здавалося б, самостійні рішення, не можете звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуваєте почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче немає в чому.

40. Відчуваєте неприязнь до того, що Вас оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не можете зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуваєте млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходите з себе.
46. Часто відчуваєте себе скривдженим.
47. Людина поривчаста, нетерпляча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що брешете.
49. Не дуже довіряєте своїм почуттям.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумайте.
52. Те, що відбувається з Вами тлумачите на свій лад, здатні напридумувати зайвого.
53. Людина терпима до людей і приймаєте кожного таким, яким він є.
54. Намагаєтесь не думати про свої проблеми.
55. Вважаєте себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива, легко ніяковієте.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуваєте перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїтесь того, що подумують інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали.
62. Людина, у якої зараз багато презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінуєте.
66. По натурі вожак і вмієте впливати на інших.
67. Відноситеся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; завжди важливо наполягти на

своєму.

69. Не любите, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Подовгу не можете прийняти рішення, а потім сумніваєтесь в його правильності.

71. Перебуваєте в розгубленості, все сплуталось, все змішалось.

72. Чи задоволений собою.

73. Невдаха.

74. Людина приємна, що розташовує до себе.

75. Зовнішністю, може, і не дуже гарний, але можете подобатися як людина, як особистість.

76. Нехтуєте особами протилежної статі і не пов'язуєтесь з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вмієте наполегливо працювати.

80. Відчуває розвиток: змінюєтесь самі і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорите про те, в чому зовсім не розбираєтесь.

82. Завжди говорите тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді Ви поступитесь.

85. Відчуваєте невпевненість в собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина тлумачна, любите міркувати.

89. Інший раз любите похвалитися.

90. Приймаєте рішення і тут же їх змінюєте.

91. Намагаєтесь покладатися на свої сили, не розраховуйте на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюєтесь.
93. Відчуваєте відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяєтесь серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розумієте.
97. Комунікабельна, відкрита людина; легко сходитеся з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім можете впоратися.
99. Себе не цінуєте: ніхто серйозно не сприймає.
100. Турбуєтесь, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважаєте хорошими.