***План***

Вступ

Розділ 1. Теоретичний аналіз адиктивної поведінки юнаків

1.1 Інтернет-залежність як психологічний феномен

1.1.1 Інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки

1.1.2 Напрями дослідження феноменів залежності від інтернету

1.1.3 Ознаки, типи, наслідки інтернет-залежності

1.2 Характеристика юнацького віку

1.3 Чинники, що провокують інтернет-залежність у юнаків

Висновки до розділу 1

Розділ 2. Програма та методи дослідження інтернет-залежності у юнаків

2.1 Програма дослідження

2.2 Методичний інструментарій дослідження

2.3 Характеристика вибіркової сукупності

Висновки до розділу 2

Розділ 3. Емпіричне дослідження інтернет-залежності у юнаків

3.1 Вивчення ставлення юнаків до інтернету

3.2 Аналіз типів міжособистісних стосунків інтернет-залежних в Інтернеті та реальному житті

3.3 Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності

Висновоки до розділу 3

Висновки

Список використаної літератури

Додатки

***Вступ***

Актуальність дослідження:

В останні десятиліття поняття "адикція" стало дуже актуальним. Через постійні стресові ситуації, нестабільної політичної, економічної та соціальної ситуації в країні, через кризу в духовному житті, втрати життєвих цінностей, сучасній людині доводиться все більше пристосовуватися до сучасної реальності і шукати вихід з виниклих проблем. Але не всі можуть з цим впоратися і таким чином, виникає ілюзія вирішення проблем у формі відходу від реальності і розвитку різних форм адикцій. Цей догляд може здійснюватися різними способами. Елементи адиктивної поведінки в тій чи іншій мірі притаманні практично будь-якій людині.

В останні роки спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери стали необхідною приналежністю шкіл, офісів медичних установ, міцно увійшли в наш побут. Швидке поширення нових інформаційних технологій стало одним з атрибутів сучасності. Зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми - фактори, що впливають на кожну людину. Вся наша культура стає більш залежною від цієї технології і не дивно, що у деяких людей виникають проблеми в зв'язку з тим, що вони занадто багато часу проводять в інтернеті. Соціальні мережі вже стали надзвичайно популярними у юнаків.

Особи віком від 14 до 21 років представляють собою групу ризику для розвитку такого виду адиктивної поведінки як інтернет-залежність. Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання, велика кількість комп'ютерних клубів та інтернет-салонів, особливо у великих містах. Зазвичай юнаки знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або комп'ютерному клубі. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних.

**Адиктивна поведінка розглядалась такими авторами: Тимофєєва О.С., Акопов А.Ю., Чернин К.І., Ільїн Е.П., Хорні К., Фромм Е. та багато інших.**

**Проблемою інтернет-залежності займалися такі вчені, як Голдберг А., Войскунский А. Є., Жичкіна А. Є., Єгорова А.Ю., Короленко Ц.П., Янг К.,** **Д. Грінфілд, К. Сурратт та інші фахівці. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М., Чабан О.С., Пілягина Г. Я, Бугайова Н. М.**

Віртуальний світ - це тільки ще одна реальність, створена людьми, - кожним для власних цілей. Комусь він потрібний для роботи, іншому - для спілкування. Не варто забувати, що тут, поза вікном браузера, є багато не менш цікавого, і тільки якщо, потрапивши у віртуальний світ, людина може з легкістю повернутися в справжній, світ електронної пошти та веб-сайтів буде по-справжньому цікавим і корисним, а не нудотним і обридлим.

Інтернет може приносити як користь, так шкоду для тих хто ним користується, а також для тих, хто навколо. Отже, **саме тому ми обрали дану тему дослідження.**

**Об'єкт:** Інтернет-залежність.

**Предмет:** Інтернет-залежність в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** дослідити ставлення інтернет-залежних юнаків до Інтернету та себе в Інтернеті.

**Завдання:**

1. З'ясувати ступінь вивчення проблеми адиктивної поведінки в теоретичних джерелах.

2. Проаналізувати види, прояви та наслідки інтернет-залежності як виду адитивної поведінки.

. Визначити психологічні особливості інтернет-залежних юнаків.

. Дослідити ставлення інтернет-залежних юнаків до Інтернету та себе в Інтернеті.

. Надати психолого-педагогічні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності в юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження:** Існує різниця в стилі міжособистісних відносин юнаків в Інтернеті та в реальному житті.

**База дослідження.** Дослідження було проведене на базі студентів Академії Муніципального Управління. Вибіркову сукупність склали студенти першого курсу спеціальності Автоматизація та комп’ютерно-інтегрувальні технології та спецальності Соціологія.

**Методи дослідження**: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація; емпіричні - тестування (методика Незавершених речень Жичкіної, діагностика інтернет-залежних К. Янг та методика діагностки міжособистісних стосунків Т. Лірі); статистичні - первинний статистичний аналіз, Т-критерій Стьюдента.

інтернет залежність юнацький вік

# ***Розділ 1. Теоретичний аналіз адиктивної поведінки юнаків***

# ***1.1 Інтернет-залежність як психологічний феномен***

# ***1.1.1 Інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки***

Для того, щоб почати розглядати інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки, треба зрозуміти, що ж таке адиктивна поведінка загалом.

Адиктивна поведінка є однією з форм деструктивної поведінки, при якій відхід від реальності відбувається за допомогою штучної зміни свого психічного стану з метою стимулювання й підтримки інтенсивних емоцій за допомогою прийому певних речовин або постійною, хворобливою фіксацією уваги на яких-небудь видах діяльності [10].

При адиктивній поведінці штучна зміна психічного стану досягається завдяки прийому певних речовин або постійній, болісній фіксації уваги на яких-небудь видах діяльності. На підставі цього залежності діляться на хімічні й нехімічні [10].

Нехімічну залежність може викликати будь-яка діяльність, для якої характерне прагнення відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану без застосування хімічних речовин (тобто об'єктом якої є певний поведінковий патерн), що займає домінуюче положення в житті й свідомості індивіда і яка здійснюється їм на шкоду соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам [10].

Широке розповсюдження комп'ютерних технологій, що знайшли застосування як у професійній сфері так й у повсякденному житті мільйонів людей та створення інтернет-мережі, сприяли виникненню такого нового виду поведінкової адикції, як комп'ютерна залежність.

Інтернет-адиктивний розлад (саме таку назву одержав даний феномен у західній науковій літературі) ставиться до поведінкових нехімічних залежностей.

Термінологія проблеми ще не цілком встановилася. Застосовуються найменування "залежність від інтернету", або "інтернет-адикція", а також "надмірне / патологічне застосування Інтернету".

Проблема інтернет-залежності розглядалася такими авторами:

І. Голдберг запропонував термін "інтернет-адикція", а також набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор [10].

А.Е. Войскунський розумів інтернет-адикції як:

· залежність від комп'ютера, тобто обсессивна пристрасть до роботи з комп'ютером (ігор, програмування або інших видів діяльності);

· "інформаційне перевантаження", тобто компульсивна навігація по WWW, пошук у віддалених базах даних;

· компульсивное застосування інтернету, тобто патологічна прихильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів або електронних покупок,

· залежність від "кібер-відносин", тобто від соціальних застосувань інтернету: від спілкування в чатах, групових іграх і телеконференціях, що може в результаті привести до заміни наявних в реальному житті сім'ї і друзів віртуальними;

· залежність від "кіберсексу", тобто від порнографічних сайтів в інтернеті, від обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях "для дорослих" [5, 6].

М. Шоттон розробила типологію залежності від комп'ютера, включивши туди три різновиди такої залежності. По-перше, це "мережевики" (networkers): вони оптимістичні, найбільшою мірою - порівняно з іншими типами залежності. По-друге, це "робочі" (workers) - сама нечисленна група. По-третє, це "дослідники" (explorers) - найчисленніша група [10].

М. Гріфітс висунув гіпотезу, що інтернет-адикція може формуватися на базі різних форм використання інтернету: можливого засобу комунікації при відсутності контакту лицем до лиця, інтересу до безпосереднього змісту сайту (наприклад, порносайти), онлайнової соціальної активності (наприклад, спілкування в чатах або ігри за участю кількох людей) [10]. Найбільш руйнівно інтернет-залежність виявляється для сімейних відносин, тому що в залежної людини починають з'являтися нові он-лайн знайомі.

Отже, інтернет-залежність - це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від інтернету.

# ***1.1.2 Напрями дослідження феноменів залежності від інтернету***

Дослідники виділяють наступні напрями досліджень залежності від інтернету:

 аналіз проявів феноменів залежності в конкретних видах діяльності яка опосередкована застосуванням інтернету;

- аналіз стадій розвитку і моделей інтернет-адикції;

 виявлення можливих кореляцій і / або каузальних зв'язків даного феномена з іншими психологічними параметрами або симптомами захворювань.

З виявлення адиктів допомогою масового мережевого опитування (Web-oпитування) розпочала свою діяльність у даній сфері К. Янг [30].

Найбільш масштабне опитування (більше 17 тисяч респондентів) було проведене Д. Грінфілдом [33].

Результати цих опитувань склали основу відповідних книг. Д. Грінфілд зупиняється на залежності від сексуальних, комунікативних та споживчих (пов'язаних з придбанням товарів і послуг) застосувань Інтернету, а К. Янг спирається головним чином на досвід консультування тих, хто виявив залежність від комунікативних ресурсів інтернету.

Д. Грінфілд підкреслює, що залежність від інтернету дуже часто (у 20% випадків, за його даними) супроводжує сексуальна адикція [33]. Екран монітора, на думку автора, діє гіпнотично і вводить користувачів в трансоподібний стан, від чого, скажімо, любовні послання набувають особливої ефективності: побічним ефектом є фіксація залежності від інтернету [33].

Дж. Грохол вважав феномен залежності від Інтернету - не більше ніж стадією освоєння інформаційних технологій і, зокрема, інтернету. "Зациклення" на першій стадії - стадії "зачарування" проявляється у новачка в поведінкових реакціях, які можуть бути сприйняті як психологічна залежність. Природне позбавлення від можливої залежності означає перехід на стадію "розчарування", за якою слідує стадія "збалансованості" [32].

К. Янг розробила трирівневу модель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосування інтернету. Ця модель описується абревіатурою АСЕ (Accessibility, Control, Excitement).

Модель виглядає таким чином:

) Залежність від інтернету виникає в результаті доступності (Accessibility) відповідних дій - магазини і казино завжди до послуг клієнтів, тобто не треба чекати їхнього відкриття і не потрібно залишати будинок для здійснення покупок (в тому числі аукціонних) або гри на біржі;

2) Чинності збереження контролю (Control) за власними діями і наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники);

) Чинності емоційного підйому, збудження (Excitement) від результатів власних дій - можливих виграшів / програшів, отриманих доходів (у тому числі негативних), перемог чи поразок в аукціонах і т.д.

Дослідження феномену інтернет-залежності проводилося в різних напрямках та багатьма вченими. Деякі з них стверджували, що залежність від інтернету супроводжується сексуальною адикцією, інші - що багатьох інтернет-залежних до "зависання" в Мережі спонукає гра на біржі, шопоголізм або гемблінг (ігроманія) [30].

# ***1.1.3 Ознаки, типи, наслідки інтернет-залежності***

К. Янг діагностує інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності.

На думку І. Голдберга, інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних:

. Кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення помітно зростає;

2. Якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в інтернеті, то ефект помітно знижується;

. Користувач робить спроби відмовитися від інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу;

. Припинення чи скорочення часу, проведеного в інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття [30, 35].

М. Орзак виділяє не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносить: враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів; оніміння пальців руки, що тримає "мишку"; сухість та різь в очах; головні болі по типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; зневага до особистої гігієни; розлад сну, зміна режиму сну [36].

О. Є. Войскунський виділяє такі поведінкові характеристики інтернет-залежних та наслідки цієї залежності (погіршення або зміна поведінки):

Ш розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної перерви і нав'язливі міркування про інтернет у такі періоди; готовність брехати друзям і членам родини, кажучи про менший час і частоту перебування на зв'язку з інтернетом;

Ш небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва;

Ш готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість інтернетом;

Ш прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтернеті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії [6];

А також зміна сприймання часу:

Ш прагнення проводити за роботою в інтернеті дедалі більше часу і нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи;

Ш здатність і схильність забувати під час роботи в інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру;

Ш нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в інтернеті, а тим більше припинити її;

До фізіологічних змін автор відносить: зневагу до власного здоров'я, зокрема значне скорочення тривалості сну у зв'язку з систематичним користуванням інтернетом уночі; уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язаної з роботою в інтернеті; нехтування особистої гігієни через прагнення проводити весь без залишку "особистий" час в Інтернеті; постійне "забування" про їжу, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею, поглинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою й іншими тонізуючими засобам [5, 6].

Ознаками інтернет-адикції згідно К. Янг є наступні критерії: потреба проводити в мережі все більше і більше часу, повторні спроби зменшити використання інтернету, при припиненні користування інтернетом виникають симптоми відміни, які заподіюють неспокій, проблеми контролю часу, проблеми з оточенням (сім'я, школа, робота, друзі), брехня з приводу часу, проведеному в мережі, зміна настрою за допомогою використання Інтернету [30].

Поведінково інтернет-залежність виявляється в тому, що люди починають віддавати перевагу віртуальному життю, фактично відмовляючись від життя в реальному світі.

Для інтернет-адиктів характерні:

Ш нав'язливе бажання ввійти в інтернет знаходячись off-line;

Ш нездатність вийти з інтернету знаходячись on-line [19].

Р. Краут, М. Патерсон, В. Лундмарк зауважують, що особи які відчувають інтернет-залежність мають досить високий рівень обсесивно-компульсивних розладів, а також афективних розладів з перевагою депресії [16].

К. Кім, Е. Ру, М. Чон та ін., провели дослідження серед корейських школярів та виявили, що в осіб, які страждають інтернет-адикцією частіше діагностуються депресивні розлади з підвищеним ризиком розвитку суїциду [16].

Н.В. Чудова виділяє специфічні риси особистості інтернет-залежних: ускладнення в прийнятті власного тіла, схильність до інтелектуалізації, негативізм, емоційну напруженість, нетовариськість, почуття самотності, занижену самооцінку, гіперболізовані уявлення про ідеальне "Я", схильність до відходу від проблем, схильність до уникання відповідальності, існування однієї або більше фрустрованих потреб [16].

У. Амікхі-Хамбургер, Є. Бен-Артзі також повідомляють про характерне для інтернет-адиктів почуття самотності, яке вони прагнуть компенсувати за допомогою спілкування в чатах [16].

С. Вигонський відзначає, що для значного числа користувачів Мережі характерні:

· перекручене сприйняття власного фізичного тіла;

· емоційна нестійкість;

· депресії;

· почуття самотності, яке гостро переживається [16].

Ознаки, симптоми та наслідки інтернет-залежності можуть бути як психологічні, так і фізіологічні. Адже, якщо у інтернет-залежних виникає такий симптом як агресія, то вона неодмінно позначиться на здоров’ї особистості. Надмірне перебування в Мережі призводить до зміни ритму життя, порушення сну та знервованості. Це може вплинути на стосунки з близькими та друзями.

# ***1.2 Характеристика юнацького віку***

Юність - певний етап дозрівання і розвитку людини, що лежить між дитинством і дорослістю. Перехід від дитинства до дорослості поділяється на два етапи: підлітковий вік (отроцтво) та юність (ранню і пізню). Однак хронологічні межі цих вікових груп часто визначаються абсолютно по-різному. Наприклад, у вітчизняній психіатрії вік від 14 до 18 років називається підлітковим, в психології ж 16-18-літніх вважають юнаками.

Вікова термінологія ніколи не була однозначною. У тлумачному словнику В. Даля "юнак" визначається як "молодий", "малий", "хлопець від 15 до 20 років і більше", а "підліток" - як "дитя на підросту", близько 14-15 років. Л.М. Толстой хронологічною гранню між отроцтвом і юністю вважає 15-річчя. Тим часом герою роману Ф.М. Достоєвського "Підліток" вже виповнилося 20 років. У давньоруській мові слово "отрок" позначало і дитя, і підлітка, і юнака. Та ж нечіткість меж характерна для класичної та середньовічної латині [20].

Е. Шпрангер, послідовник концепції персонологічної орієнтації, виявив головні новоутворення, що виникають в юнацькому віці, - відкриття "Я", розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності і її властивостей, поява життєвого плану і т.д.[27].

Спираючись на періодизацію вітчизняних дослідників (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович) ми орієнтуємося на вікові межі юнацького віку від 16 до 21 року.

Згідно теорії Е. Еріксона, юнацький вік - найбільш важливий період розвитку, на який припадає основна криза ідентичності. За нею слідує або набуття "дорослої ідентичності", або затримка у розвитку, тобто "дифузія ідентичності". Інтервал між юністю і дорослим станом, коли молода людина прагне (шляхом проб і помилок) знайти своє місце в суспільстві, Е. Еріксон назвав "психічним мораторієм". Непереборна криза веде до стану гострої дифузії ідентичності, складає основу спеціальної патології юнацького віку. Синдром патології ідентичності по Е. Еріксон:

Ш регресія до інфантильного рівня і бажання якомога довше відстрочити набуття дорослого статусу;

Ш неясний, але стійкий стан тривоги;

Ш почуття ізоляції і спустошеності;

Ш постійне перебування в стані чогось такого, що зможе змінити життя;

Ш страх перед особистим спілкуванням і нездатність емоційно впливати на осіб протилежної статі;

Ш ворожість і презирство до всіх визнаним громадським ролям, аж до чоловічих і жіночих ("унісекс");

Ш презирство до всього американського й ірраціональне перевагу всього іноземного (за принципом "добре там, де нас немає ").

Відзначимо ще кілька важливих спостережень Е. Еріксона, що відносяться до періоду юності. Закоханість, що виникає в цьому віці, на думку Е. Еріксона, спочатку не носить сексуального характеру. "У значній мірі юнацька закоханість є спроба прийти до визначення власної ідентичності шляхом проекції власного спочатку не виразного образу на когось іншого і споглядання його вже у відбитому і прояснення вигляді [29].

У радянський період багато аспектів вивчення психології ранньої юності опинилися під забороною, але все-таки інтерес до її вивчення не слабшав, і вченими були зроблені важливі відкриття в цій області.

Для Л.С. Виготського це - виникнення самосвідомості, у зв'язку з яким для підлітка стає можливим більш глибоке розуміння інших людей [7].

Л.І. Божович писала: "Самовизначення, як особистісне, так і професійне, - характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує і приводить в систему супідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацію вибору" [3].

Згідно періодизації Д.Б. Ельконіна провідною діяльністю в юності визнається навчально-професійна діяльність. Незважаючи на те що в багатьох випадках юнак продовжує залишатися школярем, навчальна діяльність в старших класах повинна придбати нову спрямованість і новий зміст, орієнтоване на майбутнє. Мова може йти про виборче ставлення до деяких навчальних предметів, пов'язаних з планованої професійною діяльністю і необхідним для вступу до вузу (наприклад, хімія і біологія для майбутніх медиків), про відвідування підготовчих курсів, про включення в реальну трудову діяльність у пробних формах (допомога виховательці в дитячому садку, автомеханікові під час ремонтних робіт автомобіля тощо) [28].

На думку Д.І. Фельдштейна, в юнацькому віці характер розвитку визначають праця і вчення як основні види діяльності [12].

Юність є періодом завершення фізичного дозрівання і формування первинної соціалізації особистості. В юності розширюються тимчасові уявлення, включаючи майбутнє, особисті та соціальні перспективи. Світоглядний пошук в юнацькому віці обумовлює соціальну орієнтацію особистості, сприяє усвідомленню себе частинкою, елементом соціальної спільності, вибору свого майбутнього соціального положення і способів його досягнення. Становлення соціальної зрілості передбачає формування відносин між статями та визначення ролей в суспільстві, як основи взаємодії між чоловіком і жінкою в суспільних і сімейних відносинах.

# ***1.3 Чинники, що провокують інтернет-залежність у юнаків***

Н.Ю. Максимова припускає, що актуалізація психологічної готовності юнаків до зміни свого стану шляхом психоактивних речовин або засобів сприяють наступні причини:

 нездатність юнака до продуктивного виходу із ситуації утрудненості задоволення актуальних, життєво важливих потреб;

- несформованість і неефективність способів психологічного захисту юнака, що дозволяє йому хоча б на час зняти емоційне напруження;

 наявність психотравмуючої ситуації, з якої юнак не знаходить виходу [17].

Фактори, що роблять інтернет привабливим в якості засобу "відходу" від реальності:

 можливість анонімних соціальних інтеракцій (тут особливе значення має почуття безпеки при здійсненні інтеракцій, включаючи використання електронної пошти, чатів, ICQ і т.п.)

- можливість для реалізації уявлень, фантазій зі зворотним зв'язком (у тому числі можливість створювати нові образи "Я"; вербалізація уявлень і / або фантазій, не можливих для реалізації в звичайному світі, наприклад, кіберсекс, рольові ігри в чатах і т.д.)

 надзвичайно широка можливість пошуку нового співрозмовника, який задовольняє практично будь-яким критеріям (тут важливо відзначити, що немає необхідності утримувати увагу одного співрозмовника - тому що в будь-який момент можна знайти нового)

 необмежений доступ до інформації ("інформаційний вампіризм") [24].

К. Янг вважає втечу у віртуальну залежність від інтернету стадіальних процесом: на першій стадії відбувається знайомство та зацікавленість інтернетом і новими можливостями, на другий - інтернет заміщає значущі сторони життя, на третій - можна говорити про власне втечу [31].

На думку Л. Холмса, через нестабільність дослідницьких даних на тему Інтернет-залежності, доводиться, як і раніше розмежовувати "нормальне" і "патологічне" використання інтернету за традиційним для всіх залежностей критерієм тотального впливу на життя і діяльність адиктів [34].

А.Г. Асмолов пропонує скористатися інтегративної моделлю інтернет-залежності, в побудові якої він виходить з концепції інформаційного стресу, запропонованої В.А. Бодровим, і комунікативних розладів, що розглядаються багатьма авторами, а також намагається обгрунтувати нейропсихологічний підхід до проблеми формування інтернет-залежності. Автор відстоює свій погляд на Інтернет, як на середу, провокують залежність [1].

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

# ***Висновки до розділу 1***

1. інтернет - залежнiсть - це нав'язливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з інтернету, будучи on-line.

. Дослідники відзначають, що велика частина інтернет - залежних проводить час в мережі заради спілкування, що в результаті приводить до заміни наявних в реальному житті сім'ї і друзів віртуальними.

. Симптоми iнтернет-залежностi можуть бути як психологiчнi, так i фiзичнi (за М. Орзак): розпач і роздратування, готовність брехати друзям і членам родини, небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва, готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом, поява відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії, зневага до власного здоров'я, значне скорочення тривалості сну, уникання фізичної активності або прагнення скоротити її, нехтування особистої гігієни, постійне "забування" про їжу, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею.

. Юнiсть період життя людини між дитинством і зрілістю. Настання юності пов'язано з вираженими змінами в будові тіла і фізіології, мисленні і емоціях, моралі і соціального життя, а тому даний період дуже складний і має особливу значущість. Юнаки це та вiкова категорiя, яка пiдпадає пiд группу ризику. Самє юнаки i пiдлiтки найбiльш схильнi до залежностi вiд інтернету.

. Чинниками, що провокують інтернет-залежність в юнацькому віці можуть бути соцiальнi причини (проблеми в колективi, в родинi, дезадаптацiя в соцiумi) та психологiчнi причини (труднощi пошуку спiльної мови з однолiтками).

# ***Розділ 2. Програма та методи дослідження інтернет-залежності у юнаків***

# ***2.1 Програма дослідження***

Метою емпіричного дослідження було дослідити вплив інтернету на особистість юнаків. Тобто, встановити характерні особливості інтернет-залежності в юнацькому віці. На основі даної мети дослідження проводилося в чотири етапи:

На першому етапі була сформована вибірка дослідження. В неї увійшло 25 юнаків віком від 16 до 19 років. У вибіркову сукупність були відібрані юнаки, у яких за результатами методики діагностики ступеню залежності від інтернету, була виявлена інтернет-залежність. Дослідження проводилося на базі Академії Муніципального Управління серед студентів факультету менеджменту.

На другому етапі були обрані методики дослідження. Для дослідження були обрані наступні методики: методика діагностики ступеню залежності від інтернету, методика виявлення відношення до інтернету "Незавершені речення" та методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Для виявлення відношення до інтернету було обрано методику "Незавершені речення" Жичкіної [26]. Дана методика добре підходить для дослідження суб’єктвного ставлення юнаків до інтернету і має ряд переваг, по - перше, невелика кількість питань, що не призводить до стомлюваності під час процедури проведення, економна у часі, процес проведення займає всього 8-10 хвилин. По-друге, шкала методики дає можливість виявити сприймання інтернету в цілому, сприймання людей в інтернеті, а особливо важливо, сприймання власного Я в інтернеті. Саме з вищенаведених причин була обрана дана методика.

Для виявлення власне ступеню залежності від Мережі була обрана методика Кімберлі Янг "Діагностика ступеню залежності від інтернету" [30]. Цей тест завдяки п’ятибальній системі дає змогу визначити рівень інтернет-залежності у юнаків.

Ще одна методика, яка була обрана для дослідження, це методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі [23]. За допомогою даного тесту можна визначити типи відношень до оточуючих. Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, "соціальне" Я "," реальне "Я" "," мої партнери "і т.д. Для нашого дослідження ми обрали два варіанти проведення методики: "Я-реальний" та "Я в інтернеті". На нашу думку, така форма проведення дозволить виявити різницю в поведінці респондентів в реальному житті та в Інтернеті.

На третьому етапі було проведено дослідження. Дослідження проводилося на базі Академії Муніципального Управління серед студентів першого курсу у груповій формі. Процедура проведення зайняла 5 днів і тривала 25 хвилин для кожної окремої групи. Перед початком проведення тестування студентів було проінформовано, на яку тему проводиться дослідження, а також коротко ознайомлено з основними поняттями та їх суттю, зокрема, юнакам було доведено до відома, що таке інтернет-залежність, які бувають типи особистості та для чого проводиться дане дослідження. Це дало змогу уникнути недбалого ставлення до тестування, а також допомогло викликати зацікавленість у студентів.

На четвертому етапі була проведена статистична обробка даних. Спочатку результати тестування, анкетування та протоколу оброблювалися вручну за допомогою існуючих ключів до тестів. Після цього дані вносилися до програми SPSS Statistics, та за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних виборок визначалася статистична різниця між "Я-реальним" та "Я в Інтернеті" [18].

# ***2.2 Методичний інструментарій дослідження***

1) Методика виявлення відношення до інтернету "Незавершені речення"

Методика "Незавершені речення", розроблена А. Є Жичкіною і Є.А. Щепіліною, спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення опитуваних до інтернету.

*Опис методики*

Проективна психологічна методика, відноситься до методик доповнення, а саме - адитивних методик, одному з видів проективних методик. Методика включає 33 незавершених речення, які поділяються на 6 груп, що характеризують в тій чи іншій мірі відношення обстежуваного до інтернету в цілому (за шкалами "сприйманння часу" та "сприймання простору"), до інформації в інтернеті, до людей в інтернеті, до власного Я в інтернеті, до негативних і позитивних властивостей інтернету.

) Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі

*Опис методики*

Дана методика розроблена Т. Лірі (1954 р.) і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальне "Я", а також для вивчення взаємин у малих групах [22]. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємооцінці. При цьому виділяється два фактори:

– "домінування-підпорядкування";

– "дружелюбність-агресивність (ворожість)".

Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

В залежності від відповідних показників виділяються ряд орієнтацій - типів ставлення до оточуючих. Робляться висновки про виразності типу, про ступінь адаптованості поведінки - ступеня відповідності (невідповідності) між цілями і дясягненими в процесі діяльності результатами. Дуже велика неадаптивність поведінки (при поданні результатів виділяється червоним кольором) може свідчити про невротичні відхилення, дисгармонію у сфері прийняття рішень або бути результатом якихось екстремальних ситуацій.

*Теоретичні основи*

Чинники "домінування-підпорядкування" і "дружелюбність-агресивність" визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом в числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила. У багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється по двох змінних, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваного поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих ("зі сторони"), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я". У відповідності з цими рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді. Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, "соціальне" Я "," реальне "Я" "," мої партнери "і т.д. [23].

) Методика діагностики ступеню залежності від інтернету Кімберлі Янг.

Методика містить 16 запитань для яких подані 6 варіантів відповідей. За кожну з відповідей начислюються бали (ніколи - 1 бал; рідко - 2 бали; іноді - 3 бали; зазвичай - 4 бали; часто - 5 балів; завжди - 6 балів).

Інтерпретація результатів відбувається так:

· Менше 20 балів: "У тебе немає інтернет-залежності. "

· 20 - 49 балів: "Ти багато часу проводиш в інтернеті і ти в силах себе контролювати. "

· 50 - 79 балів: "У тебе середня інтернет-залежність. Інтернет робить вплив на твоє життя і є причиною деяких проблем. "

· Більше 80 балів: "У тебе сильна інтернет-залежність. інтернет є причиною багатьох проблем у твоєму житті. "

Існує ще декілька різних методик дослідження інтернет-залежності (опитувальник "Сприймання інтернету"; шкала інтернет-залежності (автор А. Жичкіної; тест на інтернет-залежність Лоскутової В.А. в двох частинах та інші), але ми обрали саме ці методики тому, що: по-перше, методика незавершених речень дозволяє виявити суб’єктивне відношення індивіда до інтернету, по-друге, методика Янг дозволяє визначити ступінь залежності (або незалежності) від інтернету, по-третє, методика діагностики міжособистісних відносин була проведена нами в двох варіантах: Я реальне та Я в інтернеті, це дозволяє виявити розбіжності у поведінці досліджуваних в інтернеті та звичайному оточенні, а також ця методика дозволяє виявити ступінь адаптованості людини до соціального середовища.

# ***2.3 Характеристика вибіркової сукупності***

У емпіричному дослідження виявлення інтернет-залежності у юнаків, що проводилося на базі Академії Муніципального Управління (м. Київ) взяли участь 25 респондентів. Респонденти - молоді люди (хлопці та дівчата), які здобувають зараз вищу освіту. У дослідженні брали учать студенти першого курсу віком від 16 до 19 років.

За статевою характеристикою вибірка поділилася наступним чином: 14 хлопців (56%) та 11 дівчат (44%)



Рис.2.1 Розподіл респондентів за статевою ознакою

В данній вибірці кількість хлопців не набагато, але перевищує кількість дівчат. Це пов’язано з тим, що обрані студенти спеціальності Автоматизація та комп’ютерно-інтегрувальні технології, де, в зв’язку з технічною спеціалізацією, більше хлопців та спеціальності Соціологія.

За віковими характеристиками вибіркова сукупність поділилася наступним чином: 16 років - 5 осіб (20%), 17 років - 10 осіб (40%), 18 років - 7 осіб (28%),19 років - 3 особи (12%). Середній вік досліджуваних склав 17,5 років. Для більшої наочності результати представлені на Рис.2.2.



Рис.2.2 Розподіл вибіркової сукупності за віком

Досліджувані підпадають під категорію раннього юнацького віку (16-19 років) [11].

За напрямком навчання (спеціальність) наші респонденти разділились наступним чином: спеціальність "Автоматизація та комп’ютерно-інтегрувальні технології" - 19 осіб (76%), та спеціальність "Соціологія" - 6 осіб (24%).

# ***Висновки до розділу 2***

1. Програма дослідження особливостей інтернет-залежності в юнацькому віці була поділена на 4 етапи. Перший етап - формування вибірки дослідження, у яку ввійшло 25 інтернет-залежних юнаків (дівчат і хлопців) віком від 16 до 19 років. Другий етап - обрання методик дослідження: методика діагностики ступеню залежності від інтернету, методика виявлення відношення до інтернету "Незавершені речення" та методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Третій етап - власне дослідження серед першокурсників, яке проводилося у груповій формі. Четвертий етап - статистична обробка даних вручну та за допомогою комп’ютерної програми SPSS.

. Методичний інструментарій дослідження склали: методика "Діагностика ступеню інтернет-залежності" К. Янг, Методика "Виявлення ставлення до інтернету "Незавершені речення" А. Є. Жичкіної та методика "Діагностики міжособистісних відносин" Т. Лірі.

. У дослідженні брали участь 43 студенти першого курсу спеціальностей автоматизація та комп’ютерно-інтегрувальні технології та соціологія Академії муніципального управління. За результатами проходження тесту на виявлення інтернет-залежності була сформована вибіркова сукупність з 25 інтернет-залежних юнаків віком від 16 до 19 років. Всі подальші дослідження та їх аналіз проводився на цій вибірковій сукупності.

# ***Розділ 3. Емпіричне дослідження інтернет-залежності у юнаків***

# ***3.1 Вивчення ставлення юнаків до інтернету***

З метою визначення групи інтернет-залежних було використано методику "Діагностика ступеню залежності від Інтернету" К. Янг. Дана методика була проведена на 43 студентах-першокурсниках, після цього була сформована вибіркова сукупність з 25 респондентів, у яких була виявлена інтернет-залежність. Всі подальші дослідження проводилися на цій вибірці, без порівняння з контрольною. Так як метою дослідження було виявлення ставлення до інтеренту та особливостей міжособистісних стосунків інтернет-залежних юнаків в реальному житті та в інтернеті, ми вважали за можливе використати одну групу респондентів.

Аналіз рівня інтернет-залежності досліджувався за допомогою методики "Діагностика ступеню залежності від інтернету" К. Янг. Зазначена методика дає можливість визначити 4 рівні залежності: відсутність залежності, залежність нижче середнього рівня, середній рівень залежності і високий рівень залежності.

Проаналізуємо рівень інтернет-залежності у досліджуваних:

Таблиця 3.1.

Рівень залежності юнаків від інтернету

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Відсутнсть залежності | Рівень залежності нижче середнього | Середній рівень залежності | Високий рівень залежності |
| Кількість | 0  | 21 | 4 | 0 |
| % | 0  | 84 | 16 | 0 |

Згідно Таблиці 3.1.84% (n=21) досліджуваних мають рівень інтернет-залежності нижче середнього показника. Для даного рівня характерна значна, але контрольована залежність. Тобто даний вид інтернет-адикції не є небезпечним. Причинами виникнення такої залежності є часткове бажання поринути у інтернет-розваги і т.д. або перебування в інтернеті пов’язане з навчанням у Вузі та пошуком необхідної інформації (отримання нових знань). У 16% (n=4) спостерігається середній рівень залежності від інтернету. При ній спостерігається значний влив інтернету на життя людини, що є причиною багатьох проблем. Причинами виникнення такої залежності є бажання юнака втекти від реальності хоча б на певний час через сукупність проблем пов’язаних з внутрішніми факторами, такими як самооцінка, темперамент, тощо та з соціальними, до них відносяться успішність юнака в навчанні, відношення однолітків, міжособистісні стосунки. Якщо юнак має проблеми у цих сферах то це цілком ймовірно може привести до виникнення залежності від інтернету. Даний стан є досить небезпечним, адже якщо не звертати на нього увагу, то він може перейти до високого ступеню залежності і повної втечі від реальності. Для визначення ставлення до інтернету ми використали методику "Виявлення ставлення до інтернету "Незавершені речення" А. Є. Жичкіної. Дана методика дозволяє визначити ставлення людини до інтернету за 6 шкалами: ставлення респондента до інтернету в цілому (за шкалами "сприйманння часу" та "сприймання простору"), до інформації в інтернеті, до людей в інтернеті, до власного Я в інтернеті, до негативних і позитивни властивостей інтернету.

Розглянемо докладніше ставлення досліджуваних до інтернету за кожною окремою шкалою.

*Я в інтернеті:*

Таблиця 3.2.

Ставлення юнаків до власного Я в інтернеті

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Позитивний образ | Негативний образ | Нейтральний образ |
| Кількість  | 12 | 1 | 12 |
| % | 48 | 4 | 48 |

Таким чином, з Таблиці 3.1 видно, що 48% (n=12) досліджуваних оцінюють свій образ в інтернеті як позитивний. Причинами такого ставлення до себе може бути завищена самооцінка, тобто усвідомлення себе кращим та розумнішим за інших користувачів інтернету. У інших 48% (n=12) спостерігається нейтральна оцінка себе в інтернеті. Причинами нейтрального ставлення до себе може бути адекватна самооцінка. Тобто юнак усвідомлює, що він такий самий як і інші користувачі інтернету, а його індивідуальні особливості корисні йому в реальному житті, а не в Мережі. Також, існує і третій випадок. У 4% (n=1) спостерігається негативний ставлення до власного Я в інтернеті. Причиною виникнення такої оцінки себе може бути занижена самооцінка, тобто юнак вважає себе гіршим за інших користувачів інтернету і не вважає за необхідне змінювати ставлення.

*Люди в інтернеті:*

Таблиця 3.3.

Ставлення юнаків до людей в інтернеті

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Позитивний образНегативний образНейтральний образ |  |  |  |
| Кількість  | 3 | 7 | 15 |
| % | 12 | 28 | 60 |

З Таблиці 3.3 видно, що 60% (n=15) досліджуваних оцінюють людей в інтернеті нейтрально. Причинами такого ставлення до інших може бути байдужість до індивідів, які також користуються інтернетом, тобто усвідомлення себе відстороненим від усіх. У інших 28% (n=7) спостерігається негативна оцінка людей в інтернеті. Причинами негативного ставлення до інших в Мережі може бути проекція власних негативних рис характеру на людей, що користуються інтернетом. Тобто юнак думає, що інші користувачі інтернету залежні від нього і недостатньо кмітливі, в порівнянні з ним. У 12% (n=3) спостерігається позитивне ставлення до людей в інтернеті. Причиною виникнення такої оцінки може бути зміст проведення великої кількості часу в Мережі. Тобто, інтернет потрібен юнакові для спілкування з іншими людьми, тому він вважає їх цікавими для себе і оцінює позитивно.

*Інформація в інтернеті:*

Таблиця 3.4.

Ставлення юнаків до Інформації в інтернеті

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Для розваг | Для роботи | Для зберігання матеріалів |
| Кількість  | 7 | 16 | 2 |
| % | 28 | 64 | 8 |

З Таблиці 3.4 видно, що для 64% (n=16) досліджуваних інформація в інтернеті необхідна для роботи або навчання. Причинами цього є той факт, що наші досліджувані є студентами Академії і для них першочерговим є навчання, а не розваги. У інших 28% (n=7) інтернет викоистовується для розваг. Це означає, що юнаки використовують Інтернет дя перегляду фільмів, фотографій та інших матеріалів розважального характеру тому, щоб відволіктися від навчання та інших стресорів.8% (n=2) досліжуваних використовують інтернет для зберігання матеріалів особистого характеру, наприклад у вигляді блогів. Цей вид інформаційного обміну допомогає юнакам спілкуватися с іншими людьми, а також викладати свої думки на загальний огляд. Це дає людині певне самоствердження.

*Негативні властивості інтернету:*

Таблиця 3.5.

Ставлення юнаків до негативних властивостей інтернету

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Реклама, спам | Заважає діяльності | Втеча від реальності |
| Кількість  | 5 | 12 | 8 |
| % | 20 | 48 | 32 |

З Таблиці 3.5 видно, що 48% (n=12) основної групи вважають, що інтернет заважає діяльності. Причинами цього є велика кількість розважальних порталів які затягують юнаків так, що вони забувають про час і навіть не помічають як довго вони сидять в Мережі. Для інших 32% (n=8) негативною властивістю інтернету є втеча від реальності. Причинами втечі можуть бути негативні стосунки в родині або колективі, дезадптованість в соціумі, занижена самооцінка яка компенсується її підвищенням у Мережі. 20% (n=5) рекламу і спам вважають негативними властивостями інтернету. Це пов’язано з тим, що реклама та спам в інтернеті не рідко бувають нецензурного та розбещуючого характеру, а також викликають роздратування і підвищують агресивність користувача.

*Позитивні властивості інтернету:*

Таблиця 3.6.

Ставлення юнаків до позитивних властивостей інтернету

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Джерело інформації | Засіб комунікації | Розваги |
| Кількість  | 17 | 5 | 3 |
| % | 60 | 20 | 12 |

З Таблиці 3.6 видно, що 60% (n=17) основної групи вважають, що інтернет це найкраще та найбільше джерело інформації. Оскільки нашими досліджуваними є студенти-першокурсники, то для їм інтернет необхідний для навчання. Для інших 20% (n=5) інтернет є засобом комунікації. За допомогою Мережі юнаки організовують власне коло спілкування за певними схожими характеристиками. Це як референтна група, тільки в інтернеті, де вони мають певний авторитет.12% (n=3) позитивними властивостями інтернету вважають розваги. Це може бути перегляд мультимедійних файлів, створення власних щоденників або блогів, прослуховування музики. Все це також можна назвати певною втечею від реальності, якщо окрім Інтернет-розваг юнак не цікавитиметься нічим іншим.

*Сприймання часу:*

Таблиця 3.7.

Сприймання часу в інтернеті

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Марно витрачений | Корисно витрачений | Витрачений на шкоду собі |
| Кількість  | 10 | 10 | 5 |
| % | 40 | 40 | 20 |

Згідно Таблиці 3.7.40% (n=10) досліджуваних вважають, що час проведений в інтернеті витрачений марно.

Причинами цього є те, що юнаки безцільно блукають у інтернеті в пошуках невідомо чого і втрачають дорогоцінний час. Для інших 40% (n=10) час проведений в інтернеті витрачений корисно.

Тому що, юнаки використовують інтернет як джерело нових знань, а також навчаються чомусь новому. 20% (n=5) рекламу і спам вважають негативними властивостями інтернету. Це пов’язано з тим, що юнаки багато часу проводять на розважальних сайтах, що призводить до погіршення навчання та стосунків з людьми.

*Сприймання простору Мережі:*

Таблиця 3.8.

Сприймання простору Інтернету

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мережа стомлює | Мережа бадьорить | Нейтрально |
| Кількість  | 5 | 4 | 16 |
| % | 20 | 16 | 64 |

З Таблиці 3.8 видно, що 64% (n=16) основної групи вважають, простір Мережі ніяк не впливає на їх організм та самопочуття. Тобто, з того часу як людина зайшла в інтернет і коли вийшла з нього не відбулося жодних змін. Інших 20% (n=5) Мережа стомлює. Тому що, під роботи в інтернеті йде хвильове та інформаційне навантаження на мозок, а особливо в юнаків. А 16% (n=4) Мережа бадьорить. Це пов’язано з тим, що спілкування з друзями в Інтернеті та радість від виконаної роботи підбадьорюють, а також в Інтернеті можливі випадки енергетичного вампіризму.

# ***.2 Аналіз типів міжособистісних стосунків інтернет-залежних в Інтернеті та реальному житті***

Для дослідження типів міжособистісних стосунків у юнацькому віці використовувався методика "Діагностика міжособистісних стосунків" Т. Лірі. Дана методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальне "Я", а також для вивчення взаємин у малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємооцінці. При цьому виділяється два фактори:

– "домінування-підпорядкування";

– "дружелюбність-агресивність (ворожість)".

Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Ми провели дану методику в двох варіантах. Спочатку досліджуваним було запропоновано оцінити себе з позиції "Я в реальному житті", а в другій спробі - з позиції "Я в інтернеті". Це дозволило проаналізувати різницю типів міжособистісних стосунків інтернет-залежних в реальному житті та інтернеті.

Результати дослідження представлені у Таблиці 3.9.

Низький рівень прояву типів міжособистісних стосунків свідчить про адаптивну поведінку, тобто юнаки які мають низькі показники ефективно пристосовуються до соціального середовища. Середні показники свідчать про межові ситуації, а високі показники свідчать про виражену високу, до патології, дезадаптованість юнака. Перші чотири типи міжособистісних стосунків характеризуються тенденцією до домінування і лідерства, незалежністю думки та готовністю відстоювати власну думку в конфліктній ситуації. Інші чотири типи відображають переважання конформних установок, невпевненість у собі та схильність до компромісів.

Таблиця 3.9.

Рівень прояву міжособистісних стосунків у юнаків

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **В реальному житті** | **В Інтернеті** |
| **Тип міжособистісних стосунків:**  | **Низ. рівень** | **Серед. рівень**  | **Вис. рівень**  | **Низ. рівень** | **Серед. рівень**  | **Вис. рівень** |
|  | Кіл. чол.  | % | Кіл. чол.  | % | Кіл. чол.  | %  | Кіл. чол | % | Кіл. чол.  | % | Кіл. чол.  | % |
| **1. Авторитарність** | 4 | **16** | 14 | **56** | 7 | **28** | 3 | **12** | 13 | **52** | 9 | **36** |
| **2. Егоїстичність** | 11 | **44** | 12 | **48** | 2 | **8** | 9 | **36** | 12 | **48** | 4 | **16** |
| **3. Агресивність** | 13 | **52** | 11 | **44** | 1 | **4** | 10 | **40** | 12 | **48** | 3 | **12** |
| **4. Підозріливість** | 14 | **56** | 9 | **36** | 2 | **8** | 13 | **52** | 10 | **40** | 2 | **8** |
| **5. Підкорюваність** | 15 | **60** | 9 | **36** | 1 | **4** | 10 | **40** | 10 | **40** | 5 | **20** |
| **6. Залежність** | 18 | **72** | 6 | **24** | 1 | **4** | 12 | **48** | 13 | **52** | 0 | **0** |
| **7. Дружелюбність** | 12 | **48** | 11 | **44** | 2 | **8** | 11 | **44** | 14 | **56** | 0 | **0** |
| **8. Альтруїстич-ність** | 11 | **44** | 9 | **36** | 5 | **20** | 8 | **32** | 13 | **52** | 4 | **16** |

За результатами дослідження (згідно Таблиці 3.9.) за Я-реальним в юнаків переважають низькі показники, що показує актуальний стан досліджуваних, а за Я в інтернеті переважають середні показники. Така різниця свідчить про те, що юнаки в Інтернеті намагаються бути кращими, ніж в реальному житті, тобто, якщо юнак в реальному житті не проявляє свої лідерські якості, то в інтернеті він це компенсує.

Для наглядності представимо результати прояву авторитарного типу на Рис.3.1.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.1 Вибір авторитарного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Прояв авторитарного типу має межовий характер в юнаків в реальному житті. Авторитарність - це соціально-психологічна характеристика особистості, яка відображає її прагнення максимально підкорити своєму впливові партнерів по взаємодії і спілкуванню [13]. Тобто, юнаки прагнуть до лідерства в спілкуванні та до домінування.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.2 Вибір егоїстичного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

З Рис.3.2 видно, що середній рівень прояву егоїстичного типу однаковий у юнаків як в реальному житті, так і в інтернеті. Егоїстичність - це піклування лише про себе та власні інтереси, себелюбство, хвастливість, відчудження від труднощів [15]. Тобто юнаки при виникненні складних життєвих ситуацій намагаються відокремитись від проблеми або перекласти її вирішення на інших, вони не вважають її значимою і важливою для себе.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.3 Вибір агресивного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Агресивність - стійка характеристика суб'єкта <http://znaimo.com.ua/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)>, що відображає його схильність до поведінки, метою якого є заподіяння шкоди <http://znaimo.com.ua/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B0> іншим людям або навколишньому середовищу, подібна до афективного стану (гнів <http://znaimo.com.ua/%D0%93%D0%BD%D1%96%D0%B2>, злість) [4]. В реальному житті агресивність юнаків знаходиться на низькому рівні (52%), але в інтернеті переважають середні показники агресивності. Тобто юнаки прагнуть в Мережі демонструвати подавлені соціумом прояви агресії.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.4 Вибір підозріливого типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Підозріливість - це схильність відмовляти людям у довірі, відчуженість від інших через постійне відчуття, що всі хочуть мене надурити [25]. Підозріливі люди соціально осуджуються, оскільки ображають партнерів сумнівами в їх чесності. Крім того, підозрілість розцінюють як психологічну проекцію. Прийнято думати, що, виявляючи недовіру до інших людей, підозрюючий переносить на них власну схильність до обману. Абсурдна і наполеглива підозрілість, особливо пов'язана з ідеями ревнощів і переслідування, іменується параноєю і розцінюється як психічне захворювання (або його симптом). У той же час протилежна крайність, довірливість, також визнається негативною якістю. Згідно Рис.3.4 юнаки більш підозріливі в інтернеті, ніж в реальному житті. Тому, що люди не бачать свого співрозмовника і не можуть перевірити правдивість його слів.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.5 Вибір підкорюваного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Підкорюваність - це покірність, схильність до самоприниження, пасивності, осуду власного Я, залежність від більш сильного індивіда [9]. За результатами нашого дослідження (Рис.3.5.) підкорюваність юнаків на низькому рівні, тобто це переважно скромність, певна поступливість та емоційна стриманість. Але в інтернеті юнаки (20%) підкорюються єдиному загальному потоку інформації, суспільній думці, мейнстріму.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.6 Вибір залежного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Залежність - це контроль над людиною (іншої людини або певної речовини, чи предмета) [21]. Хорошої залежності не буває, так як якщо у людини залежність, то вона позбавлена власної волі. Оскільки, в нашому дослідженні приймали участь юнаки віком від 16 до 19 років, то у реальному житті вони виявляють більш незалежну поведінку. А що стосується залежності в Інтернеті, то тут переважають середні показники (52%), що підтверджує, що наші досліджувані демонструють залежну поведінку, тобто не готові брати на себе відповідальність, приймати рішення і т.д.



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.7 Вибір дружелюбного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Дружелюбність - це бажання і вміння знаходити взаєморозуміння з оточуючими [25]. У цьому розумінні ми будемо мати друзів не для свого захисту, опори або для свого дозвілля, а для того, щоб зробити особистістю людину з якою ми спілкуємося. Таким чином ми бачимо, що юнаки в реальному житті мають низький рівень дружелюбності і готові лише до певної співпраці та свідомо конформні. Це пов’язано з тим, що вони бояться несхвалення з боку колективу, тому й не висловлюють власну думку. А от щодо дружелюбності в інтернеті, то переважають середні показники (56%), а от високих показників ми тут не спостерігаємо взагалі (0%).



Примітка: 1 - низький рівень; 2 - середній рівень; 3 - високий рівень.

Рис.3.8 Вибір альтруїстичного типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті.

Альтруїзм - поняття, яким осмислюється активність, пов'язана з безкорисливою турботою про благополуччя інших, співвідноситься з поняттям самовідданість - тобто з приношенням у жертву своїх вигод на користь блага іншої людини, інших людей або в цілому - заради загального блага [14]. У деяких сенсах може розглядатися як протилежне егоїзму. У психології іноді розглядається як синонім або частину просоціальної поведінки. Згідно з Рис.3.8 ми можемо сказати, що досліджуваним більш притаманна альтруїстичність в інтернеті, ніж у реальному житті. Тому, що люди в інтернеті частіше за все незнайомці які від нас нічого не вимагають.

Для підтвердження статистичної значимості в проявах типів міжособистісних стосунків юнаків в реальному житті та в інтернеті ми використали Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Була виявлена різниця в прояві наступних типів [18]:

 Авторитарність (р<0.01)

- Підозріливість (р<0.01)

 Залежність (p<0.05)

 Дружелюбність (p<0.01)

 Альтруїстичність (p<0.05)

Таким чином, міжособистісні стосунки юнаків в реальному житті та в інтернеті відрізняються. Спираючись на статистичну різницю груп та середні значення рівнів можна стверджувати, що більшість юнаків в інтернеті: проявляють менше лідерських якостей, більш підозріливі, демонструють залежну поведінку, більш дружелюбні, а також частіше виявляють альтруїстичність до людей.

Що стосується поведінки юнаків в реальному житті, то: вони частіше виявляють свої лідерські якості, менш підозріливі, показують свою незалежність від інших, відмовляються від пошуку спільної мови з однолітками на користь мінімального контакту та співпраці та рідко виявляють альтруїстичність та безкорисливість.

# ***3.3 Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності***

До основних рекомендацій щодо подолання інтернет-залежності в юнацькому віці згідно аналізу досліджень багатьох авторів належать:

· Відучення від бездумного використання необхідно проводити поступово, уникаючи зайвого стресу і роздратування;

· Можна скористатися хитрістю і переключитися на використання обмеженого пакета трафіку;

· Основною причиною "занурення" в інтернет вважається незадоволеність соціальним становищем. Вона спонукає до самореалізації і самоствердження у віртуальному ігровому світі, які заміщає всі реальні аспекти нормального життя. Необхідно спілкуватися зі страждаючим патологією, залучати його до виконання різноманітних завдань по господарству, а також заохочувати таку допомогу словами подяки і дрібними подарунками.

· Необхідно намагатися "вдихнути смак реального життя" в людину, для якої інтернет став чимось більшим, ніж просто способом отримання відсутньої інформації. Непогано покликати старих друзів, організувати сімейний вихід у кафе, влаштувати спільний кінозал, нехай і за допомогою того ж таки інтернету. Безустанне, але не надокучливе спілкування дозволить відчувати себе повноцінним членом сім'ї.

· Проведений разом активний відпочинок здатен розкрити людини і дозволити знайти йому нові грані задоволення від життя. Це може бути похід у гори, поїздка в незнайоме місто, пікнік з шашликами, заміський табір і навіть путівка на курорт з друзями. Головне - тісне спілкування і обмежений доступ до мережі.

· Надати можливості альтернативного розвитку людини. Різноманітні хобі, захоплення або прагнення, зрозуміло, якщо вони цілком нормальні, цілком допоможуть перебороти пристрасть до неконтрольованого використання Інтернету.

· Можливо, проблему можна вирішити просто розмовою щодо шкоди для здоров'я від тривалого проведення часу за комп'ютером. Порушена постава, вимивання вітамінів, запалення фаланг пальців і зв'язок кисті, проблеми із зором. Це навіть не повний реєстр розладів здоров'я внаслідок неконтрольованої тяги.

О.С. Нілогов пропонує наступні способи позбавлення від мережевої залежності:

· По-перше, треба поступово обмежувати доступ в інтернет. Не можна відразу позбавити інтернет-залежного можливості працювати в інтернеті, бо це викличе значний стрес. Необхідно встановити дуже помірний тариф, при перевищенні якого втрачається доступ в Мережу, або поставити чіткий ліміт часу, проведеного онлайн. Головне - поступово зводити час "сидіння" в Мережі до мінімуму. Краще збавляти по дві-три хвилини в день. Тоді різниця буде непомітна, але людина зможе домогтися результатів за досить короткий проміжок часу.

· По-друге, потрібно чітко простежити, чим інтернет-залежний займається в Мережі. Читання розсилок і новин слід урізати до найнеобхіднішого. У списку обраного необхідно залишити лише ті блоги і форуми, які пов'язані з діяльністю людини або де є люди, з якими вона дуже близько спілкуєтеся. Кількість перевірок френдстрічки і читання нових повідомлень на форумах потрібно звести до одного, максимум двох разів на день [37].

Є один цікавий прийом, який майже завжди спрацьовує. Користувачі інтернету скаржаться, що заходять в чат, але ні з ким не вітаються, повні рішучості не спілкуватися і не витрачати час на спілкування. Але інші відвідувачі чату бачать, що їхні друзі знаходяться онлайн, і вітаються, заводять розмову, і відмовити їм не можна чисто з ввічливості. Після цього розмова продовжується і займає багато часу. Тому інтернет-залежному необхідно обмежити можливість заходити в чати, завантажувати ICQ.

Незважаючи на те, що комп'ютерна та інтернет-залежність, як і ігроманія, це нехімічні залежності, всі вони піддаються лікуванню за допомогою усвідомлення людиною проблеми і мотивування хворого на повернення до реального життя, але все це вимагає професійного підходу. Всі зусилля родичів, колег і друзів можуть бути марні, хворий може ставитися до них як до "моралей" і не сприймати. Однак спілкування з фахівцем дасть усвідомлення всієї глибини проблеми і можливих шляхів виходу. Іноді для позбавлення від інтернет-залежності використовують гіпноз та нейролінгвістичне програмування.

# ***Висновоки до розділу 3***

1. Виявлений наступний рівень прояву інтернет-залежності: рівень прояву інтернет-залежності нижче середнього - 21 респондент; середній рівень прояву - 4 респонденти; високий рівень прояву інтернет-залежності у вибірці не виявлений. Таким чином, у більшості групи інтернет-залежність нижче середнього рівня, це означає, що юнаки мають часткове бажання поринути у світ Інтернет-розваг та спілкування.

. За результатами методики "Незавершені речення" А. Є. Жичкіної виявлено, що інтернет-залежні оцінюють себе в інтернеті загалом позитивно, інших в інтернеті оцінюють нейтрально, інформацію Мережі використовують для роботи та розваг і самє тому до позитивних властивостей інтернету відносять велику кількість корисної інформації, а до негативних те, що інтернет заважає діяльності. Також ми визначили, що на психо-емоційний стан юнаків Мережа впливає нейтрально.

За допомогою методики діагностики ступеню залежності від Інтернету Янг ми відібрали группу інтернет-залежних, дізнались рівень їх залежності та виявили відсотковий показник юнаків по кожному з 4-х рівнів.

. Наступним кроком став аналіз та виявлення різниці типів міжособистісних стосунків інтернет-залежних в інтернеті та реальному житті. Для цього ми використали методику іагностики міжособистісних стосунків Лірі та Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок щоб підтвердити статистичну значимість результатів.

. Останнім кроком було надання рекомендацій як позбавитись інтернет-залежності.

# ***Висновки***

В бакалаврській роботі теоретично обґрунтована роль інтелекту, механізмів психологічного захисту та копінгів для адаптації людини. Проаналізоване співвідношення інтелектуальної та адаптаційної сфер особистості. Емпірично дослідженні взаємозв’язки проявів інтелекту та адаптаційних механізмів особистості. Проведений порівняльний аналіз прояву механізмів психологічного захисту, копінгів та інтелекту в підлітковому та юнацькому віці.

За результатами дослідження сформульовані наступні висновки:

1) Соціально-психологічна адаптація визначається як процес пристосування до якісних змін зовнішнього середовища. Ефективність адаптації людини пов'язується з такими поняттями як адаптивність та адаптаційні можливості. В узагальненому вигляді співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей є таким: адаптивність - це сама спроможність людини до адаптації, а адаптаційні можливості - це ті властивості, які цю спроможність забезпечують. Однією з адаптаційних можливостей є інтелект людини. Інтелект розуміють як здатність пізнавати <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> і вирішувати проблеми, яка об'єднує в собі пізнавальні здібності. В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою двох механізмів: психологічного захисту і копінг-механізмів. Механізми психологічного захисту зазвичай є автоматичними і частіше за все неусвідомлюваним людиною, в той час як копінг-стратегії виступають як сформоване та свідоме вміння людини. Копінг - це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися із запитами повсякденного життя.

) Одним з аргументів, покликаних підтвердити єдність адаптаційної та інтелектуальної діяльності, є твердження, що адаптація, і інтелектуальна діяльність є по суті процесом рішення деяких завдань. Найбільш істотною відмінністю між адаптаційної та інтелектуальної сферами є безумовна індивідуальність першої та обов'язкова соціальність другої - як в постановці завдань, так і за значенням досягнутого результату.

) Дослідження механізмів психологічного захисту у підлітків та юнаків виявило домінування витіснення і реактивного утворення. Реактивне утворення розвивається з метою стримування радості володіння певним об’єктом (наприклад власним тілом) та можливістю використовувати його певним чином (наприклад, для сексу чи агресії). Реактивне утворення пов’язане з засвоєнням людиною вищих соціальних цінностей. На рівні соціальної поведінки реактивні утворення знаходять своє вираження в наслідуванні соціальних стереотипів та проявляється в перебільшенному розвитку протилежних прагнень щодо неприємних емоцій, почуттів та вчинків. Прояв реактивного утворення є логічним, бо в підлітковому і юнацькому віці відбувається становлення міжособистісних стосунків і налагодження міжстатевої взаємодії. Витіснення є раннім, примітивним механізмом і виражається в тому, що неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. Витіснені імпульси не знаходять розрядки в поведінці, проте зберігають свої емоційні компоненти. Також були виявлені інші механізми захисту, але на більш низькому рівні. Представленість МПЗ різних рівнів свідчить про розвиненість структури захистів у досліджуваних.

) Найбільш вираженими копінг-стратегіями у підлітків та юнаків є: активні дії - пасивні дії, просоціальні дії - соціальні дії. Виявлений значиний прояв агресивної, асоціальної та маніпулятивної поведінки. Це може пояснюватися негативізмом, пов’язаним з підлітковою кризою. Також високий рівень має копінг вступ у соціальний контакт. Дійсно в цьому віці однолітки є дуже важливими для розвитку, особливо зважаючи на формування референтних груп.

) Не має статистично значимої різниці між юнаками та підлітками в проявах механізмів психологічного захисту та копінгів. Це свідчить про те, що вік не є вирішальним при формуванні та розвитку адаптаційних механізмів.

) Рівень інтелектуальних проявів засвідчує переважаючий середній рівень розвитку як вербального так і невербального інтелекту серед досліджуваних. При цьому виявлена статистично значима різниця між проявами інтелекту у підлітків та юнаків. У юнаків більш високий рівень інтелекту. На нашу думку, це пов’язано не тільки з віковими особливостями, але і з особливостями формування вибірки. В групу юнаків увійшли студенти вищого навчального закладу, в групу підлітків - учні загальноосвітньої школи. Існує вирогідність того, що деяка кількість цих учнів недостатньо підготовлені для навчання у ВНЗ та мають невисокий рівень розвитку пізнавальних процесів.

) Були виявлені наступні взаємозв’язки проявів інтелекту та адаптаційних механізмів: прямий зв'язок між реактивним утворенням та аналогіями; обернений зв'язок між регресією та узагальненням; прямий зв'язок між регресією та просторовим узагальненням; обернений зв'язок між агресивними діями та просторовим узагальненням. Таким чином, адаптаційні механізмі пов’язані з проявами вербального інтелекту, власне з діями, що спрямовані на перетворення об’єктів (узагальнення, знаходження аналогій). Незначна кількість взаємозв’язків може свідчити про існування факторів, що опосередковують співвідношення інтелекту та адаптаційних механізмів. Передбачаємо, що такими факторами може виступати мотивація людини та тривожність, як прояв стресу. Дане припущення є перспективою подальших досліджень.

# ***Список використаної літератури***

1. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. - 2004. - N1. - С.179-193.

2. Бодров Б.А. Информационный стресс. - М.: Per Se, 2000. - 351 с.

. Божович, Л.И. Личность и ее развитие в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968.)

. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов.

. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / Конференция на портале "Аудиториум”. "Социальные и психологические последствия применения информационных технологий”. 2001

. Войскунский А.Е. (МГУ им. М.В. Ломоносова). Психологические исследования феномена интернет-аддикции. Основные разновидности деятельности, 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2000 г.). М.: Экопсицентр РОСС. - С.251-253.

. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч. Т.4.М., 1984.

. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета, Психологический журнал, №1, 2004.

. Д. Мацумото. Психология и культура: глоссарий к книге

. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007.

. Кон И.С. "Психология ранней юности", М: "Просвещение", 1989.

. Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста.

. Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 464 с.

. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия.

. Малый академический словарь. - М.: Институт русского языка Академии наук СССР Евгеньева А.П. 1957-1984.

. Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения. - М., МЕДпресс-информ. - 2003.

. Максимова Н.Ю., О склонности подростков к аддиктивному поведению // Психол. журнал. 1996. Том 17. N3. С.149-152.

. Наследов, 2011г. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных.

. Попов Ю.В., Вид В.Д., Современная клиническая психиатрия. - СПб.: ООО Изд. Речь, 2000.

. Психология юношеского возраста. Учебное пособие. И.С. Кон // М.: Просвещение, 1979

. Психоаналитические термины и понятия Словарь Под ред. Борнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина.

. Психологические тесты для деловых людей. - М.:, 1996.

. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. Вып.3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Метод. Руководство.М., 1990.

. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости.В.А. Буров.

. Филиппов А.В., Романова Н.Н., Летягова Т.В. Тысяча состояний души. Краткий психолого-филологический словарь, Флинта, 2011 г.

. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование Я в опосредованном компьютером общении // Гуманитарные исследования Интернета / под редакцией А.Е. Войскунского. М.: "Можайск-Терра", 2000. С.40-54. - Перевод с англ.

. Шпрангер Э. Психология юношеского возраста. = Psychologie des Jugendalters // "Педология юности". - М. - Л.: Литература, 1931.

. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учебное пособие для ВУЗов 2007, Академия ИЦ Серия "Высшее профессиональное образование"

. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. - М.: Флинта, 2006

. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет 2000. № 2. - 25с.

. Янг К. С.; Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет, 2000. - №2. - С.24-29.

. Cirohol J. M. What is Internet Addiction Disorder (IAD). 1999. (WWW document). URL hlip: // psychcentral. eom/iMUddii: lion/

. Greenfield DM. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them Oakland: New Harbinger Publ. 1999.

. Holmes L. Pathological Internet use - some examples [Електронний ресурс] // http://menthalhealth. about.com

. Ivan Goldberg, MD Web Publishing 1996-1999

. Maressa Hecht Orzack, Ph. D. Web Publishing 1996-1999

. http://www.alexnilogov. narod.ru/publizistika.html

# ***Додатки***

***Додаток А***

Методика "Діагностика міжособистісних відносин"

**1.** Другие думают о нём благосклонно.

**2.** Производит впечатление на окружающих.

**3.** Умеет распоряжаться, приказывать.

**4.** Умеет настоять на своём.

**5.** Обладает чувством собственного достоинства.

**6.** Независимый.

**7.** Способен сам позаботиться о себе.

**8.** Может проявить безразличие.

**9.** Способен быть суровым.

**10.** Строгий, но справедливый.

**11.** Может быть искренним.

**12.** Критичен к другим.

**13.** Любит поплакаться.

**14.** Часто печален.

**15.** Способен проявить недоверие.

**16.** Часто разочаровывается.

**17.** Способен быть критичным к себе.

**18.** Способен признать свою неправоту.

**19.** Охотно подчиняется.

**20.** Уступчивый.

**21.** Благородный.

**22.** Восхищающийся и склонный к подражанию.

**23.** Уважительный.

**24.** Ищущий одобрения.

**25.** Способен к творчеству.

**26.** Стремится ужиться с другими.

**27.** Дружелюбный, доброжелательный.

**28.** Внимательный и ласковый.

**29.** Деликатный.

**30.** Одобряющий.

**31.** Отзывчивый.

**32.** Бескорыстный.

**33.** Способен вызвать восхищение.

**34.** Пользуется уважением у других.

**35.** Обладает талантом руководителя.

**36.** Любит ответственность.

**37.** Уверен в себе.

**38.** Самоуверен и напорист.

**39.** Деловит и практичен.

**40.** Любит соревноваться.

**41.** Строгий и крутой, где надо.

**42.** Неумолимый и беспристрастный.

**43.** Раздражительный.

**44.** Открытый и прямолинейный.

**45.** Не терпит, чтобы им командовали.

**46.** Скептичен.

**47.** На него трудно произвести впечатление.

**48.** Обидчивый, щепетильный.

**49.** Легко смущается.

**50.** Неуверен в себе.

**51.** Уступчивый.

**52.** Скромный.

**53.** Часто прибегает к помощи других.

**54.** Очень почитает авторитеты.

**55.** Охотно принимает советы.

**56.** Доверчив и стремится радовать других.

**57.** Всегда любезен в обхождении.

**58.** Дорожит мнением окружающих.

**59.** Общительный и уживчивый.

**60.** Добросердечный.

**61.** Добрый, вселяющий уверенность.

**62.** Нежный и мягкосердечный.

**63.** Любит заботиться о других.

**64.** Бескорыстный, щедрый.

**65.** Любит давать советы.

**66.** Производит впечатление значимости.

**67.** Начальственно-повелительный.

**68.** Властный.

**69.** Хвастливый.

**70.** Надменный и самодовольный.

**71.** Думает только о себе.

**72.** Хитрый и расчётливый.

**73.** Нетерпим к ошибкам других.

**74.** Своекорыстный.

**75.** Откровенный.

**76.** часто недружелюбен.

**77.** Озлобленный.

**78.** Жалобщик.

**79.** Ревнивый.

**80.** Долго помнит обиды.

**81.** Склонный к самобичеванию.

**82.** Застенчивый.

**83.** Безынициативный.

**84.** Кроткий.

**85.** Зависимый, несамостоятельный.

**86.** Любит подчиняться.

**87.** Предоставляет другим принимать решения.

**88.** Легко попадает впросак.

**89.** Легко попадает под влияние друзей.

**90.** Готов довериться любому.

**91.** Благорасположен ко всем без разбору.

**92.** Всем симпатизирует.

**93.** Прощает всё.

**94.** Переполнен чрезмерным сочувствием.

**95.** Великодушен и терпим к недостаткам.

**96.** Стремится покровительствовать.

**97.** Стремиться к успеху.

**98.** Ожидает восхищение от каждого.

**99.** Распоряжается другими.

**100.** Деспотичный.

**101.** Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).

**102.** Тщеславный.

**103.** Эгоистичный.

**104.** Холодный, чёрствый.

**105.** Язвительный, насмешливый.

**106.** Злобный, жестокий.

**107.** Часто гневливый.

**108.** Бесчувственный, равнодушный.

**109.** Злопамятный.

**110.** Проникнут духом противоречий.

**111.** Упрямый.

**112.** Недоверчивый и подозрительный.

**113.** Робкий.

**114.** Стыдливый.

**115.** Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.

**116.** Мягкотелый.

**117.** Почти никогда и никому не возражает.

**118.** Ненавязчивый.

**119.** Любит, чтобы его опекали.

**120.** Чрезмерно доверчив.

**121.** Стремится снискать расположение каждого.

**122.** Со всеми соглашается.

**123.** Всегда дружелюбен.

**124.** Всех любит.

**125.** Слишком снисходителен к окружающим.

**126.** Старается утешить каждого.

**127.** Заботится о других в ущерб себе.

**128.** Портит людей чрезмерной добротой

Ключ

**Авторитарный:** 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.

**Эгоистичный:** 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.

**Агрессивный:** 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.

**Подозрительный:** 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.

**Подчиняемый:** 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.

**Зависимый:** 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.

**Дружелюбный:** 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.

**Альтруистический:** 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

Типы межличностных отношений. Авторитарный

- 16 - диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

- 12 - доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.0-8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.. Эгоистичный

- 16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

- 12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.. Агрессивный

- 16 - жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

- 12 - требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

- 8 - упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.. Подозрительный

- 16 - отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

- 12 - критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептичный, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

- 8 - критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.. Подчиняемый

- 16 - покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

- 12 - застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

- 8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.. Зависимый

- 16 - резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.9-12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

- 8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.. Дружелюбный

- 16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

- 8 - склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.. Альтруистический

- 16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

- 8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

***Додаток Б***

###### Методика выявления отношения к Интернету "Незаконченные предложения"

Методика "Незаконченные предложения", разработанная Жичкиной А.Е. и Щепилиной Е.А., направлена на выявление субъективного отношения опрашиваемых к Интернету. При проведении исследований может быть использована вместе с опросником "Восприятие Интернета".

**Инструкция: "**Ниже приводится 33 незаконченных предложения. Пожалуйста, прочитайте каждое предложение и закончите его. Не нужно долго думать над каждой фразой, записывайте первую пришедшую Вам в голову мысль. Длина и строение фразы не имеют значения. Старайтесь выполнять задание быстро. Если не можете закончить какое-нибудь предложение сразу, обведите его номер кружком и займитесь им позже".

. Три слова, обозначающие для меня "интернет": …

2. Когда я нахожусь в сети, я…

. Большинство сайтов в Интернете…

. Мне кажется, что время в сети

. Интернет помогает мне…

. Большинство людей в Интернете …

. После выхода из сети, я чувствую…

. В Интернете меня привлекает, прежде всего…

. Больше всего времени в сети у меня уходит на…

. Другие люди в Интернете кажутся мне…

. Когда я нахожусь в сети, мне бывает сложно…

. Информация в Интернете…

. В Интернете меня часто раздражает…

. Переходя по ссылкам, я чувствую…

. Когда я нахожусь в сети, мое настроение…

. Интернет мешает мне…

. Я посещаю сайты в Интернете, чтобы…

. Интернет может приносить пользу, если…

. Я считаю, что Интернет нужен для…

. Самой большой ошибкой, которую я совершал в Интернете, было …

. Когда я вхожу в сеть, мне кажется, что…

. Иногда я чувствую, что Интернет…

. Лучшее, что я сделал, находясь в Интернете …

. Входя в Интернет, люди обычно хотят…

. Я воспринимаю пространство сети как…

. Я в Интернете и я в реальной жизни …

. Когда я захожу в интернет, я чувствую себя…

. Я воспринимаю своих виртуальных собеседников как…

. Когда мне нужно найти информацию по какому-либо вопросу, я…

. Пребывание в Интернете для меня - это…

. Интернет может быть бесполезным или даже вредным, если…

. В Интернете я…

. Моя жизнь без Интернета стала бы…

**Ключи к шкалам методики "Незаконченные предложения".**

**Восприятие Интернета в целом**: №№ 1, 4 (шкала "восприятие времени"), 7, 9, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 25 (шкала "восприятие пространства"), 30, 33

**Положительные свойства Интернета**: №№ 5, 8, 18, 23

**Отрицательные свойства Интернета**: №№ 13, 16, 20, 31

**Люди в Интернете:** №№ 6, 10, 24, 28,**Информация в Интернете**: №№ 3, 12, 17, 29

**Я в Интернете**: №№ 2, 26, 27, 32

***Додаток В***

Тест Інтернет-залежності К. ЯнгAddiction Test (IAT)

Опитувальник розроблений у 1996р.К. Янґ. Запитання опитувальника стосуються основних симптомів Інтернет-залежності, а саме - покращення настрою внаслідок Інтернет-активності, потреби проводити в Інтернет все більше часу, фізичних, соціальних, професійних чи психологічних проблеми, що викликаються його використанням, невдалих спроб контролювати Інтернет-активність та "синдрому відміни”.

o рідко - 1

o іноді - 2

o часто - 3

o дуже часто - 4

o завжди - 5

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?

2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?

. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?

. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?

. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?

. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?

. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?

. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?

. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте "в штики"), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?

. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?

. Як часто почуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?

. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?

. Як часто Ви дратуєтеся, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?

. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?

. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: "ще кілька хвилин"?

. Як часто вам хотілося, але не вдавалося скоротити час, проведений в Мережі?

. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?

. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовостіі, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

20-49 балів - ви звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

-79 балів - у вас час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

-100 балів - ваше користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.