

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з
психології

на тему: «Психологічні особливості студентської молоді»

Студентки III курсу групи
СОа13-20 педагогічного
факультету романо-германської та
української філології
Спеціальності 014 Середня освіта
Литвинюк Ірини Юріївни
Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент Шевчук В. В.
кафедра психології і туризму

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

- 1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності у психологічній літературі.....5
- 1.2. Психологічні особливості залежності від соціальних мереж підлітків..10
- Висновки до першого розділу.....17

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

- 2.1. Процедура організації дослідження.....18
- 2.2. Обґрунтування методик дослідження.....18
- Висновки до другого розділу.....20

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

- 3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків21
- 3.2. Індивідуально-психологічні та мікросоціальні чинники інтернет-залежної поведінки підлітків.....31
- Висновки до третього розділу.....33

ВИСНОВКИ.....35

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....37

ДОДАТКИ.....40

Актуальність теми. Вплив всесвітньої мережі Інтернет на сучасне суспільство є новою масштабною проблемою всього людства. Соціальні мережі інтернету з'явилися у нашому житті порівняно нещодавно, але миттєво здобули дуже велику популярність. Величезна кількість соціальних мереж, таких як «Фейсбук», «Інстаграм» та інші з кожним днем розвиваються, удосконалюються, водночас стають дедалі більше значимими для повсякденні підлітків, дедалі важливішими. Багато хто вже звикли спілкуватися і знайомитися в соціальних мережах, там зручніше дивитися відео, слухати музику, грати у різні ігри.

Підлітків вже не так приваблюють прогулянки з друзями, тепер на прогулянки вони йдуть у соціальні мережі, де вони є частиною суспільства. Все частіше і найчастіше це відбувається без контролю з боку батьків. Намагаючись, підлітки, один красивіший за інший, оформляють свої сторінки в мережі, діляться своїми подіями та внутрішніми переживаннями. Інакше кажучи, соціальні мережі повністю оточили життя сучасного підлітка.

Ступінь вивчення теми. Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки: О.Євтушенко, А.Бондаренко, Н.Костенко, А.Кросножон, І.Полякова та багато інших.

Об'єкт дослідження - проблеми залежності від соціальних мереж осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості інтернет-залежної поведінки підлітків.

Мета дослідження: виявлення впливу соціальних мереж Інтернету на психологічні особливості підлітків.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- 1) вивчити основні теоретичні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності у психологічній літературі;
- 2) охарактеризувати психологічні особливості залежності від соціальних мереж підлітків;
- 3) визначити методи та вибірку дослідження психологічних особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків;
- 4) здійснити аналіз результатів дослідження психологічних особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків;
- 5) визначити індивідуально-психологічні та мікросоціальні чинники інтернет-залежної поведінки підлітків.

Методи дослідження:

1. Аналіз психолого – педагогічної літератури з проблеми дослідження.
2. Емпіричні методи: тестування (опитувач "Кіберкомунікативна залежність" А.В. Тончевої, Тест на інтернет – залежність Кімберлі-Янг; Тест на інтернет – залежність С.А. Кулакова), анкетування (анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків»).
3. Методи якісної та кількісної обробки отриманих результатів.

База дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі «Гімназія №191» м. Києва у 2022 році. Вибірка представлена підлітками у віці 14 – 16 років у кількості 18 осіб.

Структура дослідження. Курсова робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 36 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності у психологічній літературі

Дискусії про психологічну комп'ютерну залежність спалахнули відразу після появи комп'ютерів, але особливо активізувалися після входження персональних комп'ютерів у повсякденне життя. Але якщо десять років тому більшість досліджень була присвячена програмній залежності та схильності до комп'ютерних ігор, то сьогодні дослідження проблеми інтернет-залежності займають центральне місце [25].

Основні теоретичні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності в психологічній літературі наступні:

- ✓ Підхід залежності. Цей підхід вважає, що інтернет-залежність схожа на залежність від наркотиків або алкоголю. За цим підходом, інтернет-залежність може бути викликана фізичною залежністю від інтернету, яка виникає в результаті відчуття насолоди від користування ним, або психічною залежністю, що пов'язана з потребою в емоційній підтримці або уникненні проблем.
- ✓ Підхід психологічних проблем. Цей підхід вважає, що інтернет-залежність виникає в результаті вирішення психологічних проблем, таких як страх, тривога, депресія та низька самооцінка. За цим підходом, інтернет-залежність може бути викликана потребою у втечі від реальності, або від пошуку соціальної підтримки та спілкування з іншими людьми.
- ✓ Підхід соціальної адаптації. Цей підхід вважає, що інтернет-залежність може бути пов'язана з неадекватною соціальною адаптацією. За цим підходом, люди, які не можуть знайти своє місце в реальному світі,

шукають віртуальну альтернативу, яка може стати джерелом задоволення та самоутвердження.

- ✓ Підхід когнітивно-поведінковий. Це підхід, який висуває тезу про те, що поведінка людини визначається взаємодією між когнітивними процесами (сприйняття, увага, пам'ять, мислення тощо) та зовнішніми стимулами. В контексті вивчення інтернет-залежності, когнітивно-поведінковий підхід розглядає інтернет-залежність як результат неправильних когнітивних переживань і поведінки людини в Інтернеті. Таким чином, для зміни залежної поведінки важливо змінити когнітивні переживання і привчити людину до адекватних когнітивних реакцій на зовнішні стимули.
- ✓ Теорія аутотелічного досвіду. Теорія аутотелічного досвіду стверджує, що люди шукають задоволення в діяльностях, які є самодостатніми та мають цінність у собі. Це означає, що діяльність сама по собі є цікавою та приносить задоволення, а не тільки наслідком досягнення якоїсь мети чи отримання винагороди. У випадку інтернет-залежності, людина може стати залежною від різних видів інтернет-діяльності, таких як ігри, соціальні мережі, онлайн-шопінг тощо, тому що вони можуть надавати такий позитивний досвід та переживання потоку. Люди можуть занурюватися у світ інтернету, щоб відчувати задоволення та втекти від реальності.
- ✓ Підхід нейробіологічний. Цей підхід базується на дослідженнях мозкової діяльності та взаємозв'язку між мозковими процесами та поведінкою людини. Вчені цього підходу вивчають різні мозкові структури та їхні функції, які можуть бути пов'язані з розвитком інтернет-залежності.

Перше наукове дослідження комп'ютерної залежності було проведене в 1980-х роках М. Шоттоном. У 1994 році К. Янг розробив та опублікував в Інтернеті спеціальну анкету, яка отримала понад 500 відповідей, з яких більше 400 були від наркозалежних. О. Голдберг у 1995 році запропонував діагностичні критерії для визначення Інтернет-залежності, що ґрунтувалися на ознаках патологічної залежності від ігор. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд і К.

Суратт опублікували перші монографії про комп'ютерну залежність. Згідно зі Сураттом, до кінця 1998 року комп'ютерна залежність стала широко визнаною як область дослідження та допомоги, не тільки як клінічний напрямок у вузькому сенсі слова, але і як область практичної психології.

Вперше про комп'ютерну залежність американські вчені заговорили на початку 1980-х рр. Сьогодні термін «комп'ютерна залежність» ще не визнається багатьма вченими, які займаються проблемами психічних розладів, але сам феномен формування патологічного зв'язку між людини і комп'ютера стало очевидним і набирає обертів. Крім комп'ютерної залежності, існують інші форми залежності, такі як інтернет-залежність та ігрова залежність, які можуть бути пов'язані з тривалим перебуванням перед комп'ютером. [11].

К. Янг виділяє п'ять основних категорій комп'ютерної залежності, пов'язаних з тривалим перебуванням в інтернеті. Одним з них є кіберсексуалізм, який включає пристрасність до порнографії та кіберсексу. Крім того, існують такі види залежності, як кібер-відносини, коли людина замінює справжніх друзів і родину в онлайн-середовищі, надмірна залученість до інтернет-азартних ігор, аукціонів та торгівлі, а також надмірна залученість до пошуку інформації в інтернеті, що може призвести до інформаційного перевантаження[9].

У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від використання Інтернету» (Griffits, 1996). Перше визначення Інтернет-залежності дав А. Голдберг у 1996 р. Під цим поняттям він розумів – розлад поведінки, що виникає внаслідок використання Інтернету та комп'ютера [6]. Кенделлс додав, що поняття «інтернет-залежність» включає будь-який вид діяльності в мережі [15]. Поведінкова залежність від Інтернету проявляється в тому, що люди так сильно хочуть жити в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності. Інше визначення Інтернет-залежності – це «нав'язливе бажання отримати доступ до Інтернету офлайн і неможливість вийти з нього онлайн» [24]. Тоді Голдберг запропонував використовувати термін патологічне використання комп'ютера (PCU) замість розладу залежності від

Інтернету – «патологічного використання комп'ютера», діагностичним критерієм якого є поява феноменів разом або окремо (А та/або Б) під час надмірного використання комп'ютера.

Хоча багато досліджень зосереджуються на негативних наслідках інтернет-залежності, існують також дослідження, які досліджують позитивні аспекти цього явища. Наприклад, дослідження показують, що інтернет може допомогти в людському розвитку, навчанні, спілкуванні, культурному відродженні, та інших галузях.

Один з дослідників та автором аутотелічних теорії є американський психолог Міхал Чіксентміхайї. Він досліджував, як заняття діяльністю, яка викликає потік, може покращити настрій та збільшити задоволення від життя. Також, зробив значний внесок у дослідження переживання потоку та його вплив на людський розвиток. М. Чіксентміхайї стверджує, що переживання потоку може допомогти людині досягти позитивних результатів в навчанні, творчості та інших сферах, а також може збільшити загальний рівень щастя та задоволення життям.

Науковець зазначав, що переживання потоку сприяє покращенню ефективності діяльності. Коли людина перебуває в стані потоку, вона занурюється у діяльність і стає повністю зосередженою на завданні. Це може допомогти їй досягти більш високих результатів у навчанні, творчості та інших сферах. Крім того, переживання потоку може збільшити загальний рівень задоволення життям, оскільки воно дає людині відчуття глибинного задоволення та задоволення від життя.

Дослідження М.Чіксентміхайї та інших вчених також вказують на те, що переживання потоку може мати позитивний вплив на психологічний стан людини. Воно може знижувати рівень стресу, покращувати настрій та збільшувати самооцінку. Загалом, переживання потоку може забезпечити людині більш повне та задоволене життя. Однак, важливо зазначити, що відношення до інтернет-залежності як до позитивного явища є більш

винятковим, і більшість досліджень зосереджуються на негативних наслідках цієї проблеми.

Хоча, як уже було сказано вище, термін «комп'ютерна залежність» досі не визнаний у всьому світі, існує ряд діагностичних критеріїв, за якими можна визначити наявність патологічної пристрасності до роботи за комп'ютером.

Основні ознаки цього стану включають:

- ✓ Надмірна витрата часу на використання комп'ютерів та Інтернету. Людина може проводити більше часу за комп'ютером, ніж вона планувала, або відмовлятися від інших соціальних та розважальних активностей на користь роботи за комп'ютером.
- ✓ Необхідність збільшення тривалості використання комп'ютера для досягнення задоволення. Людина може відчувати потребу збільшувати тривалість використання комп'ютера, щоб відчути задоволення.
- ✓ Поява відчуттів дискомфорту або роздратування при спробі обмежити час використання комп'ютера. Людина може відчувати страх, тривогу або незадоволення, коли їй потрібно обмежити свій час за комп'ютером.
- ✓ Відмова від соціальних та розважальних активностей на користь роботи за комп'ютером. Людина може відмовлятися від важливих соціальних та розважальних активностей, таких як зустрічі з друзями, спортивні тренування або культурні події, на користь роботи за комп'ютером.
- ✓ Втрата контролю над використанням комп'ютера. Людина може відчувати, що втратила контроль над тим, скільки часу вона проводить за комп'ютером або що саме вона робить в Інтернеті. Вона може відчувати, що її поведінка стосовно використання комп'ютера стає автоматичною та необдуманною, та не може самостійно контролювати свої дії.

Ці діагностичні критерії можуть бути використані для визначення того, чи страждає людина від комп'ютерної залежності. Якщо людина виявляє більше ніж три з цих ознак, то можна розглядати її як особу з патологічною пристрасстю до використання комп'ютерів.

Насправді, інтернет-залежність є психологічною проблемою 21 століття, для лікування якої використовуються різні форми психотерапії. Один з основних методів психотерапії, що використовується для лікування ігрової залежності, - це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ допомагає людині змінити свої психічні установки та стереотипи поведінки, що призводять до негативних наслідків внаслідок використання комп'ютерних ігор. Також популярні багатоступеневі програми, такі як 12-крокова система, яка використовується для лікування алкогольної залежності. Як це не парадоксально, але факт – існують інтернет-центри, які допомагають людям позбутися інтернет-залежності. Такий собі віртуальний клуб, де спілкуються люди, які бажають позбутися надмірної одержимості комп'ютером[25].

1.2. Психологічні особливості залежності від соціальних мереж підлітків

У сучасному світі традиційні засоби комунікації, такі як усне слово, листування, книги і телефон, стають менш актуальними, оскільки все більше людей використовують Інтернет для отримання інформації та спілкування з іншими. Соціальні мережі стали популярним засобом комунікації серед підлітків, оскільки дозволяють швидко та легко ділитися новинами, фотографіями та відео зі своїми друзями. Це відображає розвиток комунікації з використанням сучасних медіа.

Згідно з дослідженнями, все більше людей різного віку використовують соціальні мережі для спілкування. Це може бути пояснено різними причинами, такими як зручність, швидкість, доступність та можливість зв'язку з друзями та родичами з усього світу. Крім того, соціальні мережі надають можливість вираження своїх думок та переживань, отримання нової інформації та підтримки від спільноти. Однак, використання соціальних мереж може також мати

негативні наслідки, зокрема, залежність від них, порушення конфіденційності та проблеми з психічним здоров'ям.

Поява нових технологій та доступність Інтернету стали причиною популярності соціальних мереж серед підлітків, які шукають засоби для спілкування з друзями та підтримання соціальних зв'язків. Дослідження показують, що серед підлітків все більше зростає популярність використання соціальних мереж для спілкування. Є кілька факторів, які можуть пояснити це явище, а саме:

- ✓ Розчарування в реальному світі, перевага правил, норм, розпоряджень «нової реальності», а не реального світу;
- ✓ Незадоволеність своїм реальним життям і виявляють зацікавленість у віртуальному світі соціальних мереж. Це може бути пов'язано з тим, що вони не можуть знайти в собі ресурсів та можливостей для успіху в реальному житті, особливо якщо вони є творчими людьми з унікальними поглядами на світ, які не знаходять відгуку серед навколишніх людей. Це явище є актуальним для підлітків, які ще не знаходять своє місце в житті, а також для дорослих, які зрозуміли, що їхня життєва дорога не та, яку вони хотіли обрати;
- ✓ Незатребуваність особистих ресурсів, можливостей у реальній життя. Людина не може знайти собі місце в житті, серед реальних людей. Зазвичай це відбувається з творчими людьми, часто їх погляди на життя не поділяють навколишні люди і не так викладають їх твори мистецтва. Таке явище також актуальне для підлітків, які починають думати про своє майбутнє і для дорослих, які розуміють, що обрали не ту життєву дорогу;
- ✓ Необмежені можливості, у віртуальному житті все однаково. Свобода слова; рішучість і сміливість у висловлюваннях своєї думки, що часто не вистачає духу здійснити у реальному житті;
- ✓ Життєві погляди та смаки не поділяють оточуючі. Дефіцит спілкування у реальних контактах. Людина має дуже мало друзів, людей, які підтримують і розуміють її, тому вона шукає їх у соціальних мережах;

- ✓ Недостатньо часу для спілкування у реальному світі;
- ✓ Невміння та небажання спілкуватися в реальному житті. Це можна помітити і в реальності: часто перебуваючи серед навіть знайомих людей, людина дістає телефон і виходить у соціальні мережі інтернету, обираючи віртуальне спілкування;
- ✓ Невміння розподіляти свій вільний час або знайти собі заняття. Багато людей виходять в інтернет «від нічого робити», щоб скоротати час. Цьому сприяє відсутність молодіжних клубів, небажання самої молоді брати участь в активній діяльності, батьківська неувважність до розвитку дітей;
- ✓ Можливість реалізації тих якостей особистості, які з яких-небудь причин не вдається реалізувати в повсякденному житті [32].

Психологи недавно відрізили терміни "залежність від соціальних мереж" та "залежність від Інтернету", оскільки соціальні мережі набувають все більшої популярності. Найбільш активними користувачами є підлітки та молодь до 30 років, які часто забувають про можливість реального спілкування. Для них віртуальне життя стає головним пріоритетом, і відключення Інтернету викликає у них велике незадоволення, оскільки вони не знають, що робити в реальному світі без соціальних мереж. В результаті, їхнє життя проходить біля екрану монітора, а реальне життя іде повз їх, що може призвести до серйозних проблем [31].

Южнокорейський психолог Кім Дон-юн, проводить дослідження залежності від Інтернету та соціальних мереж, зокрема, вивчав причини виникнення залежності та способи її профілактики. У своїх дослідженнях він стверджує, що залежність від соціальних мереж може мати негативний вплив на психіку людини та її поведінку. Зокрема, він вказує на те, що використання соціальних мереж може призвести до зниження самооцінки, розвитку депресії та тривожних розладів.

Кім Дон-юн стверджує, що існує кілька причин, які можуть призвести до залежності від соціальних мереж. Основні з них наступні:

- ✓ Відчуття важливості: соціальні мережі дозволяють користувачам отримувати багато лайків, коментарів та повідомлень, що може збільшувати їх відчуття важливості в суспільстві.
- ✓ Відчуття одержання задоволення: захоплення соціальними мережами може приносити користувачам задоволення, наприклад, від отримання нової інформації, перегляду фотографій чи відео.
- ✓ Соціальна підтримка: соціальні мережі можуть стати засобом зв'язку з друзями та рідними, зокрема в умовах карантину або віддаленого навчання, що допомагає зменшити відчуття самотності та створити віртуальне співтовариство.
- ✓ Екранна залежність: люди можуть відчувати потребу бути постійно на зв'язку з соціальними мережами та контролювати свої облікові записи.
- ✓ Емоційний стан: люди можуть використовувати соціальні мережі як засіб уникнення негативних емоцій або втілення позитивних.
- ✓ Рекламні стратегії: соціальні мережі можуть застосовувати різноманітні маркетингові стратегії, що спонукають користувачів проводити більше часу в мережах.

Ці причини можуть бути поєднані та взаємопов'язані, що може сприяти розвитку залежності від соціальних мереж.

Але є і інші погляди науковців, щодо залежності від соціальних мереж підлітків. Наприклад, І.Редько, доктор психологічних наук та професор Київського університету імені Бориса Грінченка, у своїх дослідженнях вказує на те, що соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності підлітків, а також для зміцнення позитивної самооцінки та самовизначення.

Крім того, деякі дослідження свідчать про те, що соціальні мережі можуть підвищувати рівень інформованості підлітків про соціально-політичні та культурні події, допомагати їм знаходити нові джерела знань та розвивати творчість. Наприклад, за результатами дослідження, проведеного О.Рябкою з Інституту соціології НАН України, більшість українських студентів вважають,

що соціальні мережі є важливим джерелом інформації про світові події, наукові відкриття та культурні тенденції.

Існує декілька позитивних сторін комунікації в соціальних мережах:

- ✓ Збільшення соціальної взаємодії: Соціальні мережі забезпечують можливість зв'язку між людьми з різних країн і культур. Це допомагає встановлювати нові зв'язки, знайомитися з новими людьми та збільшувати соціальну мережу.
- ✓ Зручність: Соціальні мережі дозволяють легко і швидко обмінюватися інформацією з іншими користувачами, незалежно від місцезнаходження.
- ✓ Розвиток особистості: Соціальні мережі можуть допомогти у розвитку особистості, зокрема, розвивати комунікативні навички, навички взаємодії, підвищувати рівень самооцінки та розвивати творчість.
- ✓ Віртуальна підтримка: Соціальні мережі можуть допомогти знайти підтримку та співчуття в трудні моменти життя. Вони можуть забезпечити платформу для діалогу, спілкування та допомогти знайти рішення проблем.
- ✓ Виникають перспективи подолання комунікативного дефіциту та розширення кола спілкування, підвищення поінформованості в обговорюваних питаннях, обмін ситуативними емоційними станами та настроями [4].

Іноді спілкування, що відбувається у бесідах соціальних мереж, непогано допомагає подолати сором'язливість. Наприклад, якщо хлопчику, якого у реальному житті всі вважають «ботаніком», важко порозумітися з дівчатами, то в бесіді соціальної мережі інтернет він відчувається розкуто та впевнено. Не потрібно при цьому забувати, що повністю замінювати віртуальністю свою реальність не можна. Наша психіка влаштована таким чином, що ми йдемо шляхом, який здається найлегше, а повернутися потім до складного варіанту дуже важко. Те саме стосується і самовираження. Взагалі, коли співрозмовник з тобою знайомий, йому свою думку висловити легше, у розмові соцмережі Інтернет можна перевірити на нього реакцію. Але з іншого боку, коли відсутні

справжні емоції, які підліток бачить при реальній розмові з товаришами - спілкування збіднює, - вважає Т. Авдулова [15].

Але, з іншого боку, спілкування у соціальних мережах може загрожувати психологічній безпеці підлітків. Дослідники виділяють наступні негативні чинники спілкування у соціальних мережах:

✓ Інтернет-адикція.

Інтернет-адикція - це психологічний стан, коли людина стає залежною від використання Інтернету. Це може бути викликано різноманітними причинами, такими як потреба відволіктися від проблем, бажання отримати задоволення від взаємодії в мережі, відчуття соціальної підтримки тощо. Інтернет-адикція є досить новим явищем, оскільки Інтернет став доступним для широкої публіки лише в 1990-х роках. Айвен Голдберг (Ivan Goldberg) в 1995 році запропонував термін IAD, а пізніше розробив набір діагностичних критеріїв інтернет-залежності. Проблему інтернет-залежності досліджували: В. Бурова, А. Голдберг, К. Янг, проте вони зосереджували свою увагу більше на характеристиках віртуального середовища або ж на психологічних особливостях самих адиктів [14]. Статистика показує, що 91% інтернет-залежних використовують ресурси, пов'язані із спілкуванням, решта користується інформаційними сервісами.

✓ Кібербулінг.

Кібербулінг - це форма цілеспрямованої електронної агресії, яка полягає в образах, залякуваннях, викривленнях фактів, підриві репутації чи інших формах негативного впливу на людину через використання інтернет-технологій, зокрема соціальних мереж, месенджерів, форумів, електронної пошти та інших онлайн-інструментів.

Кібербулінг може мати серйозні наслідки для жертви, такі як емоційне напруження, тривога, депресія, низька самооцінка, пошкодження соціальної репутації, а в деяких випадках навіть самогубство. Крім того, кібербулінг може призвести до порушень закону та мати юридичні наслідки для зловмисників. Особливо важко переживають кібербулінг 9–10-річні користувачі: 52 % дітей

цього віку, що стикалися з булінгом, в першу чергу дівчатка, вказали, що були цим сильно чи дуже засмучені. Крім того, нерідко і самі школярі виступають агресорами. Привертає увагу той факт, що в Україні суб'єктів булінгу вдвічі більше, ніж у середньому в європейських країнах [28].

✓ «Небезпечні» матеріали.

Контентом з нецензурною лексикою - порнографія, відеоролики, зображення та тексти сексуального, екстремістського характеру, заклики до насильства. Під визначення проблематичного чи «небезпечного» контенту підпадають різноманітні матеріали, але більшість дослідників фокусуються на тих, які містять сцени насильства (фільми, музика, зображення) та порнографію. В зв'язку з цим згадуються агресивні висловлювання, коментарі, висловлювання ненависті, дитяча порнографія, а також контент, який може бути визначений як образливий. Ю. О. Годік зазначає, що «небезпечний» контент є причиною таких проблем:

- діти мимоволі стикаються з подібними матеріалами під час цілком «нешкідливих» сесій в Інтернеті;
- юні користувачі часто цілком компетентні для того, щоб знайти та отримати доступ до забороненого (батьками або законом) контенту;
- довільний чи мимовільний перегляд подібних матеріалів негативно позначається на дитячій психіці, поведінці [10].

✓ Віртуалізація реальності.

Віртуалізація реальності - взаємодія у мережі Інтернет призвела до появи множини «віртуальних світів», суб'єктами яких є реальні та віртуальні особистості, групи та спільноти (В. Л. Сілаєва). Цей процес може вплинути на людину таким чином, що вона втрачає контакт з реальністю, відчуває відчуження від себе та інших людей, і може викликати ряд проблем, включаючи соціальну ізоляцію та емоційну відключеність від реального світу. Однак, деякі психологи вважають, що віртуальна реальність може бути корисною для розвитку креативності та уяви, зокрема, для артистів та дизайнерів. Також, деякі

методи психотерапії використовують віртуальну реальність для лікування різних психічних захворювань, таких як посттравматичний стресовий розлад.

Отже, думка психологів щодо віртуалізації реальності може бути різною, залежно від конкретної ситуації та використання технології. Важливо зберігати баланс між використанням віртуальної та реальної реальності, а також враховувати потенційні ризики та користь від використання технологій в різних сферах життя.

Висновки до першого розділу

У зарубіжній літературі, дослідження психологічної залежності від Інтернету як поведінкової адикції було широко висвітлено в працях науковців, таких як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інші. У вітчизняній психологічній науці, науковці, які досліджують феномен інтернет-залежної поведінки включають Юр'єву Л.М., Чабана О.С., Пілягіну Г.Я., Бугайову Н.М. та інших.

За дослідженнями, формування Інтернет-залежності часто пов'язане з бажанням уникнути реальності та відволіктися від проблем. Чим сильнішою є ця потреба, тим більш шкідливим може бути вплив залежності. Фактори, що сприяють втраті інтересу до реального світу і переходу до віртуального, можуть включати недостатню увагу батьків, особливості виховання, проблеми у взаєминах з близькими та друзями, а також психологічне напруження.

Таким чином, на основі проведеного нами аналізу ми дійшли висновку, що соціальні мережі інтернету внесли величезні зміни до свідомості та життя людей, зокрема – підлітків. Вплив соцмереж Інтернету на особистість підлітків неоднозначні. Соціальні мережі, як сучасний сектор кіберпростору, що найбільш активно розвивається є фактором особливого виду соціалізації – кіберсоціалізації – і мають унікальний соціально-педагогічний потенціал, що характеризується такими особливостями, що соціалізують інтернет-середовище, як: доступність, мобільність та оперативність, відносна безпека та анонімність,

свобода самовираження, здатність активно впливати як на позитивні, так і на негативні потенції у процесі соціалізації підлітків в Інтернеті.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Процедура організації дослідження

Дослідження проводилося на базі Гімназії №191 міста Києва у 2022 році. У дослідженні взяли участь учні 9 класу. Загальна кількість випробуваних – 18 осіб, серед них 8 хлопчиків та 10 дівчаток.

Дослідження психологічних особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків, були проведені за допомогою таких методик, а саме:

- 1) анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків»;
- 2) опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» Тончевої А.В.;
- 3) тест на інтернет - залежність Кімберлі-Янг;
- 4) тест на інтернет – залежність С.А. Кулакова.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Розглянемо методики проведеного дослідження докладніше.

1. Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків».

Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків» - це методика збору даних, яка використовується для вивчення впливу соціальних мереж на підлітків. Анкета складається з запитань, спрямованих на визначення поглядів та досвіду підлітків щодо використання соціальних мереж, а також їхнього впливу на різні аспекти їхнього життя, такі як соціальні взаємини, самопочуття, навчання та інше. Вона може містити як закриті, так і відкриті запитання, а також запитання

на вибір з кількох варіантів відповіді. Також може бути анонімною, що дозволяє підліткам бути більш відкритими та щирими у своїх відповідях.

2. Опитувальник "Кіберкомунікативна залежність" Тончевої А.В.

Опитувальник "Кіберкомунікативна залежність" (Cyber-Communicative Dependency Questionnaire) є психологічною методикою, яка використовується для виявлення рівня залежності від інтернет-комунікацій та соціальних мереж у людей.

Опитувальник складається з 32 запитань, на які необхідно відповісти на 5-бальній шкалі (від "зовсім не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь"). Запитання охоплюють такі аспекти, як частота використання інтернету та соціальних мереж, емоційний стан користувача при відсутності інтернету, рівень задоволення від комунікації в мережі та ін.

3. Тест на інтернет - залежність Кімберлі-Янг.

Тест на Інтернет-залежність Кімберлі-Янг (Internet Addiction Test - IAT) - це стандартизований тест, що дозволяє визначити наявність ознак Інтернет-залежності у людини.

Тест складається з 20 запитань, які оцінюють такі аспекти, як залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, спілкування в чатах, пошук інформації в Інтернеті та інше. Кожне запитання має п'ять варіантів відповіді на шкалі від 1 до 5, де 1 - «зовсім не погоджуюся», а 5 - «повністю погоджуюся».

Результати тесту оцінюються наступним чином:

менше 50 балів - нормальне використання Інтернету;

від 50 до 79 балів - проблемне використання Інтернету;

від 80 до 100 балів - наявність ознак Інтернет-залежності.

Варто зазначити, що результати тесту слід розглядати як попереджувальний сигнал, а не діагноз.

4. Тест на інтернет – залежність С.А. Кулакова.

Тест на інтернет-залежність С.А. Кулакова (Internet Addiction Test, IAT) - це психологічний тест, що дозволяє визначити рівень інтернет-залежності у людини.

Тест складається з 20 запитань, що стосуються різних аспектів використання Інтернету. Кожне запитання має 5 варіантів відповідей: "зовсім не згоден", "не згоден", "ні згоден, ні не згоден", "згоден", "дуже згоден". Людина повинна відповісти на кожне запитання, вибравши один з варіантів.

Результати тесту оцінюються за балами, які набрала людина. Максимальна кількість балів, яку можна набрати, - 100. Чим більше балів набрано, тим вищий рівень інтернет-залежності.

Інтерпретація результатів тесту на інтернет-залежність С.А. Кулакова зазвичай здійснюється за такою шкалою:

- 0-30 балів: низький рівень інтернет-залежності;
- 31-50 балів: помірний рівень інтернет-залежності;
- 51-80 балів: середній рівень інтернет-залежності;
- 81-100 балів: високий рівень інтернет-залежності.

Варто зазначити, що результати тесту є лише орієнтовними і не можуть бути використані для діагностики серйозних психологічних проблем.

Висновки до другого розділу

Даний вибір методик є досить різноманітним та дає можливість отримати різнобічну інформацію про інтернет-залежну поведінку підлітків. Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків» дозволяє виявити ставлення підлітків до соціальних мереж та їх використання. Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» Тончевої А.В. зосереджується на виявленні ознак залежної поведінки у підлітків, їх мотивації до використання Інтернету та ступеню їх задоволення цією діяльністю. Тест на інтернет-залежність Кімберлі-Янг та тест на інтернет-залежність С.А. Кулакова дають можливість визначити рівень залежності та її специфіку у підлітків. Комбінація даних методик може забезпечити комплексну оцінку інтернет-залежної поведінки підлітків, що дозволить розробити ефективні методики допомоги та профілактики даної проблеми.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків

Обробка результатів діагностик:

1. Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків». Ця анкета була розроблена нами в рамках даного дослідження та складалася з 12 питань. Перші 2 питання були на вказівку віку (де всі вказали однакові рамки від 14 – 18 років) та статевої приналежності (на нього усі учні відповіли відповідно своїй статі).

Третє питання було про те, чи зареєстровані вони в якихось соціальних мережах, на що 100% учнів класу відповіли «так».

Четверте питання було про цілі користування соціальними мережами Інтернету. 8 осіб (44, 6% учнів) використовують соціальні мережі для спілкування з друзями та рідними. 22,2% учнів, а саме 4 особи воліють у соціальних мережах стежити за новинами друзів та знайомих, така ж кількість осіб використовують соціальні мережі для того, щоб грати в різні ігри. З метою перегляду фільмів або відеороликів соціальні мережі 2 особи (11% учнів). Такі варіанти відповідей В, Г, Д, Ж – не були обрані жодним учнем класу.

Умовні позначення:

- А) Спілкуюсь із друзями/рідними;
- Б) Дізнаюся новини моїх друзів/знайомих;
- В) Читаю цікаві статті, нотатки, коментарі;
- Г) Розглядаю картинки, демотиватори;
- Д) Слухаю музику;
- Е) Дивлюсь відеоролики, фільми;
- Ж) Навчаюся;
- З) Граю у ігри.

Варіанти відповідей на четверте питання були такі: А) Значне, це такий спосіб спілкування, як і всі інші; Б) Значне, це моє основне джерело інформації; В) Незначне, я віддаю перевагу електронній пошті; Г) Незначне, я віддаю перевагу телефону або прямому спілкуванню; д) Я можу легко обійтися без соціальних мереж; Е) Вважаю за краще не користуватися/користуватися рідко.

8 осіб (44,6% учнів) стверджують, що соціальні мережі це такий самий спосіб спілкування, як і всі інші, і в них воно займає значне місце в житті. Телефон чи пряме спілкування замість соціальних мереж обрали 7 осіб класу (38,6% учнів). А 3 особи (17% учнів) взагалі можуть легко обійтися без соціальних мереж.

Відповіді піддослідних на запитання №5: 10 осіб (56% учнів) проводять у соціальних мережах по кілька годин на день. Не більше години затримуються у соціальних мережах 3 особи (17% учнів), стільки ж учнів стверджують протилежне, що можуть сидіти хоч цілими днями у мережах. І протягом 1-2 години проводять у соціальних мережах 2 особи (11% учнів).

На 6 запитання анкети, яке звучить так: «Чи допомагають вам соціальні мережі у вирішенні соціальних проблем?» - 100% учнів класу відповіли, що це лише розважальний ресурс, і він допомагає їм вирішити проблеми такого роду.

На 7 питання також одногolosно було обрано один варіант відповіді. Звучав він так: «Чи часто ви волієте провести час в інтернеті для того, щоб вибратися кудись або з друзями?», і діти відповіли – рідко.

Більшість групи, 15 осіб (83 % учнів) стверджують, що у реальному житті спілкуватися набагато легше, ніж у соціальних мережах. Ніколи не замислювалася про це одна особа (5% учнів). Спілкування у соціальних мережах, ніж у реальному житті вибрали 2 особи (11% учнів).

На 9 питання анкети, яке звучить так: «Раптове зникнення доступу до соціальних мереж викликає у вас тривогу та занепокоєння?» - 100% учнів класу відповіли, що ні, не викликає. Така сама відповідь і відсоток учнів спостерігався у відповіді на 11 питання анкети, яке звучало як: «Чи згодні ви з пропозицією

влади закрити, чи обмежити соціальні мережі?», і 12 питання: «Чи вважаєте ви, що у вас уже залежність від інтернету?»

Більшість учнів класу, 14 осіб (78% учнів) відповіли, що у соціальних мережах їм доводилося висловлюватися нецензурними словами або вислухати на свою адресу нецензурну лайку. З погрозами у соціальних мережах зіткнулась одна особа (5% учнів). Образу в соціальних мережах зазнали 3 особи (17% учнів).

2. Опитувальник "Кіберкомунікативна залежність" Тончевої А.В.

Таблиця 3.1

Результати виявлення рівня кіберкомунікативної залежності підлітків за опитувальником А.В. Тончевої

№	Ім'я, Прізвище	Рівень кіберкомунікативної залежності (відповідна кількість балів)
1.	Олександр Ф.	58 балів - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя та є причиною деяких проблем
2.	Олександра Г.	45 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
3.	Андрій Г.	40 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
4.	Аліна Ч.	51 бал – середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
5.	Арсен К.	55 балів - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
6.	Даніїл С.	62 бали - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
7.	Діана О.	53 бали - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
8.	Дарина Т.	45 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
9.	Ліза К.	50 балів - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
10.	Леся В.	55 балів - середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя і є причиною деяких проблем
11.	Максим Д.	39 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності

12.	Наталля Л.	41 бал – низький рівень кіберкомунікативної залежності
13.	Оксана К.	39 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
14.	Сергій Н.	45 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
15.	Костянтин С.	40 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
16.	Даніїл А.	31 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
17.	Едуард П.	37 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності
18.	Олександр К.	37 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності

Таким чином, проаналізувавши результати таблиці, можна зробити такі висновки: у 11-ти осіб (4-х хлопчиків та 7-ми дівчаток) – низький рівень кіберкомунікативної залежності, або інакше кажучи, залежність від соціальних мереж інтернету не виявлено. У 7-ми осіб (4-х хлопчиків та 3-х дівчаток) був виявлено середній рівень кіберкомунікативної залежності, це говорить про те, що соціальні мережі впливають на їхнє життя і є причиною деяких проблем. Високого рівня кіберкомунікативної залежності не було виявлено в жодного з учнів, навіть немає показників, які були б наближені до високого рівня.

3. Тест на інтернет - залежність Кімберлі-Янг.

Таблиця 3.2

Результати виявлення рівня інтернет-залежності у підлітків за тестом Кімберлі – Янг

№	Ім'я, Прізвище	Рівень залежності від інтернету (відповідна кількість балів)
1.	Олександр Ф.	66 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
2.	Олександра Г.	69 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
3.	Андрій Г.	68 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
4.	Аліна Ч.	67 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)

5.	Арсен К.	70 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
6.	Даніїл С.	65 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
7.	Діана О.	71 бал – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
8.	Дарина Т.	59 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
9.	Ліза К.	70 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
10.	Леся В.	82 бали – встановлена інтернет залежність (високий рівень)
11.	Максим Д.	87 балів – встановлена інтернет залежність (високий рівень)
12.	Наталля Л.	65 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
13.	Оксана К.	67 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
14.	Сергій Н.	63 бали – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
15.	Костянтин С.	73 бали – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням інтернету (середній рівень)
16.	Даніїл А.	45 балів – звичайний користувач Інтернету (низький рівень)
17.	Едуард П.	49 балів – звичайний користувач Інтернету (низький рівень)
18.	Олександр К.	81 бал - встановлена інтернет залежність (високий рівень)

З результатів таблиці можна зробити такі висновки: у 2-х осіб (хлопчика та дівчинки) виявлено низький рівень інтернет - залежності, що інтерпретується як звичайний користувач інтернету.

У 13-ти осіб класу (9-ти дівчаток та 4-х хлопчиків) було діагностовано середній рівень інтернет - залежності, що говорить про наявність у них деяких проблем, пов'язаних із надмірним вживанням інтернету. А також, у цій методиці було виявлено троє учнів (хлопчики), у яких було діагностовано високий рівень інтернет – залежності (хоча в більшості результат лише трохи перевищив середній рівень).

З метою виявлення впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітками було проведено анкетування під назвою: «Віртуальне спілкування». Дітям було запропоновано відповісти на такі запитання:

1. Скільки в середньому годин Ви проводите в Інтернеті, спілкуючись в соц. мережах?
2. Чи легко Вам вийти із соц. мереж (завершити сеанс)?
3. Чи багато у Вас віртуальних друзів, з якими регулярно активно спілкуєтесь?
4. Скільки часу Ви можете провести без виходу до Інтернету, не спілкуючись у соц. мережах?
5. Часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість, нервозність, не маючи можливості спілкування в соц. мережах, будучи поза мережею? Відзначаєте, що стан покращується, як тільки Ви опиняєтесь онлайн?

Розглянемо результати:

- Підлітки велику кількість часу проводять у соціальних мережах.
- Випробувані впевнені, що можуть за своїм бажанням вийти із соціальної мережі («думаю, так» -10 чоловік, інші - думають що легко). Але траплялися і дуже цікаві відповіді «заради цього можу пропустити їжу», «виходжу легко, якщо відпускають друзі». Підлітки проводять стільки часу в соціальних мережах і думають, що легко за своїм бажанням звільняться (як залежні від алкоголю чи сигарет).
- У друзях наших піддослідних є реальні та віртуальні знайомі. Від 500 осіб до 1–2.
- Без спілкування в соціальних мережах діти зможуть прожити - від 1 дня до "великої кількості часу", хоча практика спілкування з ними показала, що не було і дня, щоб вони не були онлайн.
- Визнавали, що без соціальних мереж та віртуального спілкування відчуватимуть знижений настрій лише 6 осіб, 5 осіб вказали «трохи, трохи» зіпсований настрій.

За підсумками даного анкетування, було виявлено, що 16 з 18 наших підлітків, які випробовують, можуть вважатися залежними від спілкування в соціальних мережах інтернету.

Наочно відповіді піддослідних можна спостерігати у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Відповіді випробуваних на анкету

Ім'я, прізвище	Відповіді:	Додаткова інформація
Олександр Ф.	<p>1. Годин 5 щодня.</p> <p>2. Якщо є потреба Олександр займається спортом, розвивається інтелектуально – легко. Але, зазвичай, не виходжу з соціальних мереж. Можу навіть відкладати їжу.</p> <p>3. Ні. Позналилися в онлайн-грі та продовжували спілкування.</p> <p>4. Можу протягнути тиждень спокійно. Та хоч скільки, особливо якщо зможу спілкуватися з потрібними людьми поза соціальними мережами.</p> <p>5. За собою такого не спостерігав.</p>	<p>Олександр займається спортом, розвивається інтелектуально: дивиться пізнавальні фільми, читає книги та багато іншого. Це допомагає йому правильно розподіляти свій час. Соціальні мережі використовує спілкування з тими людьми, якими у житті спілкується.</p>
Олександра Г.	<p>1. Навіть не рахувала. Скоріш за все, свій вільний час. Заходжу туди автоматом. Прокидаюся і насамперед вмикаю свій комп'ютер.</p> <p>2. Мені легко вийти, якщо там немає людей, заради яких я перебуваю в мережах.</p> <p>3. У принципі, якщо не буде можливості туди зайти, зможу витримати. Швидше за все, трохи хотітиметься. Якщо буде можливість зайти через одного – обов'язково зайду. І взагалі, якщо дуже захотіти – можливість знайдеться завжди.</p> <p>4. Вистачає. 10–15 друзів є.</p>	<p>Олександра у соціальній мережі Інстаграм має 4 сторінки. 1 сторінка – це її реальний профіль зі справжніми даними, її ім'ям та фото, друзями з реального життя. 3 інших сторінок - фальшиві, з чужим ім'ям і фото. Усі люди, друзі – під вигаданими іменами та образами.</p>

	5. В основному, мене просто бісить навколишній світ, хоча зайшовши в мережу, це почуття нікуди не йде.	
Андрій Г.	1. Годин 5 десь. 2. Так, в принципі, легко. 3. Досить. 4. Та скільки завгодно, за потреби. А так 4 години. 5. Якщо тільки зовсім небагато.	
Аліна Ч.	1. Та якщо зайнятися нічим, то годин 10. Не менше. 2. Та якщо потрібно виходжу легко. 3. Не так вже й багато, при зустрічі і живою спілкуюся з достатньою кількістю людей. 4. Якщо немає можливості зайти – скільки завгодно. 5. Ні, але якщо в інтернеті потрібно терміново дізнатися про важливу інформацію, то відчуваю.	
Арсен К.	1. Загалом, годин 18 2. Так 3. Ні 4. Ні краплі 5. Ні	Арсен – представник стихійної групи. Дуже багато часу перебуває з друзями, вдома не сидить. Але телефон у руках постійно, у якому він невилазно перебуває у соціальній мережі.
Даніїл С.	1. Приблизно від 3-5 годин на день 2. Якщо є справи, то легко вийти 3. Так 4. Мало часу. Але буває і по-різному 5. Яка депресія, є ще й ігри.	
Діана О.	1. Ну, це після приходу зі школи, після 4. І десь до 10. 2. Коли зацікавлена спілкуванням, то розмову важко перервати, але можливо.	Діана використовує мережу на продаж речей. Але систематично скаржиться, що не може потім відволіктися, хоча дуже хоче позбутися цієї залежності.

	<p>3. Усі віртуальні друзі є реально. І з багатьма я спілкуюсь у житті.</p> <p>4. Хоч скільки, без проблем.</p> <p>5. Ні.</p>	
Дарина Т.	<p>1. Та хоч цілими днями!</p> <p>2. Завжди по-різному.</p> <p>3. Ні, більшість це ті, з ким спілкуюся в житті</p> <p>4. Якщо весь день я в компанії друзів, то можу взагалі не заходити.</p> <p>5. Так.</p>	Дарина систематично знайомиться з хлопцями у соціальной мережі
Ліза К.	<p>1. Зазвичай йде у мене від 5 до 8 годин.</p> <p>2. Так</p> <p>3. так</p> <p>4. десь дні 3–4.</p> <p>5. Залежить від ситуації, причини та часу.</p>	
Леся В.	<p>1. 3-4 години. Але хочеться довше.</p> <p>2. Ні</p> <p>3. Тільки ті, з ким у реальному житті спілкуюся.</p> <p>4. Достатньо</p> <p>5. Ні, однак, мій настрій покращується, коли є можливість зайти до мережі.</p>	Леся постійного виходу до Інтернету не має, немає комп'ютера. Однак, дуже захоплена спілкуванням у соціальних мережах, хотіла б, щоб час на це давався набагато більше, ніж дозволено.
Максим Д.	<p>1. Цілими днями</p> <p>2. Легко</p> <p>3. Ні</p> <p>4. Десь 3-4 години</p> <p>5. Так.</p>	
Наталля Л.	<p>1. 3 години, у вихідні – довше.</p> <p>2. Не хочеться виходити.</p> <p>3. Близько 20-ї.</p> <p>4. Якщо цікава чимось – довго. Так, не зможу, мабуть.</p> <p>5. Так</p>	
Оксана К.	<p>1. Десь 8.</p> <p>2. Легко, якщо заміж вийду, хоча мережа мені потрібна для спілкування, у мене тут дуже</p>	Оксана має близько 500 друзів у соціальной мережі Інстаграм, у реальному житті з них вона зустрічала

	<p>багато друзів, та й дуже зручно обмінюватися думками, дивитися відео, слухати музику і дізнаватися новини, давати поради.</p> <p>3. 10, переважно хлопці.</p> <p>4. Днів 5. А потім, мабуть, зайду</p> <p>5. Іноді.</p>	<p>лише 100. Інші накопичувалися згодом у зв'язку з тим, що вона використовувала додаток «Знайомства». Спілкування з віртуальними друзями приносить їй велику насолоду, крім того, вона зустріла таким чином свою другу половинку.</p>
Сергій Н.	<p>1. Не сиджу в мережах тільки якщо сплю.</p> <p>2. Так</p> <p>3. Не дуже</p> <p>4. Ну, так, середньо</p> <p>5. Депресій та поганого настрою не відчуваю, на це байдуже. Якщо настрою немає, то навряд чи мережі мені допоможуть.</p>	
Костянтин С.	<p>1. Одна година</p> <p>2. Так</p> <p>3. Ні!</p> <p>4. Думаю достатньо</p> <p>5. Ні</p>	
Даніїл А.	<p>1. Близько години</p> <p>2. Важко</p> <p>3. Більше 10</p> <p>4. Можу все життя</p> <p>5. Депресія до мене якщо і приходить, то сидячи у соціальних мережах</p>	<p>Виходячи із соціальних мереж, життя наче наповнюється новими фарбами. Однак, якщо є людина, яка від мене далеко, і до якої я поспішаю в соціальні мережі, у такому разі звичайно, стан покращується від одного лише його повідомлення.</p>
Едуард П.	<p>1. Так постійно сиджу</p> <p>2. Так</p> <p>3. Ні, тут обговорюю зустрічі в реалі здебільшого.</p> <p>4. Так скільки треба</p> <p>5. Ні</p>	<p>Едуард – залятий ігroman. Стабільно знайомиться і спілкується переважно лише у соціальних мережах. Використовує їх для спілкування та зв'язку з потрібними людьми</p>

Таким чином, на основі результатів проведених методик, ми дійшли таких висновків: переважаючий рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків-середній, він характеризується частим перебуванням у соціальних мережах, поступовою заміною реального спілкування на віртуальне (55,6% випробуваних). До низького рівня належать 37,4% випробуваних, він поки що не несе особистості жодних загроз, інтерпретується як незначний. До високого рівня -7% дітей, це практично мешканці соціальних мереж, які не становлять без них свого існування.

100% підлітків, що випробовуються, зареєстровані в будь-яких соціальних мережах інтернету, і не згодні з пропозицією влади закрити або обмежити доступ до соціальних мереж.

Із загальної кількості піддослідних 44, 6% учнів використовують соціальні мережі для спілкування з друзями та рідними, стверджуючи, що соціальні мережі це такий самий спосіб спілкування, як і всі інші, і в них воно займає значне місце у житті. З усіх піддослідних 56% дітей проводять у соціальних мережах по кілька годин на день, 17% стверджують, що можуть сидіти хоч цілими днями в мережах. А 11% дітей відповіли, що віддають перевагу спілкуванню в соціальних мережах, ніж у реальному житті.

Підсумки анкетування «Віртуальне спілкування» показали залежність у 16 з 18 підлітків (що складає близько 89%).

3.2. Індивідуально-психологічні та мікросоціальні чинники інтернет-залежної поведінки підлітків

На основі проведеного дослідження, яке показало середній рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків та наявність у більшості залежності від спілкування у соціальних мережах, нами були розроблені наступні методичні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж інтернету:

- ✓ По-перше, потрібно прийняти свою залежність, прийняти той факт, що ви повинні позбутися цієї марної пристрасті;
- ✓ Щоразу, коли у вас з'являється думка увійти в Інтернет, зупиніться і подумайте, що вас змушує це робити, чи дійсно ви потребуєте віртуального спілкування або його можна помітити чимось кориснішим;
- ✓ Подумайте, скільки часу вам знадобиться для того, щоб здійснити важливі справи в Інтернеті та встановіть таймер знаходження у соціальній мережі;
- ✓ Тепер постарайтеся дотримуватись цього часу. Не обіцяйте собі, що ви будете онлайн лише 20 хвилин, а потім повернетесь до роботи. Час пролетить непомітно і виявиться, що ви витратили набагато більше, ніж планували. Звільніть повністю думки про віртуальний світ та займайтеся реальними речами;
- ✓ Видаліть зайвих людей зі списку друзів. Чим він ширший, тим більше часу ви проводите за марним спілкуванням або переглядом новин друзів. Залишіть тільки тих людей, спілкування з якими дійсно для вас важливе і необхідне;
- ✓ Видаліть свої непотрібні акаунти, залиште найважливіші, за допомогою яких ви могли б спілкуватися тільки з близькими родичами та товаришами;
- ✓ Розгляньте можливості витратити час на корисні справи, замість того, щоб проводити його в соціальних мережах. Можна вивчати нову мову, освоїти гру на будь-якому інструменті, зустрічатися з друзями вживу, займатися спортом, вивчити нові кулінарні рецепти, завести собаку, запросити на побачення привабливу людину, практикувати йогу, прочитати цікаву книгу або розвивати своє хобі. Іншими словами, займайтесь тим, що допоможе вам розвиватись та поліпшувати вашу особистість.
- ✓ Зверніться до друзів, розкажіть про свою проблему та попросіть їх допомогти вам. Замість спілкуватися з ними онлайн, запросіть їх на вечерю, сходите самі в гості. Ваші близькі будуть служити як система підтримки, запозичуючи той час, який ви проводили, бездумно клацаючи по клавішах.

- ✓ А головне, вірте в себе, пам'ятаєте ви сильні та можете перемогти цю залежність.

Також нами були розроблені деякі поради тим, хто готовий поборотися із залежністю від мереж інтернету:

- ✓ Не заходьте в свій аккаунт день, потім три, потім не заходьте тиждень, і подивіться, чи це вам допомагає?
- ✓ Проаналізуйте свою діяльність за той час, доки вас не було в онлайні. Чи займалися ви таким розмаїттям справ раніше? Чи думали ви, що можна стільки всього важливого встигнути зробити, звільнивши себе від Інтернету? Чи з'являлася раніше у вас така кількість вільного часу?
- ✓ Подумайте про те задоволення, яке ви отримаєте, якщо позбавитися цієї інтернет-залежності. Адже стільки всього довкола незвіданого, цікавого. Друзі та близькі, напевно, будуть дуже раді вашому візиту або хоча б дзвінку.
- ✓ Відмовляйте собі щоразу, як відчуєте бажання відвідати соціальну мережу, виявите самовладання. Якщо ви самі не вирішите, що не варто стільки часу приділяти соціальним мережам, що існує ще реальне спілкування, в якому набагато більше плюсів, ніж у віртуальному, в якому існують емоції, то ніхто інший вас це зробити не змусить і за вас не зробить!
- ✓ І пам'ятайте, немає нічого поганого в тому, щоб звернутися за допомогою, не соромтеся її попросити.

Висновки до третього розділу

Проведене нами дослідження показало середній рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків (55,6%), що говорить про часте перебування випробуваних у соціальних мережах, про їхнє постійне бажання бути в курсі всього, що там відбувається. Також у більшості діагностовано наявність залежності від спілкування в соціальних мережах інтернету (близько 89%). У зв'язку з цим ми дали методичні рекомендації щодо профілактики залежності

підлітків від соціальних мереж інтернету. Всі поради та рекомендації, наведені вище, є коротким та корисним джерелом для розвитку та вдосконалення особистості поза соціальними мережами в Інтернеті. Необхідно враховувати, що рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків може відрізнятись, проте чим раніше підлітки усвідомлять, що необов'язково витратити свій повний час та захоплення на віртуальні події, тим легше їм буде позбутися впливу соціальних мереж.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукових досліджень можна зробити висновок, що соціальні мережі - це популярна та безкоштовна платформа для соціальної взаємодії, яка дозволяє користувачам обмінюватися інформацією та вести активний спосіб життя в онлайн просторі. Зростання кількості соціальних мереж призводить до появи соціально-психологічних проблем, зокрема серед підлітків. Науковці, що займаються цією проблемою, підкреслюють, що соціальні мережі можуть викликати затуманення розуму та забирати багато часу у підлітків, а також знижувати їхню спроможність вести повноцінне соціальне життя в реальному світі, позбавляти їх емоційної наснаги та впливати на їхню поведінку.

Вплив соціальних мереж на особистість підлітків є складним і включає як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, соціальні мережі дозволяють підліткам зв'язуватися з далекими друзями та родичами, обмінюватися інформацією та матеріалами, що сприяє саморозвитку. З іншого боку, вони можуть стати причиною проблем з самоідентифікацією та встановленням особистих цінностей в реальному світі, а також викликати почуття апатії, депресії та втрати перспектив. Для підлітків особливо важливо бути усвідомленими та розуміти, як використовувати соціальні мережі відповідально та ефективно, зберігаючи баланс між віртуальним та реальним життям.

Проведене нами дослідження показало середній рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків (55,6%), що говорить про часте перебування випробуваних у соціальних мережах, про їхнє постійне бажання бути в курсі всього, що там відбувається. Соціальні мережі впливають на соціалізацію підлітків, оскільки вони є найважливішим джерелом інформації для дітей цього віку (навчальної, спортивної, політичної, про моду, про відносини між хлопчиками та дівчатками тощо). За результатами тестування було виявлено, що більшість опитаних виявляють залежність від спілкування в соціальних мережах інтернету (близько 89%). Рівень впливу соціальних мереж на соціалізацію підлітків різноманітний, але чим раніше підлітки усвідомлюють, що немає необхідності витратити своє повне захоплення і подіями реальне життя на

віртуальне згубно впливає на їхнє спілкування в реальному світі, тим легше буде позбутися впливу соціальних мереж. У зв'язку з цим ми розробили методичні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж інтернету.

Завдання роботи вирішено у повному обсязі, мети досягнуто.

Резюме.

Студент: Литвинюк І.Ю.

Назва курсової роботи: «Залежність від соціальних мереж осіб підліткового віку».

Ключові слова: студентська молодь, психологічні особливості, залежність, соціалізація.

Як свідчить аналіз наукових досліджень, соціальні медіа - це популярні та безкоштовні платформи для соціальної взаємодії, які дозволяють людям обмінюватися інформацією та вести активний спосіб життя в онлайн-просторі. Однак їхня зростаюча кількість спричиняє соціальні та психологічні проблеми, такі як психічна розгубленість, втрата емоційної енергії та зниження соціальних навичок у реальному світі, особливо серед молоді. Вплив соціальних медіа на особистість молодої людини має як позитивні, так і негативні аспекти. Для того, щоб використовувати соціальні медіа ефективно та відповідально, важливо, щоб молоді люди усвідомлювали та підтримували баланс між віртуальним та реальним світом. Дослідження на цю тему показали, що соціальні медіа впливають на соціальні навички підлітків.

Resume.

Student: Lytvynyuk I.Y.

The title of the course work: "Dependence on social networks of teenagers".

Key words: student youth, psychological features, addiction, socialization.

According to the analysis of scientific studies, social media are popular and free platforms for social interaction that allow people to exchange information and lead an active lifestyle in the online space. However, their increasing numbers are causing social and psychological problems such as mental confusion, loss of emotional energy and reduced social skills in the real world, especially among young people. The influence of social media on the personality of a young person has both positive and negative aspects. In order to use social media effectively and responsibly, it is important that young people are aware of and maintain a balance between the virtual

and real worlds. Research on this topic has shown that social media affects the social skills of teenagers.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Більбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Більбот. – К., 2019. – 36 с.
2. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2018. – С. 25-29.
3. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019.– Вип.7(31) – С. 22.
4. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2017. № 2 (16) С. 188-192.
5. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2018. – № 34. – С. 13–20.
6. Вікова та педагогічна психологія / [О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – К: Просвіта, 2021. - 416 с.
7. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина І. – К.: Університет «Україна», 2018. – 547 с.
8. Karr H. "Глибини: Як Інтернет змінює наші мозки". – 2010. W. W. Norton & Company.
9. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2019. – С. 179-184.

10. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівській, студентській молоді. – К.: Ніка-Центр, 2018. – С. 59–67.
11. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності //Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". – 2018. – №. 22. 195-203
12. Камінська О. В. Результати експериментального дослідження інтернет-залежності за допомогою методики незакінчені речення //Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2019. – №. 1 (1). – С. 180-185.
13. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді. Наука і освіта, 2021. №5. С. 141-146.
14. Карабин Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі “Internet” на процес соціалізації студентської молоді: автореф.дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : спец. 19.00.05. «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Т. В. Карабин. – К., 2019. – С. 20.
15. Лиля М.М., Андріяшина Н.В. Стан дослідження проблеми розвитку уваги у підростаючої особистості//Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 1. – К., 2018, - С.110-114.
16. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2020. – 48 с.
17. Малоголова О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків //Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 1. – С. 89-94.
18. Назар М. М. Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет / М. М. Назар // Проблеми загальної та педагогічної психології. – К. : 2018. – Т. 10, вип. 5. – С. 409–418.

- 19.Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді/
В. Посохова // Психологічні перспективи. – 2018. – Вип.6. –С.150-157.
- 20.Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: [автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук: спец. 13.00.05] / Н. В. Сепргеєва. - К., 2020. - 19 с.
- 21.Безуса Н. В. Інтернет-залежність у підлітків: психологічні особливості та діагностика // Соціальна психологія: сучасні наукові підходи до вивчення проблем соціального розвитку: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 15 берез. 2018 р.) / за заг. ред. І. В. Білоконя, О. О. Труш. – Харків: Вид-во НФаУ, 2018. – С. 74-78.
- 22.Бубнова С. В. Соціально-психологічний аналіз інтернет-залежності // Психологія: реалії часу: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 28 квіт. 2018 р.) / за заг. ред. О. А. Кравцової. – Миколаїв: МФ КНУКіМ, 2018. – С. 16-18.
- 23.Хом'як О. І. Психологічні наслідки використання Інтернет-комерції: дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Хом'як Ольга Іванівна. - К., 2016. - 219 с.
- 24.Слепович Є. П. Інтернет-залежність як феномен і проблема сучасної молодіжної психології / Слепович Є. П. // Наукові записки. Серія "Проблеми методики фізичного виховання і спорту". - К., 2015. - Вип. 8. - С. 140-145.
- 25.Лисенко Ю. А. Психологічні аспекти використання Інтернет-ресурсів: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Ю. А. Лисенко. - Одеса, 2017. - 228 с.
- 26.Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернет-ресурсів залежно від типу використання / О. І. Городенська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – Київ, 2016. – Вип. 27. – С. 45-53.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» (Тончевої А.В.)

Інструкція: уважно прочитайте питання і поставте відповідну цифру.

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою:

1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3-часто, 4 – дуже частина, 5 – завжди.

Постарайтеся відповідати чесно. Матеріал опитувальника. 1. Як часто Ви знаходитеся у безперервному режимі «онлайн» більше 2-х годин на добу?

2. Як часто Ви відчуваєте непереборне бажання використовувати соціальну мережу?

3. Як часто Ви проводите час, думаючи про соціальну мережу та складаючи план дій у ній?

4. Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб уникнути особистих проблем?

5. Як часто Ви оновлюєте сторінку?

6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість та занепокоєння за відсутності можливості відвідати «сторінку» у соціальній мережі?

7. Як часто Ви маєте потребу стежити за оновленням подій на сторінці незалежно від місця знаходження?

8. Як часто Ви додаєте незнайомих людей до списку друзів?

9. Як часто Ви кричите, лаєтесь, або іншим чином висловлюєте досаду, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування в соціальній мережі?

10. Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, Ви використовуєте такі вирази, як "СПС" або "БДЛ"?

11. Як часто Ви потребуєте додавати фотографії до альбому соціальних мереж?

12. Як часто Ви перевіряєте свій телефон щодо оновлення в соціальній мережі?

13. Як часто Ви всі новини дізнаєтесь із соціальних мереж?

14. Як часто Ви можете проспати навчання після ночі, проведеної в соціальній мережі?

15. Як часто відвідування соціальних мереж покращує ваш настрій?
16. Як часто у компанії з друзями Ви обговорюєте новини соціальних мереж?
17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно скоротити час проведення у соціальній мережі?
18. Як часто Ви змінюєте соціальний статус у мережі?
19. Як часто ви страждаєте через те, що ваша улюблена мережа не працює?
20. Як часто Ви кажете «Так! Точно!», киваючи головою на знак згоди до чергового повідомлення?

ДОДАТОК Б

Тест на інтернет-залежність (Кімберлі-Янг)

Інструкція: тест призначений для самостійного заповнення випробуваним у бланку або у формі численних онлайн-версій.

У даному бланку потрібно поставити галочку або плюстик у вибраній варіант відповіді. Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 дуже рідко, 2 іноді, 3 часто, 4 дуже частина, 5 завжди.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше поблукати в мережі?
3. Вважаєте за краще перебування в мережі інтимного спілкування з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите у мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, потрібніше?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Чи блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. Виявляєте себе передчувальним черговий вихід до Мережі?
12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

15. Передчуваєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Ви 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 все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли 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, спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, понад 2 рази на день?
27. Чи качаєте файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто 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, що проводився в мережі, були 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 та біль у кисті руки)?

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

38. Чи траплялося Вам знехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, зачісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

40. Чи виникли у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

ДОДАТОК В

Тест на інтернет-залежність (С.А. Кулакова)

Інструкція: уважно прочитайте питання і поставте відповідну цифру.

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 дуже рідко, 2 іноді, 3 часто, 4 дуже часто, 5 завжди Тестовий матеріал:

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж замислювалися?
2. Як часто ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в Інтернеті близькості зі своїм партнером?
4. Як часто Ви будете нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто Ваші знайомі скаржаться на кількість часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений у мережі, страждає Ваша освіта та/або робота?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність у роботі через використання Інтернету?
9. Як часто Ви чините опір розмові або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робила в мережі?
10. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто Ви відчуваєте передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Як часто Ви боїтеся, що життя без Інтернету стане нудним, порожнім і нецікавим?
13. Як часто ви дратуєтесь, кричите, якщо щось відриває вас, коли ви перебуваєте в мережі?

14. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі? 15. Як часто ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що ви там? 16. Як часто ви помічаєте свої слова "ще кілька хвилин...", коли знаходитесь в мережі?

17. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно урізати час перебування в мережі?

18. Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування у мережі?

19. Як часто Ви вважаєте за краще перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, чи варто Вам вийти в Інтернет?

ДОДАТОК Г

Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків»

Інструкція: будь ласка, дайте відповідь на запитання анкети. Виберіть варіант відповіді на кожне запитання, що найбільше підходить для Вас. Постарайтеся відповідати чесно.

1) Ваш вік: А) до 12 років; Б) 12-14 років; В) 14-18 років; г) більше 18

2) Вкажіть Вашу стать:

а) чол. Б) жін.

3) Чи зареєстровані Ви в будь-яких соціальних мережах?

А) Так; Б) Ні; В) Ні, але збираюся це зробити

4) З якою метою (найчастіше) ви користуєтеся соціальними мережами?

А) Спілкуюсь із друзями/рідними;

Б) Дізнаюся новини моїх друзів/знайомих;

В) Читаю цікаві статті, нотатки, коментарі;

Г) Розглядаю картинки, демотиватори;

Д) Слухаю музику;

Е) Дивлюсь відеоролики, фільми;

Ж) Навчаюся;

З) Граю в ігри

4) Яке місце посідають соціальні мережі у вашому житті?

А) Значне, це такий самий спосіб спілкування, як і всі інші;

Б) Значне, це моє основне джерело інформації;

В) Незначне, я віддаю перевагу електронній пошті;

Г) Незначне, я віддаю перевагу телефону або прямому спілкуванню;

д) Я можу легко обійтися без соціальних мереж;

Е) Вважаю за краще не користуватися/користуватися рідко.

5) Скільки часу ви проводите у соціальних мережах?

А) трохи більше години;

Б) 1-2 години;

В) кілька годин;

Г) можу сидіти цілий день;

6) Чи допомагають Вам соціальні мережі у вирішенні соціальних проблем?

А) так, в інтернеті простіше вирішувати проблеми;

Б) ні, це лише розважальний ресурс.

7) Чи часто Ви волієте провести час в Інтернеті тому, щоб вибратися кудись із друзями?

А) Часто; Б) Рідко; В) Ніколи

8) Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися з людьми у соціальних мережах Вам легше, ніж у реальному житті?

А) Так; Б) Ні; В) Не замислювався про це

9) Раптове зникнення доступу до соціальних мереж викликає у Вас тривогу та занепокоєння?

А) Викликає;

Б) Не викликає

10) Чи доводилося вам вести себе некоректно у соціальних мережах чи відчувати некоректне ставлення себе?

А) нецензурні слова Б) загрози В) образи

11) Чи згодні ви з пропозицією влади закрити або обмежити (тобто тотально контролювати) соціальні мережі?

А) та Б) ні

Відповідь поясніть _____

12) Чи вважаєте Ви, що Ви вже залежність від Інтернету?

А) Так; Б) Ні; В) Важко з відповіддю