

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., _____ Ю.О. Асєєва

(підпис)

« _____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконавець:
здобувач 2 курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН
_____ Пеко Дарія Олександрівна
/підпис/

Науковий керівник
професор кафедри МППП
д. політ. н., професор
_____ Сіленко Алла Олексіївна
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНТОГЕНЕЗУ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Психофізіологічні особливості розвитку особистості в ранньому підлітковому віці (13-15) років	9
1.2. Соціалізація підлітків у старшому шкільному віці (16-18 років)	14
1.3. Підлітки як специфічна соціально-демографічна група	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ЯК ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ	25
2.1. Комп'ютерна залежність: до формулювання проблеми. «Гаджет Sapiens»	25
2.2. Види інтернет-залежності у підлітків: причини виникнення	30
2.3. Вплив ігрової індустрії на психіку особистості у підлітковому віці	35
2.4. Психоемоційні та поведінкові прояви комп'ютерної залежності	44
2.5. Профілактика виникнення комп'ютерної залежності у підлітків	49
Висновки до другого розділу	53
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКООРІЄНТОВАНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ... 55	55
3.1. Психодіагностичний комплекс методів виявлення комп'ютерної залежності у підлітків	55
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження: соціально-психологічний контекст	69
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми. Буття у віртуальному просторі сьогодні є прикметною ознакою часу. Реальність сучасної людині пов'язана нині з її розгалуженими психологічними й міжособистісними зв'язками, що втілюються і реалізуються за посередництвом гаджетів, девайсів, ПК. Через електронні застосунки молоді люди підліткового і юнацького віку, тобто покоління т. зв. «зумерів», набувають своїх початкових комунікативних навичок і налагоджують перші соціальні зв'язки. Тому не випадково, як зазначають сучасні дослідники, що на онтогенетичному етапі становлення особистості віком 14-22 років спостерігається найбільша кількість проявів Інтернет-залежності.

Особливості віртуального простору мають беззаперечні переваги для молоді – швидкість, доступність, легкість використання, анонімність, відсутність кордонів. Вони допомагають реалізувати соціально-психологічні запити, набутти популярності, монетизувати власний контент, урізноманітнювати свої соціальні образи тощо. Тому є підстави пов'язувати виникнення комп'ютерної залежності з її психофізіологічною й соціальною природою. Характер розвитку залежності зазвичай розгортається в процесуальному вимірі й визначається за певними, чітко проявленими ознаками.

Віртуалізація особистого й соціального життя призводить до виникнення суперечностей як в структурі особистості, розвитку її «Я - концепції», так і спричиняє розвиток іншого «Я», що часто має віртуальний характер. Структура цінностей особистості формується під впливом тривалого перебування та взаємодії із віртуальним простором. Кіберсередовище визначає цю взаємодію на рівні «Я - реального» та зміненого «Я», що трансформуються у процесі соціалізації та онтогенетичного розвитку і утворюють альтернативну або віртуальну «Я - концепцію» особистості з окремою системою установок, правил та норм спілкування.

Магістерську роботу присвячено аналізу соціально-психологічних закономірностей становлення особистості підлітка та особливостям виникнення у них комп'ютерної залежності. Теоретичне обґрунтування контексту виникнення комп'ютерної залежності ґрунтується на чинниках їх психофізіологічного та соціального розвитку. Причини та наслідки виникнення комп'ютерної залежності у молодих людей підліткового віку 14-18 років у роботі представлено в структурі онтогенезу їх особистісного становлення. Універсально-засадничою є система внутрішніх структурних зв'язків між когнітивною, поведінковою, вольовою та афективною сферами, а також вплив та характеристика цих складових на формування як загальних, так і особистісних тенденцій розвитку особистості підліткового віку. Саме розуміння структури та функцій цих базових складових особистісного становлення підлітків і дозволяє визначити та пояснити специфіку їхнього онтогенезу.

Так, структура особистості підлітка розглядається у магістерській роботі в контексті двох підходів: генетично й фізіологічно обумовленого, з одного боку, та соціально детермінованого, з іншого. При цьому генетичний та спадковий контекст становлення особистості в підлітковому віці визначає специфіку її особистісних проявів, але не є тим фактором, що їх обумовлює. Особистісна сфера є суттєвою і надзвичайно чутливою для підлітків, що пов'язано із загальними чинниками розвитку й становлення особистості на цьому надважливому етапі онтогенезу. Але вагому роль відіграє також і соціальне тло, на якому розгортаються та набувають системних ознак їхні поведінкові особливості.

Об'єкт дослідження. Комп'ютерна залежність у підлітків як результат сучасної діджиталізації інформаційного простору.

Предмет дослідження. Соціально-психологічне підґрунтя виникнення комп'ютерної залежності у підлітковому віці.

Мета і завдання дослідження. Метою магістерської роботи є аналіз та обґрунтування соціально-психологічних причин, в контексті яких у підлітків

формується комп'ютерна залежність, а також її наслідки, поведінкові й психоемоційні особливості проявів, профілактика виникнення.

Досягнення зазначеної мети передбачає розв'язання низки наступних **завдань:**

- проаналізувати в онтологічному зрізі особливості психофізіологічного розвитку особистості в підлітковому віці;
- розкрити витоки, природу та сутність виникнення комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку (13-17 років);
- встановити причинно-наслідкові зв'язки між розвитком комп'ютерної залежності та складнощами в комунікації підлітків з батьками й однолітками;
- визначити типи комп'ютерної залежності та їх класифікацію відповідно до підліткової вікової групи;
- виокремити й структурувати найбільш дієві практичні чинники запобігання розвитку у підлітків інтернет-залежності.

Методи дослідження. Теоретичними методами, задіяними в процесі кваліфікаційного дослідження, стали загальнонаукові методи аналізу, синтезу, узагальнення. Компаративний метод обробки даних та інформації застосовано при студіюванні існуючих сьогодні в українській психології практичних підходів щодо профілактики й запобігання розвитку комп'ютерної залежності у підлітків.

В якості емпіричних методів дослідження залучено спостереження, експеримент, опитування й тестування. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних ґрунтується на методах математичної й статистичної обробки результатів. Способи представлення матеріалу в третьому розділі та аналіз отриманих емпіричним шляхом даних: нарративний; у вигляді таблиць; графічної візуалізації.

Референтну **вибірку** дослідження склали школярі – учні молодшого (13-15 років) та старшого підліткового віку (16-17 років) у кількості 54 особи, з

яких 24 – хлопців, 30 – дівчат закладу загальної середньої освіти м. Одеси, Україна.

Аналіз досліджень та публікацій за темою. Останнім часом все більше науковців – психологів, педагогів, соціологів, медиків – звертають увагу на проблемність взаємодії особистості з кіберпростором та ті негативні психоемоційні наслідки, що ця взаємодія тягне за собою. Особливо актуальною проблема інтернет-залежності є для дітей підліткового віку, як найбільш вразливої категорії суспільства, виходячи з особливостей їх онтогенетичного розвитку.

Численну кількість наукових досліджень, праць, теоретичних розвідок і студій в українській та зарубіжній науці, присвячених особливостям розвитку особистості в підлітковому віці, пов'язуємо сьогодні з іменами таких відомих теоретиків і практиків, як К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєва, О.М. Арестова, Т.С. Асланян, О.П. Белінська, А.Е. Войскунский, М.Д. Гріффітс, І. Голберг, Ю.С. Ганган, А.Ю. Егоров, А.Є. Жичкина, О.В. Змановская, Дж. Ідзьорек, М.С. Кісельова, Ц.П. Короленко, М. Коул, Д.Дж. Кусс, Э.В. Мельник, С.В. Олендаренко, Дж. Біллі, Дж. Рурш, О.В. Худяков, К.С. Янг, Д. Якобсон, багатьох інших.

Теоретико-емпіричний зріз наукових досліджень, задіяних у роботі, ґрунтується на основоположних підходах, теоріях і концепціях, розроблених у царині вікової, педагогічної, медичної психології. Виокремивши особливості та сутність становлення особистості підліткового і юнацького віку, закономірності розвитку та пов'язану із цим проблематику, варто назвати праці найзначніших представників, що працювали в цій галузі: Г.С. Голла, Е. Еріксона, Е. Шпрангера, Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименка, І.П. Манохи, В.А. Роменця, С.Л. Рубінштейна.

Практичне значення дослідження. Практична значущість отриманих результатів дослідження має вагу при вивченні темпів, особливостей та численної кількості ймовірних ризиків, пов'язаних з активними процесами сучасної діджиталізації інформаційного простору на шляху становлення

суспільства сталого розвитку, етап якого переживає нині українське суспільство. Матеріали кваліфікаційного дослідження можуть бути залучені до викладання освітніх курсів, спецкурсів та навчальних програм у рамках підготовки студентів ВНЗ України зі спеціальності 053 «Психологія».

Теоретичні й практичні результати дослідження можуть бути задіяні у подальшій розробці проблематики підліткового віку в галузі вікової психології, а також бути використані в царині ментального здоров'я як чільного сегмента благополуччя і стресостійкості нації за сьогоdnішніх трагічних реалій буття в умовах війни.

Наукова новизна. Науково-теоретичною і прикладною новизною роботи стала характеристика основних причин виникнення інтернет-залежності у підлітків та структурування етапів її розвитку. Зокрема, зазначено, що на початку користування гаджетами і девайсами ознаки залежності відсутні, на другому етапі виникає ситуативна залежність, на третьому – гранична залежність, четвертий рівень характеризується залежністю, що має патологічний характер.

Теоретичні узагальнення в межах виконаного дослідження реалізовано в практико зорієнтованій частині роботи. Запропоновано й підкреслено важливу роль психологічного супроводу підлітків у процесі становлення в Україні суспільства сталого розвитку. Підкреслено, що робота з підлітками загалом має бути спрямована на вивчення їх компенсаторних механізмів поведінки, а процес подолання комп'ютерної залежності реалізовуватися в річищі концептуалізації проблематики підліткових кіберадикцій з метою їх профілактики.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження, окремі його розділи та висновки обговорювалися на засіданнях кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету, а також були апробовані в наукових тезах за темою «Формування комп'ютерної залежності у підлітків: причини та наслідки», підготовлених у співавторстві з науковим керівником до II

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні виклики інноваційного розвитку економіки людських ресурсів у глобальному вимірі» за тематичним напрямом «Соціальна робота, організаційна психологія та культура праці» (секція № 5), що проходила 25-26 жовтня 2024 року в ОНЕУ м. Одеси, Україна.

Структура роботи. Кваліфікаційне магістерське дослідження складається зі вступу, трьох розділів, десяти підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 61 найменування, та додатків. Загальний обсяг роботи – 94 сторінок, обсяг основної частини роботи без списку використаних джерел та додатків – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНТОГЕНЕЗУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психофізіологічні особливості розвитку особистості в ранньому підлітковому віці (13-15 років)

Психофізіологічний розвиток. Статевий розвиток підлітка у віці 13-18 років залежить від ендокринних змін в організмі. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграють гіпофіз та щитовидна залоза, котрі починають виділяти гормони, що стимулюють роботу більшості інших ендокринних залоз. Активізація та складна взаємодія гормонів росту і статевих гормонів викликають інтенсивний фізичний та фізіологічний розвиток. Збільшується зріст та вага дитини, причому у хлопців у середньому апогей «стрибка зросту» припадає на 13 років, а закінчується після 15-ти років, часом триваючи до 17-ти. У дівчат «стрибок росту» зазвичай починається та завершується на 2 роки раніше. У подальшому дещо уповільнене зростання може тривати кілька років.

Окрім статевих спостерігаються і значні особистісні відмінності: у одних дітей швидке зростання починається тоді, коли в інших воно вже закінчується. З'являються вторинні статеві ознаки – зовнішні ознаки статевого дозрівання – і також в різний час у різних дітей. У зв'язку із швидким розвитком виникають труднощі у функціонуванні серця, легень, кровопостачання головного мозку. Емоційну нестабільність посилює сексуальне збудження, що супроводжує процес статевого дозрівання. Завдяки бурхливому зростанню та перебудові організму в підлітковому віці різко посилюється увага до своєї зовнішності й найголовніше – формується новий образ фізичного «Я».

Особистість підлітка. Після відносно спокійного молодшого шкільного віку, підлітковий вік здається доволі бурхливим та складним. Власне тому фундатор американської психологічної науки, педагог, чий науковий

інтереси були зосереджені на еволюційному розвитку дитини, Гранвіл Стенлі Голл (1844-1924) називав підлітковий період часом «бурі та натиску», а в якості головної особливості становлення дитини у цей складний період виокремлював її особистісну нестабільність [1].

Серед численних особливостей, що властиві підліткам, варто окремо зазначити формування у них почуття «дорослості» та «Я-концепцію». Бажання з'єднатися з групою, не виокремлюватися, уподібнитися більшості відповідає потребі у безпеці, котру психологи розглядають як механізм психологічного захисту й називають соціальною мімікрією. Уподібнення дорослим не обмежується калькуванням їхніх манер та одягу. Цей процес відбувається зазвичай у двох напрямках: розваги та романтичні стосунки. Незалежно від сутності цих відносин копіюється їх «доросла» форма прояву: побачення, смс-повідомлення, тривалі телефонні розмови, спільне дозволя й за можливості перебування разом під час навчання.

Одночасно із зовнішніми, об'єктивними проявами дорослості виникає і відчуття дорослості – ставлення підлітка до себе як до дорослого, сприйняття себе певною мірою як доросла людина. Цей суб'єктивний бік дорослості вважається головним новоутворенням молодшого шкільного віку. Окрім того, з'являються власні смаки, погляди, оцінки, власна лінія поведінки. Підліток із запалом обстоює їх, чи то є його пристрасть до нового напрямку сучасної музики та її виконавця, чи то ставлення до нового учителя, не дивлячись навіть на відсутність схвалення оточуючих. Адже у підлітковому віці усе нестабільно, погляди можуть змінитися за кілька тижнів, при цьому захищати цілком протилежну точку зору дитина буде із таким самим запалом і так само емоційно.

Почуття дорослості пов'язане з етнічними нормами поведінки, котрі засвоюються підлітками у цей час. З'являється певний моральний кодекс, що диктує їм чітко визначений стиль поведінки у дружніх стосунках з однолітками. Паралельно з відчуттям дорослості слід розглядати й підліткову тенденцію до дорослості, тобто прагнення бути, здаватися та вважатися

дорослим. Бажання мати вигляд дорослої людини в очах оточуючих посилюється, коли це не знаходить у них відгуку. Дорослі – батьки, вчителі, родичі, знайомі – продовжують ставитися до підлітка як до дитини, хоча той стрімко дорослішає. При цьому розвиток дорослості у різних її проявах залежить від того, у якій сфері намагається самоствердитися підліток, якого характеру набуває його самостійність: чи то у стосунках із однолітками, чи у проведенні свого дозвілля, чи у різноманітних захопленнях, домашніх справах тощо.

Почуття дорослості набуває ознак головної домінуючої сили розвитку молодшого підліткового віку. Наприкінці цього періоду, приблизно у 15 років, дитина робить ще один крок у своєму особистісному розвитку. Після пошуків себе, після періоду особистісної нестабільності у нього формується його власна «Я-концепція» – система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образ власного «Я». Зазначимо, що вперше цікавість до свого внутрішнього світу виникає приблизно в 11-12 років і з часом відбувається поступове ускладнення та поглиблення самопізнання. Так підліток раз і назавжди відкриває для себе свій внутрішній світ.

Наприкінці підліткового віку, на межі з ранньою юністю уявлення про себе стабілізуються та утворюють цілісну систему. У певної кількості людей «Я-концепція» може формуватися пізніше, у старшому шкільному віці. Але у будь-якому випадку – це найважливіший етап розвитку самосвідомості. Підлітку властиві наполегливі, інколи гіпертрофовані потреби в самостійності та спілкуванні з однолітками. Підліткова самостійність проявляється переважно в прагненні до сепаратизації від дорослих, у звільненні від їхньої опіки та контролю, а також у різноманітних захопленнях, що з'являються поза навчальними заняттями. Ці потреби яскраво проявляються у поведінці та дають науковцям підстави говорити про специфічні, часто невмотивовані «підліткові реакції».

Захоплення. Для підліткового віку характерні надзвичайно активні, різноманітні, що часто змінюють один одного, захоплення. Прийнято вважати,

що підлітковий вік без захоплень можна порівняти з дитинством без ігор. Дитина сама обирає собі заняття до душі, чим паралельно задовольняється її потреба у самостійності, пізнавальна потреба та низка інших. Саме в цей період у дітей є нагальна необхідність в активному самостійному творчому пізнанні. У цілому вона може бути реалізована в навчальній діяльності, тож можемо говорити, що основний когнітивний запит та базові когнітивні потреби також формуються у підлітковому віці.

Отже, молодший підлітковий вік характеризується переходом зі звичайного процесу навчальної діяльності на інший, більш високий рівень. Навчання починає набувати для дитини нового особистісного сенсу і стає діяльністю з самоосвіти та самовдосконалення.

Як правило, захоплення підлітка не мають навчального характеру, перетинатися із шкільним навчанням можуть лише захоплення інтелектуально-естетичні. Вони пов'язані із глибокою цікавістю до улюбленої справи: до музики, ІТ-програмування, малювання, танців, подорожей, світу тварин тощо. З точки зору розвитку дитини це найбільш цінні захоплення, хоча навіть і вони часом ускладнюють життя дітям та їхнім батькам. Адже наслідком може бути те, що захоплені своєю справою підлітки знецінюють навчання у школі.

Фізичні (тілесно-мануальні) захоплення цього періоду пов'язані з намірами набути фізичної сили, витривалості, вправності або якихось інших додаткових мануальних навичок. Наприклад, окрім спорту, це можуть бути водіння байку, картинг, скелелазіння, також може виникати пристрасть до колекціонування в усіх його різномірних варіантах.

Найпопулярнішим та наймасовішим різновидом захоплень є інформаційно-комунікативні. Це багатогодинні, часто пустопорожні розмови у звичайному середовищі підлітків, в дворівній компанії, з випадковими приятелями, споглядання подій навколо, довготривалі просиджування перед екраном телевізора чи монітором комп'ютера, прослуховування музики в навушниках, перегляд кінострічок, відеокліпів й таке інше.

У підлітковому віці не лише бурхливо захоплюються різноманітними справами, а й не менш емоційно та активно спілкуються з однокласниками та однолітками. Особливо вагомою та значущою стає інтимно-особистісне спілкування. Це відбувається ще й тому, що, як було зазначено вище, підлітку у цей період властиво відсторонення, емансипація, сепарація від близьких дорослих. Основні складності й конфлікти у спілкуванні виникають через батьківський контроль за поведінкою, навчанням підлітка, його вибором друзів. При цьому контроль може бути принципово різним. Крайній ступінь його прояву має найбільш несприятливі для розвитку дитини форми: жорсткий, тотальний гіперконтроль при авторитарному вихованні і майже повна його відсутність, коли підліток стає відданим самому собі, безконтрольним з боку батьків й залишається без найменшої опіки і підтримки.

Інтелектуальна сфера. У підлітковому віці продовжує формуватися теоретичне рефлексивне мислення. Набуті у молодшому шкільному віці операції стають формально-логічними. Підліток, абстрагуючись від конкретного наочного матеріалу, вчиться розмірковувати у суто вербальному сенсі. На підставі загальних вихідних він будує гіпотези та перевіряє їх, тобто міркує гіпотетично й дедуктивно.

Розвиваються такі операції як класифікація, аналогія, узагальнення, зіставлення, порівняння та інші. Починає проявлятися стійкий рефлексивний характер мислення: діти аналізують операції котрі вони застосовують, різні способи розв'язання задач тощо. Становлення світогляду, що починається у цей період, тісно пов'язане з інтелектуальним розвитком. Підліток набуває дорослої логіки мислення. У той же час відбувається подальша інтелектуалізація таких психічних функцій, як сприйняття та пам'ять. Активно засвоюється мнемічні прийоми обробки інформації. Якщо вони були сформовані у початковій школі, то тепер вони автоматизуються й набувають сталості. Із загальним інтелектуальним розвитком пов'язаний і подальший

розвиток уяви. Зближення уяви з теоретичним мисленням дає імпульс до творчості та розвиває здатність до креативного мислення.

1.2. Соціалізація підлітків у старшому шкільному віці (16-18 років)

Юнацький віковий період – етап життя людини між підлітковим віком та дорослістю – у структурі вікової періодизації онтогенезу є загальновизнаною і прийнятою фахівцями з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії. Юнацький вік визначається як 17-21 рік для хлопців та 16-20 для дівчат. Психологи мають деякі розбіжності у визначення вікових меж юнацтва. Але в українській науці юнацтво визначається починаючи з 18 років та розглядається як самостійний період розвитку людини, його особистості та індивідуальності. Вік 16-18 років – пізній підлітковий вік – стане предметом розгляду в даному структурному підрозділі.

Особливості психічного розвитку. У пізньому підлітковому віці 16-18 років в цілому завершується фізичний розвиток організму, закінчується статеве дозрівання, приходить в баланс серцево-судинна система, загальмовується темп зростання тіла, помітно зростає та збільшується м'язова сила і працездатність, закінчується формування й функціональний розвиток тканин організму та внутрішніх органів. Щодо статевого розвитку, то переважна більшість юнаків та дівчат цього віку перебувають уже в постпубертатному періоді.

Особливості психічного розвитку в цьому віці пов'язані переважно зі специфікою соціальної ситуації, сутність котрої полягає у тому, що суспільство ставить перед молодого людиною чітко визначене й життєво важливе завдання здійснити саме в цей період професійне самовизначення і зробити свій перший свідомий вибір. Розв'язання цих надзвичайно важливих для даного віку задач позначається на усьому процесі психічного розвитку, включно з розвитком не лише мотиваційної сфери, але й з розвитком пізнавальних процесів.

Прийнято вважати, що в 15-16 років розумові здібності вже сформовані, проте упродовж раннього юнацького віку вони продовжують удосконалюватися. Хлопці й дівчата оволодівають складними інтелектуальними операційними функціями, збагачують свій поняттєвий апарат, їхня розумова діяльність стає більш стійкою, ефективною й наближається та стає подібною на розумові ознаки дорослих. Специфікою віку є швидкий розвиток спеціальних здібностей, часто безпосередньо пов'язаних із тією професійною галуззю, що була обрана. Диференціація та скерованість інтересів робить структуру мисленнєвої діяльності юнака чи дівчини значно більш складною та індивідуалістичною, аніж це було на ранньому підлітковому етапі.

У хлопців цей процес починається раніше та проявляється значно більш яскраво, ніж у дівчат. Спеціалізація здібностей та інтересів робить більш помітною й багато інших індивідуальних відмінностей. У ранньому юнацькому віці триває процес розвитку самосвідомості, відкриття себе як неповторної індивідуальності, що нерозривно пов'язане з відкриттям соціального світу, в якому належить жити. Звернення до себе в процесі самоаналізу, рефлексії та питання у юнаків на відміну від підлітків частіше мають світоглядний характер і стають вагомим структурним елементом морального, соціального і особистісного самовизначення. Готовність та здатність до особистісного і життєвого самовизначення психологи розглядають як базовий набуток ранньої юності.

Е. Еріксон юність пов'язував з кризою ідентичності, котра «відбувається у той період життєвого циклу, коли кожна молода людина має відпрацювати з дієвих елементів дитинства і надій, пов'язаних з передбачуванним повноліттям, свої головні перспективи і шляхи; він повинен визначити значущу схожість між тим, яким він передбачає сприймати себе сам і таким, яким за свідченням його загостреного почуття очікують від нього інші» [2, с. 33-34].

Якщо молода людина успішно впорається із завданням набуття ідентичності, то у неї з'являється відчуття того, хто він є, де знаходиться і куди

йде. У зворотному випадку виникає «сплутана ідентичність», яка часто буває результатом складного дитинства або важкого побуту. Симптоми невпевненості у розумінні того, хто він такий нерідко спостерігаються у неповнолітніх правопорушників. Дослідження довели, приміром, що дівчата які виявляють у цьому віці статеву розбещеність та нерозбірливість, часто мають фрагментарне уявлення про свою особистість та свої нерозбірливі статеві контакти не співвідносять ні зі своїм інтелектуальним рівнем, ні із системою цінностей.

У деяких випадках юнаки та дівчата прагнуть до «негативної ідентичності», тобто ототожнюють себе із тим образом, що є протилежним тому, котрий хотіли би бачити їхні батьки чи друзі. На думку Е. Еріксона, у пошуках власної ідентичності буває краще ідентифікувати себе бодай із кимось негативним аніж взагалі не набути свого «Я», своєї власної ідентичності [2]. У юнацтві індивід опиняється ближче до історичного перебігу сучасних подій, ніж коли б то не було, і стає, так би мовити, «співзвучним епосі». При цьому він позиціонує себе в якості представника певного покоління, котре у свою чергу, об'єднується, синхронізується з важливими для багатьох подіями суспільного життя, що збігаються із загальноприйнятими стандартами, смаками, сучасною модою.

Люди, зазвичай, на все життя зберігають прихильність до тієї музики, котру відкрили для себе в юнацтві, до того стилю в одязі, котрий тоді домінував, до того стилю жіночої й чоловічої краси, який цінувався і який уособлювали улюблені актори та актриси, та, врешті, до тих цінностей й ідеалів, котрі сповідувалися перед початком дорослого життя. Німецький філософ, психолог і педагог Е. Шпрангер у своїй праці «Психологія підліткового віку» (1924) зазначав, що «в юнацтві психічний розвиток є вращенням індивідуальної психіки в об'єктивний та нормативний дух даної епохи» [3].

Свого часу науковцями було запропоновано розрізняти та виокремлювати два принципово різних типи розвитку в юнацтві:

прагматичний і творчий. Для першого типу характерні скерованість на доцільність та уникнення джерел тривоги, чому завжди надається першорядного значення. Другий тип розвитку є творчо орієнтованим, коли наміри та інтереси націлені у майбутнє і людина в житті поводить себе доволі незалежно від того, що вважається доцільним або розумним й активно задіює різноманітні нові пізнавальні можливості у власному способі життя.

Прагматично зорієнтовані юнаки та дівчата, у яких переважають матеріальні цінності і які не прагнуть отримати освіту, викликають певну тривогу. Їх особистість влаштована так, що центральним стає прагнення до гомеостатичної рівноваги та уникнення тривожності, що як раз і перешкоджає розвитку. На практиці виявляється, що такій молодій людині часто простіше за все уникати тривоги за рахунок алкоголю і наркотиків. Важливо підкреслити, що у будь-якої молодої людини є два шляхи розвитку: гомеостатична та творча. Проте їх співвідношення може бути доволі різним залежно від біологічних, особистісних, соціальних факторів.

Етапи і напрямки розвитку в ранньому юнацтві. Період раннього юнацтва – надзвичайно важливий та відповідальний етап розвитку людини, ще Жан Жак Руссо говорив про свідоме самовизначення як про основний зміст «другого народження» особистості в юнацтві. Сучасні психологи та соціологи вважають юність доленосним періодом життя, в якому ціна помилки, часом, – намарно прожиті роки. У юнацтві майже в кожній людині трапляється перше кохання та перша дружба – події і пов'язані з ними почуття й переживання, котрі не лише залишаються у пам'яті людини, але й впливають на усе її подальше життя.

Юнацтво це унікальний період входження людини у світ культури, коли вона має не лише інтелектуальну, але й фізичну можливість багато читати, подорожувати, відвідувати виставки, музеї, концерти, немовби заряджаючись енергією культури на подальші роки життя. Якщо цей шанс змарнувати в юнацтві, часто у подальшому буває неможливим таке саме інтенсивне, вільне

й активне, не пов'язане з професійними, батьківськими чи якимось іншими потребами, приналежність до культури.

Визначимо *структуру найважливіших напрямків розвитку особистості* у пізньому підлітковому періоді й ранньому юнацтві:

1. Самоідентифікація – набуття особистісної тотожності та цілісності.
2. Психосексуальна ідентичність: становлення і самовідчуття себе як представника певної статі.
3. Соціалізація – процес і результат засвоєння прийнятого в суспільстві соціально-культурного досвіду як обов'язкового фактору розвитку особистості та одного з базових соціальних процесів, що уможливорює органічне буття людини в суспільстві через реалізацію різнорівневих та розгалужених соціальних зв'язків за умови збереження своєї суб'єктності в певних суспільних умовах [4].
4. Професійне самовизначення: самостійне та незалежне усвідомлення життєвих цілей та вибір майбутньої професії.
5. Формування життєвих цінностей та світогляду: розвиток ціннісних уявлень і вольової сфери особистості, її самостійності та відповідальності за свій вибір, рішення і вчинки.

1.3. Підлітки як специфічна соціально-демографічна група

У період від 14 до 18 років психіка особистості перебуває у процесі активного становлення і набуває ознак сталості. Підлітки відкриті до нового досвіду і поглинають значні масиви інформації, що природно для етапу їхньої соціалізації. При цьому підліткова психіка є доволі нестійкою, їй складно чинити опір медіа потокам і ймовірність набути свою першу залежність (ігрову чи від social media), є надзвичайно високою. Тим більше, що перший розважальний ігровий пристрій було віднайдено та зареєстровано ще всередині XX століття.

В інформаційному суспільстві, наскрізь просякненому кіберактивністю, проблеми комп'ютерної залежності можуть виникати у людей різного віку, але найчастіше віртуалізація життєвого простору властива саме підліткам. Варто зазначити, що проблеми з ігровою залежністю спостерігаються сьогодні як у дітей молодшого шкільного віку, так і у дорослих. Цим ризикам піддаються навіть діти дошкільного віку, тому батькам слід бути максимально уважними до взаємодії дитини із гаджетами. Якщо неповнолітній проводить у віртуальному просторі багато часу, то очевидно, що це для нього не просто розвага, помічник чи друг, а засіб, який може завдати серйозної шкоди лабільній психіці підлітка.

Комп'ютерна залежність, підліткового та юнацького віку детермінована психофізіологічними та соціальними чинниками. Соціально-психологічним підґрунтям виникнення проблем у використанні комп'ютера підлітками на сьогодні є розвиток ігрової індустрії, розгалужені social media, інформаційна «прозорість» та відкритість світу. Вплив на свідомість підлітків, як специфічної соціально-демографічної групи, є найбільшим.

Основною причиною таких впливів виступає те, що, на думку сучасних лікарів і психологів, «підлітки є найбільш вразливим контингентом через несформованість психіки та некритичне сприйняття в умовах перевантаженості інформацією. В той же час, сучасні родини є «нефункціональними», тобто не забезпечують достатнього психологічного комфорту для підлітка, що збільшує ризик формування залежності, зокрема кіберзалежності» [5].

Теоретичне розуміння особливостей сучасної віртуалізації свідомості, їх індивідуально-психологічні прояви призводять до комп'ютерної залежності осіб переважно підліткового та юнацького віку. Методи експериментальних досліджень різних проявів залежності спрямовані на виокремлення характерних ознак, видів і типів залежності. Ступінь і глибина залежності визначається особливостями індивідуальної природи підлітка. Ситуативна залежність більшою мірою спричинена особливостями психологічного

характеру. Гранично залежні поєднують соціально-психологічні фактори. Патологічна залежність розвивається у площині поєднання психофізіологічних/біологічних, соціальних та психологічних причин.

Психологами, медиками та ученими, що вивчають проблему сучасної комп'ютерної залежності, виокремлено основні характеристики в межах яких кіберзалежність проявляється найбільше. Так, вікові, статеві особливості дають підстави стверджувати, що основна кількість залежних з патологічними ознаками становлять юнаки у пізньому підлітковому віці, та віці ранньої юності. Також відмічено, що на відміну від дівчат, хлопці перебувають в більшій зоні ризику, аніж дівчата, та виявляють значну схильність до проявів комп'ютерної залежності. При цьому дівчата більше часу проводять за використанням комп'ютера, інтернету, соціальних мереж та віртуально-комунікативної спільноти, а меншою мірою ігрову кіберзалежність.

Численна кількість ґрунтовних наукових досліджень проблем комп'ютерної залежності у підлітковому віці, праці з психології, соціології, педагогіки, медицини українських та зарубіжних учених присвячені проблематиці виникнення, її психологічним засадам та особливостям проявів, дають підстави сформулювати поняття *кіберадикція* та розкрити його змістове наповнення. Отож, *кіберадикція – одна з форм деструктивної поведінки, що втілюється у прагненні втекти від реальності й змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах.*

Теоретико-методологічна база, прикладний ресурс психології, задіяні у процесі аналізу адиктивної (з англ. *addiction* – *залежність*) поведінки, дають сьогодні підстави встановити зв'язок кіберзалежності та індивідуальних характеристик і психічних станів підлітків. Так, Ю. Асеевою зокрема встановлено, що найбільше на поведінку кіберадиктів впливає специфіка внутрішньо-сімейних стосунків [6], про що буде йтися згодом.

Для етапу соціалізації, який переживає особистість у підлітковому віці, є важливим відзначитися, заявити світу про себе, досягти моральної автономії, сепарації з дорослими, самостійності. Ця потреба виникає зі змінами

гормонального фону, коли запускається механізм підліткового нігілізму і батьки перестають бути авторитетом. У цей період дитина проголошує сама себе і авторитетом, і начальником. І якщо вдома підліток не може налагодити власний порядок, запровадити свої правила, то в комп'ютерній грі йому зробити це легко. Те, що доволі складно реалізувати в житті чи навчанні – бо для цього немає спеціальних матеріальних засобів, навичок, певного статусу чи ресурсів для набуття переваги, – у віртуальній реальності можливо досягнути через удосконалення навичок гравця, що і простіше, і значно більш цікаво.

Чому підлітковий вік найбільш ризикований щодо набуття комп'ютерної чи ігрової залежності? Тому що цей життєво важливий період онтогенезу – початок роботи над своєю компетентністю, час набуття певного соціального статусу у своїй спільноті, вибору професійної кар'єри з орієнтацією на конкретну спеціалізацію, початок автономії від батьків, формування значущих відносин у колективі тощо. Опанувати безліч цих завдань краще за все через гру, через оволодіння змодельованою реальністю. Як тільки дитина стає хоч трохи свідомою, вона починає грати, повторювати перипетії різних відносин, через гру розвивати нові навички.

Перебування в інтернеті для молодого покоління все експансивніше і займає більшу частину часу впродовж доби. Це гортання соціальних мереж, перегляди відео, читання дописів, розміщення фото. За умови, що Інтернет стає все більш розвиненим, в останні кілька років спостерігається стійке зростання інтернет-залежності. У підлітковому віці дуже важливо для дитини знайти можливість вивільнити енергію, набутти захоплення у різних корисних заняттях та спортивних повсякденних активностях: мати цікаві здорові хобі, займатися спортом, загалом вести активний спосіб життя. Це може стати альтернативою протистояти все більш заманливій індустрії, що поглинає одне покоління за одним.

Зі статті в 14 томі Енциклопедії сучасної України (2014), присвяченій проблематиці комп'ютерної залежності, дізнаємося про особливості

формування інтернет і комп'ютерної залежності в підлітковому і юнацькому віці. Теоретично вагомим також уявляється аналіз чинників, за яких саме підліткова вікова група є соціально найбільш вразливою для набуття залежності різного характеру.

Так, «комп'ютерна залежність найбільш поширена серед підлітків та молоді. Інші назви: комп'ютерна ігроманія, комп'ютерний фанатизм, комп'ютерна адикція, комп'ютерна наркоманія та ін. Є однією з найактуальніших проблем сучасної медицини. Психологи вважають, що комп'ютерна залежність – це один із проявів соціальної пасивності (соціопатії). Дехто з залежних, особливо діти, сприймають розумну машину як потужний інтелект, з яким цікаво змагатися, інші – ховаються у віртуальному світі від проблем та негараздів, зокрема у родині. Світ віртуальної реальності для них замінює все – заняття у школі, стосунки з батьками, спілкування з друзями. Зовні такі діти вирізняються емоційною холодністю, відсутністю інтересу до всього, що не стосується комп'ютерів. Проте їхні знання комп'ютерів зазвичай неглибокі, оскільки ними керує не пізнавальний інтерес, а емоції, азарт, намагання отримати задоволення. Вмикаючи комп'ютер, дитина відчуває інтенсивне емоційне піднесення. Саме для підсилення цього відчуття комп'ютерні ігри побудовані на контрастах зрозумілого і загадкового, монотонного і непередбачуваного, які змінюються в довільного для гравця ритмі. Крім того, у віртуальній реальності дитина реалізує свої відчуття, зазвичай влади, перемоги, значимості, які вона не може втілити у реальному житті. На відміну від рухливих, під час комп'ютерних ігор навантаження на м'язи тіла є мінімальним, і відчуття втоми, яке сигналізує про вичерпність сил, з'являється значно пізніше. Через надмірне захоплення комп'ютером дитина перевантажує мозок. Залежні від комп'ютера діти втрачають навички живої комунікації, відчуття реальності, вони не мають друзів, стають агресивними у відповідь на спробу відібрати у них улюблену забавку, їх дратує оточення. Такі діти можуть бути соціально небезпечними (деякі комп'ютерні ігри потребують

коштів, тому непоодинокими є випадки, коли особи вдаються до пограбування) [7].

Таким чином, комп'ютерна залежність у підлітковому віці – це комплексний феномен, що формується упродовж певного часу під впливом низки соціальних факторів і має психофізіологічне та психосоціальне підґрунтя.

Висновки до першого розділу

1. Бурхливе зростання та перебудова організму в підлітковому віці різко посилює увагу дитини до своєї зовнішності, до внутрішніх станів і процесів самоідентифікації, на тлі чого формується новий образ фізичного «Я».

2. Почуття «дорослості» у підлітків набуває ознак головної домінуючої сили розвитку. Наприкінці молодшого підліткового віку, приблизно у 15 років, у дитини активізується особистісний розвиток і «пошук себе», формується власна «Я-концепція» (система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образ власного «Я»).

3. У пізньому підлітковому віці 15-17 років загалом завершується фізичний розвиток організму, закінчується статеве дозрівання, приходить в баланс робота внутрішніх органів, закінчується формування й функціональний розвиток тканин організму.

4. Самоідентифікація, психосексуальна ідентичність, соціалізація, професійне самовизначення, усвідомлення життєвих цілей, формування життєвих цінностей та світогляду, розвиток ціннісних уявлень і вольової сфери підлітків є найважливішим етапом становлення особистості в процесі онтогенезу.

5. В інформаційному суспільстві проблеми комп'ютерної залежності детерміновані психофізіологічними та соціальними чинниками. Найчастіше віртуалізація життєвого простору властива саме підліткам у зв'язку з тим, що

підліткова психіка є доволі нестійкою, їй складно амортизувати й чинити опір медіа потокам. Вплив кіберсередовища на свідомість підлітків, як специфічної соціально-демографічної групи, є найбільшим.

6. Соціально-психологічним підґрунтям виникнення проблем у використанні комп'ютера підлітками на сьогодні є розвиток ігрової індустрії, розгалужені social media, інформаційна «прозорість» світу. Психіка підлітків менш стабільна, а прагнення до нових вражень та емоційних переживань дуже високе. Не до кінця сформовані навички самоконтролю та критичного мислення роблять їх уразливими до залежності від ігор, соціальних мереж, месенджерів, потокового контенту.

7. Комп'ютерна залежність у підлітків – актуальна проблема сьогодення, пов'язана з психоемоційними особливостями розвитку особистості у цей віковий період.

РОЗДІЛ 2

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ЯК ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ

2.1. Комп'ютерна залежність: до формулювання проблеми. «Гаджет Sapiens»

Поведінкова залежність, викликана надмірним використанням Інтернету, стала зростаючим джерелом занепокоєння за останнє десятиліття. Учені, лікарі, педагоги, батьки відмічають стійкий інтерес дітей – учнів середнього й старшого шкільного віку – до взаємодії з кіберпростором у той чи інший спосіб. Підкреслюється їх готовність «принести в жертву» реальні стосунки з однолітками, друзями, навколишнім світом, а відсутність інтернету упродовж певного часу викликає тривожність, емоційні розлади і навіть агресію. Ця модель поведінки підлітків призводить до значного погіршення навчання, їхньої зовнішньої комунікації, до психоемоційної нестабільності, стресів й т. ін.

На нинішньому історичному етапі розвитку людства варто усвідомити, що гаджети вже ніколи не підуть з нашого життя, вони міцно увійшли в світ людської цивілізації, а цифрові технології стали невід'ємною частиною сучасного буття. З одного боку, електронні девайси це важлива допомога в домашніх рутинних справах, використання яких має низку суттєвих переваг. Наприклад, за допомогою певних програм можна побачити де знаходиться дитина, допомогти їй, якщо вона опиниться в складній ситуації чи небезпеці. Проте, з іншого боку, багато хто демонізує залежність від гаджетів і навіть Всесвітня організація охорони здоров'я внесла ігрову залежність в міжнародну класифікацію хвороб (МКХ).

То чи може бути небезпечним перебування у кіберпросторі за посередництвом різноманітних гаджетів та девайсів? Один факт статистики, добре відомий кожному практикуючому психологу: серед дітей шкільного віку

кожен другий є гаджет-залежним. Пояснити це можна з точки зору фізіології, котра вивчає складні природні біохімічні процеси й реакції організму. Отож, наш мозок контролюється гормонами і одним з них є дофамін. Це гормон задоволення, дію якого можна порівняти, наприклад, з отриманням медалі на спортивних змаганнях. Але такому результату, за логікою, мають передувати роки докладених спортсменом значних зусиль: постійні тренування, щоденні фізичні навантаження, самодисципліна, розвинені вольові якості тощо. Якщо ж зайти в соціальні мережі на будь-якому своєму гаджеті, розмістити фото чи відео, отримати схвальні реакції, пограти в комп'ютерну гру і здобути в ній перемогу, можна легко отримати задоволення і таку саму дозу дофаміну, не напружуючись при цьому, не витрачаючи час, і навіть не покидаючи межі квартири.

Чи може це загрожувати психіці дитини? Якщо вона отримує дофамін дуже часто, вона звикає до цього, їй більше непотрібно чекати, докладати зусиль, страждати. Особистість, яка не готова працювати для того, щоб отримати чергову дозу дофаміну, стає такою, що не хоче витратити бодай найменших зусиль для досягнення бажаного. Коли дитина виросте, їй буде складно реалізувати якісь великі проекти, отримати освіту, йти вгору по кар'єрних сходах, здобувати спортивні перемоги тощо. Адже це «довгий дофамін» і треба постаратися задля отримання результату. Швидше за все для такої особистості це буде неможливо.

Ще один фактор слід взяти до уваги. Прийнято вважати, що існує низка розвиваючих мультфільмів, дитячих онлайн програм, завдань, занять, коли можна дитині ввімкнути навчальний канал і займатися своїми справами. А вона за цей час вивчить таблицю множення, освоїть всі кольори і геометричні фігури, вивчить англійську, китайську, опанує базовими знаннями з усіх шкільних предметів та ін. Але з точки зору природного розвитку особистості все відбувається рівно навпаки.

Якщо мультфільми включати в потоковому режимі, дитина ніколи нічого не набуде, а її розвиток, швидше за все, буде поставлено на паузу. Задля

розуміння цього слід звернутися до базових чинників еволюції людини, її природного онтогенезу й формування базових психофізіологічних структур. Адже особистість розвивається лише через спостереження, через свій вдалий та невдалий досвід. А розвиток дитини до 5 років взагалі відбувається тільки через рух, лише через рух її мозкові структури «дозрівають». Якщо ж у цей важливий період розвитку дитина постійно сидить в гаджеті, знерухомлена, не спілкується то, швидше за все, в майбутньому у неї будуть труднощі у навчанні й комунікації.

Сьогодні науковцями введено в обіг поняття «*гаджет Sapiens*»: так називають людину, яка за посередництвом гаджета постійно перебуває у віртуальній реальності. У неї опущена голова, викривлена шия, суха чи запалена слизова оболонка очей. Коли дитина проводить багато часу в гаджетах, вона перетворюється на «гаджет Sapiens», у неї ускладняється кровопостачання до мозку, приплив крові є недостатнім і внаслідок цього порушується його розвиток. Якщо повернутися до гормону дофаміну, можна провести паралель гаджет залежної дитини з дорослим, який робить швидкі покупки на різних сайтах в інтернет-магазинах. Це швидке задоволення в один клік подібне до того, як дитина за посередництвом телефону отримує те, чого їй хочеться. І тому часто дорослі не кращі за свою дитину, не вміють чекати, не витрачають часу та зусиль на реалізацію бажаного, їх сила волі зазнає стагнації.

Варто відмітити ще один важливий аспект. Останнім часом всередині родин спостерігається зростання відчуженості: навіть коли діти і батьки разом, всі проводять спільний час у своїх смартфонах, планшетах, телефонах. Фізично вони разом, але емоційно – на значній відстані один від одного і про жодну прив'язаність та довірливе спілкування не може йтися. Коли кожен перебуває у своєму віртуальному світі це особливо позначається на психіці підлітка. У батьків формується хибне враження, що «сидіти» в телефоні замість вечері й спілкування це нормально, адже можна побіжно обговорити те, як минув день, і знову «зависнути» в гаджетах. Така взаємодія в сім'ї –

швидкі відповіді на повідомлення, перегляд сторінки соцмереж – на кшталт «серфінгу», що навряд чи сприятиме формуванню довіри у відносинах.

Психологи наголошують, що дитині до 2 років взагалі краще обмежити взаємодію з гаджетами, адже фізіологічно в цей період їй треба багато рухатися. У віці 2-3 років така взаємодія може тривати не більше 10-15 хвилин і бажано в першій половині дня (це приблизно один епізод звичайного мультфільму). Якщо дитині 3-5 років, у віртуальному просторі їй слід перебувати близько 25 хвилин на день. Коли дитині від 5 до 9 років – близько 40 хвилин на день. У віці від 9 до 12 років – гаджет може бути доступний годину-півтори (повноцінний повнометражний мультфільм).

Переглядати мультфільми і фільми батькам з дитиною краще разом, обговорювати сюжет, позитивні та негативні вчинки діючих персонажів, давати їм моральну оцінку. Перегляд закріпити прочитанням книги, можна намалювати або виліпити головного героя чи інших персонажів, тим самим розвиваючи дрібну моторику, уяву, просторове мислення. Якщо хвалити дитину за те, що вона і як робить, це не лише активізує у неї виділення гормону задоволення, а й формує в родині теплу емоційну атмосферу прив'язаності один до одного. У такий час слід виключати всі гаджети: телевізор, смартфон, телефони, планшет, комп'ютер. Коли дитина починає ходити в садок чи в школу і перебуває в періоді адаптації, важливо проживати всі емоції разом з нею, обговорювати їх.

Під час прийому їжі фокус уваги повинен бути на їжі, дитині важливо відчувати її смак і запах, тому що через роботу аналізаторів розвивається мозок. Це правило має застосовуватися для всіх членів сім'ї і батькам теж його варто дотримуватися, інакше дитина буде відчувати несправедливість по відношенню до себе. Також слід відключати гаджети за 2 години перед сном, що необхідно для того, щоб мозок дитини перелаштувався на спокійний час доби й був у змозі виробляти гормон росту і мелатонін, а уві сні «розкласти по полицях» увесь досвід попереднього дня. Якщо смартфон чи телефон

підключені вночі до зарядного пристрою, бажано, щоб вони були в іншій кімнаті.

Поки дитина маленька, набагато простіше встановити разом із нею правила використання різних гаджетів, бо коли вона підростатиме домовитися буде значно складніше. Якщо ж у неї виникне гаджет-залежність, то впоратися тим більше буде непросто. Чим старшою стає дитина, тим більш глибокої й складної взаємодії вона потребує, основною метою розвитку мають стати критичне мислення, емоційний інтелект, вольова сфера особистості, її ціннісні орієнтири.

За свідченням практичних психологів [8-17], гаджет-залежні підлітки погано сплять, засинають під ранок і мають всі ознаки депресії. Підліток схильний не розлучатися з гаджетами, проводить весь час у соцмережах, а якщо гаджета немає, вдається до істерик, вимагає його повернути, вважає девайс своїм найкращим другом. Якщо він має реальних друзів, то при зустрічі вони все одно обговорюють новинки віртуального світу й знову переключаються на його контент. Якщо позбавити підлітка планшету або телефона, йому не буде чим зайнятися. Представники покоління «зумерів» не можуть зацікавитися чимось іншим, їхня звичка «серфити» в гаджеті диктує власний розпорядок дня і призводить до певних психоемоційних станів. Злісний ворог дитини непомітно починає керувати усіма її життєвими процесами, настроєм, почуттями.

Якщо дорослі «зависають» в соцмережах упродовж дня чи перед сном, перевіряють пошту, свої акаунти, постійно відповідають на якісь дзвінки, то дитина зазвичай копіює цю поведінку. Щоб допомогти їй поступово позбутися гаджет залежності, батькам слід примусово обмежити себе у споживанні інтернет-контенту, почати формувати загальні сімейні правила (бажано робити це разом).

Якщо дорослий відчуває, що не здатний впоратися з тим, у якому стані та настрої перебуває дитина, якщо вона постійно «живе» у віртуальному світі й соціальних мережах, зачиняється у кімнаті, не реагує на сімейні правила, не

цікавиться життям родини і близьких, – варто звернутися по допомогу до психолога.

При розв’язанні проблеми комп’ютерної чи гаджет залежності найголовніше усвідомлювати наступне: не гаджети повинні керувати людиною, а людина ними. Інтернет дійсно дуже корисна річ, він дає можливість спілкуватися з друзями в різних куточках світу, знаходити потрібну інформацію, пройти навчання, віртуально подорожувати, знайомитися з новими людьми тощо. Гаджет – не завжди зло, а корисний путівник по світу, це засіб для реалізації запитів, інструмент користування світовою мережею. І як будь-який інший засіб чи інструмент у житті людини, він не повинен над нею домінувати.

2.2. Види інтернет-залежності у підлітків: причини виникнення

Критеріями клінічної діагностики інтернет-залежності в численних дослідженнях став симптом «скасування Інтернету». А також така прикметна поведінкова характеристика, як відмова підлітка від відносин у реальному житті. Саме ці фактори дають підстави говорити про комп’ютерну залежність як про певний психічний/поведінковий розлад. То що ж таке «комп’ютерна залежність», які існують різновиди гаджет-девіацій, що стало початком цього явища та якими є його прикметні особливості й ознаки?

Звернімося до визначення, яке пропонує сучасна українська психолог-практик Ю. Асєєва. «Під комп’ютерною залежністю (комп’ютерна адикція) слід розуміти вид нехімічної залежності, який виражається в нав’язливому бажанні постійно використовувати *ПК* незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров’я, руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості його використання, виникають зміни в емоційно-вольовій сфері особистості» [6, с. 76].

Дослідниця зазначає, що поняття «комп’ютерна залежність» виникло ще до того, як з’явилася світова мережа. Цей термін був одним з перших, що

трактувався як порушення взаємодії особистості з гаджетами/електронними девайсами. Найбільш ємним розумінням сучасного феномену комп'ютерної залежності є підхід до цього явища, як до патологічної потреби людини у проведенні часу за комп'ютером. При цьому науковці розрізняють комп'ютерну та Інтернет-залежність на підставі певних поведінкових характеристик та відмінностей.

«Інтернет-залежність (Інтернет-адикція) – це вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі on-line, викликаючи порушення нормального процесу життєдіяльності, а неможливість перебування в режимі on-line призводить до змін емоційного стану й спричиняє негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній сферах особистості» [6, с. 76-77].

Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, відмічають, що не можуть приділяти увагу насправді важливим речам: сумлінному навчанню у школі, виконанню домашнього завдання або спілкування з близькими. Усе підміняє собою інтернет, який є доступним у будь-який відтинок часу. Залежність від технологій стала настільки поширеною, що Американська психіатрична асоціація включила її як першорядну тему для обговорення, до своєї президентської ініціативи на 2023–2024 роки.

Виходячи з вище зазначеного, вважаємо за необхідне термінологічно з'ясувати ще дві важливі дефініції у спектрі розгляду даної проблематики, а саме – «гаджет-адикцію» та «кіберадикцію». Отож, «під гаджет-адикцією слід розуміти вид нехімічної залежності, який виражається у відслідковуванні нових версій електронних девайсів чи гаджет пристроїв на ринку, в гіперболізованій потребі володіння певною моделлю (ноутбука, смартфона, iPhone, iPad чи іншого електронного девайса), який має вихід до мережі Інтернет і неконтрольованому бажанні постійного використання цього девайса» [6, с. 77].

«Кіберадикція є одним із видів нехімічної залежності, який виражається в порушенні психологічного здоров'я спричиненому нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі за допомогою використання гаджетів чи електронних девайсів незважаючи на руйнування реальності, негативні наслідки для здоров'я і для процесу життєдіяльності взагалі. Все це спричиняє порушення в самосвідомості особистості й призводить до формування «віртуальної Я-концепції» [6, с. 77].

Нові нейрофізіологічні дослідження американських учених з нейровізуалізації, що проводилися із залученням кількох сотень учнів віком від 10 до 19 років у період з 2013 по 2022 роки в США, зафіксували і виявили у підлітків із діагнозом Інтернет-залежність порушення у передачі сигналів між ділянками головного мозку, що відповідають за важливі функції контролю уваги, робочої пам'яті тощо [18]. Враховуючи об'єктивні зміни стану мозку підлітків у порівнянні з дорослими, для учених-авторів дослідження було принципово донести до широкої спільноти життєво важливе розуміння впливу інтернет-залежності на мозок підлітків.

Так, коли учасники з клінічним діагнозом Інтернет-залежність займалися видами діяльності, що регулюються виконавчими функціями мозку і потребують уваги, планування, прийняття рішень та контролю імпульсів, ці ділянки мозку показали суттєве порушення здатності працювати злагоджено у порівнянні з поведінкою тих, хто не страждав на Інтернет-залежність. У зв'язку з отриманням цих даних, учені відзначили: зміни подібного характеру в сигналах мозку вказують на те, що виконання таких дій може стати складнішим для дитини і вплинути на її подальший розвиток і благополуччя. При цьому підлітки, які мають базові відмінності у перебігові мозкових сигналів та зв'язків, більш схильні до розвитку й подальшого поглиблення Інтернет-залежності [18].

Усі дослідження американських учених проводилися також і в країнах Азії, до яких були залучені переважно представники чоловічої статі. Доктор

Єва Тельцер, професор психології та нейробіології Університету Північної Кароліни в Чапел-Хілл уточнювала, що ці дослідження проводилися приблизно в один і той самий час [18]. Але було помічено, що залежність серед гравців азійських країн протікала зі значно жорсткішими проявами девіацій, ніж у мешканців т. зв. розвиненого Заходу. Зрозуміло, що і висновки професіоналами різних країн були зроблені принципово різні: Китай став першою країною, що оголосила Інтернет-залежність «громадською кризою в охороні здоров'я».

У Сполучених Штатах інтернет-залежність поки що не включена до DSM-V – Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (стандартної класифікації психічних розладів), що використовується фахівцями з психічного здоров'я США. Однак до неї включено інтернет-ігровий розлад.

Наголосимо, що крім безпосередньої шкоди фізіологічному розвитку головного мозку підлітка, комп'ютерні ігри та соціальні мережі створюють особливу систему «винагород» – лайки, рівні у грі, досягнення, перемоги, додаткові життя. Ці «винагороди» активують центри задоволення у мозку, викликаючи звикання. Підліток починає асоціювати щастя та задоволення тільки з комп'ютерним середовищем та віртуальним світом. Реальне життя поступово втрачає свою привабливість.

«У формуванні комп'ютерної залежності психологи виділяють 3 етапи: ризику її розвитку (збільшення часу, проведеного за комп'ютером, втрата відчуття часу, отримання емоційного задоволення від роботи з комп'ютером, зростання кількості витрачених коштів на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації), сформованої комп'ютерної залежності (емоційно-вольові порушення і психічна залежність, дезактуалізація основних фізичних потреб – сну, відпочинку, їжі, особистої гігієни, збільшення часу, проведеного за комп'ютером, за рахунок навчання, роботи, соціальних і особистих стосунків, безпорадність у світі соціальних норм і відносин), тотальна комп'ютерна залежність (безуспішність спроб контролювати роботу

з комп'ютером, розсіяна увага, психомоторні порушення, мимовільні друкувальні рухи пальців рук, агресивність при спробі інших перешкоджати комп'ютерній діяльності, фізичні симптоми – головний біль, біль у спині, сухість в очах, синдром карпального каналу (оніміння й біль у пальцях кисті), виражена соціальна і сімейна дезадаптація). Розрізняють 5 типів комп'ютерної залежності: нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації), пристрасть до онлайн біржових торгів, віртуальні знайомства без прагнення перевести їх у реальність, кіберсекс (захоплення порносайтами), комп'ютерні ігри» [7].

Таким чином, серед основних причин виникнення комп'ютерної залежності можна виокремити наступні:

1. Недостатність спілкування та емоційної підтримки в родині: брак уваги та розуміння з боку батьків і прагнення підлітка заповнити цю порожнечу в онлайн-іграх.

2. Проблеми з однолітками: складні стосунки з однокласниками, відчуття самотності, булінг можуть спонукати підлітка шукати друзів і визнання в комп'ютерних іграх.

3. Інертне дозвілля: якщо у підлітка немає стійких інтересів, захоплень чи хобі, він з великою ймовірністю може захопитися іграми, адже це найлегший і найдоступніший спосіб провести час.

4. Соціальна ізоляція: пандемія COVID-19, військова агресія та інші фактори, які обмежують соціальні контакти, можуть спровокувати розвиток ігрової залежності.

5. Ідеалізація ігрового світу: комп'ютерні ігри часто створюють ідеалізований світ, де підліток може відчувати себе успішним і значущим, що особливо вагомо для тих, хто має низьку самооцінку.

Комп'ютерну залежність слід розглядати як складний набутий деструктивний феномен підліткової психіки, що полягає у віртуалізації свідомості й життєвого середовища особистості, в основі якої –

«діджиталізація» інформаційного простору, соціального життя й самосвідомості.

2.3. Вплив ігрової індустрії на психіку особистості в підлітковому віці

Комп'ютерна ігроманія – один з найпоширеніших видів ігрової залежності серед підлітків. У цьому віці вони як ніколи відчують гостру потребу і непереборний потяг грати на смартфоні, iPod, приставці, ноутбуків, комп'ютері. Стійкий азарт формується упродовж доволі короткого часу і його стимулюють переважно локальні виграші та перемоги у битвах, кіберспортивних турнірах чи кланових змаганнях.

Як і всі інші форми та види залежності, ігрова залежність блокує інтерес до всіх інших сфер життя, фокусуючи увагу залежного лише на одній з них. Умовою більшості ігор є проходження різних рівнів та поступове втягнення й усе більше залучення людини до гри. Коли завдання не закриваються, а знову й знову дають можливість виконати їх та перейти на наступний рівень, це впливає на формування звички й постійної потреби грати, що є надзвичайно заманливо для психіки підлітків.

Досліджуючи цю проблему, насамперед, зазначимо, що комп'ютерні ігри існують близько 40 років й учені постійно вивчають їх вплив на особистість, особливо на підлітків. Гра в житті дитини дуже важлива, саме через гру діти багато чому вчаться, засвоюють базові навички життя. За цих умов комп'ютерні ігри, комп'ютерні тренажери, стратегії RPG, їх ще називають рольовими іграми, є незамінними. В них є безліч інструментів, етапів розвитку, захоплюючий контент, що, з одного боку, добре, з іншого – формує ігрову залежність.

Але чи є психіка підлітків стійкою до агресивних ігор і чи не існує, часом, безпосереднього зв'язку між їхнім захопленням комп'ютерними іграми й випадками «Колумбайну»? Чи можна говорити, що за тих обставин спочатку

мали місце певні розлади особистості, складні стосунки у школі й сім'ї, а вже потім на тлі цього відбувся акт агресії? Як співвідносяться ці фактори і у який спосіб переломлюються у несформованій до кінця психіці молодого людини? Адже, на думку психологів, якщо людина не схильна до будь-яких насильницьких дій і її психіка є константною, то візуальний контент не зробить її більш агресивною. Окрім того існують статистичні дані, що коли на ринку ігрової індустрії з'являється нова гра, рівень злочинності знижується, бо численна кількість правопорушників і злочинців є залежними від комп'ютерних ігор.

Після того, як влада Китаю ввела обмеження на використання телефонів, планшетів і комп'ютерів для дітей та підлітків, світ розділився на тих, хто вважає закони Китаю великим благом, і тих, хто вважає їх неприпустимим утиском прав людини. Між тим тлом для такого рішення стали трагічні випадки, що мали місце в Азії – Японії, Китаї, Кореї. Відомі факти, коли люди, що грали за комп'ютером кілька днів поспіль, переживали стан сильного зневоднення, як наслідок зупинку серця, тромбоз і т. зв. «раптову смерть геймера».

У цих шокуючих випадках гра, від якої геймер не міг відірватися, виявилася для нього значно більш захоплюючою і важливішою, ніж сигнали власного організму. Людина жертвувала базовими потребами в сні, їжі, воді й доводила себе до повного виснаження. Ці випадки свідчать, наскільки тяжкою може бути ігрова залежність. Критеріями визначення залежності вважаються втрата соціальних інтересів, ситуативного контролю, подібність до будь-яких інших видів хімічної залежності.

Очевидно, що Всесвіт гіперреальності формується під кожного споживача і будь-яка пересічна людина у грі та віртуальному світі знайде свої інтереси. Комуś цікаво кермувати машиною, літаком, підводним човном, комуś грати у футбол чи стріляти. Вигадано безліч різних симуляторів на усі смаки з усіх видів спорту з подальшою нав'язливою рекламою тоталізаторів. Людину закликають робити ставки, набирати бали, пропонують долучитися у

якості гравця, дійової особи. Віртуальна та ігрова індустрія прагне зрозуміти, що споживач хоче, що йому цікаво, у чому і в якій галузі лежить його *потреба бути компетентним*.

Через певні фізіологічні особливості людини, процес набуття нею гарної фізичної форми є принципово відмінним у кожному окремому випадку. Значення має навіть поєднання білих та червоних м'язових волокон, котрі впливають на здатність одного бігати упродовж 45 хвилин без зупинки, а інший за хвилину почне відчувати запаморочення. В комп'ютерній же грі можна стати ким завгодно саме тому, що в ній події розгортаються за принципом супер компенсації: кому чого не вистачає, на досягнення цього і робиться акцент.

Феномен супер компенсації супроводжується наполегливим бажанням якнайшвидше досягти більшого рівня. Те, на що в реальному житті підуть роки зусиль і тренувань, а деяких своїх слабкостей людина так і не зможе позбутися, то у грі все відбувається з точністю до навпаки плюс додатковий бонус: можна не від кого не залежати і бути цілком автономним. Своя кімната, свій комп'ютер, своя реальність – ось параметри зміненої реальності. Підліток там і власник, і супергерой, і володар свого суверенного статусу, що вибудовує бажані й ідеальні для себе відносини.

Найчастіше йдеться про підлітків, які не мають значного авторитету в середовищі однолітків, проблемні у спілкуванні, їх часто називають «ботаніками» і на них не звертають уваги дівчата. А віртуальна реальність дає йому можливість бути найкрутішим і мати власну аудиторію фанатів. За таких вихідних розвивається акцентований запит на безкінечну гру, ігрові досягнення, отримання перемог. І кожен наступний рівень відкриває нові можливості: підліток все більше втягується, його поглинає умовно вигаданий світ, реальність відходить на другий план. Навіть у школі він постійно переглядає гайди, сидить на форумах, вивчає як краще прокачати свого персонажа, відвідує різні аукціони, прагне придбати якусь чудодійну зброю тощо.

Таким чином, віртуальний світ – це окремий Всесвіт, де підліток може знайти свій власний куточок гіперреальності з метою задоволення своїх потреб, приховування комплексів. Якщо в реальному житті чогось не вистачає, вигадана реальність здатна це гіперкомпенсувати. У підлітковому віці 13-18 років, коли важливим є фізичне навантаження на всі групи м'язів, коли організм активно розвивається, а гормональний фон суттєво підвищений, тривалі комп'ютерні ігри призводять до сколіозу, порушення зору, звички неправильно харчуватися. При цьому проблеми зі здоров'ям можуть ставати дедалі серйознішими, адже особистість фізично не розвивається, а навчання, майбутня професія, кар'єрні прагнення об'єктивно відходять на другий-третій план.

І це на фоні безлічі різного роду заохочень до гри тих, хто вже має багатомільйонну аудиторію і величезну фан базу, записує коментарі, веде онлайн трансляції, знімає огляди, продає рекламу або «стрімить» під час гри, чим усе більше захоплює підлітка, наполегливо закликаючи у свій цікавий віртуальний світ різноманітних можливостей. Ігрова залежність, як правило, ізолює людину від соціуму, друзів та рідних. До того ж такі інфлюенсери з мільйонами підписників і величезною армією фанатів, як правило, не лише компенсують нестачу спілкування, а й рекламують та заохочують робити ставки на спорт, педалюючи тим самим розвиток паралельної індустрії – *онлайн гемблінгу*.

У Китаї ігроманія вже кілька років офіційно визнана хворобою. Створено сотні реабілітаційних центрів різних видів, починаючи від шкіл, де діти та підлітки вивчають складну китайську каліграфію й стародавні трактати, закінчуючи воєнізованими таборами із фізичними покараннями. Також поширені клініки, де хворих буквально годують психотропними препаратами, «форматують мізки», проводять шокову терапію тощо. Головне – це відволікти пацієнта від патологічної потреби у грі, що викорінилася у його свідомості. За словами лікарів, запобігти розвитку залежності легше, аніж потім її лікувати. Адже саме через подібність нейропсихологічних механізмів

формування залежності психотерапевти порівнюють її з наркозалежністю або алкоголізмом.

Що стосується перших ознак розвитку ігрової залежності у підлітка, то можуть бути декілька варіантів перебігу подій, насамперед, це коли дитина стає замкненою у собі, закритою, відлюдькуватою. По-друге, не хоче відмовитись від улюбленого для себе виду дозвілля, а інші не поділяють його хобі, не підтримують, забороняють або навіть карають, у свідомості підлітка може виникнути протест проти такої спільноти, бажання відокремитися, усамітнитися. Що здатне призвести, по-третє, до ще більшого захоплення грою, істотно збільшити час, проведений у гаджетах, і у подальшому перерости в стійку ігрову залежність із втратою навичок комунікації та лудоманію.

Лудоманія – це порушення контролю над імпульсами та потягами, це залежність, яку вважають адиктивним розладом, що призводить до постійного бажання і сильної потреби грати в азартні ігри [19].

Будь-яку ігрову залежність, яку ще називають *патологічною азартною ігроманією*, буває складно розпізнати у собі. Існує низка тестів й опитувальників, котрі здатні допомогти зрозуміти симптоми ігрової залежності. І якщо хтось усвідомив, що страждає від ігроманії, йому потрібно звернутися по допомогу до фахівців і пройти лікування. Лікарі стверджують, як же було зазначено вище, що *ігрову залежність легше попередити, ніж лікувати*.

Підкреслимо, що механізм гри у людині закладений від природи, всі люди азартні тією чи іншою мірою, люблять грати і віртуальна реальність стає тут у пригоді. Вона охоплює людину, робить її господарем всесвіту, задовольняє будь-які потреби, підвищує самооцінку. При цьому зазначимо, що мозок не робить глобальної різниці чи ці досягнення в реальності, чи у віртуальному світі – дофамін той самий. І як не дивно, людина віддає перевагу «нереальній» реальності, йде у віртуальний світ, перетворюючись або на кіберспортсмена, або на ютбера. Круті стрімери з величезним охопленням

цільової аудиторії фанатів демонструють своє розкішне життя з посилом: я тут граю, тут добре, на мене всі дивляться, я маю багато грошей, популярність, я можу не йти на роботу, я просто граю в своє задоволення, заробляю і ти можеш так само.

По суті, це ідеальний варіант для підлітків, адже не треба вчитися, потрібна швидкість реакції і можна рухатися вперед. Заохочення до гри відбувається на тлі постійних пояснень, що ігри розвивають інтелект, швидкість реакції, зір. Чи дійсно це так? Зрозуміло, що ігрова індустрія це багатомільярдний обіг коштів, а от дослідження щодо використання віртуальних симуляторів пацієнтами з деменцією задля когнітивного покращення їхньої пам'яті, координації, уваги тощо – досі не завершені. Щоб отримувати позитив від комп'ютерних ігор, це має бути чітко прописаний певний часовий період на день. Тоді людина не впадає в залежність, не просиджує цілодобово, її реакції дійсно дещо поліпшуються.

Гармонійний розвиток особистості не пригнічується відеоіграми тоді, коли немає звикання, коли це не шкодить навчанню, не на останні гроші, не три дні поспіль в інтернет-кафе. Некерованість свідчить про залежність підлітка, про неповноцінну поведінку, адже мають місце постійні емоційні перепади, дитина агресивна, відмовляється займатися домашніми справами, різко знижується успішність в навчанні, тобто спостерігаються класичні прояви абстиненції. До того ж з'являються проблеми зі сном, сняться кошмари, підліток лягає спати, а уві сні триває війна у тих, хто захоплюється жахами чи воєнними баталіями, для мозку стираються межі і він починає не розрізняти реальність та нереальність.

Нині час віртуалізації, діджиталізації життєвого простору, смартфони стають все потужнішими, все більшу увагу привертає до себе і, водночас, викликає страх штучний інтелект (ШІ). Якщо зважити на те, скільки людей в громадському транспорті перебувають онлайн, скільки людей не виходять з інтернету, то можна стверджувати, що ігроманія, азарт, безліч способів робити ставки на спорт, різні котирування, обміни, віртуальні ігри, що залучають,

змушують брати кредити і витратити їх максимально швидко, згубний скролінг й т. ін. – змінена віртуальна реальність стала єдиним справжнім, узвичаєним для всіх життям.

Подібно до розладів, пов'язаних з наркотиками та азартними іграми, інтернет-залежність перебудовує мозок, ускладнюючи або нівелюючи опір стимулам, пов'язаним з інтернетом. Проте на відміну від азартних ігор чи вживання наркотиків Інтернет є важливою частиною нашого життя. Баланс між користю та небезпеками інтернету – це надзвичайно важливо для подальшого розвитку підлітків.

Сучасний практичний психолог, співробітник кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка Н. Дарвішов тлумачить механізм розвитку ігрової залежності (лудоманії). Насамперед, зазначає він, «це особливий поведінковий вид залежності, який не пов'язаний з якоюсь хімічною речовиною. Ми говоримо про поведінку, яка підсаджує людину на так звану дофамінову петлю. Для нас є надзвичайно цінним отримати багато за невеликий вклад. Це так звана асиметрія. Зазвичай ми працюємо й отримуємо якийсь симетричний наслідок» [23]. Але якщо людина майже нічого не робила, не докладала якихось мінімальних зусиль, а при цьому отримала надприбуток, у її мозкові закріплюється ця диспропорція і швидко отримання насолоди від подібної «асиметрії».

Психолог продовжує: «Це така майже інтерактивна поведінка, яка змушує нас бачити високу цінність в економічній асиметрії. Коли ми отримуємо багато за ніщо. Відповідно, наш мозок реєструє... цю поведінку, коли ми отримуємо бодай якийсь виграш. Саме по собі очікування того, що ми можемо отримати багато з нічого, викликає дуже велике збудження. Варто один раз виграти, велика ймовірність того, що нас буде до цього тягнути постійно. Потім для нашого несвідомого дуже складно перебудуватися назад і чесним трудом чекати, доки ми отримаємо невелику зарплату чи скромний прибуток із бізнесу» [23].

Що відбувається при частому перебігові таких процесів у мозку людини? «Наступного разу, - пояснює далі Н. Дарвішов, - коли ми будемо потребувати вигоди, наш мозок коротким шляхом показуватиме цю поведінку. І тут на сцену виходить залежність. Залежність спочатку виступає як певне підкріплення. Якщо проаналізувати рекламу цих гемблінгових сервісів – вони пропонують вам на вході дуже вигідні умови, якісь знижки, бонуси, чи навіть якийсь початковий капітал, щоб отримати позитивні підкріплення. І після того, як це підкріплення трапляється, людина сама буде прагнути грати далі й далі. І у цієї поведінки настільки високий пріоритет, що нам дуже складно стає її свідомо контролювати» [23].

Зрозуміло, що коли людина переживає сильні емоції чи постійно перебуває в обставинах потужного стресу, з часом її відчуття й переживання слабшають. «Потрібні потужні подразники, щоб себе мобілізувати. Це може бути екстремальна їзда, агресивна поведінка, залежність від якихось речовин. Можемо говорити і про гру як про елемент ризику» [23]. Як про це вже йшлося, не кожний геймер набуває складної ігрової залежності. Серед них є багато таких, що також бувають відповідальними, вміють зупинятися. Але коли людина набуває п'ять прикметних поведінкових характеристик, як підкреслює доктор медичних наук, психотерапевт Борис Івнєв, тоді можна діагностувати лудоманію:

«1. Втрата контролю над собою. Людина повертається весь час думками до свого минулого досвіду, особливо, коли вигравала. Продовжує гру, коли нарощується ставка – як зростає доза алкоголю або наркотиків у залежних від цих звичок. Лудоман багато разів пробує контролювати себе, але марно.

2. Дратівливість. Коли людину обмежують у грі. Самостійно вона це робить, або хтось із родичів обмежує.

3. Задоволення. Коли є депресія або тривога, людина пограє і їй стає краще. Обов'язково повертається до гри наступного дня – програв сьогодні й наступного дня він уже знайшов десь гроші спробувати відігратися.

4. Конспірація. Людина бреше сім'ї, лікарю, будь-кому, щоб приховати залежність.

5. Все життя – гра: лудоман готовий практично все віддати і перервати взаємини з близькими, по роботі, лише заради гри» [23].

Існує декілька видів ігрової залежності. Вона може торкатися різних людей обох статей та вікових категорій. Ігрова залежність розрізняється за типами гри, що зосереджують основну увагу і цікавість ігromана. До основних видів ігromанії належать:

Азартні ігри в ігрових автоматах та в казино – найбільш поширений різновид, є одним з класичних типів залежності. Як зазначалося, найпопулярніші азартні ігри це ігрові автомати, карткові ігри, рулетка та інтернет-казино.

Комп'ютерна ігromанія – також надзвичайно поширений вид ігрової залежності, переважно, у підлітків. Коли молода людина відчуває гостру й невідворотну потребу грати на смартфоні, приставці або комп'ютері. Стійкий азарт стимулюють при цьому локальні перемоги у військових баталіях чи кіберспортивних турнірах.

Ставки на спорт – найрозповсюдженіша ігрова залежність серед дорослих. Основною мотивацією та стимулом, що викликають азарт, є можливість легкого й швидкого виграшу через букмекерські контори і тоталізатори.

Інвестиційна ігromанія – цей вид залежності пов'язаний з намаганням швидко розбагатіти. Лудомани грають на фореkсі, на ринку криптовалют, беруть участь у сумнівних фінансових пірамідах та будь-яких інших хибних інвестиційних проектах. При цьому кожний вклад своїх інвестицій особа із залежністю сприймає в аспекті або виграшу, або програшу.

Загалом механізми, на яких ґрунтується розвиток інтернет-залежності, більше схожі не на сталу закінчену картину, а радше на «модель, що формується». І функціональні патерни мозкових зв'язків у тих, хто має залежність, по суті відповідають таким, що мають люди з наркотичною

залежністю. Психіатри-наркологи довели, що саме порушення діяльності нейронних шляхів спричиняє інтернет-залежність, а це, в свою чергу, стає причиною і призводить до порушення мозкової сигналізації, про яку йшлося у п. 2.2.

Багато причинно-наслідкових зв'язків між процесами, що протікають в мозку тих, хто має ігрову чи комп'ютерну залежність, і тим, що відображається в їхній поведінці, досі вивчаються. На даний момент спостереження і медичні дослідження з використанням біомаркерів, таких як мозкові функціональні зв'язки, допомагають подолати цей розрив.

2.4. Психоемоційні та поведінкові прояви комп'ютерної залежності

Всесвітня організація охорони здоров'я опублікувала оновлену міжнародну класифікацію хвороб, яка містить понад 55000 видів захворювань, травм та розладів. І вперше тут з'являється неконтрольована пристрасть до відео ігор, залежність від інтернет мережі, що може стати смертельною пасткою для все більшої кількості людей, які потрапляють у віртуальну реальність. Лікарі відмічають суттєву зміну психофізіологічних процесів в організмі людей із залежністю та визначають причини, які призводять до цього.

До прикладу, алкоголь вживає багато людей, проте не всі стають алкоголіками, так само й у ігроманів. З величезної кількості гравців, на щастя, не у кожного розвивається залежність. Підлітки із залежністю починають втрачати зв'язок з реальністю, перестають цінувати взаємодію з людьми, втрачають інтерес до раніше привабливих для них видів дозвілля. Віртуальні світи стають більш бажаними, в них можна знаходитися цілодобово, внаслідок чого розмиваються межі реального.

Специфічні соматичні захворювання. Гіподинамія, зайва вага через фастфуд, проблеми із зором (синдром сухого ока або так зване «комп'ютерне око»), проблеми з хребтом, сколіоз, лордоз. У підлітковому віці завершується

формування опорно-рухового апарату, для гармонійно розвинених м'язів потрібне фізичне навантаження, яке створює зовнішній корсет. А натомість можуть розвиватися окрім названих вище й інші супутні захворювання на тлі абсолютно поодиноких випадків, коли людина дійсно щось виграла, заробила, завоювала багатомільйонну аудиторію, популярність тощо. Вірогідність цього приблизно така ж сама, як виграти мільярд доларів у лотерею, але потреба досягти цього вже виникла.

Ця неконтрольована поведінка може в будь-який момент перейти на інші сфери життя, де також почнеться віртуальна залежність і підміна реальності. Дуже часто не лише підліток, а будь-хто може поступово перейти з комп'ютерних ігор на звичайні азартні ігри, а згодом і до вживання певних стимулюючих психоактивних речовин. На перший погляд ці початкові зміни складно розпізнати, а згодом прийдеться залучати невролога чи психіатра, бо матимуть місце характерні зміни.

Паралельно з цим на патопсихологічному тестуванні підлітка стає помітним значне відставання у загальному й розумовому розвитку за базовими показниками, позаяк дитина через самоізоляцію втратила інтерес до інших сфер життя, до процесу навчання. Причому з'ясовується, що це може бути не рік і не два, а більше. І згодом майже зріла особистість на порозі дорослого життя виявиться до нього майже непристосованою, не зможе дати собі раду в найпростіших побутових дрібницях, адже свого часу її поглинула віртуальна реальність.

В особливо складних випадках, коли нестабільний емоційний фон (то пригнічений, то сильно збуджений з неконтрольованими нападами люті) на тлі постійних конфліктів з рідними, порушеннями сну, зниженні пам'яті, уваги, коли підлітку дуже складно зосередитися, розмовляти спокійно, наявною є втрата соціальних інтересів – необхідні спеціальні психотерапевтичні програми з медикаментозною підтримкою. Зрозуміло, що клінічну картину треба оцінювати в комплексі, але головний показник – це якість життя відповідно віку. Коли підліток неповноцінний у всіх інших сферах життя, а про

гру може говорити годинами, бо повністю нею поглинений, бо у віртуальному світі він супер герой, де його всі поважають, проте цього не скажеш про його справжнє життя. То якими будуть наслідки такого захоплення, що переможе – життя онлайн з комп'ютерними іграми чи реальне буття ?

Зрозуміло, що складні випадки ігрової залежності призводять до потреби в медикаментозному лікуванні під контролем психіатра часто з перебуванням у реабілітаційному центрі. На початковому етапі може бути достатньо роботи з психологом та потужних вольових зусиль особистості. Як показує практика, найбільш дієвим способом лікування підлітка є зміщення вектору уваги на щось інше, що потенційно зможе зацікавити його більше або бодай на тому ж рівні, що й відео ігри. Потенційними тут можуть стати такі заняття, що провокують викид адреналіну: картинг, скелелазіння. Тоді йому не буде так само цікаво повертатися до вже знайомого типу розваг, а навпаки може перемогти властиве підліткам прагнення до нових джерел отримання вражень та емоцій.

Найпоширенішими наслідками ігрової залежності є: проблеми в сім'ї – порушуються нормальні взаємини із близькими людьми; фінансові проблеми – з'являються борги, проблеми з колекторами та ін. До найсерйозніших наслідків лудоманії можна віднести зворотне та незворотне руйнування психіки людини, спроби суїциду (до 40% хворих), а також порушення закону, що може призвести до ув'язнення.

Чи кожна людина може стати залежною від інтернету? Це доволі складне питання, адже сьогодні більшість з нас настільки поглинені своїм повсякденним життям, що може навіть почати звикати і вважати повсякденною справою таку, якою є «серфінг в Інтернеті». Кожен може бути залежним від Інтернету, позаяк інтернет-залежність – це різновид поведінкової залежності, який виникає, коли людина стає залежною від використання онлайн-пристроїв. Цей вид залежності стає все більш поширеним у всьому світі в міру розвитку технологій на таких континентах, як Азія та Північна Америка. Існує три

основні підтипи інтернет-залежності: залежність від відеоігор, залежність від азартних ігор в Інтернеті та/або секс-залежність в Інтернеті.

Незважаючи на те, що інтернет-залежність настільки поширена, вона досі не визнана офіційним психічним розладом. Але оскільки все більше людей щодня безконтрольно користуються Інтернетом, постійно проводяться додаткові дослідження, щоб зрозуміти це унікальне захворювання. Інтернет-залежність найбільш поширена серед молоді, особливо підлітків, які мають прямий доступ до Інтернету. Це може бути викликано стресом, психічними розладами, такими як тривога тощо. Багато підлітків використовують Інтернет як своєрідний механізм подолання труднощів, що робить їх найбільш вразливою групою для інтернет-залежності. Крім того, соціальні мережі та онлайн-ігри стають все більш важливою частиною підліткової культури.

Важливо відзначити, що існує велика різниця між типовою поведінкою підлітка і поведінкою інтернет-залежністю. Якщо хтось справді залежний від Інтернету, він буде демонструвати певну поведінку. Інтернет-залежність може бути важко діагностувати, оскільки дуже багато молодих людей щодня користуються Інтернетом. Крім того, Інтернет починає ставати основною частиною початкової та середньої освіти. Однак є деякі загальні ознаки інтернет-залежності у молодих людей.

Якщо підліток має будь-які з наведених нижче ознак поведінки, він залежний від Інтернету:

- намагається приховати, як довго він був у мережі;
- ставить Інтернет вище за інші хобі;
- нехтує спілкуванням з друзями та спільними активностями;
- ігнорує особисту гігієну й розпорядок дня;
- проявляє засмученість або дратівливість без доступу до Інтернету;
- залишається в мережі довше, ніж планував;
- постійно потрібно все більше часу проводити за комп'ютером.

Хоча Інтернет може здаватися на перший погляд не найгіршою залежністю, яку може набути підліток, між тим існують певні колосальні

ризика, пов'язані з комп'ютерною залежністю. Якщо у підлітка розвивається така залежність, він може бути схильний до низки психічних і фізичних проблем. Крім того, надмірне використання Інтернету може призвести до ризикованої поведінки, такої як надсилання незаконних фотографій або кіберзалякування.

Підліток, що є залежним від Інтернету, також може бути схильним до:

- втрати особистих відносин поза комп'ютером;
- нижчі оцінки або успішність у школі;
- відсутність соціальних навичок у реальному житті;
- за відмови від використання виникає гнів, напруга, депресія;
- погіршення стану здоров'я через недостатню фізичну активність.

Якщо підліток має інтернет-залежність, важливо виявити її до того, як виникнуть перераховані вище ризики і проблеми. Тож є очевидним, що будь-яка залежність, у тому числі ігрова чи комп'ютерна, несе низку несприятливих наслідків. Характер та складність цих наслідків можна коригувати за допомогою своєчасного та правильно проведеного лікування.

Таким чином, комп'ютерна залежність вочевидь призводить до певних соціальних і психофізіологічних наслідків. Головними з них є:

1. Погіршення успішності в школі: залежність від ігор призводить до зниження успішності в школі, оскільки підліток менше часу приділяє навчанню.
2. Проблеми зі здоров'ям: через малорухомий спосіб життя може спостерігатися викривлення постави, погіршення зору, порушення сну через недосипання і, як наслідок, зниження розумової та фізичної активності.
3. Ізоляція від реального світу: підліток буде менше спілкуватися з друзями, родиною та однолітками, що може погіршити його здатність до соціальної адаптації та налагодження комунікації.
4. Закритість, незадоволення собою, сумніви в цінності власного Я: визначальними особливостями самостворення кіберадиктів є те, що вони незадоволені собою та своїми можливостями, сумніваються щодо здатності

викликати повагу в інших і цей фактор вже має стати сигнальним для батьків підлітка.

5. Підвищена тривожність, дратівливість, депресії: довготривале перебування у віртуальному просторі може призвести до емоційної нестабільності підлітків та зробити їх схильними до різких змін і перепадів настрою.

Очевидно, що психологи не залишаються осторонь вище окреслених проблем і надають фахові рекомендації батькам щодо запобігання й профілактики комп'ютерної залежності у їхніх дітей в найбільш вразливому для них віці.

2.5. Профілактика виникнення комп'ютерної залежності у підлітків

Важливо розуміти, що в основі виникнення комп'ютерної залежності у підлітка (власне як і в дорослої людини) лежать необхідність, потреба і бажання отримувати задоволення, що насправді є зрозумілою і цілком нормальною потребою для будь-якої живої істоти, не тільки для людини. Але ця потреба тим сильніше, чим більший вона дала збій. Потреба у комфорті дитини детермінована внутрішнім дискомфортом перехідного підліткового віку. В цей період у підлітків панує відчуття, що «я поганий», «я помиляюся», а їхні найгірші страхи, нехай і надумані, постійно знаходять «підтвердження». Саме проблема незадоволення собою за зрозумілих і об'єктивних причин стоїть у дітей в цьому віці особливо гостро.

Профілактика комп'ютерної залежності є найкращим способом запобігти її розвитку у підлітка. Вона полягає у зниженні чи повному усуненні факторів, які можуть призвести до виникнення залежності. Так, час, проведений з батьками, або вечеря з ними має бути для підлітка цікавішою і комфортнішою, ніж будь-що інше. Тоді як передумовами формування комп'ютерної залежності стануть стресові ситуації, низький соціальний рівень

оточуючих, необмежений доступ до комп'ютерних ігор та ігрових сервісів, сумнівне коло спілкування.

Першим кроком до лікування підліткової комп'ютерної залежності є визнання того, що проблема існує. Далі важливо поговорити з цього приводу з молодою людиною відверто і спокійно, переконатися, що він усвідомлює, що на нього не нападають, а турбуються про його здоров'я. Треба узгодити з ним план дій і почати створювати кордони, не виключаючи інтернет повністю з його життя. Також слід обговорити з лікарем підлітка наступні, найкращі для нього кроки. Лікар може виявити приховані проблеми з психічним здоров'ям, які потребують медикаментозного лікування. Терапія теж може бути корисною формою лікування, щоб допомогти підліткові зрозуміти свою інтернет-залежність. Після терапевтичних заходів молода людина зможе повернутися до нормального життя, де є радість здорових досягнень і перемог, але немає ігроманії.

Запобігання комп'ютерній залежності у підлітковому віці, тим більше її терапія, завжди повинно проводитися комплексно із залученням засобів реабілітації. Структура такої терапії має спільні принципи із лікуванням наркотичної чи алкогольної залежності через свою схожість і подібність до перебігу захворювань. Схему лікування призначає лікар-психотерапевт чи психіатр на підставі даних анамнезу та проведеної діагностики. Вона може включати: роботу за програмою «12 кроків», програму «Дей Топ», проживання в реабілітаційному центрі серед людей зі схожими проблемами, *індивідуальні та групові заняття, гештальт-терапію, постійний психологічний супровід.*

Для подолання залежності підлітків від використання Інтернету з метою допомогти їм проводити більше часу в житті й живому спілкуванні, слід залучати працюючі поведінкові стратегії і такі види терапії, як *когнітивно-поведінкова терапія, усвідомленість та мотиваційне інтерв'ювання.* З новітнього, що виникло в галузі лікування залежності, є метод консультування, спрямований на підвищення мотивації й бажання підлітка змінити поведінку через інтроспекцію – встановлення та вивчення власних причин, через які

залежність виникла і чому саме підліток прагне змінитись. У складних випадках психіатр може порекомендувати ліки для усунення певних видів, наприклад, технологічної залежності.

Але насамперед, підкреслимо ще раз, це має бути обмежене по часу використання гаджетів упродовж доби, заборона відволікатися на них у процесі прийому їжі, влаштування своєрідного гаджет-детоксу для всіх членів родини. А натомість – рухлива активність, настільні ігри, відвідання кіно, театру чи кафе, прогулянки чи спорт на свіжому повітрі. Можна скласти список ресурсної поведінки, котра замінить гаджети: зустріч з друзями, подорож на природу, спілкування з близькою людиною, регулярні походи в басейн чи спортзал. Це дуже важливі поведінкові зміни, коли у дитини наявна психоемоційна залежність від гаджетів.

Понад 90% підлітків не сигналізують про свою проблему і не хочуть позбавляти себе доступу до відео ігор, значить слід втрутитись батькам. Своєчасна реакція близьких допоможе уникнути серйозних наслідків, викликаних такою залежністю.

Важливим фактором уникнення ігрової залежності є також коло спілкування підлітка. Якщо його друзі не цікавляться іграми, то вірогідно з часом і він змінить свої інтереси й подолає пристрасть, адже усвідомить, що ніхто не поділяє його захоплення. Напевне він спробує зайнятись чимось альтернативним: почне слухати музику, що полюбилаь його друзям, подивиться серіали, які стали причиною палких суперечок, прочитає нову книгу, що набула розголосу в спільноті однолітків. Тому що йому не захочеться бути «білою вороною» серед собі подібних.

З боку батьків потрібно робити акцент на звичайному комфорті дитині, допомагати в освіті, сприяти підлітку якомога більше, підтримувати його. Якщо це комп'ютерна залежність, – значить родина зіткнулася із серйозною складністю, яка точно буде заважати життю й соціалізації дитини. Для того, щоб її зменшити, потрібно боротися не із зовнішніми формами і проявами цієї залежності, не з кількістю годин, які дитина проводить в інтернеті, а

найголовніше – необхідно боротися з причинами, з психологічним дискомфортом, який її до цього привів. Щоб витягнути дитину з віртуального життя, в реальності необхідно подбати про те, щоб родинні традиції, час з батьками в сімейному колі стали для дитини привабливішими за віртуальний інтернет-простір.

Таким чином, найголовнішими профілактичними ресурсами, здатними запобігти виникненню кіберадикцій у підлітків буде створення:

по-перше, сприятливого сімейного клімату і налагодження довірливих стосунків з дитиною;

по-друге, розвиток у неї інтересів, що відволікають від комп'ютера: до спорту, музики, мистецтва, природи, світу тварин;

по-третє, контроль часу, що його проводить підліток за комп'ютером;

по-четверте, щоденне живе спілкування з дитиною, активне дозвілля разом;

по-п'яте, спрямування енергії підлітка на продуктивні заняття та постійне слідкування за його психологічним станом.

Сьогодні українське суспільство через війну переживає величезний стрес, а під впливом стресу та психоемоційної напруженості всіляка залежність, на жаль, розвивається значно швидше. Тому треба бути особливо уважним до свого ментального здоров'я, а також до ментального здоров'я і психічних станів своїх дітей і близьких.

Висновки до другого розділу

1. Значною мірою комп'ютерна/ігрова залежність розвивається у тих дітей, що мають низький рівень самооцінки та відрізняються незначною соціальною активністю.

2. За даними ВООЗ, у нинішньому світі чи не кожна шоста дитина страждає на той чи інший прояв ігрової залежності, а серед дітей шкільного віку кожен другий є гаджет-залежним. За умови відсутності вчасної

діагностики та медичного лікування, таке захворювання, як комп'ютерна/ігрова залежність, призводить до стану дезадаптації, або навіть часткової деградації особистості дитини, позаяк підліток більше не уявляє себе в світі без ігор.

3. Останніми роками науковцями введено в обіг поняття «Гаджет Sapiens», що характеризує людину, яка через взаємодію з різними гаджетами постійно перебуває у віртуальній реальності.

4. Чим старшою стає дитина, тим більш глибокої й складної взаємодії вона потребує. Основною метою розвитку для батьків і закладів загальної середньої освіти мають стати критичне мислення, емоційний інтелект, вольова сфера особистості, її ціннісні орієнтири.

5. Комп'ютерна залежність – «вид нехімічної залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати ПК незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості його використання, виникають зміни в емоційно-вольовій сфері особистості» [6, с. 76].

6. При формуванні комп'ютерної залежності виділяють 3 етапи: ризик її розвитку; сформована комп'ютерна залежність; тотальна комп'ютерна залежність. При цьому комп'ютерні ігри та соціальні мережі створюють спеціальну систему «винагород», котрі активують центри задоволення у мозку, викликаючи звикання. Підліток починає асоціювати щастя та задоволення тільки з комп'ютерним середовищем та віртуальним світом, реальне життя поступово втрачає свою привабливість.

7. Основні причини виникнення комп'ютерної залежності: недостатність спілкування та емоційної підтримки в родині; проблеми з однолітками; інертне дозвілля; соціальна ізоляція; ідеалізація ігрового світу.

8. Комп'ютерна залежність – складний набутий деструктивний феномен підліткової психіки, що полягає у віртуалізації свідомості й життєвого середовища особистості, в основі якої – «діджиталізація» інформаційного простору, соціального життя й самосвідомості.

9. Ігрова залежність – справжня соціальна катастрофа сучасного історичного етапу розвитку людства, яку уможливив неконтрольований доступ дітей до численної кількості комп'ютерних ігор та різномірних азартних ігрових платформ.

10. Під час війни, довготривалого стресу та постійної психоемоційної напруги, за яких живе сьогодні українське суспільство, всіляка залежність, розвивається значно швидше. Задля убезпечення себе, своїх дітей і близьких слід приділяти постійної уваги своєму ментальному здоров'ю, а також ментальному здоров'ю інших.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИКООРІЄНТОВАНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Психодіагностичний комплекс методів виявлення комп'ютерної залежності у підлітків

Практичне дослідження психологічних засад і передумов виникнення комп'ютерної залежності у підлітків здійснювалося упродовж шести місяців, починаючи з квітня 2024 р. і завершуючи жовтнем 2024 року. Відповідно до сформульованої мети та визначених завдань кваліфікаційного магістерського дослідження, структура його емпіричної частини складається з кількох послідовних етапів:

1. Визначення практичної бази для проведення дослідження серед підлітків 13-17 років.
2. Вибір методів та методики виявлення типу залежної поведінки згідно зі сформульованим предметом дослідження.
3. Підготовка та формування репрезентативної вибірки практичного дослідження.
4. Реалізація процесу дослідження за допомогою визначених тестів та методик.
5. Математично- статистична обробка отриманих результатів.
6. Теоретичний та практикоорієнтований підсумковий аналіз отриманих результатів.

Визначення репрезентативної вибірки практичного дослідження відбувалося на базі закладу загальної середньої освіти міста Одеси. Для розрахунку необхідної кількості підлітків, що протягом тривалого часу використовують технологічні та гаджет пристрої, було створено дві вікові групи респондентів. Перша з них: Г1 – підлітки 13-15 років; друга група Г2 –

школярі старшого підліткового віку 16-17 років. Загалом референтна група складалася з 54 осіб, серед яких 30 – дівчата (55.56% вибірки); 24 – хлопці (44.44% вибірки). Опитування проводилося серед підлітків молодшого віку (13-15 років) та старшого віку (16-17 років). Загальна кількість учасників молодшого віку становила 28 підлітків та старшого віку 26 підлітків. Проміжні отримані результати обговорювались на засіданні кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету у червні 2024 року.

Гіпотеза: чи корелюється розвиток інтернет залежності з віком підлітка, чи є захоплення комп'ютерними іграми передумовою розвитку кіберадикції, чи є залежність від комп'ютера та гаджетів у школярів 13-15 років менш вираженою, ніж у старшокласників 16-17 років. Для підтвердження/спростування даної гіпотези використовувалися:

- опитувальник Карла Леонгарда - Ганса Шмішека на акцентуації характеру (Додаток 1);
- розроблена анкета «Комп'ютерна залежність у підлітків» (Додаток 2);
- опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності» (Додаток 3);
- опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки О.П. Макарової (Додаток 4);
- Шкала ігрової залежності Томаса А. Такера (Додаток 5).

В основі тесту Г. Шмішека (1970) на акцентуації характеру лежить модифікована ідея Карла Леонгарда, описана в його роботі «Акцентовані особистості» (1964). На думку німецького психіатра, акцентуації, в залежності від їхнього походження, можна розділити на категорії: за темпераментом, що є вродженим (гіпертимний, емоційний, екзальтований, дистимічний, тривожний, лабільний); за характером, як соціальним в людині (педантичний, збудливий, застрягаючий, демонстративний); за індивідуально-особистісними особливостями (екстраверт, інтроверт).

Максимальний показник по кожному типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів. Отримані дані представлені як «профіль особистісної акцентуації». Існує два варіанти цієї методики: варіант опитувальника Шмішека для дорослих та для дітей. Обидва варіанти складаються з однакової кількості (88) питань (розроблено також скорочений варіант опитувальника, 60 питань), що мають однакові типи акцентуацій особистості й однакові методи обробки результатів, відмінності полягають лише у формулюванні питань. Опис опитувальника та визначення домінуючих акцентуацій характеру є однаковим як для дорослих, так і для дітей. Питання було адаптовано для аудиторії підлітків 13-17 років.

Одноосібно розроблена анкета «Комп'ютерна залежність у підлітків» складається з 8 питань і спрямована на встановлення показників підліткової схильності до залежності від комп'ютера та Інтернету. Також анкета дає зрозуміти чи потрібна допомога з боку батьків та психолога в контролі часу, який підліток проводить онлайн щоденно. Оцінка здійснюється за вибором балів від 1 до 5, де 1 означає «Ніколи», 5 – «Постійно».

Опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності» має на меті виявити рівень кіберкомунікативної залежності, складається з 20 питань, які були сформульовані на основі характеристики кіберкомунікативної залежності, що наведені на сайтах All Social Networking Sites (все про соціальні мережі), порталі Examiner.com та в тесті на залежність, складеному др. Сесіль Шу Андреасен (Норвегія), Facebook.

Тест-опитувальник О.П. Макарової на виявлення типу залежної поведінки. Методика орієнтована на встановлення типів залежної поведінки, виявлення схильностей до залежної поведінки. Також виявляє ознаки психоемоційного напруження, його наслідки та способи подолання, методи і способи саморегуляції. Тест складається з 9 запитань, обробка результатів тесту відбувається за трьома структурованими блоками відповідей «так». Якщо загальна сума балів понад 30 – підліток перебуває в групі ризику і є схильним до залежної поведінки.

Шкала ігрової залежності Томаса А. Такера. Доктор Томас А. Такер, віцепрезидент Національної ради США з проблем ігрової залежності, запропонував розділяти гемблерів на дві групи залежних: тих, хто стає залежним від викидів адреналіну, та тих, хто шукає спосіб забути про проблеми за допомогою виділення ендорфінів – гормонів радості. Опитувальник містить 10 питань, приблизний час тестування 2-3 хвилини.

Опитувальник Леонгарда-Шмішека на акцентуації характеру (Додаток 1). При збігові відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Демонстративність/демонстративний тип: +: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66. -: 51. Суму відповідей помножити на 2.

Застрягання/застрягаючий тип: +: 2, 15, 24, 34, 37, 56. -: 12, 46, 59. Суму відповідей помножити на 2.

Педантичність/педантичний тип: +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58. -: 36. Суму відповідей помножити на 2.

Збудливість/збудливий тип: +: 8, 20, 30, 42, 52. Суму відповідей помножити на 3.

Гіпертимність/гіпертимний тип: +: 1, 11, 23, 33, 45, 55. Суму відповідей помножити на 3.

Дистимність/дистимічний тип: +: 9, 21, 43. Суму відповідей помножити на 3.

Тривожність/тривожно-боязливий тип: +: 16, 27, 38, 49, 60. -: 5. Суму відповідей помножити на 3.

Екзальтованість/афективно-екзальтований тип: +: 10, 32, 54. Суму відповідей помножити на 6.

Емотивність/емотивний тип: +: 3, 13, 35, 47, 57. -: 25. Суму відповідей помножити на 3.

Циклотимність/циклотимний тип: +: 6, 18, 28, 40, 50. Суму відповідей помножити на 3.

Методика дослідження за опитувальником Леонгарда-Шмішека на акцентуації характеру була представлена скороченим варіантом з 60 питань, на

які давалися відповіді «так» або «ні». Дана методика визначає 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда):

- Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення.
- Педантичний тип. Представники цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатність до витіснення травмуючих переживань.
- Застрагаючий тип. Характерна надмірна стійкість афекту.
- Збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями.
- Гіпертимний тип. Підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю.
- Дистимічний тип. Знижений фон настрою, песимізм, фіксація негативних сторін життя, загальмованість.
- Тривожно-боязливий. Схильність до страхів, боязкість і лякливість.
- Циклотимічний тип. Зміна гіпертимічних і дистимічних фаз.
- Афективно-екзальтований. Легкість переходу від стану захоплення до стану печалі як основних для цього типу.
- Емотивний тип. Споріднена афективно-екзальтованому, але прояви не настільки бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю й чутливістю.

Конкретизуючи отримані дані, було виявлено значиму кореляцію між середнім та високим рівнем комп'ютерної залежності й такими типами акцентуацій, як застрагаючий, збудливий, дистимічний та афективно-екзальтований типи. Розглядаючи кореляцію між різними шкалами, що виявили значимі рівні показників, використовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона (r) та рівень значущості (p).

Встановлені кореляційні зв'язки:

1. Інтернет залежність і Застрагаючий тип:
 - $r = 0.462, p \leq 0.01$

○ Помірна позитивна кореляція. Це означає, що зі зростанням рівня інтернет залежності, застрягаючий тип акцентуації характеру також зростає. Результат є статистично значущим.

2. Інтернет залежність і Збудливий тип:

○ $r = 0.523, p \leq 0.01$

○ Сильна позитивна кореляція. Це означає, що зі зростанням рівня інтернет залежності, збудливий тип акцентуації характеру також зростає. Результат є статистично значущим.

3. Інтернет залежність і Дистимічний тип:

○ $r = 0.298, p \leq 0.05$

○ Слабка позитивна кореляція. Це означає, що зі зростанням рівня інтернет залежності, дистимічний тип акцентуації характеру також зростає. Результат є статистично значущим.

4. Інтернет залежність і Афективно-екзальтований тип:

○ $r = -0.352, p \leq 0.01$

○ Помірна негативна кореляція. Це означає, що зі зростанням рівня інтернет залежності, афективно-екзальтований тип акцентуації характеру знижується. Результат є статистично значущим.

Респонденти були розподілені за рівнями комп'ютерної та ігрової залежності (низький, середній, високий) у відсоткових значеннях (таблиця 3.1.1.) і типами акцентуацій характеру (застрягаючий, збудливий, дистимічний, афективно-екзальтований).

Таблиця 3.1.1.

Комп'ютерна/ігрова залежність серед респондентів (у %)

Вік (групи)	Кількість	Низький рівень залежності (%)	Середній рівень залежності (%)	Високий рівень залежності (%)
13-15 років	28 осіб	13 (46.43%)	11 (39.29%)	4 (14.28%)
16-17 років	26 осіб	7 (26.92%)	15 (57.69%)	4 (15.38%)

Відкориговані кореляційні зв'язки:

1. Шкала «Комп'ютерна залежність» корелює зі шкалами:

- «Застрагаючий тип» ($r = 0,474, p \leq 0,01$)
- «Збудливий тип» ($r = 0,532, p \leq 0,01$)
- «Дистимічний тип» ($r = 0,298, p \leq 0,05$)
- «Афективно-екзальтований тип» ($r = -0,352, p \leq 0,01$)

2. Шкала «Ігрова залежність» корелює зі шкалами:

- «Застрагаючий тип» ($r = 0,462, p \leq 0,01$)
- «Збудливий тип» ($r = 0,523, p \leq 0,01$)
- «Дистимічний тип» ($r = 0,288, p \leq 0,05$)
- «Афективно-екзальтований тип» ($r = -0,341, p \leq 0,01$)

Встановлення кореляції за шкалами, що виявили значимий рівень показників, де r (коефіцієнт кореляції Пірсона) показує силу і напрямок лінійного зв'язку між двома змінними. Значення r варіюється від -1 до +1. Якщо r близько до +1, це означає сильну позитивну кореляцію, тобто коли одна змінна збільшується, інша також збільшується. Якщо r близько до -1, це вказує на сильну негативну кореляцію, тобто коли одна змінна збільшується, інша зменшується. Значення r , близьке до 0, означає відсутність лінійного зв'язку між змінними. Індикатор p (рівень значущості) показує ймовірність того, що результат є випадковим. Якщо p менше або дорівнює 0,05 ($p \leq 0,05$), це зазвичай вважається статистично значущим і означає, що ймовірність того, що результат є випадковим, дуже низька (менше 5%).

Таким чином, встановлення кореляції між шкалами допомагає виявити зв'язок між рівнями інтернет залежності та типами акцентуацій характеру, що може бути корисним для подальших досліджень і розробки профілактичних заходів.

Анкета «Комп'ютерна залежність у підлітків» розроблена самостійно (Додаток 2), дослідження проведено в обох референтних вікових групах.

Таблиця 3.1.2.

Кількість респондентів та отриманих відповідей

Вікова група	Хлопці	Дівчата	Відповіді					
				1	2	3	4	5
Підлітки 13-15 років	13	15	Хлопці	15	22	31	29	21
			Дівчата	6	24	45	33	7
Підлітки 16-17 років	10	16	Хлопці	7	11	20	33	10
			Дівчата	5	18	35	47	18
Усього	54			33	75	131	142	56

Загальна кількість респондентів в обох референтних групах, відповіді за вибіркою від 1 до 5 та кількість наданих відповідей представлені в таблицях 3.1.2. та 3.1.3. Опитування проводилося шляхом анкетування серед підлітків молодшого віку 13-15 років (28 осіб), з них 15 дівчат і 13 хлопців та підлітків старшої школи 16-17 років (26 осіб), з них 16 дівчат і 10 хлопців. Отримані дані, середній бал за всіма питаннями виявили загальну тенденцію до комп'ютерної залежності серед підлітків обох (13-15 та 16-17) вікових груп.

Більшість респондентів у всіх вікових групах відзначили високий рівень взаємодії з Інтернетом, що вказує на схильність чи потенційну залежність. Значна частина респондентів відкладає важливі справи через Інтернет, а також багато з них відчують задоволення від часу проведеного онлайн. Наявність респондентів, які воліють обрати спілкування в Інтернеті, ніж особисті зустрічі, свідчить про зміни в соціальних взаємодіях молоді. Більшість респондентів відзначають часте користування Інтернетом, особливо серед старшокласників.

Порівняно з підлітками молодшої вікової категорії (13-15 років) учні старшої школи мають більш виражені ознаки потенційної комп'ютерної залежності. Хлопці старшої вікової групи продемонстрували найбільш виражену тенденцію до частого користування Інтернетом: так, більшість хлопців 16-17 років мають високі показники залежності від Інтернету,

особливо у питаннях 2, 4 та 6. Дівчата старшої групи також демонструють високу схильність до інтернет-залежності, особливо в питаннях 2 та 8. Хлопці старшої групи виявилися більш схильними до інтернет-залежності в порівнянні з дівчатами, особливо у питаннях 1, 2, 4, 6 та 7. Відповіді на питання 4 і 6 показують, що обидві статі відкладають важливі справи через використання Інтернету.

Таким чином, підлітки віком 16-17 років обох статей у цілому демонструють вищі показники, ніж підлітки молодшого підліткового віку, що вказує на більшу залежність від Інтернету у цій групі. При цьому найбільшу залежність від користування комп'ютером виявляють хлопці віком 16-17 років. Загалом всі категорії підлітків демонструють високі результати, що свідчить про зростання загальної тенденції до Інтернет залежності серед підлітків.

Опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності», обробка й інтерпретація результатів дослідження: 0-49 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності; 50-79 – середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі суттєво впливають на життя підлітка і є причиною певних проблем; 80-100 балів – високий рівень кіберкомунікативної залежності, використання соціальних мереж викликає значні проблеми у житті. Отримані результати представлені в табл. 3.1.4. та на рис. 1.

Таблиця 3.1.4.

Загальний показник рівня комп'ютерної залежності (у %)

Кількість учасників (%)	Низький рівень залежності	Середній рівень залежності	Високий рівень залежності
54 (100%)	13 (24.07%)	26 (48.15%)	15 (27.78%)

Низький рівень кіберкомунікативної залежності відмічено у 24% опитаних, середній у 48%. Це означає, що соцмережі займають значне місце у реальному житті респондентів, детермінують комунікацію та особистісні

зміни. Використання Інтернету, соціальних мереж та відео ігор на високому рівні інтенсивності свідчить про наявну кіберзалежність (близько 27.8%). Комп'ютер та гаджети використовуються респондентами для того, щоб віднайти інформацію, зав'язати стосунки, переглянути фото та відео, а головним чином – задля гри в комп'ютерні ігри.

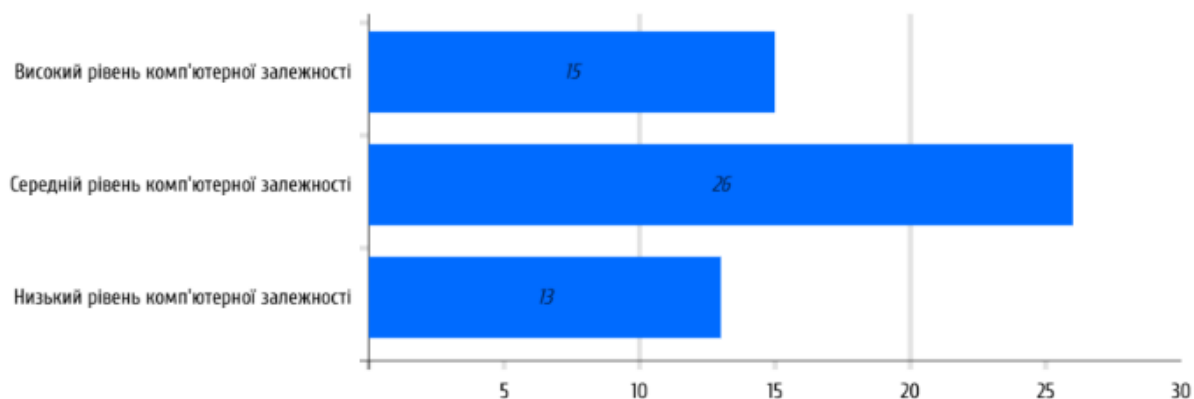


Рис. 2.1. Кількість респондентів із комп'ютерною залежністю

Встановлено, що кількість підлітків з тими чи іншими проявами комп'ютерної залежності поступово збільшується. У респондентів є постійна потреба оновлювати свої сторінки в соцмережах, слідкувати за оновленнями інших незалежно від місця свого перебування, додавати фото в стрічку, викладати відео, переглядати ТікТок, змінювати соціальний статус тощо. Через взаємодію з комп'ютером у підлітків несвідомо виникає потреба поліпшити свій настрій чи відволіктися від поточних проблем, при цьому намагання зменшити час перебування в Інтернеті зазвичай закінчуються безрезультатно. Часто у підлітків з високим рівнем залежності погіршується режим сну, знижується успішність в ЗЗСО, порушується комунікація з однолітками та батьками.

Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки О.П. Макарової (Харків, 2023) [27, с.15-16] скерований встановити прояви соціально-комунікативної дезадаптації, незадоволення своїми персональними

характеристиками, причини відсутності бажаного рівня комунікації, амбівалентність в психоемоційному ставленні до соціуму, родини, друзів, наявність невпевненості, пригніченість, конформність та пасивність у колі однолітків.

Оцінка та отримані результати щодо схильності підлітків до залежної поведінки: загальна кількість підлітків – 54; низький рівень схильності до залежної поведінки – 14 підлітків (25.93%); середній рівень – 28 підлітків (51.85%); високий рівень схильності до залежної поведінки – 12 підлітків (22.22%).

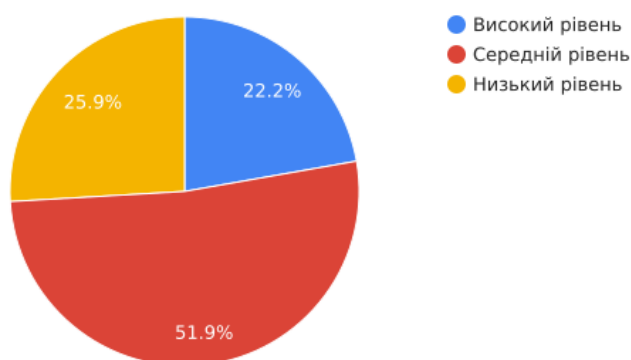


Рис. 2.2. Схильність до залежної поведінки

Оцінка схильності до залежної поведінки. Низький рівень схильності до залежної поведінки (25.93%): ця група складає приблизно чверть усіх підлітків. Низький рівень свідчить про те, що ці підлітки мають здорове ставлення до використання цифрових технологій. Вони з меншою ймовірністю будуть піддаватися ризикам, пов'язаним з надмірним використанням комп'ютерів, Інтернету або ігор. Можна припустити, що вони мають добре розвинені навички самоконтролю та інші здорові звички.

Середній рівень схильності до залежної поведінки (51.85%): більше половини підлітків мають середній рівень схильності. Це означає, що вони можуть використовувати цифрові технології більшою мірою, ніж було б

оптимально, але ще не досягли критичного рівня залежності. Вони все ще можуть підтримувати баланс між реальним життям і використанням гаджетів, хоча є ризик, що за певних обставин цей баланс може бути порушений. Це вказує на необхідність моніторингу та можливих профілактичних заходів, щоб уникнути зростання залежності.

Високий рівень схильності до залежної поведінки (22.22%): близько чверті підлітків мають високий рівень схильності. Це свідчить про наявність серйозних проблем з використанням цифрових технологій, які можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я, соціальні взаємодії та навчання. Підлітки з високим рівнем схильності до залежної поведінки можуть потребувати додаткової підтримки, консультацій та психологічного супроводу для зменшення ризиків і повернення до більш збалансованого способу життя.

Поширеність залежної поведінки: значна частина підлітків має середній рівень залежної поведінки, що підкреслює важливість профілактичних заходів та підтримки з боку батьків, вчителів та психологів. У групі ризику підлітки з високим рівнем залежної поведінки (складають 22.2% вибірки) і потребують негайної уваги для запобігання подальшим негативним наслідкам. Програми, спрямовані на зменшення часу, проведеного за комп'ютером, можуть бути корисними для цієї групи.

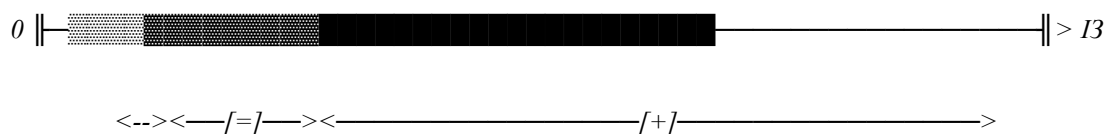
Необхідність моніторингу обов'язкова, підлітки із середнім рівнем залежної поведінки також повинні бути під постійним спостереженням, щоб уникнути переходу до високого рівня залежності. Важливо підтримувати їх у розвитку здорових звичок щодо використання цифрових технологій. Низький рівень залежної поведінки у частини підлітків (25.9%) вказує на те, що існують ефективні стратегії та звички, які допомагають уникнути залежності. Ці стратегії можуть бути розповсюджені серед інших груп для покращення загального рівня соціальної взаємодії.

Загалом отримані дані показують необхідність комплексного підходу до профілактики та подолання комп'ютерної залежності серед підлітків, з

акцентом на освіту, підтримку та розвиток здорових звичок. Це допоможе забезпечити гармонійний розвиток підлітків у сучасному цифровому світі.

Шкала ігрової залежності Томас А. Такера, методика експрес-діагностики на виявлення схильності особистості до ігрової залежності гемблінгу (від англ. gamble – ризикована справа, азартна гра). За американською класифікацією психічних розладів DSM-5 діагноз патологічного гемблінгу ставиться за наявності п'яти або більше пунктів з розділів А та пунктів розділу Б.

Інтерпретація: високий ризик розвитку ігрової залежності. Людина грає на рівні, що призводить до негативних наслідків; ймовірно, необхідний контроль за пристрастю до азартних ігор вже втрачений; висока ймовірність патологічного гемблінгу.



Індекс ігрової залежності – ІЗ = 18

Рис. 2.3. Діагностична шкала:

Згідно з отриманими даними проведеного дослідження за Шкалою Такера, у 2 підлітків з 28 у віці 13-14 років виявлено ознаки, які характерні для осіб, що займаються гемблінгом. У відсотковому відношенні це становить 7.14%. У віці 16-17 років таких підлітків вже виявилось 4 з 26, тобто 15.38%. На основі цього діапазону, можна зрозуміти, що кількість учнів, які можуть грати на гроші, з віком неухильно збільшується.

$$\left(\frac{2}{28}\right) \times 100 \approx 7.14 \%$$

$$\left(\frac{4}{26}\right) \times 100 \approx 15.38 \%$$

Гемблінг, або гра на гроші, у підлітків є досить поширеним явищем. Дослідження показують, що підлітки можуть витрачати значні суми грошей на азартні ігри, що може призвести до фінансових проблем, проблем зі здоров'ям або навіть залучення до кримінальної діяльності. Серед основних причин, з яких підлітки можуть займатися гемблінгом, наступні: пошук емоційного збудження (азартні ігри можуть забезпечити короточасне емоційне збудження); соціальний тиск (деякі підлітки можуть почати грати під впливом друзів або соціальних мереж); недостатня обізнаність щодо ризиків (підлітки не знають про небезпеки, пов'язані з азартними іграми).

Таким чином, на підставі проведених емпіричних досліджень можна зробити наступні узагальнені висновки:

- Вік і рівень комп'ютерної залежності: старша група (16-17 років) має вищий середній рівень комп'ютерної залежності (57.69%) порівняно з молодшою групою (39.29%). Це може вказувати на зростання комп'ютерної залежності з віком.
- Типи акцентуацій характеру і комп'ютерна залежність: є помірна позитивна кореляція між комп'ютерною залежністю і застрягаючим ($r = 0,474$), збудливим ($r = 0,532$) типами акцентуацій. Це свідчить, що підлітки з такими типами акцентуацій більш схильні до комп'ютерної залежності.
- Типи акцентуацій характеру й ігрова залежність: подібно до комп'ютерної залежності, є помірна позитивна кореляція між ігровою залежністю і застрягаючим ($r = 0,462$), збудливим ($r = 0,523$) типами акцентуацій. Це вказує на схильність підлітків з такими типами акцентуацій до ігрової залежності.
- Гемблінг або азартні ігри на гроші у підлітків збільшується залежно від віку: в 13-14 років таких $\approx 7 \%$, в 15-16 років $\approx 15 \%$

Цей аналіз ілюструє, як різні типи акцентуацій характеру та вікові групи впливають на рівні комп'ютерної та ігрової залежності у підлітковому віці.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження: соціально-психологічний контекст

У сучасному суспільстві комп'ютерна залежність серед підлітків стала поширеною проблемою. Виявлення та розуміння причин цієї залежності є важливим завданням для психологів, педагогів та батьків. Використання психодіагностичного комплексу методів емпіричного дослідження, що включало кілька підходів до оцінки комп'ютерної залежності, дозволило виявити рівень залежності підлітків та соціально-психологічні чинники її виникнення і розвитку.

1. Спостереження за поведінкою підлітків для виявлення ознак залежності та її впливу на їхнє повсякденне життя в узвичаєних умовах: вдома або в школі.

2. Анкетування: використання спеціалізованих анкет та опитувальників для визначення рівня залежності.

3. Психометричні тести: використання стандартних психометричних тестів для оцінки рівня залежності та вивчення особистісних рис, що можуть сприяти розвитку залежності.

4. Клінічні інтерв'ю: Проведення глибоких інтерв'ю з підлітками для виявлення симптомів залежності, її причин та наслідків. Це дозволяє отримати цілісну картину стану підлітка та специфіку його взаємодії з комп'ютером.

Сучасними психологами-практиками підкреслюється наступне: «сьогодні вже не викликає сумнівів той факт, що залежність може розвинути не тільки від вживання психоактивних речовин (ПАР), але й від різних видів діяльності (або потоків інформації), які приносять безпосереднє задоволення та відчуття активації головного мозку і психічної діяльності взагалі» [6, с. 57].

«Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки. З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози: збільшується час, проведений в інтернеті.
2. Зміна форми поведінки: інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя.
3. Синдром відміни: погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю.

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.
2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.
3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн» [28].

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо особливостей виникнення і розвитку комп'ютерної залежності серед підлітків.

1. *Рівень залежності:* більшість підлітків виявляють середній рівень залежності від комп'ютера. Цей рівень залежності є найпоширенішим як серед молодших (13-15 років), так і серед старших підлітків (16-17 років).

2. *Типи акцентуацій характеру:* деякі типи акцентуацій характеру, такі як збудливий та дистимічний, корелюють з вищим рівнем комп'ютерної залежності. Це свідчить про те, що особистісні риси можуть впливати на схильність підлітків до залежності.

3. *Соціально-психологічний контекст:* комп'ютерна залежність впливає на соціальну взаємодію підлітків. Підлітки з високим рівнем залежності менш активно беруть участь у соціальних заходах, мають менше друзів та схильні до ізоляції.

4. *Вікові відмінності*: старші підлітки (16-17 років) виявляють вищий рівень комп'ютерної залежності порівняно з молодшими (13-15 років). Це може бути пов'язано з тим, що старші підлітки мають більше доступу до комп'ютерів та Інтернету.

Отож, підлітки, які проводять значну кількість часу за комп'ютером, менш схильні до реальних соціальних взаємодій, що призводить до проблем у спілкуванні з однолітками та родиною. Вони можуть відчувати ізоляцію, низьку самооцінку, тривожність.

Які наслідки для навчання та природної вікової соціалізації може мати зростаюча тенденція до розвитку комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку?

Соціально-психологічними характеристиками й фізіологічними симптомами, що вказують на комп'ютерну залежність є:

- недотримання режиму й розлади сну, погіршення зору, болі в спині та шиї, тривога і депресія;
- зниження працездатності й рівня навчальних досягнень;
- пропуски занять у закладі ЗСО через комп'ютерні ігри чи спілкування віртуально в мережі Інтернет;
- недотримання режиму харчування або споживання фаст-фуду, зап'ястний тунельний синдром;
- нездатність спланувати завершення сеансу роботи або гри;
- виникнення нав'язливих думок, пов'язаних з комп'ютерними іграми;
- відчуття втрати зв'язку з реальним світом та порушення комунікації;
- справи поза комп'ютерною активністю здатні викликати пригнічений психоемоційний стан.

Основні показники. Через захоплення новою грою підліток перестає займатися іншими справами, поступово віддаляється від друзів та родини, це ознаки *першої стадії* залежності. Якщо підлітка силою відлучити від мережі,

у нього з'являються нав'язливі думки, безсоння, це прояви *другої стадії* залежності. Підліток втрачає зв'язок з реальним світом, не може адекватно розв'язувати життєві проблеми, це ознаки *третьої стадії* залежності.

До небезпечних сигналів Інтернет/комп'ютерної залежності належать: настійливе очікування чергового сеансу онлайн, зростання витрат на Інтернет-послуги, нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту. При цьому зазначимо, що безперервна робота перед екраном комп'ютера для учнів, зокрема, 6-7 класів повинна бути не більше 60-90 хвилин. Комп'ютерні ігри для підлітка є соціально безпечними, якщо вони розвивають інтелект, світогляд, покращують пам'ять.

Варто наголосити, що ігрова залежність у дорослих людей виникає значно рідше, ніж у дітей та підлітків. Це пояснюється вже сформованими у них життєвими принципами, цінностями та поняттями, а також тривалим (у силу віку) дотриманням загальноприйнятих норм поведінки. Але наявність низки певних факторів соціально-психологічного характеру, за яких член соціуму потрапляє у т. зв. групу ризику, може підштовхнути дорослу людину до виникнення й розвитку складних форм ігрової залежності.

Таким чином, діджиталізація інформаційного простору принесла значні зміни в соціальне буття не лише підлітків, а й усього людства. Комп'ютерна залежність стала поширеною проблемою, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я юнаків та дівчат, їх соціалізацію та перебіг природного вікового онтогенезу.

Висновки до третього розділу

1. Інтернет залежність визначається нездатністю контролювати використання Інтернету, що може негативно впливати на особисте та професійне життя. Підлітки, які проводять значну кількість часу в онлайн-середовищі, можуть стати ізольованими від реального світу, що впливає на їхню соціалізацію та розвиток.

2. У третьому розділі перевірялася наступна гіпотеза:

- чи корелюється розвиток інтернет залежності з віком підлітка,
- чи є захоплення комп'ютерними іграми передумовою розвитку кіберадикцій,
- чи є залежність від комп'ютера та гаджетів у школярів 13-15 років менш вираженою, ніж у старшокласників 16-17 років.

3. Для підтвердження/спростування даної гіпотези використовувалися: опитувальник Карла Леонгарда - Ганса Шмішека на акцентуації характеру (Додаток 1); одноосібно розроблений тест-опитувальник «Комп'ютерна залежність у підлітків» (Додаток 2); опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності» (Додаток 3); опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки за О.П. Макаровою (Додаток 4); Шкала ігрової залежності Томаса А. Такера (Додаток 5).

4. Було виявлено значиму кореляцію між середнім та високим рівнем комп'ютерної залежності й такими типами акцентуацій, як застрягаючий, збудливий, дистимічний та афективно-екзальтований типи (за тестом на акцентуації характеру).

5. Використання психодіагностичного комплексу методів емпіричного дослідження, що включало кілька підходів до оцінки комп'ютерної залежності, дозволило виявити рівень залежності підлітків та соціально-психологічні чинники її виникнення і розвитку.

6. Соціально-психологічними характеристиками й фізіологічними симптомами, що вказують на комп'ютерну залежність є: недотримання режиму й розлади сну; зниження працездатності й рівня навчальних досягнень; пропуски занять у закладі ЗСО через комп'ютерні ігри чи спілкування віртуально в мережі Інтернет; недотримання режиму харчування або споживання фаст-фуду, зап'ястний тунельний синдром; нездатність спланувати завершення сеансу роботи або гри; виникнення нав'язливих думок, пов'язаних з комп'ютерними іграми; відчуття втрати зв'язку з реальним світом та порушення комунікації; справи поза комп'ютерною активністю здатні викликати пригнічений психоемоційний стан, тривогу і депресію.

7. Для запобігання комп'ютерної залежності важливо впроваджувати профілактичні заходи, які сприяють здоровому використанню цифрових технологій.

ВИСНОВКИ

1. В онтологічному аспекті проаналізовано особливості психофізіологічного розвитку особистості в підлітковому віці. Було з'ясовано, що залежність підлітків від гаджетів та Інтернету має певні психофізіологічні особливості. У процесі онтогенезу мозок підлітків є особливо вразливим до впливу постійної стимуляції, яку забезпечують цифрові пристрої. Використання електронних девайсів може призводити до змін у структурі мозку, особливо у тих частинах, які відповідають за контроль імпульсів і емоцій. Такі зміни можуть впливати на здатність підлітків концентруватися, регулювати свій емоційний стан та контролювати свої дії. Це призводить до розвитку стійкої потреби постійно використовувати гаджети, щоб уникнути дискомфорту або отримати задоволення.

2. Розкрито витоки, природу та сутність виникнення комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку (13-17 років). Доведено, що гаджет залежність, Інтернет та комп'ютерна залежність стали серйозною проблемою в сучасному суспільстві. Гаджет залежність характеризується надмірним використанням електронних пристроїв, що може призводити до фізичних і психічних розладів, включаючи низку серйозних проблеми зі здоров'ям. Комп'ютерна залежність – це конкретний вид залежності, що включає надмірне використання комп'ютерів для ігор, роботи або соціальних мереж і може призводити до зниження академічної успішності, проблем у взаєминах з оточуючими та інших серйозних наслідків.

Підлітковий вік є критичним періодом для соціалізації. У цей час підлітки формують свою ідентичність, встановлюють соціальні зв'язки та навчаються взаємодіяти з оточуючими. Проте надмірне використання комп'ютерних ігор може негативно впливати на цей процес. Ігрова залежність характеризується надмірним захопленням комп'ютерними іграми, що може призводити до зниження соціальних навичок, ізоляції та проблем у взаєминах з родиною та друзями. Підлітки, які витрачають багато часу на ігри, менше

спілкуються з однолітками, що впливає на їхню здатність до соціалізації та емоційного розвитку.

3. У процесі теоретичної і практичної роботи було встановлено причинно-наслідкові зв'язки між розвитком комп'ютерної залежності та складнощами в комунікації підлітків з батьками й однолітками. Серед основних причин виникнення комп'ютерної залежності простежуються наступні: недостатність спілкування та емоційної підтримки в родині; брак уваги та розуміння з боку батьків і прагнення підлітка заповнити цю порожнечу в онлайн-іграх; комунікативні проблеми з однолітками; складні стосунки з однокласниками; відчуття самотності; булінг тощо. Усі вони і кожна окремо можуть спонукати підлітка шукати друзів і визнання в комп'ютерних іграх. Підкреслено, що підлітки є особливо вразливою соціально-демографічною групою, яка легко може потрапити в залежність від гаджетів, Інтернету та комп'ютерних ігор. Комп'ютерна та ігрова залежності можуть мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я підлітків, а також впливати на їхню здатність до соціалізації.

4. Визначено типи комп'ютерної залежності, здійснено їх класифікацію відповідно до підліткової вікової групи: Інтернет-залежність (Інтернет-адикція); «гаджет-адикція»; «кіберадикція». У формуванні комп'ютерної залежності виділено три основних етапи та встановлено п'ять характерних типів комп'ютерної залежності.

Так, на підставі проведених емпіричних досліджень доведено, що старша група підлітків 16-17 років має середній рівень комп'ютерної залежності 57.69%, що значно вище порівняно з молодшою (13-15 років) віковою групою – 39.29%. Це вказує на зростання комп'ютерної залежності з віком. Проведене дослідження за типами акцентуацій характеру Шмішека і ознаками комп'ютерної залежності дає підставити зазначити помірну позитивну кореляцію між комп'ютерною залежністю і застрягаючим ($r = 0,474$) та збудливим ($r = 0,532$) типами акцентуацій. Це свідчить, що підлітки з такими типами акцентуацій більш схильні до комп'ютерної залежності. Для

застрягаючого типу характерна надмірна стійкість афекту; для збудливого типу – підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями. Визначено типи акцентуацій характеру у співвідношенні з ознаками ігрової залежності у підлітків: є помірна позитивна кореляція між ігровою залежністю і застрягаючим ($r = 0,462$) та збудливим ($r = 0,523$) типами акцентуацій. Це вказує на схильність підлітків з такими типами акцентуацій до ігрової залежності. За Шкалою ігрової залежності Томаса А. Такера азартні ігри на гроші (гемблінг) у підлітків має тенденцію до зростання залежно від віку: в 13-14 років таких $\approx 7\%$ (двоє осіб з 28), в 15-16 років $\approx 15\%$ (четверо осіб з 26).

Доведено, що комп'ютерна залежність – це складний набутий деструктивний феномен підліткової психіки, що полягає у віртуалізації свідомості й життєвого середовища особистості, в основі якої – «діджиталізація» інформаційного простору, соціального життя й самосвідомості.

5. Виокремлено й структуровано практичні чинники запобігання розвитку у підлітків інтернет-залежності, а саме: встановлення чітких правил щодо часу використання гаджетів (батьки та вчителі визначають максимальний час, який підлітки можуть проводити за комп'ютером або смартфоном); регулярні перерви під час використання гаджетів (підлітки повинні робити перерви кожні 30-60 хвилин, щоб уникнути перенавантаження очей і покращити концентрацію); заохочення до фізичної активності та соціальних взаємодій (підлітки мають брати участь у спортивних заходах, гуртках та інших активностях, які сприяють фізичному та соціальному розвитку); підвищення обізнаності про ризики комп'ютерної залежності (проведення батьками та вчителями інформаційних сесій та обговорення з підлітками негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій); забезпечення підтримки та консультування (якщо підліток уже має ознаки залежності, важливо звернутися за допомогою до спеціалістів, які можуть надати необхідну підтримку та поради).

Для запобігання комп'ютерної залежності важливо впроваджувати комплексний підхід, який включає підтримку сім'ї, школи та спільноти. Профілактичні заходи, підвищення обізнаності та забезпечення підтримки можуть допомогти підліткам успішно адаптуватися до цифрового світу, зберігаючи своє фізичне та психічне здоров'я. Здоровий баланс між використанням цифрових технологій та реальними соціальними взаємодіями є ключовим для гармонійного розвитку підлітків у сучасному світі. Спільні зусилля батьків, вчителів та самих підлітків можуть сприяти формуванню здорових звичок та запобігти виникненню залежностей. За таких умов профілактика виникнення комп'ютерної залежності є необхідною.

Щоб уникнути розвитку комп'ютерної залежності в підлітковому віці варто враховувати такі важливі чинники:

1. *Освіта та обізнаність*: підвищення обізнаності серед підлітків, батьків та педагогів про ризики комп'ютерної залежності та способи її запобігання.
2. *Регулювання часу використання гаджетів*: встановлення чітких правил щодо часу використання комп'ютера та Інтернету, зокрема, для розваг.
3. *Активний спосіб життя*: заохочення підлітків до участі в спортивних та культурних заходах, що сприяють фізичному та соціальному розвитку.
4. *Психологічна підтримка*: надання психологічної підтримки підліткам, які виявляють ознаки комп'ютерної залежності, та їхнім родинам.

Таким чином, діджиталізація інформаційного простору, процес оцифрування інформації, що почалися кілька десятиліть тому, нині є невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Використання різноманітних гаджетів, таких як смартфони, планшети, ноутбуки та інші електронні пристрої, забезпечують швидкий доступ до Інтернету та різноманітної інформації. Діджиталізація дозволяє людям працювати по всьому світу, вчитися і розважатися дистанційно. Вона відкриває нові можливості для комунікації та співпраці, незалежно від географічних кордонів. Діджиталізація інформаційного простору разом з перевагами і можливостями, приносить водночас і виклики, зокрема залежність від гаджетів та Інтернету в

підлітковому віці, який є найбільш вразливим онтогенетичним періодом розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hall G. Stanley. Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education. New York: D. Appleton and Company. 1904. 622 p.
2. Ericson Eric H. Childhood and Society. New York: W. w. Norton and Company. 1950. 404 p.
3. Spranger E. Psychologie des Jugendalters. Leipzig: Quelle & Meyer. 1924. 87 p.
4. Соціалізація // Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України; головний редактор. В.Г. Кремін. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 834-835.
5. Татаренко О. Кіберадикція як фактор формування девіантної поведінки у підлітків з ознаками акцентуації особистості. PMGP [інтернет]. 11, Травень 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/166> (дата звернення: 22.10.2024).
6. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. № 46 (2). С. 14–21.
7. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці. Дисерт. на здоб. наук. ст. докт. психол. н. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2021. 531 с.
8. Комп'ютерна залежність / Н.М. Фещенко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. URL: <https://esu.com.ua/article-4394> (дата звернення: 12.11.2024).
9. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Черевко М.О. Нехімічні залежності – сучасні тенденції. Медична психологія 2017. № 1[45]’2017. С. 13-19.

10. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
11. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
12. Асєєва Ю.О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кіберадикції (історичний огляд дефініції). Психологічний часопис. 2020 Т.6 В.6., С.57–65.
13. Асєєва Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. Психологія і особистість 2020. № 2 (18). С. 22–40.
14. Асєєва Ю.О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. 2020. Серія: «Психологія». Т. 31 (70) № 3. С. 1–7.
15. Асєєва Ю.О. Особливості стилів сімейного виховання кібер-адиктів (очима дітей). Психологія та соціальна робота 2020. В.1(51). С.7–18.
16. Асєєва Ю.О. Біопсихосоціальна концепція кіберадикції. Вісник морської медицини. 2021. № 2 (91). С.74-83.
17. Асєєва Ю.О. Особливості самоставлення кіберадиктів. Габітус. 2020. В. 20. С.31–35.
18. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. Вісник морської медицини №4 (101) (жовтень-грудень) 2023. С. 146-152. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10606844> (дата звернення: 21.10.2024).
19. Rogers Kr. How internet addiction may affect your teen's brain, according to a new study. CNN Health. June 5, 2024. URL: <https://edition.cnn.com/2024/06/04/health/internet-addiction-teen-brain-activity-wellness/index.html> (дата звернення: 09.11.2024).
20. Ludomania symptoms – Gambling addiction. URL: <https://www.alfafredensborg.com/ludomania-symptoms/> (дата звернення: 12.10.2024).

21. Goldberg I. Internet-addiction disorder. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403-412. URL: Psychom.net [Electronic resource] <http://www.psychom.net>.
22. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internet-addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2019. P. 193-195.
23. Young K.S. Internet-addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyber Psychol. Behavior. 1999. Vol. 1. P. 237-244.
24. 5 ознак лудомана. Гральний бізнес в Україні під час війни // Українське Радіо. 28.03.2023 р. URL: <https://ukr.radio/news.html?newsID=101080> (дата звернення: 14.11.2024).
25. Гузьман О.А., Ляшенко Н.О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/> (дата звернення: 13.11.2024).
26. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. 640 с.
27. Методичні матеріали до практичних занять з навчальної дисципліни «Проблеми кіберадикції та шляхи її попередження». Розробник: Макарова О.П. Харків, 2023. 24 с.
28. Тест на інтернет-залежність [К. Янг]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/ (дата звернення: 18.11.2024).
29. Белінська О.П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
30. Біла І.М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. № 12. С. 102-105.
31. Білоущенко В.В., Чарнецька Р.Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2013. № 1. С. 33–36.
32. Ботьбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.16. Український

науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. К., 2005. 36 с.

33. Бондаровська В.М. Психологічні аспекти використання комп'ютера: небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера. Психолог. Шкільний світ. 2017. № 25 (169). С. 64.

34. Брязкун В.В. Етапи віртуалізації свідомості: філософський аспект. Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки: Наук. Вісник: зб. наук. Праць. Нац. Пед. Ун-т ім М.П. Драгаманова, Українська АН. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгаманова, 2012. №. 58 (3). С. 260–266.

35. Бурлачук Л.Ф. Особливості сприйняття контексту життєвого шляху. Особистість та її історія: Міжнародна науково-практична конференція. 2017. Т. 7. С. 13–15.

36. Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, № 42 (2). 2014. 360 с.

37. Вакуліч Т.М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2017. № 16 (40). С. 111–118.

38. Волобуєва Т.Б. Використання інтернет-технологій: здоров'язберігаючий аспект. Підручник для директора: посіб. з управл. компетентності. 2012. № 11. С. 47–52.

39. Волошин П.В., Марута Н.О. Основні напрямки наукових розробок в неврології, психіатрії та наркології в Україні. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. № 1. С. 10–18

40. Гаврищак Л.І., Мащак С.О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. 2012. 13, ч. 5. С. 56–63.

41. Гірченко О.Л. Трансформація традиційної гри в комп'ютерну ігрову діяльність. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання. 2013. Т. 8. № 6. С. 60-61.
42. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. 2004. № 5 (7).
43. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 1. С. 31–41.
44. Терновець О.М. Особливості Інтернет-залежності дітей соціальних сиріт. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13(4). С. 119–125.
45. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.
46. Токарева Н.М., Шамне А.В, Халі О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
47. Андреєва Г.М. Соціальна психологія спілкування. Київ: Либідь, 2020.
48. Бех І.Д. Комунікативні технології: психологічний аспект. Харків: Основа, 2019.
49. Мурашкевич О.П. Культура комунікації: теорія і практика. Львів: Світ, 2021.
50. Психологія спілкування / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Академвидав, 2018.
51. Хмелько, В.Є. Міжособистісна комунікація. Одеса: Астропринт, 2017.
52. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. Сучасне суспільство. 2012. № 2. С. 179–184.

53. Дорохов О.В., Тарасов О.В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. Системи обробки інформації. 2012. № 4. С. 285–288.
54. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2012. № 4. С. 114–129.
55. Ільницька Л.А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України. 2012. № 11. С. 57–61.
56. Камінська О.В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 1 (36). С. 168-174.
57. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2013. 261 с.
58. Крайнікова Т.С. Профіль українського інтернет-користувача (аналіз вторинних соціологічних досліджень). Вісник книжкової палати. 2014. № 2. С. 1–4.
59. Кудашкіна О.З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. Соціальна педагогіка: теорія та практика: Методичний журнал. Луганськ: Видавництво ЛНПУ ім. Тараса Шевченка «Альма матер». 2012. № 1. С. 12–18.
60. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. №. 124. С.86–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2015_124_24 (дата звернення 10.11.2024).
61. Максименко С.Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 7–23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_3. (дата звернення 10.11.2024)

ДОДАТОК 1

Опитувальник Шмішека

Адаптовано самостійно до вікової групи респондентів, 60 питань

Питання:

1. Чи є ваше настрій в цілому веселим і безтурботним?
2. Чи схильні ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїєтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся у похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
10. М'якосердий ви людина?
11. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
12. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
13. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?
14. Часто ваш настрій буває пригніченим?
15. Чи був у вас раніше істеричний випадок або виснаження нервової системи?
16. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
17. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
18. Чи боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?
19. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
20. Чи Часто у вас без причини змінюється настрій?
21. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?

21. Чи швидко ви можете прогніватися?
22. Чи можете ви бути відчайдушно веселим?
23. Чи можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
24. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?
25. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
26. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
27. Чи важко вам входити в темний підвал?
28. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?
29. Чи є ви товариською людиною?
30. Чи охоче ви в школі декламуєте вірші?
31. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
32. Зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
33. Чи ви любите тварин?
34. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якеś нещастя?
35. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?
36. Утруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
37. Чи багато ви спілкуєтеся?
38. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?
39. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
40. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?
41. Чи доводилося вам користуватися підказками або списувати у товаришів домашнє завдання?
42. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?
43. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

44. Чи часто ви смієтеся?
45. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
46. Чи можна вас назвати жвавою людиною?
47. Чи сильно ви страждаєте через несправедливість?
48. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?
49. Ви полохливі?
50. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?
51. Чи охоче ви берете участь в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
52. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?
53. Чи дивитеся ви на майбутнє песимістично?
54. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
55. Чи легко піднімається ваш настрій в дружній компанії?
56. Чи сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?
57. Чи є у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на ньому пляму?
58. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?
59. Чи часто ви бачите страшні сни?
60. Чи стаєте ви радісним у веселому оточенні?

ДОДАТОК 2

Анкета «Комп'ютерна залежність у підлітків»

(Дайте відповіді на питання та оберіть найбільш відповідний варіант)

Питання:

1. Як часто ви користуєтеся гаджетом чи комп'ютером довше, ніж збиралися?
2. Чи властиве вам роздратування або тривога, коли ви позбавлені доступу до Інтернету чи комп'ютера?
3. Чи здатні ви контролювати час, коли знаходитесь в Інтернеті чи за комп'ютером?
4. Чи відкладаєте ви такі справи, як навчання або спілкування з друзями, задля потреби провести час за комп'ютером?
5. Чи здатні ви проміняти час за комп'ютером задля проведення дозвілля з близькою людиною (батьками, другом, знайомим)?
6. Наскільки часто ви користуєтеся комп'ютером порівняно зі спілкуванням в реальному житті?
7. Чи проводите ви час в Інтернеті більше, ніж особисто із друзями?
8. Чи отримуєте ви відчутне задоволення під час перебування в Інтернеті?

1 - Ніколи

2 - Іноді

3 - Часто

4 - Дуже часто

5 - Постійно

ДОДАТОК 3

Діагностика кіберкомунікативної залежності

Питання:

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?
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 свою сторінку в соцмережі?
7. Як часто Ви відчуваєте 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, сваритеся або іншим чином висловлюєте розпач, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування у соціальній мережі?
10. Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, Ви використовуєте слова «дякую», «будь ласка»?
11. Як часто Ви відчуваєте потребу додавати фотографії до альбому в соцмережі?
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 у 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 говорите вголос, киваючи головою на знак згоди щодо чергового повідомлення?

Ключ до опитувальника. Відповіді даються за 5-бальною шкалою:

- завжди (5 балів),
- дуже часто (4 бали),
- часто (3 бали),
- іноді (2 бали),
- дуже рідко (1 бал).

Максимальна сума балів – 100.

ДОДАТОК 4
Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки
О.П. Макарової

Питання:

1. Чи виявляє підліток низьку стійкість до психічних перевантажень і стресів?
2. Чи часто виявляє підліток невпевненість у собі і має низьку самооцінку?
3. Чи відчуває підліток труднощі у спілкуванні з однолітками на вулиці?
4. Чи він тривожний, напружений у спілкуванні в навчальному закладі?
5. Чи прагне підліток до отримання нових відчуттів, задоволень якомога швидше і будь-яким шляхом?
6. Чи залежить він від своїх друзів, чи легко підпорядковується думці знайомих, чи готовий наслідувати способи життя приятелів?
7. Чи має підліток відхилення в поведінці, викликані травмами головного мозку, інфекціями або вродженими захворюваннями (у т. ч. пов'язаними з мозковою патологією)?
8. Чи властиві йому непереносимість конфліктів, прагнення піти в ілюзорний світ благополуччя?
9. Чи обтяжена спадковість підлітка наркоманією чи алкоголізмом?

Обробка результатів тесту:

- Відповідь «так» на запитання № 1, 2, 3, 4 – по 5 балів.
- Відповідь «так» на запитання № 6, 8 – по 10 балів.
- Відповідь «так» на запитання № 5, 7, 9 – по 15 балів.

Якщо в результаті набрано:

- 0-15 балів – підліток не входить до групи ризику.
- 15-30 балів – середня ймовірність схильності, потрібна підвищена увага.
- понад 30 балів – підліток знаходиться в групі ризику і схильний до залежної поведінки.

ДОДАТОК 5
Шкала ігрової залежності
(Томас А. Такер).

Питання групи А.

1. Поглинений гемблінгом, постійно повертається в думках до минулого досвіду гемблінгу чи навмисно відмовляється грати в азартні ігри або готується до наступної можливості азартних ігор чи розглядає спосіб отримання за це грошей.
2. Продовжує гру з постійно зростаючим збільшенням ставок з метою досягнення бажаної гостроти відчуттів.
3. Здійснювалися неодноразові, але безуспішно, спроби контролю своєї пристрасті до азартних ігор щоб грати менше або зовсім припинити.
4. Проявляє занепокоєння і дратівливість при спробі грати менше або повністю відмовитися від гемблінгу.
5. Грає для відволікання від проблем, задля зняття дисфорії (зокрема, почуття безпорадності, провини, тривоги, депресії).
6. Повертається у гру на наступний день після програшу, щоб відігратися (не дає спокою думка про втрату).
7. Брешиє сім'ї, лікарю та іншим, щоб приховати ступінь заглибленості в гемблінг.
8. Вчинені злочинні дії – такі як підробка документів, шахрайство, крадіжка, заволодіння чужим майном з метою забезпечення коштів для гемблінгу.
9. Наражає на небезпеку і навіть готовий повністю розірвати відносини з людьми, кинути роботу або навчання, відмовитися від перспективи кар'єрного зростання.
10. У ситуації нестачі грошей через гемблінг, перекладає рішення проблем на інших людей.

Група Б. Ігрова поведінка не пов'язана з маніакальним епізодом.

Диференціальна діагностика:

- соціально-професійна гра;
- маніакальний епізод;
- антисоціальний розлад особистості.

Інтерпретація результатів тестування:

0 - наслідки від азартних ігор відсутні;

3–7 балів - людина грає на рівні, який може призводити до негативних наслідків;

8–27 балів - людина грає на рівні, що призводить до негативних наслідків.

Можливо контроль над пристрастю до гемблінгу вже втрачено – чим вищий результат, тим інтенсивніша гра, тим серйознішими можуть бути проблеми.

Існує велика ймовірність патологічного гемблінгу.