

**ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ  
ОСВІТИ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

**ВАКУЛІЧ Тетяна Михайлівна**

УДК:37.015.3+004.738.5+159.922.2+159.9.019.4-053.6

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ  
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**дисертації на здобуття наукового ступеня**  
**кандидата психологічних наук**

Київ-2006

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Центральному інституті післядипломної педагогічної освіти АПН України.

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук, доцент  
**БОНДАРЧУК Олена Іванівна**,  
Центральний інститут післядипломної  
педагогічної освіти АПН України,  
кафедра психології, завідувач

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, доцент **СИМОНЕНКО Світлана Миколаївна**,  
Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського  
Міністерство освіти і науки України, кафедра педагогічної та вікової психології,  
завідувач

кандидат психологічних наук, доцент **СЛОБОДЯНЮК Ігор Антонович**,  
Київський міський педагогічний університет ім. Б.Грінченка, кафедра практичної  
психології, завідувач

**Провідна установа**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Міністерство освіти і науки України, кафедра педагогічної та вікової психології (м.  
Івано-Франківськ)

Захист дисертації відбудеться «15» грудня 2006 року об 11.00 годині на  
засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.455.02 в Центральному інституті  
післядипломної педагогічної освіти АПН України за адресою: 04053, м. Київ, вул.  
Артема, 52-А

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Центрального інституту  
післядипломної педагогічної освіти АПН України за адресою 04053, м. Київ, вул.  
Артема, 52-А

Автореферат розіслано «14» листопада 2006 р.

**Вчений секретар**  
**спеціалізованої вченої ради**

О.С. Снісаренко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Інформаційна мережа INTERNET надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певній категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше і більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів, з'являються труднощі у комунікативній та професійній сферах, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву - Інтернет-залежність ("Internet Addiction Disorder" – Д.Н.Гринфільд).

Цьому питанню присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет (О.М.Арестова, Ю.Д.Бабаєва, К.В.Боярова, О.Є.Войскунський, А.І.Гольдберг, А.Є.Жичкіна, М.С.Іванов, О.В.Смислова, Н.В.Чудова, К.С.Янг). Вивчені особливості психічних станів користувача комп'ютера (І.Г.Белавіна, Дж.Грохол, О.Ю.Дроздов, Т.Ю.Мітельов, Л.В.Подригало, І.В.Тютюнник). Проаналізовані проблеми Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б.Л.Браун, В.А.Лоскутова, М.Холл, О.Ф.Шайдуліна, М.А.Шоттон). Психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією розглянуто в дослідженнях Л.П.Гур'євої, Е.О.Мулика, О.В.Шинкаренко, О.В.Якушиної. Провідні закордонні дослідники (А.І.Гольдберг, Н.А.Спапіра, К.С.Янг) взагалі відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою ХХІ століття.

Вивчення даної проблеми викликало достатній інтерес у вітчизняних вчених (О.Ю.Дроздов, Т.В.Карабін, В.А.Лоскутова, Л.М.Юр'єва), проте вони не враховували той факт, що більшість користувачів Інтернету складають підлітки. Цілком зрозуміло, що підлітковий вік – найнебезпечніший період щодо формування Інтернет-залежної поведінки (Дж. Рідчардсон). По-перше, для цього віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного (І.С.Кон), "почуття дорослості", яке виявляється у гіпертрофованій потребі самостійності, самоствердження, відмови від дитячої "моралі успіху" (Н.Ю.Максимова), бажання копіювати звички і способи поведінки старших, страх відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним (М.Ю.Кондратьєв, В.С.Мухіна). По-друге, вікові особливості підлітків характеризуються негативізмом як крайнім проявом реакції емансипації (А.Є. Личко).

Основну причину, яка занурює молоду людину у світ віртуальних подій, закордонні дослідники вбачають у комунікативній депривації (М.Джуммер), тобто дитина стає закритою ("closed child", П.Мортлі) для відвертого спілкування з однолітками, окрім того, вона втрачає емоційний контакт з батьками або педагогами, які на цьому етапі відіграють основну роль у соціально-психологічному становленні (С.І.Іванов). Слід зазначити, що дорослі не завжди розуміють важливість щирого відвертого взаємопорозуміння з дитиною та не відчують певної загрози від

віртуальної комунікації (Ф.Астанцині). В такому випадку Інтернет стає повним замісником інтимно-особистісного спілкування у цьому віці (О.Л.Пережогін). У вітчизняній науковій літературі феномен Інтернет-залежності також розглядався з позицій вікових особливостей, але здебільшого у соціальному (Е.П.Белінська) або медико-психологічному (Т.Ю. Больбот) аспектах.

Таким чином, актуальність проблеми, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість зумовили вибір теми дослідження: „*Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків*”.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в межах комплексних науково-дослідних тем кафедри медичної психології та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом “Психологічна діагностика та корекція в системі охорони психічного здоров'я населення” (2003-2006 рр.) та кафедри психології Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти “Технології навчання, виховання, соціальної інтеграції дітей з прийомних сімей” (2005 р.; державний реєстраційний номер 0206U000654). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол №4 від 27.04.2005р.) та узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 6 від 14.06.2005р.).

**Об'єкт дослідження** – Інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості прояву та чинники виникнення Інтернет-залежності у підлітковому віці.

**Мета дослідження** – виявити психологічні особливості прояву та чинники виникнення Інтернет-залежної поведінки (ІЗП) у підлітковому віці, визначити основні її типи та розробити програму запобігання даного виду адикції.

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на тому, що, *по-перше*, підліткам притаманні різні типи взаємодії з Інтернет-простором, кожен з яких характеризується своєрідністю прояву, зумовленого індивідуально-психологічними (самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності, алекситимія, комунікативні здібності, акцентуації характеру) та мікросоціальними чинниками (стиль сімейного виховання, психологічні труднощі та ускладнення спілкування, а також взаємодії з найближчим соціальним оточенням); *по-друге*, попередження виникнення Інтернет-залежної поведінки в підлітковому віці можливо досягти шляхом впровадження програми, спрямованої на нівелювання негативного впливу на особистість підлітка деструктивних чинників. Дана програма включає в себе: а) визначення психологічних умов запобігання формуванню адиктивної поведінки підлітків; б) вибір ефективних напрямів, методів та принципів запобігання залежності підлітків від віртуального простору; в) оцінку ефективності запропонованої програми.

Згідно з поставленою метою на висунутою гіпотезою було визначено основні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу психологічної літератури визначити зміст, критерії та фактори виникнення Інтернет-залежної поведінки підлітків.
2. Дослідити психологічні особливості ІЗП підлітків та визначити її основні типи.

3. Вивчити взаємодію індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників у формуванні ІЗП.
4. Розробити та апробувати програму запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків.

**Теоретико-методологічною основою дослідження виступили:** фундаментальні положення культурно-історичної теорії розвитку психіки (Л.С.Виготський) основні положення вікової психології про закономірності формування особистості, про структуру особистості та її взаємозв'язок з діяльністю (Г.С.Костюк, С.Д.Максименко, С.Л.Рубінштейн). Використано принцип системного підходу в психології (Б.Г.Ананьєв, О.М.Леонтьєв, С.Д.Максименко, В.А.Семиченко, О.В.Скрипченко та ін.), загально-психологічні принципи формування особистості у підлітковому віці (Л.І.Божович, З.С.Карпенко, І.С.Кон, І.Ю.Кулагіна, Л.Ф.Обухова, Ю.О.Приходько, Д.І.Фельдштейн). Прийняті до уваги концептуальні положення щодо сутності феномену залежності (Ц.П.Короленко, С.О.Куліков, Є.В.Мельник, В.Д.Менделевич, К.В.Сельченко), результати дослідження природи особистісних відхилень та проблеми попередження адиктивної поведінки підлітків (О.І.Бондарчук, Н.Є.Завацька, Н.Л.Коломінський, С.А.Кулаков, І.П.Лисенко, А.Є.Лічко, Н.Ю.Максимова, Т.С.Яценко), соціально-психологічних особливостей діяльності та комунікації у віртуальному середовищі мережі Інтернет (О.М.Арестова, Ю.Д.Бабаєва, Л.М.Бабанін, О.Є.Войскунський, А.Гольдберг, А.Є.Жичкіна, О.В.Смислова, Дж.Сулер, Н.В.Чудова, Л.М.Юр'єва, К.С.Янг).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: *теоретичні* (аналіз проблеми на базі психологічної літератури), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження; *емпіричні* (констатувальний та формувальний експерименти; бесіда; інтерв'ю; опитування; анкетування; психологічне тестування; спостереження) на основі яких проаналізовано психологічні особливості Інтернет-залежності підлітків та доведено ефективність формувального експерименту; *методи активного соціально-психологічного навчання* (групова дискусія, психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії тощо); *методи статистичної обробки кількісних даних* (кореляційний, факторний та кластерний аналіз).

**Надійність і вірогідність** результатів дослідження забезпечувалися методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних даних, експериментальною перевіркою гіпотези, якісним та кількісним аналізом отриманих теоретичних та емпіричних даних, репрезентативністю вибірки. Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 11.0) та MS Excel.

**Організація дослідження.** Дослідження здійснювалось у три етапи протягом 2003-2006 рр.

На *першому етапі* (2003 р.) вивчався стан розробки визначеної проблеми в її теоретичному та прикладному аспектах. Висунуто загальну гіпотезу, визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання, створено програму та з'ясовано методичну базу дослідження. Також розкрито зміст поняття "Інтернет-залежність",

визначено критерії та фактори ІЗП, проаналізовано сучасні теоретико-методологічні підходи та напрями до вивчення феномену Інтернет-залежної поведінки молоді.

На *другому етапі* (2004-2005 рр.) проведено констатувальний експеримент з метою визначення психологічних чинників ІЗП та основних типів поведінки підлітків в мережі Інтернет, розроблено та апробовано програму запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків.

На *третьому етапі* (2006 р.) проаналізовано матеріали формульовального експерименту, отримано та узагальнено контрольні діагностичні результати, оформлено дисертаційну роботу.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось в загальноосвітніх навчальних закладах м. Києва та Економіко-правовому технікумі при МАУП. Експериментом були охоплені 494 підлітків 13-16 років (з них 270 дівчат та 224 хлопця), а також вчителі, які працювали в цих закладах – 80 осіб (з них 68 жінок та 12 чоловіків).

**Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів** полягають в тому, що *уточнено* зміст поняття “Інтернет-залежність”; *систематизовано* методологічні підходи та напрями щодо розуміння Інтернет-залежної поведінки (ІЗП); *поглиблено уявлення* про критерії Інтернет-залежності; *доведено* вплив та взаємозв’язок індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників на формування Інтернет-залежності підлітків в умовах сімейного і шкільного виховання; *подальшого розвитку* набуло дослідження психологічних особливостей Інтернет-залежної поведінки підлітків; *визначено* типи поведінки підлітків в мережі Інтернет; *розроблено та впроваджено* програму запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків, з урахуванням їх вікових особливостей та взаємозв’язку індивідуально-психологічних та мікросоціальних факторів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що розроблено та експериментально перевірено комплекс методик діагностування психологічних чинників Інтернет-залежності підлітків, який може бути застосований в роботі практичних психологів; розроблена в межах дисертаційного дослідження програма запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків допоможе практично вплинути на рішення задачі щодо попередження даного виду залежності дітей підліткового віку. Результати роботи можуть бути використані у лекційних курсах з вікової та педагогічної психології, психодіагностики у процесі професійної підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних кадрів та практичних психологів.

**Впровадження результатів дослідження.** Матеріали дослідження впроваджені у практику психологічної служби та навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи №230 м. Києва (довідка про впровадження №34 від 16 листопада 2005 р.), Економіко-правового технікуму при МАУП, м. Києва (довідка про впровадження №517/1 від 1 лютого 2006 р.), у навчальний процес кафедри медичної психології та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом м. Києва (довідка про впровадження №1081 від 1 березня 2006 р.). Окрім того, результати дисертаційного дослідження впроваджені в практику діяльності Управління освіти Чернівецької міської ради (довідка про впровадження №01-15/1807 від 30 грудня 2005 р.), Святошинського районного у м. Києві центру

соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (довідка про впровадження №227/1/43 від 19 травня 2006 р.), Управління освіти Печерської районної у м. Києві державної адміністрації (довідка про впровадження №09/5-827 від 4 липня 2006р.).

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Результати дослідження, а також висновки роботи доповідались і обговорювались на засіданнях кафедри медичної психології та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом та кафедри психології Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти, а також на наступних наукових форумах:

- Науково-практичній конференції «Молодь у сучасному суспільстві: психологічні проблеми» (м. Київ, 2005);
- «Актуальні проблеми сучасної психіатрії» (м. Харків, 2005);
- IV-й Міжнародній науково-практичній конференції «Болонський процес: шляхи до мобільності студентів, академічного та адміністративного персоналу в рамках загальноєвропейського простору вищої освіти» (м. Судак, 2005);
- «Психологічні засади здорового способу життя студентської молоді» (м. Чернігів, 2005);
- науково-практичній конференції «Стратегія психологічної, соціально-психологічної реабілітації та альтернативи моделі розвитку суспільства» в рамках щорічних міжнародних наукових зустрічей: «Якість життя в Україні – 3000; реабілітаційні та рекреаційні аспекти» (м. Миколаїв, 2005);
- Міжнародній науковій конференції «Асиметрія мозку та поведінка людини» (м. Київ, 2005);
- III-й Міжнародній науково-практичній конференції «Простір арт-терапії: можливості та перспективи» (м. Київ, 2006);
- Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (м. Київ, 2006);
- VII-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця» (м. Київ, 2006);
- Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія XXI століття» (м. Санкт-Петербург, 2006);
- VIII-й Міжнародній конференції молодих вчених «Проблема особистості в сучасній науці: результати й перспективи дослідження» (м. Київ, 2006);
- Українсько-Голандському семінарі по дитячій психіатрії та психотерапії (м. Київ, 2006).

**Публікації.** Основні теоретичні положення дисертаційного дослідження, результати дослідження та висновки відображено у 12 наукових виданнях, у тому числі 4 – фахових виданнях, зареєстрованих ВАК України, 6 тезах науково-практичних конференцій, 2 статтях у інших виданнях.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та 11 додатків загальним обсягом 263 сторінок машинописного тексту (основний текст роботи – 191 сторінки). Список використаних джерел містить 203 праці, з яких 174 україно-російськомовних, 29 зарубіжних авторів. Дисертація проілюстрована 25 таблицею та 24 рисунками.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, ступінь її розробленості, визначено об'єкт, предмет, мету, сформульовано гіпотезу дослідження, окреслено завдання, висвітлено методологічні та методичні підходи. Викладено наукову новизну, теоретичне і практичне значення роботи. Подано відомості про апробацію

результатів дослідження, впровадження їх у практику та публікації за темою дисертації.

У першому розділі “Теоретико – психологічні основи дослідження проблеми формування адиктивної поведінки підлітків у мережі Internet” висвітлюється проблема вивчення Інтернет-залежності, зокрема, основні напрями та підходи до її дослідження, обґрунтовується зміст основних концепцій явища в рамках психологічної науки, визначається поняття “Інтернет-залежність”, критерії, фактори, характерологічні ознаки, провідні мотиви, детермінанти, які впливають на формування Інтернет-залежної поведінки підлітків. Головну увагу зосереджено на розгляді проблеми психологічних особливостей прояву Інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці.

На основі теоретичного узагальнення проблеми виокремлено та проаналізовано два взаємопов’язаних напрями, в межах яких здійснюється вивчення Інтернет-залежності: *медичний* (Т.Ю.Большот, А.Гольдберг, Дж.Парсонс, А.Холл, М.А.Шоттон), *психологічний* (К.В.Боярова, О.Є.Войскунский, В.А.Лоскутова, Н.В.Чудова, К.С.Янг). Кожен напрям проаналізовано з точки зору теоретичних та практичних здобутків і обмежень. В межах даної роботи надається особливе значення психологічному вивченню Інтернет-залежності як психологічного явища. Разом з тим, психологічний напрям передбачає цілу низку різноманітних підходів. Провідне місце серед них займають *біхевіоральний* (специфічне надмірне використання Інтернету та генералізоване надмірне використання Інтернету – М.Гріфітс, П.Келлі, О.В.Смислова, С.Сурат,), *когнітивний* (надмірне засвоєння інформаційних технологій, аутоаутентичний досвід – Дж.Грохол, К.Мюррей, М.Чиксентміхайн) та *діяльнісний підходи* (інформаційне перевантаження, залежність від кібер-спілкування – Д.Н.Грінфільд, С.В.Девтерова, Ц.П.Короленко, І.Б.Кушніренко, М.Н. Орзак).

На підставі існуючих в літературі підходів було визначено зміст поняття “Інтернет-залежність”. Підкреслено, що *Інтернет-залежність* являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Отже, можливо говорити про Інтернет-залежну поведінку як наслідок, і водночас, об’єктивний показник Інтернет-залежності особистості.

На основі аналізу літератури та власного теоретичного аналізу проблеми було виокремлено і систематизовано наступні *критерії Інтернет-залежності*: домінантність; толерантність; компульсивність; синдром «відміни»; соціальна дезадаптації. В роботі підкреслено, що спроба систематизувати критерії, співпадає з точкою зору науковців щодо адиктивного характеру Інтернет-залежної поведінки.

У роботі визначено основні фактори Інтернет-залежної поведінки, які поділяються на: *психологічні* (безмежна можливість створювати нові образи власного “Я” та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки –



В.В.Зайцев, О.О.Сакбаєв, Дж.Сулер, О.Ф.Шайдуліна), *соціально-психологічні* (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців та емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності – К.В.Боярова, О.С.Жичкіна, Т.В.Карабін, Е.О.Мулик) та *соціальні* (необхідність існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, деформацію системи норм, неадекватну оцінку національних, культурних та історичних традицій, появу нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогієни та психопрофілактики – О.Л.Болескіна, Г.В.Ложкін, Т.Ю.Мітельов, О.К.Тихоміров).

У роботі наголошено, що значну роль у формуванні Інтернет-залежної поведінки відіграють вікові особливості формування особистості молодого людини (невідповідність між суб'єктивною готовністю до дорослого життя та об'єктивною обмеженістю його можливостей, гіпертрофована потреба у спілкуванні, неадекватне бажання соціального визнання, юнацький максималізм – Л.С.Виготський, І.С.Кон, Н.Ю.Максимова, Ю.О.Приходько, О.В. Скрипченко та ін).

Проведений аналіз феномену Інтернет-залежної поведінки підлітків вимагає більш повного розкриття її змісту на експериментальному матеріалі, виявлення індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників Інтернет-залежної поведінки. За результатами теоретичного аналізу визначено вихідні позиції для створення методичної бази діагностування основних типів поведінки підлітків в мережі Інтернет, а також окреслено сукупність умов, що сприятимуть активізації соціально прийнятної поведінки.

**У другому розділі** “Емпіричне вивчення психологічних особливостей Інтернет-залежної поведінки підлітків” викладається загальна стратегія експериментального дослідження, обґрунтовується система методичних прийомів та діагностичних методик для дослідження форм прояву Інтернет-залежності в підлітковому віці та тих мікросоціальних й індивідуально-психологічних утворень, що взаємопов'язані з ними. Представлений кількісний і якісний аналіз результатів експерименту, з використанням методів математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 2004-2005 року у три етапи.

*Перший етап дослідження* полягав у виборі та апробації психодіагностичного апарату. В обраний нами комплекс психодіагностичних методик для дослідження Інтернет-залежної поведінки учнів підліткового віку увійшли: опитувальник К.С.Янг у адаптації Є.Раєвської, для визначення рівнів сформованості Інтернет-залежності; методика “Класифікація мотивів користувачів Інтернету” В.М.Фатуровой, для з'ясування мотиваційних детермінант користувачів Інтернету. Індивідуально-психологічні властивості, що співвідносяться з проявами Інтернет-залежної поведінки, досліджувались за допомогою методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Расела та М.Фергюссона, модифікованої А.О.Реаном методики вивчення самооцінки, шкали диференційних емоцій (DES) К. Ізарда, Торонтської алекситимічної шкали (ТА), методики виявлення комунікативних та організаційних здібностей (КОС-2), опитувальника Міні-мульти - діагностики особистісних рис,

патохарактерологічного діагностичного опитувальника (ПДО) А.Є.Личко та Н.Я.Іванова - визначення типологічної приналежності характерологічних особливостей, схильності до алкоголізації, делінквентності, ступеню конформності, виразності реакції емансипації. Соціальні особливості прояву Інтернет-залежної поведінки вивчалися за допомогою авторських анкет, що відповідали цілям дослідження.

Другий етап дослідження був спрямований на емпіричне визначення рівнів Інтернет-залежності та домінуючих типів поведінки підлітків в мережі Інтернет.

Дослідження сформованості Інтернет-залежності показало, що для досліджуваної групи підлітків властиві всі рівні Інтернет-залежності, але переважає низький рівень 42,3% (з них 66 % - дівчат, 34 % - хлопців). Він займає першу позицію у ранговій шкалі рівнів. Друга позиція належить високому рівню адиктивної поведінки підлітків в Інтернет-просторі 34,2% (з них 35 % - дівчат, 65 % - хлопців), цей рівень характеризує майже третину досліджуваних. Група підлітків з середнім рівнем залежності складає 23,5% (у якій 65 % - дівчат, 35 % - хлопців). Привертає увагу до себе той факт, що в групі підлітків з високим рівнем Інтернет-залежності кількість осіб чоловічої статі перевищує на 30% кількості жіночої. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити, як незріле усвідомлення себе як чоловіка і неприйняття у зв'язку з цим для себе чоловічих якостей та обов'язків.

Результати кластерного аналізу дали змогу виявити *типи поведінки підлітків в мережі Інтернет* (див.табл. 1).

Таблиця 1

### Результати кластерного аналізу типів поведінки підлітків в мережі Інтернет у (%)

Рівні Інтернет-залежної поведінки	Типи поведінки підлітків в мережі Інтернет				
	Обсесивно-пошуковий тип	Компенсаторний тип	Емоційно-залежний тип	Комунікативний тип	Кіберсексуальний тип
низький	39,2*	28,3	12,0	15,7	4,8
середній	22,2	42,4*	27,3	3,0	5,1
високий	2,9	15,0	76,4 **	0,7	5,0

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$

Інтерпретація отриманих результатів показує:

Для підлітків першої групи (*обсесивно-пошуковий тип*) (39,2% - низький, 22,2% - середній, 2,9% – високий рівень ІЗП), основним є використання Інтернету для здійснення ділових справ, інформаційних контактів ( $p \leq 0,05$ ). При цьому діловими для підлітка можуть бути найрізноманітніші справи: від навчальної діяльності чи пошуково-дослідницької роботи в Інтернеті до вивчення змісту та засвоєння правил певної гри. Головним є самостійний вибір такої справи, яка потім поглинає підлітка, “затягує” його в Інтернет-простір, забирає багато часу й зусиль. Нескінченність потоку інформації, яка супроводжує веб-серфінг, викликає у підлітків інтенсивний потік емоцій від відкриття все нових і нових знань, але слід зауважити, що ці знання ніяк не обробляються підлітком, а отримання інформації не несе ніякого

конструктивного значення. Руйнівний характер такого типу поведінки виявляється у тому, що основною метою стає сам процес пошуку, а не отримання нової інформації. Це дозволяє підліткам уникати повсякденних проблем, забувати про них і відтягувати їх вирішення, потрапляючи у пастку постійної втечі від реальності.

*Для підлітків другої групи (компенсаторний тип)* (відповідно 28,3%, 42,4% та 15,0%) характерне спілкування з віртуальними партнерами, з різних причин: пізнання нових людей, їх інтересів, захоплень, переконань, а також можливість творчого пред'явлення себе, свого образу ( $p \leq 0,05$ ). При спілкуванні засобами Інтернет переважає епістолярний канал комунікації, при цьому недостатньо представлені невербальні форми комунікаційних проявів. В індивідуальних бесідах з цією категорією підлітків ми з'ясували, що вони відчують певну потребу в безпосередніх контактах (а саме: потребу в емоційних, емпатичних проявах; потребу бачити емоційні прояви іншого), попри те вони почувають себе досить безпечно та захищено саме в Інтернет-контактах через їх анонімність.

*Для підлітків третьої групи (емоційно-залежний тип)* (відповідно 12,0%, 27,3% та 76,4%) робота в Інтернеті є необхідною емоційною взаємодією, а спроби відірвати їх від цієї діяльності викликають неприємні почуття ( $p \leq 0,01$ ). Інтернет використовується для заміщення форм або способів задоволення потреб, що бракують підлітку, та корекції дисгармонійної структури характеру й особистості в цілому. Патологічне використання мережі Інтернет, що виникає за механізмом компенсації, швидко фіксується і включається в систему мотивації поведінки, стає стійкою психічною властивістю особистості, супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, ейфорією, відчуттям власної значущості. А у випадку хронічного дефіциту позитивних емоцій в реальному житті, порівняно з надлишком негативних, у підлітків виникає бажання багаторазового повторювання переживання цих емоцій у Мережі.

*Четверту групу (комунікативний тип)* (відповідно 15,7%, 3,0% та 0,7%) склали підлітки, які прагнуть реалізувати мету: спілкування з реальними друзями та контакти, близькі за інтересами. В основі їх взаємодії полягає процес урізноманітнення спілкування як необхідна умова існування й розвитку, умова обміну інформацією з людьми та можливість прискорення реальної комунікації, але здійснюється це за допомогою мережі Інтернет. В межах даної групи підлітки використовують Інтернет для спілкування зпочатку як домінуючий, а потім ексклюзивний засіб комунікації, тобто в загальному спектрі способів контакту з оточенням Інтернет займає допоміжну позицію. Взаємодія з Інтернет-простором у підлітків даної групи переважно пов'язана з комунікацією, вона, як правило, є різнотривалою і підпорядковується системі взаємин із зовнішнім світом.

*П'ята група (кіберсексуальний тип)* (відповідно 4,8%, 5,1% та 5,0%) підлітків переважно орієнтована на пошук в Інтернеті сексуальної інформації. Діапазон зацікавленості сягає від будь-яких еротично забарвлених тем до відверто жорстокого порно. Для цих підлітків інформація, пов'язана з сексом, приносить приємні емоції, а також задовольняє потребу бути поінформованим з цих питань. Це зумовлюється, на нашу думку, кількома причинами: по-перше, раннім статевим дозріванням (в основному за рахунок прискорення психосексуального розвитку), дисбалансом

формування платонічного, еротичного та сексуального лібідо; характером стосунків з протилежною статтю; по-друге, замкнутістю підлітка, його сором'язливістю, сприйняттям теми сексу як таємничої, недозволеної, “закритої” для його віку тощо.

Згідно результатів спостережень за підлітками, можна припустити, що динаміка змін або взаємних послідовних метаморфоз типів поведінки в мережі Інтернет у підлітків проходить найчастіше наступним чином: спочатку діяльності у віртуальній інформаційній мережі на перший план виступає obsесивно-пошуковий, а потім компенсаторний та емоційно-залежний тип. Тобто, спочатку виникає нав'язливий інтерес, далі відбувається заміщення нереалізованого у реальному житті спілкуванні й вже потім на суто емоційному рівні формується залежність. На основі представлених результатів емпіричного дослідження можливо висунути припущення, що подібна динаміка є загальною моделлю механізмів утворення Інтернет-залежної поведінки в молодіжному середовищі. Але для того, щоб це стверджувати, необхідні додаткові, довготривалі дослідження.

*На третьому етапі дослідження* здійснювалось дослідження комплексу індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників підлітків у їх взаємозв'язку з різними рівнями Інтернет-залежності. Так, було з'ясовано, що високий рівень Інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як:

- *занижена самооцінка* (68,8% досліджуваних). В індивідуальних бесідах з цією категорією учнів ми з'ясували, що саме бажання спілкуватися в мережі, у них викликане незадоволення своїм соціальним статусом та характером стосунків з оточуючими ( $p \leq 0,01$ ). На відміну від подібного роду контактів у реальному житті, замісне спілкування в Інтернеті має більшу відкритість, конфіденційність, розмаїтість проблем, відкритих для обговорення.

- *високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності* (75,1%). Цей факт, на нашу думку можна пояснити тим, що у перехідний період відбувається активне відкриття власного внутрішнього світу. Разом з усвідомленням власної унікальності, неповторності приходить почуття самотності. “Я” в перехідному віці досить нестійке, нестабільне, а тому часто виникає відчуття внутрішньої пустоти, яку потрібно чимось заповнити. Зростає потреба у спілкуванні, яка будується на суперечливому переплетінні двох потреб: уособлення (приватизації) і афіліації, потреби у включеності в якусь групу, де статус “бути на рівних” ще потрібно заслужити, що не завжди вдається в реальному житті.

- *наявність симптомокомплексу алекситимії* (57,2%). Виявлена нами недостатність усвідомлення підлітками з ІЗП свого внутрішнього досвіду дозволяє припустити, що для них характерні труднощі в ідентифікації й опису своїх почуттів, нездатність до диференціації ( $p \leq 0,01$ ).

- *високий рівень прояву депресивного стану* (43,5%), що був, за нашим дослідженням ситуаційно обумовленим ( $p \leq 0,01$ ). Так, в одному випадку депресивна симптоматика передувала захопленню мережею Інтернет (підліток не склав іспити по закінченні 9 класу), а в іншому випадку – виступала наслідком надцінного захоплення у вигляді комп'ютерної діяльності (витрата великої кількості грошей на комп'ютерні мережеві ігри). При цьому підлітки відзначали зниження настрою,

песимістичні думки, «втрату відчуттів», «втрату відчуття реальності», поганий сон, шум у вухах, напруження очей.

- *високий рівень схильності до психоактивних речовин*, зокрема, до зловживання алкоголем (55,1%), наркотиками (54,2%) або будь-якими іншими речовинами, що змінюють стан свідомості. Це підтверджує припущення про наявність поліадиктивних проявів (в даному питанні йдеться мова про хімічні адиктивні реалізації) у Інтернет-залежних. Таким чином, Інтернет-залежність формується у адиктивно-схильної особистості відповідно динаміці, яка характерна класичному адиктивному процесу, або являється новою адиктивною реалізацією у вже сформованого адикта.

- *низький рівень сформованості організаторських (66,5%), та комунікативних (75,4%) здібностей*. Спостерігається пряма залежність: чим нижчий рівень розвитку комунікативних і організаційних здібностей, тим вищий рівень Інтернет-залежності формується у підлітків ( $p \leq 0,01$ ).

- *виражені акцентуації характеру* (гіпертимна 34,6%, шизоїдна 25,3%, нестійка 19,3%);

- *соціальна дезадаптація (58,1%)*, як наслідок порушення взаємин підлітків із суспільством і різними соціальними групами тощо.

Щодо *мікросоціальних чинників* було встановлено, що високий рівень прояву Інтернет-залежності у підлітків перш за все пов'язаний з порушеннями міжособистісної взаємодії з – батьками, вчителями, однолітками. З'ясовано, що стимулами, які провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодшої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення (батьків, однолітків); заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті тощо. Тому одна з пріоритетних потреб підліткового віку – потреба в спілкуванні – реалізується в основному у всесвітньому інформаційному просторі, що й призводить до формування високого рівня залежності від мережі Інтернет.

Таким чином, можна стверджувати, що виникнення Інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлюється сукупністю мікросоціальних чинників, які визначають психологічні особливості її прояву, тобто зовнішнім соціальним середовищем (особливо мікросередовищем), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості підлітка, які зумовлюють його індивідуальне реагування на різні “життєві невдачі”.

**У третьому розділі** “Психологічні умови запобігання формуванню Інтернет-залежної поведінки підлітків” викладено загальну стратегію *формування експерименту*, визначено мету, завдання та принципи його організації, детально описано програму запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків, обґрунтовано систему методичних прийомів, проаналізовано отримані дані за результатами впровадження програми. Формувальний експеримент тривав впродовж 2005-2006 навчальних років у загальноосвітній школі №230 Святошинського району м. Києва. Для проведення експерименту було відібрано експериментальну (67 осіб) та контрольну (65 осіб) групи підлітків, які мали однакові соціально-психологічні

особливості (*проміжні змінні*): стать, вік, рівні Інтернет-залежності, рівні самооцінки та комунікативних здібностей.

У формувальному експерименті з'ясовувався вплив розробленої програми на зниження високого та середнього рівнів Інтернет-залежності. Разом з тим, програма формувального експерименту не передбачала виділення підлітків з високим та середнім рівнем Інтернет-залежності в окрему групу. Це було пов'язано з прагненням зберігти систему реальних комунікацій як важливу умову переорієнтації підлітків з переважаючого віртуального спілкування на гармонійне поєднання його з реальним. Тому робота проводилась з класами, в яких були представлені діти з усіма рівнями Інтернет-залежності. Програмою було передбачено підвищення компетенції батьків, учителів, підлітків з проблеми подолання Інтернет-залежності, розвиток особистісної сфери підлітків.

Результати проведеного дослідження дозволили виділити *психологічні умови* зниження високого рівня Інтернет-залежної поведінки підлітків: осмислення та усвідомлення негативних наслідків залежності від мережі Інтернет; сприяння адекватному оцінюванню власного "Я"; оволодіння навичками спілкування; актуалізація потреб у виборі ціннісних орієнтирів, спрямованих на особистісне зростання; саморегуляція емоційних станів; зменшення афективних реакцій за рахунок навичок самоконтролю та об'єктивного оцінювання ситуації; оволодіння прийомами самопізнання; визначення індивідуальних соціально прийнятих настанов.

Програма запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків складалася з трьох напрямів:

*Перший напрям* являв собою соціально-психологічний тренінг для учнів, який спрямований на розвиток особистісної та комунікативної сфери підлітків. Це досягалось за допомогою різноманітних форм роботи – групова дискусія, психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, а також лекції та вправи, орієнтовані на усвідомлення підлітками негативного впливу Інтернет-мережі на особистість. *Загальними принципами* для тренінгової групової роботи були: принцип єдності діагностики та корекції; принцип нормативності розвитку; принцип системності розвитку психологічних механізмів діяльності; діяльнісний принцип.

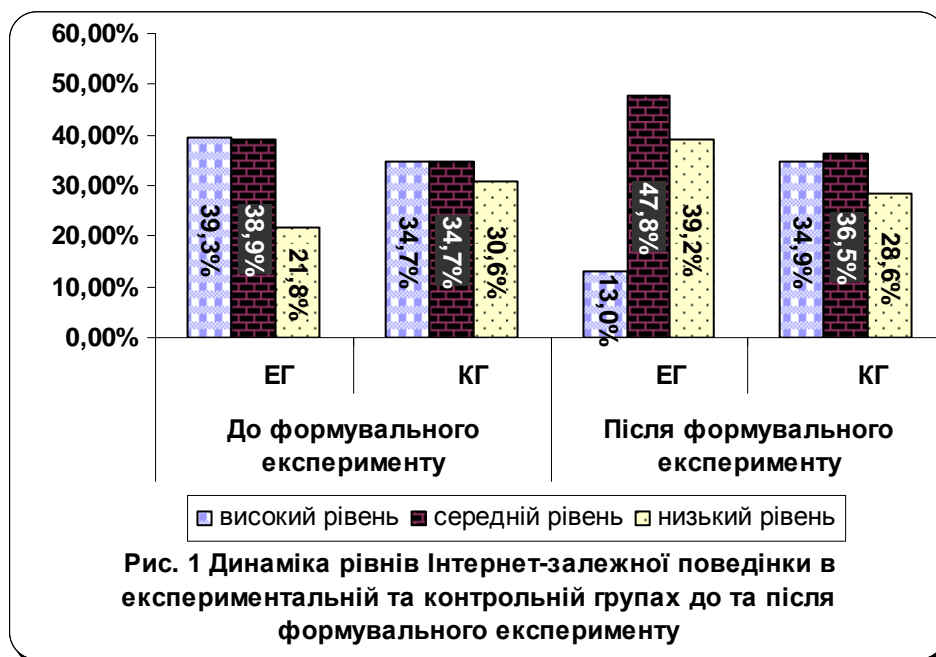
*Другий напрям* був спрямований на забезпечення батьків, вчителів знаннями щодо Інтернет-залежної поведінки підлітків з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків у вигляді лекцій, бесід і, частково, спецсеминарів.

*Третій напрям* був направлений на впровадження в роботу шкільної психологічної служби програми попередження Інтернет-залежної поведінки учнів підліткового віку.

Порівняльний аналіз результатів діагностичних зрізів – до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах дозволив виявити статистично значущі відмінності у рівнях Інтернет-залежної поведінки підлітків ( $p < 0,01$ , за критерієм «хі-квадрат»).

Як видно із рис. 1, в *експериментальній групі* в результаті формувального експерименту відбулись такі позитивні зміни стосовно рівнів Інтернет-залежної

поведінки підлітків: значно зменшилась кількість підлітків, які мали високий рівень Інтернет-залежності; дещо збільшилась кількість підлітків, які мали середній рівень залежності від мережі Інтернет, та значно збільшилась кількість підлітків із низьким рівнем Інтернет-залежності. Збільшення долі середнього рівня відбулось за рахунок тих, хто мав високий рівень, а доля низького рівня поповнилась тими, хто до експерименту мав середній рівень Інтернет-залежної поведінки. У *контрольній групі* також відбулися деякі зміни рівнів Інтернет-залежності, але вони не є статистично значущими.



Загалом можна зробити висновок про те, що запропонована програма запобігання залежності підлітків від мережі Інтернет, яка впроваджувалася в експериментальній групі, реально сприяла зниженню Інтернет-залежної поведінки підлітків.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. *Інтернет-залежність* являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

2. Показники, що констатують наявність Інтернет-залежної поведінки, виокремлюються у клінічному, психологічному та соціально-психологічному аспектах. На основі їх вивчення запропоновані наступні *критерії Інтернет-залежності*: домінантність, толерантність, компульсивність, синдром «відміни», соціальна дезадаптація.

3. Визначено, що основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на: *психологічні* (безмежна можливість створювати нові образи власного “Я” та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки); *соціально-*

*психологічні* (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності); *соціальні* (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни та психопрофілактики).

4. Результати констатувального експерименту виявили, що в групі підлітків з високим рівнем Інтернет-залежності, кількість чоловічої статі майже на третину перевищує кількості жіночої. Подібний феномен можна пояснити гендерними стереотипами специфічними для нашої країни, зокрема невираженою реакцією емансипації, недостатнім усвідомленням чоловіками своєї ролі в якості гендерної самоідентифікації та гіпомаскуліною поведінкою жінок в реальному житті.

5. Визначені *основні типи* поведінки підлітків в мережі Інтернет: *обсесивно-пошуковий тип* (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат); *компенсаторний тип* (направлений на компенсацію потреби у спілкуванні); *емоційно-залежний тип* (орієнтований на перебування в мережі Інтернет для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); *комунікативний тип* (направлений на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення реальної комунікації); *кіберсексуальний тип* (зумовлений пошуком в Інтернеті сексуальної інформації).

6. Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень Інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими *індивідуально-психологічними* особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації. *Мікросоціальні чинники* високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. Стимулами, що провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті.

7. У ході формувального експерименту підтверджено доцільність впровадження у психолого-педагогічну практику програми запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків, яка містить наступні *напрями*: 1) розвиток особистісної та комунікативної сфери підлітків (групова дискусія, психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії); 2) засвоєння батьками та вчителями теоретичних основ Інтернет-залежної поведінки з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків (бесіди, лекції, консультації); 3) впровадження в діяльність шкільної психологічної служби програми попередження Інтернет-залежної поведінки підлітків.



До психологічних умов запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків відносяться: а) розвиток та сприйняття себе як цілісної особистості; сприяння адекватному самооцінюванню, підкріплення позитивної „Я-концепції”, оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії); розвиток у підлітків свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом “тепер-та-зараз”; усвідомлення негативного впливу технологій Інтернет на свою особистість (когнітивний компонент); б) розвиток емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани, в тому числі і негативні; керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент); в) формування впевненості у собі; організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, вміння встановлювати нові соціальні контакти; формування умінь визначати позитивні життєві програми, приймати самостійно рішення, виконувати особливі стратегії взаємодії, спрямовані на поліпшення свого становища у соціумі; формування здатності до самоконтролю у різноманітних життєвих ситуаціях (поведінковий компонент).

8. Результати апробації запропонованої програми запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків та попередня оцінка її ефективності дали змогу виявити достовірні кількісні та якісні зміни в експериментальній групі, на відміну від контрольної. Впровадження даної програми в межах формувального експерименту засвідчило її ефективність в контексті попередження та подолання Інтернет-залежної поведінки підлітків.

Проведене дослідження відкриває перспективи подальшої розробки та вивчення проблеми запобігання Інтернет-залежності підлітків. Перспективними надалі можуть вважатись дослідження наступних актуальних проблем: гендерно-вікові аспекти Інтернет-залежної поведінки особистості; вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітків; дослідження особливостей Інтернет-залежної поведінки в різних вікових групах; удосконалення діяльності психологічної служби в освіті щодо попередження та корекції Інтернет-залежної поведінки.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*а) Статті у наукових фахових виданнях, включених до списку ВАК України:*

1. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22-27.

2.Вакуліч Т.М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки //Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.9(33) – С. 104-112.

3. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет //Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 2. – 41-47.

4.Вакуліч Т.М. Провідні патерни адиктивної поведінки підлітків з Інтернет-залежністю //Актуальні проблеми психології. Том. I.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Збірник наукових праць інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – Київ: Міленіум, 2006. – Част. 18. – С. 100-105.

*б) Статті у не фахових виданнях та тези доповідей на науково-практичних конференціях і семінарах:*

5. *Вакуліч Т.М.* Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі “Інтернет” //Болонський процес: шляхи до мобільності студентів, академічного та адміністративного персоналу в рамках загальноєвропейського простору вищої освіти: Мат-ли IV Міжнародної наукової конференції (18-21 травня 2005 р., м. Судаку). – К.: МАУП, 2005.– С. 269-279.

6. *Вакуліч Т.М.* Психологічні особливості перебігу Інтернет-залежності у сучасної молоді //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 31. Серія: психологічні науки / За ред. Скока В.Д. – Чернігів, 2005. – С. 62-67.

7. *Вакуліч Т.М.* Проблема Інтернет-залежності як предмет психологічного аналізу //Актуальні проблеми сучасної психіатрії: Зб. студ. наук. праць, присвяч. 200-річчю ХДМУ /За ред. акад. В.Л.Гавенка. – Вип. 8. – Харків: ХДМУ, 2005. – С.10-12.

8. *Вакуліч Т.М.* Запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків засобами арт-терапії //Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Матеріали III міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю /За науковою ред. А.П.Чуприкова, О.А.Бресусенка-Кузнецова, О.Л.Вознесенської. – Т.2. – К., 2006. – С. 21-24.

9. *Вакуліч Т.М.* Мотиви та фактори формування Інтернет-залежності підлітків //Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-31 березня 2006 р., м. Київ) /За заг. Ред. А.Г.Гудманяна, О.В.Петренка. – Т.1. – К.: НАУ, 2006. – С. 160-162.

10. *Вакуліч Т.М.* Личностные особенности Интернет-зависимых подростков //Психология XXI века: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов (20-22 апреля 2006 г., г. Санкт-Петербург) /Под ред. В.Б. Чеснокова – СПб., 2006. – С. 155-156.

11. *Вакуліч Т.М.* Вплив сім'ї на формування Інтернет-залежної поведінки підлітків //Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: Матеріали VIII Міжнародної конференції молодих науковців (27-28 квітня 2006 р., м. Київ). – К.: Київський-поліграфічний центр “Київський університет”, 2006. – С. 6-7.

12. *Вакуліч Т.М.* Типи Інтернет-залежної поведінки підлітків //Українсько-Голандський семінар по дитячій психіатрії та психотерапії: Матеріали семінару (16-19 травня 2006 р., м. Київ). – К.: Вид-во “Миргород”, 2006. – С. 28-30.

## АНОТАЦІЯ

**Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України, Київ, 2006.

Дисертацію присвячено аналізу психологічних чинників запобігання Інтернет-залежності підлітків. Відображено основні напрямки та підходи вивчення психологічних особливостей Інтернет-залежності у світовій і вітчизняній науці. Розкрито та обґрунтовано зміст поняття “Інтернет-залежність”, визначено основні критерії та фактори, які впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні). Розглянуто проблему психологічних особливостей прояву Інтернет-залежної поведінки у віковому поведінковому аспекті, зокрема у підлітковому віці, як критичному періоді щодо формування Інтернет-залежної поведінки.

Доведено, що міра вияву Інтернет-залежної поведінки підлітків залежить від *індивідуально-психологічних* (індивідуальні особливості підліткового віку) та *мікросоціальних* (психологічні труднощі і ускладнення, що породжені найближчим соціальним оточенням) чинників, які не виступають ізольовано один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях. Виявлено *основні типи* поведінки підлітків в мережі Інтернет, серед яких: обсессивно-пошуковий тип; компенсаторний тип; емоційно-залежний тип; комунікативний тип; кіберсексуальний тип.

Визначені психологічні умови та напрями ефективного попередження Інтернет-залежності у підлітковому віці. Результати експерименту переконливо довели доцільність і ефективність програми запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків.

**Ключові слова:** підлітковий вік, Інтернет-залежність, Інтернет-залежна поведінка, комунікативна депривація, суб'єктивне відчуття самотності, соціальна дезадаптація, програма запобігання Інтернет-залежної поведінки.

## АННОТАЦІЯ

**Вакулич Т.М. Психологические факторы предотвращения Интернет-зависимости подростков.** – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Центральный институт последипломного педагогического образования АПН Украины, Киев, 2006.

Диссертация посвящена раскрытию психологических механизмов предотвращения Интернет-зависимости подростков. Особое внимание уделено исследованию Интернет-зависимости, определению содержания, критериев, а также психологических факторов способствующих её формированию.

В работе отображены основные направления изучения феномена Интернет-зависимости в мировой и отечественной науке. Многочисленные исследования Интернет-зависимости базируются на различных теоретических основаниях и сводятся во взаимосвязанные направления научных разработок: медицинских и психологических. Каждое направление проанализировано в работе с точки зрения теоретических и практических достижений, при этом более подробно рассмотрено и детализировано психологическое направление, в котором выделены когнитивный, бихевиористический и деятельностный подходы к пониманию содержания Интернет-зависимости. Отмечено, что в отечественной психологии проводились

лишь отдельные исследования по данной проблематике и единый подход к проблеме зависимости от Интернета выбран не был. Опираясь на основные разработки Интернет-зависимости, в исследовании раскрыто его содержание. *Интернет-зависимость* представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль при пользовании сети Интернет, и он не может остановить этот процесс, невзирая на негативные последствия, продолжает длительное время находиться в виртуально-информационном пространстве. Проблема психологических особенностей проявления Интернет-зависимости раскрыта в возрастном поведенческом аспекте, в частности рассмотрены ее проявления в подростковом возрасте, как критическом периоде для ее формирования.

Доказано, что степень проявления Интернет-зависимого поведения подростков зависит: от *индивидуально-психологических* (индивидуальные особенности подросткового возраста) и *микросоциальных* (психологические проблемы, вызванные ближайшим социальным окружением) факторов. Установлено, что высокий уровень данных нарушений определяется индивидуально-психологическими особенностями: неадекватность самооценки; проявление субъективного чувства одиночества; наличие симптомокомплекса алекситимии, проявление депрессивного состояния; снижение коммуникативных способностей, развитие социальной дезадаптации.

Определены основные типы поведения подростков в сети Интернет, а также тенденции её формирования: *обсессивно-поисковый*, *компенсаторный*, *эмоционально-зависимый*, *коммуникативный* и *киберсексуальный*.

Теоретически обоснована, разработана и экспериментально апробирована программа по предотвращению Интернет-зависимого поведения подростков. Ее следует проводить в следующих направлениях: обеспечение развития личностной и коммуникативной сферы подростков; усвоения теоретических основ, родителями и учителями, относительно проблемы Интернет-зависимости с рассмотрением ведущих признаков, симптомов, мотивов, а также особенностей динамики развития аддиктивного процесса и его последствий; внедрение в работу психологической службы учебного заведения программы предотвращения Интернет-зависимого поведения подростков. Определены психолого-педагогические условия для предупреждения формирования Интернет-зависимого поведения: а) развитие и восприятие себя как целостной личности, подкрепление позитивной “Я-концепции”, формирование адекватной самооценки, усвоение приёмов самопознания (интроспекции, рефлексии), актуализация потребности в выборе ценностных ориентиров, направленных на личностный рост, осознание важности влияния Интернет технологий на свою личность (*когнитивный компонент*); б) развитие эмпатии, умения адекватно выражать свои эмоциональные состояния, в том числе и негативные, управлять своими эмоциями в целом (*эмоциональный компонент*); в) формирование уверенности в себе, организация целенаправленного усвоения навыков общения, формирование умения строить позитивные жизненные программы, принимать самостоятельные решения, развитие способности к

самоуправлению в зависимости от условий жизнедеятельности (*поведенческий компонент*).

Результаты проведенного эксперимента доказывают эффективность программы по предотвращению Интернет-зависимого поведения подростков и необходимость ее широкого внедрения в психолого-педагогическую работу.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, Интернет-зависимость, Интернет-зависимое поведение, коммуникативная депривация, субъективное чувство одиночества, социальная дезадаптация, программа предупреждения Интернет-зависимого поведения.

## SUMMARY

**Vakulich T.M. Psychological factors of preventing Internet-addiction of teenagers.** – Manuscript.

The dissertation to gain Candidate degree in psychological sciences. Speciality 19.00.07 - Pedagogical and Development psychology. - Central institute of Postgraduate Pedagogical Education Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kiev, 2004.

Dissertation is dedicated to the analysis of factors of preventing Internet-addiction of teenagers. The dissertation outlines main directions and approaches to studying psychological peculiarities of Internet-addiction in the world and Ukrainian science. It discloses correlation of the essence of Internet-addictiveness and Internet-addictive behaviour (IAB), outlines main criteria and factors which impact its formation (psychological, social-psychological, and social). The dissertation studies the problem of psychological peculiarities of the display of teenagers' Internet-addictive behaviour in the age aspect, namely in the adolescent age, as a crucial period of generating IAB.

It is proved that intensity of demonstration of Internet-addictive behaviour (IAB) depends on individual-psychological (individual peculiarities of adolescent age) and micro social (psychological difficulties and complications generated by the close social environment) factors, which don't appear separately from each other, but perform in interconnections and interdependence. Outlined are main types of teenagers' behaviour in the Internet, comprising: obsessive-searching type, compensatory type, emotion-dependent type, communicative type, cyber-sexual type.

Psychological conditions and directions of effective preventing of generation of Internet-addiction in adolescence age are defined in the paper. Results of the experiment persuadingly proved expediency and effectiveness of the programme of preventing Internet-addictive behaviour of teenagers.

**Key-words:** juvenile age, Internet-addiction, Internet-addictive behaviour, communicative deprivation, subjective sense of loneliness, social nonadaptation, programme of preventing Internet-addictive behaviour.