# **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ**

## **1.1. Сутність інтернет-залежності та симптоми її вияву**

На сучасному етапі розвитку суспільних відносин мережа Інтернет є найважливішим і найбільш поширеним засобом та інструментом для отримання будь-якої інформації та встановлення дієвих соціальних зв’язків. Через стрімкий розвиток і швидке поширення цифрових технологій кардинально змінилося відношення до процесів отримання та аналізу інформаційних джерел, який став суттєво простішим й швидшим, а інформація – доступнішою. Поширення Інтернету зробило можливим віртуальні взаємодії та спілкування, встановлення соціальних взаємозв’язків між учасниками комунікативної моделі, які знаходяться на відстані один від одного. Цифрові технології останніми роками глибоко ввійшли у науку, освітній процес і стали невід’ємною частиною суспільної моделі життя. Негативною стороною цього процесу стало поступове виникнення інтернет-залежності у користувачів цих технологій [69].

В загальному, залежність є соціальним та психологічним феноменом. Сьогодні не виникає сумнівів щодо того факту, що залежність може виникати не тільки в результаті вживання різноманітних психоактивних речовин чи алкоголю, але й від різного роду діяльностей, в тому числі і від комунікацій з іншими людьми і від систематичного й тривалого споживання інформації та попадання в сферу впливу певних інформаційних засобів та технологій, що викликає стан безпосереднього фізичного та психологічного задоволення від споживання та користування інформацією, відчуття активізації діяльності головного мозку, психічної активізації загалом [54, с. 162].

Проблема поширення інтернет-залежності щороку набирає все більшої актуальності, оскільки культура інформаційного суспільства потребує постійного та якісного орієнтування в актуальній, потрібній для користувача, інформації, яка швидко оновлюється, що забирає все більше часу користувачів. Даній психологічній проблематиці присвячені роботи клінічних психологів М. Гріфітса, А. Голдберга, К. Янга. Ці науковці ставили інтернет-залежність на одну сходинку з «наркотичною й алкогольною залежностями, вважаючи, що цей вид деструктивної поведінки особистості порушує її нормальне функціонування в соціумі, дезорганізує і посилює фрустрацію від не реалізації потреб» [72, с. 330].

У вітчизняному та зарубіжному психологічному доробку дефініції «залежність», «адикція» та «адиктивність» розглядаються переважно як тотожні. Поняття «адикція» копіює англійський термін addiction, який означає «схильність, пристрасть, залежність, звикання, пристрасть, наркоманію». [11, с. 27].

На думку науковців, які досліджують проблеми адиктивної поведінки особистості, вона є однією з форм деструктивної, руйнівної поведінки. Тобто значення термінів «адикція» та «адитивність» слід трактувати як форму девіантної поведінки, або такої поведінки, яка відхиляється від соціальних моральних й етичних норм. У словнику залежність визначається, як «певний стан людини або модель її поведінки, коли вона перебуває у стані підкорення іншої людини або певної ситуації, яка склалась» [64, с. 329].

Адикція є патологічним потягом, бажанням до будь-чого, для прикладу, до вживання наркотичних засобів, чи постійне вживання алкоголю. У ХХІ ст. з'ясувалось, що «предметом адикції може бути й віртуальна реальність» (Інтернет, комп'ютерні ігри) – тобто все те, що допомагає людині «сховатися» від реальності у віртуальному світі [70].

Під інтернет-аддикцією (від англ. addiction – звичка, схильність) розуміють нав'язливе прагнення до використання можливостей мережі Інтернет, чи надмірне використання її можливостей (проведення в мережі великої тривалості часу). Інтернет-адикція – це форма поведінки, психічного розладу, залежності, яка характеризується появою нав’язливого бажання до виконання певних дій у віртуальному середовищі та абсолютною нездатністю контролювати час перебування в ній. На думку Я. Шугайло, інтернет-адикція є «прагненням особистості втекти від подій реальності та штучного змінювання психічного стану через інструменти фіксації особливої та тривалої уваги на можливостях та засобах Інтернет-ресурсів» [83, с. 18].

Залежність в такій мірі захоплює особистість, що починає управляти нею. Людина поступово стає все безпораднішою перед своєю залежністю, її вольові зусилля слабшають й не дають можливості їй протистояти [68].

У таких країнах, як США та Китай, інтернет-залежність настільки стала поширеною, що науковці пропонують її відносити до числа захворювань. Так, в США вже створюють спеціалізовані клініки для проведення лікування людей із проявами надмірної залежності від ігор в режимі онлайн та користування соціальними мережами [84]. Інтернет-залежність – це психічний розлад, який характеризується нав'язливим бажанням «вийти в Інтернет» та хворобливою нездатністю вчасно від нього відключитися. Даний психологічний феномен характеризується тим, що в особи формується виключно нав’язливе бажання до постійного перебування у мережі, у віртуальному середовищі [11, с. 26].

Поширюється інтернет-залежність надзвичайно швидкими темпами, що можна пояснити тим, що порівнюючи її, наприклад, із іншими видами та формами залежності, закріплення яких у особистості відбувається досить довго, то при сформованій інтернет-залежності протягом стислого проміжку часу в «особистості формується неконтрольований потяг до користування мережею, що негативно позначається на її навчальній, соціальній та побутовій сферах діяльності» [38, с. 191].

Першою проблему щодо даного психологічного феномену підняла Кімберлі Янг (США), на думку якої інтернет-залежність є «широкою за змістовим наповненням дефініцією, що окреслює велику кількість проблем в моделі поведінки та контролю над сформованими бажаннями» [86, с. 58]. Дефініція «інтернет-залежність» належить американському досліднику Айвену Голдбергу, який ввів його в наукову думку в 1996 році [85].

К. Янг зазначає, що інтернет-залежність – є «хворобливою формою відносно бажання до постійного (без обмежень) перебування у цифровому світі, віртуальному просторі, прагнення мати постійний та необмежений доступ до мережі та відчуття дискомфорту за умов його відсутності чи технічних проблем, які унеможливлюють доступ» [86, с. 57]. Дослідницею розроблена та впроваджена у психологічну практику система трирівневого обґрунтування сутності дефініції «інтернет-залежність» (рис. 1.1.).

Accessibility (доступність)

Control (контроль)

Excitement (хвилювання, захоплення)

Доступність віртуальної мережі та її відкритість. Вона працює у зручний час, має «полегшену» форму доступу. Користувачу не потрібно чекати, поки хтось відреагує на його запит або вступить з ним у контакт. Користувач має право користуватися сервісами мережі у режимі 24/7

Користувач постійно контролює свої дії, може відмінити їх або змінити. У користувача завжди присутнє відчуття підконтрольності та прогнозованості усього

Користування інтернет-мережею приносить сильне емоційне перезбудження (особливо онлайн-ігри), що може викликати залежність від яскравих, насичених емоцій

**Рис. 1.1. Система вивчення інтернет-залежності особистості**

Джерело: складено автором на основі [86]

Інтернет-залежність є однією з форм та видів залежної поведінки людини, до яких відносяться також зловживання алкоголем, наркотична залежність, залежність від постійної участі в азартних іграх. Проте інтернет-залежність на відміну від алкогольного чи наркотичного формату залежності, повністю знаходиться у векторі психічної сфери (не формуються фізіологічної залежності). Не зважаючи на це, не потрібно вважати, нібито ця форма залежності вона є менш серйозною.

Виявляється інтернет-залежність у просторі спілкування, адже головною проблемою є саме несвобода у спілкуванні. Неналежна сформованість або ж взагалі відсутність комунікативної компетентності спонукає молодь замість того, щоб спілкуватись в реальному світі, надавати перевагу виключно сучасним інформаційним технологіям, що віддаляють суб’єктів комунікаційної моделі один від одного, нівелюється емоційний аспект комунікаційних зв’язків, роблять співрозмовників анонімними, позбавляючи тим самим спілкування інтимності [88, с. 58].

К. Янг виділяє наступні ступені даного формату залежності (рис. 1.2).

1. нормальне використання Інтернету

2. легкий ступінь інтернет-залежності

3. помірний ступінь інтернет-залежності

4. надмірне користування Інтернетом

**Рис. 1.2. Ступені інтернет-залежності**

Джерело: складено автором на основі [87]

Основною причиною появи інтернет-залежності в юнаків науковці вважають брак спілкування та відсутність взаємопорозуміння з однолітками, батьками та значущими людьми. Важливими чинниками та факторами, якими юнаки залучаються до мережевого спілкування, і, як результат, провокують виникнення залежності від перебування в мережі Інтернет, є наступні:

* анонімність у формуванні соціальних взаємодій між суб’єктами комунікації;
* можливість приховати або розкрити комплекси, фобії, таємні потяги та пристрасті;
* можливість змінити ідентифікацію (своє ім’я, національність, вік, стать, зовнішність);
* реалізація уявлень та фантазій;
* подолання відчуття власної внутрішньої ураженості;
* «психологічний ексгібіціонізм»;
* компенсація власних психологічних комплексів за рахунок участі в різних неформальних спілках;
* проведення вільного часу серед особистостей, «подібних до себе»;
* інформаційний тип «вампіризму» [32].

В цілому усі фактори виникнення та умови до формування даного типу можна поділити на дві групи:

* індивідуально-психологічний тип факторів – суб’єктні чинники, які безпосередньо пов’язані з демографічними особливостями та особистісними рисами користувачів в мережі;
* кібернетично – об’єктний тип умов та факторів, пов’язаних безпосередньо із кіберсередовищем.

Таке відхилення, як інтернет-залежність не може протікати без проявів очевидних симптомів, зокрема свідченнями присутності такої залежності є:

* постійне та неупинне бажання бути постійно на зв’язку - «онлайн»;
* роздратований тип стану при відсутності повноцінного доступу до мереж;
* хаотичність;
* відсутність бажань від відволікання від мережі та небажання здійснення діяльності в реальному світі;
* відмова від споживання здорової їжі (за столом) чи нерегулярне харчування (фаст – фуд прямо перед екраном монітору);
* відмова від «живої» моделі спілкування;
* недотримання правил і вимог особистої гігієни;
* конфліктування із оточуючими юнака людьми, якими не вітається надмірне захоплення віртуальним світом;
* готовність витрачати власні кошти на доступ до інтернету та комп’ютерне обладнання (не пов’язане із основним видом діяльності, робото.) [84].

К. Янг класифікувала симптоми інтернет-залежність на поведінкові, психологічні і фізіологічні. За її визначенням характерним для інтернет-залежного є наступне:

* нав’язливе бажання до постійної перевірки електронної скриньки, постійне очікування виходу в соціальну мережу;
* неможливість до зупинки роботи в Інтернет і переходу на реальний формат діяльності;
* збільшення тривалості роботи в мережі;
* обман членів родини і друзів про свій рід діяльності, ігнорування рідних і близьких;
* відчуття тривожності, порожнечі, роздратування, якщо юнак не перебуває в Інтернет;
* сухість в очах, біль у спині, головні болі;
* відмова від споживання здорової їжі (за столом) чи нерегулярне харчування (фаст – фуд прямо перед екраном монітору);
* порушення режимів сну та недотримання правил і вимог особистої гігієни [87, с. 32]

Отже, до групи психологічних симптомів інтернет-залежності віднесені наступні: почуття ейфорії або емоційної піднесеності під час роботи в мережі Інтернет; нездатність до вчасного припинення роботи у мережі та зайняття іншим реальним видом діяльності; подовження тривалості проведеного часу в мережі; ігнорування сім’ї та друзів; сформоване відчуття порожнечі, депресії і роздратованості; перекладання повсякденних задач і турбот рідним і близьким.

Основними фізичними симптомами інтернет-залежності слід назвати наступні: сформований зап’ястний тунельний синдром (проявляється в онімінні і зниженні ступенів чутливості пальців внаслідок затиску нерву, який їх з’єднує із зап’ястям); мігрені; сухі очі; болі у спині; недотримання правил і вимог особистої гігієни; відмова від споживання здорової їжі (за столом) чи нерегулярне харчування (фаст – фуд прямо перед екраном монітору); розлади в режимі сну (засипання, тривалість, сновидіння); сколіоз, остеохондроз; серцево-судинні патології (аритмія, тромбоз, тахікардія, гіпертонія, варикоз) [44, с. 97]. Тривале перебування в мережі погіршує пам’ять, знижується здатність мозку до аналітичних функцій, знижується працездатність, підвищується дратівливість, психіка стає нестійкою, а в окремих випадках людина навіть може втратити типові навички для реального спілкування. Тобто інтернет-залежність чинить виключно негативний вплив не тільки на психологічний стан людини, але й на фізичне здоров’я.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що динаміка в моделі розвитку інтернет-залежності відбувається у 3 стадії, кожній з яких характерна своя специфіка (рис. 1.3.).

Отже, спершу інтернет-захоплення проходить етап адаптації, коли людина «входить» в азартний потік, далі починається період різкої тенденції до зростання, швидкого формування залеж­ності, яка згодом досягає свого максимуму, що обумов­люється індивідуальними особливостями кожної особистості та віртуальним середовищем. Далі сила інтернет-залежності на певний час залишається відносно стійкою, а згодом спадає, щоб пізніше знову зафіксуватись на певному рівні та зали­шається стійкою протягом тривалого часу.

Перша стадія

Друга стадія

Третя стадія

більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися всім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах

симптоми стрімко наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з’являються нав’язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках

соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі та в сім’ї.

**Рис. 1.3. Стадії інтернет-залежності**

Джерело: складено автором на основі [32]

Х. Ціммерль та Б. Панош склали список критеріїв, відповідно до яких можна ідентифікувати патологічний тип схильності особи до формування інтернет-залежності:

* часте та непереборне бажання вийти в мережу;
* відсутність будь-яких форм контролю за юнаком, в результаті чого формується специфічне почуття провини за сформовану модель поведінки;
* соціально-небезпечний тип ексцентричної поведінки в колективі колег, друзів, родини;
* низька продуктивність;
* недооцінка чи заперечення існування інтернет-залежності;
* психічна дратівливість, яка виникає у випадку відсутності доступу до мережі, викликаної певними перешкодами (нервозність, підвищена збудливість, депресія);
* багаточисленні невдалі спроби перебороти інтернет-залежність [32, c. 15].

На думку науковців, у випадку, якщо спостерігаються хоча б чотири з перелічених критеріїв в часовому проміжку, який перевищує 6 місяців, то можна говорити про те, що хвороблива інтернет-залежність змінюється хронічною [52, с. 92].

Таким чином, під інтернет-залежністю слід розуміти один з видів адиктивної поведінки, яка характеризується прагненням відійти від повсякденності за допомогою занурення у віртуальну реальність, онлайн-спілкування, ігри. Виявом інтернет-залежності є потреба у використанні мережі та сервісів, які вона пропонує, що може спричинити виникнення соціальної дезадаптації і характеризується виразними психологічними симптомами та фізичними проявами.

## **1.2. Вікові характеристики схильності юнаків до інтернет-залежності**

Стрімке зростання популярності мережі інтернет і віртуального життя негативно впливає на реальне спілкування юнаків, які все більше занурюються у віртуальне середовище. Інтернет-залежність формується на будь-якому етапі життєдіяльності особистості, проте найбільш вразливим є юнацький вік. Цей вік є найбільш сенситивним періодом для формування різних типів залежності. Адже, для цього віку по-перше, характерним є прагнення до пізнання усього нового, незвичного, «почуття стану дорослості», що проявлені в потребах до самостійності, самоствердження, страху бути гіршим за інших, здаватися в їх очах смішними, бажання копіювати звички і способи поведінки інших. По-друге, віковим особливостям юнацького періоду характерний негативізм як крайній прояв реакції емансипації [18, с. 14].

Поступово технологізація всіх сегментів та видів суспільного життя змінює повсякденну життєдіяльність кожного, в результаті чого сучасна людина не може уявити свого життя без планшетів, комп’ютерів, смартфонів, ноутбуків, якими забезпечений доступ до Інтернету в будь-який час, надаючи тим самим широкі можливості для навчання, роботи, розваг, спілкування. Одночасно з цим виникла проблема сформованої залежності від віртуального світу та моделі поведінки, якій характерні загрозливі масштаби та характеристики, особливо серед дітей та молоді. Саме ця група соціуму є найбільш чутливою до вимог суспільства, оскільки ще не володіє достатніми ресурсами та досвідом, щоб швидко пристосуватися до нових вимог.

Тому саме діти та молодь найчастіше оцінюються в ролі найбільш схильної вікової групи до розвитку інтернет-залежності. Одночасно з цим сформована думка, що надмірне захоплення віртуальним життям та віртуальною поведнікою у юнацькому віці не спричиняє порушень соціальної адаптації і формування інтернет-залежності у більш старшому віці [46, с.72].

На думку Я. Шугайло, з одного боку, в юнаків суттєво зростають потреби у самоствердженні та самовизначенні, самореалізації в навколишньому середовищі, з іншого, – їхня емоційно-вольова сфера і саморегуляція ще остаточно не сформовані, і тому існує дуже високий ризик виникнення у них інтернет-залежності [83, c. 21].

Користування дітьми інтернетом захоплює їх та поглинає час, сили, емоції, енергію так, що вони виявляються нездатними до підтримування балансу і рівноваги в життєвому досвіді, отримування задоволення від організації міжособистісного спілкування з іншими людьми в реальності, розвитку інших моделей спілкування, залучення до інших форм активності, проявів різних типів та станів емоційного навантаження, симпатії, емпатії.

Основною причиною, яка спрямовує юнаків у світ та простір віртуальної реальності, науковці вважають комунікативну депривацію, тобто юнак стає закритим у спілкуванні зі своїми однолітками, крім того, він втрачає емоційні контакти в моделі спілкування із родичами та вчителями, які в цей віковий період повинні відігравати виключно важливу роль у соціально-психологічній моделі становленні особистості [6, с. 22]. У цьому випадку інтернет замінює модель інтимно-особистісного спілкування, задовольняючи багато свідомих та підсвідомих потреб – в інтернеті є все, чим може бути захоплений юнак.

Юнацький вік – це критичний період в моделі психічного розвитку людини, який віковою фізіологією розглядаються з погляду можливості порушень нормального формату у перебігу розвитку індивідуума, а у психології ним позначається чутливість дітей до типового формування різних впливів. Критичні періоди, на відміну від стабільних періодів, є поворотними аспектами в моделі розвитку особистості, коли у відносно нетривалий проміжок часу реалізуються масштабні та кардинальні зрушення у її формуванні [6, с. 29].

В юнацькому віці дитина зайнята якісно нова соціальна позиція, формується свідома модель ставлення до себе як до члена суспільства та особистості. Тобто від того, як відбувається соціальна орієнтація в юнацькому періоді, дуже багато залежить у формуванні соціальних настанов людини. Для кожного віку властивий провідний тип діяльності, саме який суттєво впливає на формування в людини ієрархії мотивів, на визначення мети, розвиток процесу. Для юнацького вікового періоду характерна діяльність, яка направлена на побудову взаємовідносин з однолітками, що відображається в суспільно корисній діяльності людини [4].

В даному контексті формуються цінності, розширюються соціальні контакти, тоді як інтернет-залежний юнак обмежує суб’єктів в моделі спілкування та заміняє їх комп’ютером. В юнаків спостерігаються ознаки інфантилізму у вирішенні певних життєвих ситуацій, відсутність сформованого життєвого досвіду, труднощі в моделі соціальної адаптації, обмеженість емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реального способу життя.

Початок формування залежності закладається тоді, коли юнак починає більше спілкуватися у віртуальному форматі, часто перевіряє електронну скриньку та сторінки в соціальних мережах, веде власний блог, знаходить якусь цікаву іграшку. Поступово він настільки заглиблюється у віртуальну реальність, приймає її закони, правила і норми, що в реальних життєвих ситуаціях почувається незручно і невпевнено [38, с. 192].

Перші дослідження даного психологічного явища, проведені К. Янг в США у 1994 році, виявили його поширення насамперед серед юнаків, віковий період яких є найбільш сприяючим для виникнення даного типу залежності. Це, з одного боку, обумовлено тим, що в даному віці мозкові структури ще перебувають в процесах дозрівання, тому є більш чутливими до різних типів зовнішніх та внутрішніх психологічних чинників.

Так, практичні дослідження показали, що юнаки, які більшість свого часу проводять у віртуальному середовищі (чати, месенджери тощо), нейронні механізми, які відповідають за реальну модель спілкування, атрофуються, що спричиняє формування різних типів технологічних залежностей. З іншого боку, можливість виникнення в юнаків інтернет-залежності зростає ще й через актуалізацію потреби в просторовому та територіальному форматах автономії, недоторканності власного особистого простору, що обумовлено специфікою перехідного періоду. Адже доведено, що процес становлення особистості юнака супроводжується прагненням звільнення від здійснення і впровадження батьківських контрольних процедур, що є необхідним акцентом в процесах дорослішання. Проте таке прагнення до автономії досить часто реалізується в юнаків в різних девіантних формах. Саме в даному віці зростає ризик формування різних залежностей, який помітно підвищується у випадку складних відносин юнаків зі своїми батьками [1, с. 5].

стало швидше нормою, а не відхиленням від неї. Діяльність у віртуальному просторі дає юнаку необмежені можливості для розширення власного кругозору, оволодіння новітніми технологіями, дозволяє йому знайти друзів за інтересами. Для юнаків, схильних до адикції, мережа Інтернет стала світом, в якому не потрібно нести відповідальність, вирішувати проблеми, дорослішати. Для них привабливість віртуального середовища настільки велика, що вони хочуть постійно перебувати в ньому [71].

Для юнаків у віці 14-17 років властивими є захоплення віртуальним спілкуванням та комп’ютерні ігри (онлайн-ігри), однак велике значення у цей період має те, як дитина навчається в освітньому закладі, як вона будує відносини з однолітками. А ось віковий період від 18 до 21 років вже є вирішальним для формування даного типу залежності від перебування в мережі Інтернет. Якщо індивід не розв’язав проблеми, які змушували його занурюватися у віртуальний простір в юнацькому віці, він й далі розглядатиме інтернет в якості ідеального місця для протистояння депресії й тривогам. Оскільки 16–17 років (вважається раннім юнацьким віком) є тим періодом дорослішання, коли молода людина вже повинна володіти навичками щодо вирішення юнацьких проблем, проте ще не сформулась як інтернет-аддикт, тому саме в цьому віці потрібно звертати особливу увагу на внутрішні аспекти і передумови в моделі формування інтернет-залежності [46, с. 72].

Це тип залежності виникає внаслідок зниження психологічної стійкості і стабільності в моделі поведінки особистості. Психологічна стійкість оберігає юнаків від сформованих особистісних розладів, закладає основу балансування почуттів і емоцій, внутрішньої гармонії, основи до повноцінного психічного здоров`я. Відповідно її зниження спричиняє дезінтеграцію особистості, розпад системи життєвих цілей, цінностей, мотивів, порушення моделі регуляції поведінкових аспектів і діяльності, яким своєю чергою підвищується ризик до виникнення інтернет-залежності.

Оскільки даному типу залежності характерні і соціальні причини, тому абсолютно немає сенсу переконання інтернет-залежних юнаків у безглуздості їхньої нав’язливої симптоматики. Така безглуздість для них є цілком очевидною, й тоді неможливість припинення інтенсивних інтернет-комунікацій спричиняє у них зниження самооцінки, втрату самоповаги [74, с. 278].

Факторами, які провокують виникнення інтернет-залежності у даному віці, можуть бути дезадаптованість дитини в соціумі, дисгармонія в сім’ї, труднощі з пошуком комунікації з однолітками, страх дорослішання та переходу до самостійного життя. Тоді як віртуальний простір дає можливість переходу з реального світу у віртуальне середовище, який було створене юнаком. Також формування інтернет-залежності провокують особливі аспекти побудови сучасних комп’ютерних ігор і закладений у них механізм повного занурення у гру, яким створюється ефект участі гравця у віртуальній реальності (деталізація комп’ютерної графіки, використання VR). Розвивається феномен «уявного друга», що відволікає юнаків від виконання їх соціальних обов’язків у реальному житті.

Особливості самоставлення в період дорослішання, коли відбу­вається перехід до самостійного життя, відносяться до передумов схильності або несхильності особи­стості юнаків до розвитку інтернет-залежності. Основними психологічними причинами виникнення інтернет-залежності в даному віці є:

* відсутність чи брак спілкування й теплих емоційних відносин з рідними;
* відсутність захоплень, хобі, інтересів, уподобань, не пов’язаних з комп’ютером;
* невміння налагодження бажаних кон­тактів з оточенням, відсутність у нього друзів;
* неуспішність у навчанні;
* наявність серйозного захворювання чи важкої інвалідності.

Оскільки особистість юнаків ще не до кінця сформована, тому вони залишаються особливо чутливими до впливу психологічних і соціальних факторів, які можуть призвести до деформації. Юнак прагне забути проблеми, з якими зіштовхується в повсякденному житті, відволіктися від відчуття тривоги через зміни, отри­мати позитивні емоції з нового джерела, яким стає об’єкт інтернет-адикції.

Надмірне перебування молоді в мережі інтернет спричиняє неадекватне сприйняття ними подій реального життя, а життєві плани інтернет-залежних юнаків є надто непослідовними, абстрактними, ілюзорними. Інтернет-залежні стають легковажними, безвідповідальними, не здатними оцінити серйозність ситуації і важливість події у реальному світі, вони не вміють адекватно вирішувати проблеми і вибудовувати чіткі, зрозумілі, логічні життєві плани. Крім того, таким дітям властива сплутаність ідентичності і проблеми із особистісним та професійним самовизначенням.

На думку І. Кужель, інтернет-залежність «чинить виключно негативний вплив на ще несформовану особистість юнака. Ця форма залежної поведінки спричиняє появу порушень в моделі соціальної та психологічної моделі адаптації зростаючих особистостей в суспільному житті. Знижується рівень успішності в школі, розриваються міжособистісні стосунки з іншими, суттєво погіршується стан здоров’я» [43, c. 88].

Надмірне віртуальне спілкування юнаків може пригнічувати сферу міжособистісних взаємодій та контактів, обмежуючи тим самим реальні соціальні контакти. Часте й тривале перебування в мережі впливає на якість та структуру взаємодій у моделі підтримання міжособистісних відносин. Водночас в юнаків, що є включеними в модель онлайн-спілкування, особливості світосприйняття зумовлюються їх взаємодією з віртуальною реальністю, що є причиною спрощення їх системи відносин «людина-людина». В результаті цього в особистісному розвитку інтернет-залежних можуть виходити на передній план психологічної поведінки характеристики формату «людина-діяч» та бути погано розвиненими властивості формату «людина – суб'єкт взаємодій в моделі соціальних відносин».

Слід відмітити, що шанси стосовно формування інтернет-залежності юнака зменшуються у випадку якщо:

* у родині юнака панує атмосфера спокою, дружелюбності, комфорту і довіри;
* в юнака є захоплення, хобі та інтереси;
* учень здатний до налагодження позитивних відносин з однолітками, дорослими;
* юнак окреслює власні цілі та моделі розв’язання проблем [34, c. 21].

Навпаки, шанси до формування інтернет-залежності юнака зростають, якщо родина стає сприятливим середовищем (несприятливим для типової ситуації) для цього, формуючи наступні умови:

* відсутність контролю зі сторони дорослих (батьки не цікавляться, чому дитина так багато часу проводить за ПК та в смартфоні);
* відсутні інтереси, вподобання та хобі;
* відсутність сформованих емоційних контактів;
* байдужість до юнака, його інтересів і проблем;
* грубість і агресивність батьків;
* відсутність взаєморозуміння, духовної близькості, психологічної підтримки [34, c. 22].

При таких умовах юнак перебуває постійно у тривожному стані, ворожнеча у родині спричиняє відмову від соціальних норм та підвищує ризики виникнення аналізованого типу залежності.

Таким чином, ризик формування інтернет-залежності як прояву соціальної дезадаптації поширюється особливо в юнацькому віці, оскільки саме в цей віковий період властива підвищена навіюваність, прагнення отримати нові враження та відчуття, інтерес до усього нового. У цьому відношенні найбільш ризикованим є період, коли юнаком переживається криза розвитку та ідентичності, коли йому властиві підвищені егоцентричні орієнтації, незрілі моральні переконання, часті прояви упертості, протесту, боротьби проти авторитету батьків, вчителів, психолога, виразне прагнення до самостійності, незалежності, доведення власної дорослості. Саме в юнацькому віці дитина прагне до невідомого раніше досвіду, який часто є ризикованим, а також проявляє схильність до перебільшення чи недооцінювання ступеня складності проблеми, обирає пасивні і закриті форми подолання стресових ситуацій, що може стати передумовою формування адиктивної поведінки та інтернет-адикції зокрема.

## **1.3. Комунікативні особливості поведінки інтернет-залежних особистостей юнацького віку**

В юнацькому віці однією з найважливіших потреб індивідуума є спілкування, адже в цей період воно стає основою для взаємодії. Потреба у спілкуванні виникає в юнаків з прагнення до пізнання й оцінки оточуючих людей, а також самооцінки та самопізнання. Вона формується на основі інших життєвих потреб людини і нових прагнень протягом онтогенезу. В юнацькому віці дитиною досягається пік мотивації до спілкування з однолітками (вік 11-13 років), коли основним фактором є врахування особистих якостей співрозмовника, зокрема потреба у духовному спілкуванні, а не лише у дружбі з популярними учнями.

Дослідники вирізняють декілька груп комунікативних потреб, включаючи потребу належності до соціальної групи, потребу в іншій людині, потребу співпереживанні і співчутті, співробітництві, турботі, обміні досвідом, авторитеті, повазі, оцінці з боку інших. В зарубіжній психології для визначення цієї потреби застосовують термін «мотивація афіліації», що означає бажання людини до досягнення взаєморозуміння, емоційно-довірливого спілкування, симпатії [66, с. 190].

Сучасні психологи все частіше говорять про негативний вплив віртуального спілкування на вміння юнака спілкуватися з реальними співрозмовниками в реальній комунікаційній моделі. Перевагою віртуального спілкування є те, що воно дозволяє знайомитися з різними людьми у різних частинах світу. Однак, це може мати й негативні наслідки. Багато з юнаків, які спілкуються в інтернеті, стверджують, що з людиною, яку ти не бачиш (за допомогою переписки у месенджерах, голосових повідомлень) легше спілкуватися, оскільки це дає їм почуття свободи, можливість презентувати себе у найкращому вигляді, без оцінювання сторонніми людьми, що додає комфорту у спілкуванні. Але такий стан справ може спричинити втрату навичок спілкування в реальному житті, коли необхідно дивитися на співрозмовника і встановлювати персональний контакт [52, с. 92].

Загалом виділяють п’ять основних типів інтернет-залежності (рис. 1.4.). Для юнаків найбільш характерними є три форми інтернет-залежності:

* ігрова залежність (пристрасть до онлайн-ігор);
* залежність від соціальних мереж – пристрасть до віртуальних знайомств та спілкування онлайн, постійне спілкування у чатах, на форумах, у соцмережах замість живого спілкування;
* нав'язливий веб-серфінг – хаотичні переходи між сайтами, без конкретної мети [44].

Щодо видів інтернет-залежності і в залежності від мережевих ресурсів, то виділяють наступні типи інтернет-залежних осіб:

* «інтернет-комунікатори», які багато часу проводять на форумах, у чатах та блогах, досить часто перевіряють свою електронну пошту, тобто замінюють реальне спілкування віртуальним;
* «інтернет-еротомани», які відвідують різні сайти сексуального та порнографічного характеру, заводять знайомства та любовні романи у мережі;
* «інтернет-агресивісти», які багато часу проводять на сайтах, які демонструють сцени насилля та жорстокості;

Нав’язливий веб-серфінг

Пристрасть до віртуального спілкування

Ігрова залежність

Постійна фінансова потреба у мережі Інтернет

Кіберсексуальна залежність

патерн інформаційної поведінки, зумовлений формуванням нав’язливої, непереборної потреби в постійному, але поверхневому, стрибкоподібному пошуку і споживанні мережевої інформації

великі обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів у мережі

нав’язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі

постійна участь в онлайнових аукціонах, безконтрольні покупки в інтернет-магазинах (інтернет-шопінг), нав’язливі ігри на біржі

непереборне бажання обговорювати сексуальні теми на еротичних чатах і телеконференціях, нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом, віртуальні залицяння і побачення

**Рис. 1.4. Типи інтернет-залежності**

Джерело: складено автором на основі [32]

* «інтернет-когнітивісти», які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою інтернету (складання програм, пошук баз даних, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях);
* «інтернет-геймери» – захоплюються онлайн-іграми, аукціонами, тоталізаторами, лотереями;
* «інтернет-покупці», які втілюють непереборну схильність до значних витрат коштів за допомогою численних покупок на інтернет-площадках у режимі реального часу.

Слід відмітити, що не потрібно діагностувати інтернет-залежність у кожного юнака, який отримав доступ до мережі інтернет. Те, що сучасні юнаки певний час проводять онлайн та отримують інформацію з інтернету є нормальним явищем, адже ми все ж таки живемо в епоху цифрових технологій, коли багато процесів дійсно зручніше та простіше здійснити віртуально. І коли поведінка юнака не змінилася, його успішність у школі не погіршилася, самопочуття та настрій хороші, то швидше за все причин для тривоги немає [19, c. 95]. Однак потрібно звернути увагу на поведінку юнака у наступних випадках:

* проводить більше часу за комп'ютером, ніж раніше;
* віртуальне спілкування стало для нього важливішим, ніж реальне, він пропускає школу, перестає виходити на прогулянки;
* в юнака спостерігаються порушення апетиту, сну, зміна повсякденного режиму;
* юнак став особливо схильним до частих перепадів настрою, агресивно чи неадекватно реагує на прохання дорослих не користуватись ПК та Інтернетом;
* юнак за неможливості користуватися мережею чи технічні проблеми тривожний, пригнічений;
* юнак неохоче розповідає про себе чи взагалі приховує, чим займається в мережі, у що грає, що шукає.

Серед головних причин, за якими можна визначити значний проміжок часу, протягом якого юнак постійно перебуває в мережі, слід виділити наступні: інтимність і приналежність; ідентифікацію, за допомогою якої юнаки намагаються визначити своє місце в навколишньому світі; сепарацію від батьків та родини, порятунок від фрустрації [14, c. 47]. Для таких дітей характерний низький рівень адаптації, пасивність, неприйняття себе й інших, наявність виражених негативних переживань, схильність до втечі від проблем.

Інтернет дає представникам юнацького віку не просто можливість втечі з реального світу у віртуальне середовище, але в середовище, що за своєю сутністю є анонімним. Ця анонімність має декілька психологічних наслідків, серед яких необхідно виділити зниження рівня психологічного і соціального ризику в спілкуванні, психологічну безпеку, розкутість, а також безкарність в поведінці. Спілкування в мережі дає можливість юнакам жити в образах своїх мрій та здійснювати в межах цих образів комунікативну активність.

Анонімність дозволяє відчувати свободу висловлювань та експериментувати з різними стилями поведінки, з чим у реальному житті виникли б труднощі через страх осуду або негативної оцінки. Проте така поведінка може призводити до формування нездорових моделей спілкування, коли юнаки, не відчуваючи відповідальності за свої дії, починають демонструвати прояви агресивної поведінки і тривожність, маніпулятивність, соціальну не нормативність, безвідповідальність.

Ще однією особливістю комунікативної поведінки юнаків, які є залежними від інтернету, є труднощі з емоційною регуляцією в реальних соціальних ситуаціях. Через обмеженість або відсутність невербальних сигналів у віртуальному спілкуванні у них не розвивається здатність розуміти емоції інших людей чи адекватно виражати власні емоції. Це може ускладнювати їхнє соціальне функціонування і призводити до відчуття емоційної відчуженості та самотності.

Інтернет-залежні юнаки починають вести малорухливий спосіб життя, оскільки частіше за все припиняють виходити з дому, зустрічатися з друзями. Це призводить не тільки до негативних фізичних наслідків – швидкої стомлюваності, погіршення зору, порушень опорно-рухового апарату, але й до зростання психологічного навантаження, що проявляється в замкнутості та в агресивній поведінці. Інтернет-залежність викликає труднощі в юнаків з точки зору встановлення і підтримки міжособистісних відносин за рахунок особливостей світосприйняття та пізнавальних процесів, обумовлених взаємодією із віртуальною реальністю. Через це в юнаків відзначається невисокий рівень включення у спілкування. Вони уникають контактів з іншими людьми, свідомо намагаються зберігати дистанцію між собою та своїм оточенням, в них спостерігається запальність та нестриманість, нетерпимість, роздратованість, різкість і суб’єктивність в оцінюванні інших [80, с. 149].

Надмірне захоплення віртуальним простором може привести до поступової втрати здатності до активного слухання і налагодження конструктивного діалогу. Це пов’язано з тим, що віртуальна комунікація передбачає можливість одночасно виконувати декілька завдань чи відповідати на повідомлення із затримкою, що призводить до формування в юнаків звички до поверхового сприйняття інформації, до кліпового мислення. У реальному спілкуванні така поведінка проявляється у форматі неуважності, відсутності емпатії або неможливості зосередитися на співрозмовниках.

Небезпечність кліпового мислення пов’язана з тим, що воно призводить до: виникнення синдрому розладу уваги; втрати бажання до пізнання будь-чого нового; знищення потреб і здатності до організації творчої діяльності через постійне використання вторинної інформації на рівні її переробки і комбінування; непослідовності у прийнятті рішень відповідно до розв’язання життєвих проблем і послаблення відповідальності за їхні наслідки; невміння зосередитися на потрібній та корисній інформації на довгий час; зменшення здатності до проведення аналізу і синтезу; різкого зниження коефіцієнту засвоєння знань і фактичної успішності навчання [9].

Р. Девіс розробив когнітивно-біхевіоральну модель інтернет-залежності (або модель патологічного використання інтернету), в якій він підкреслює важливе значення дисфункційних настановлень особистості юнака, як основного джерела його патологічної поведінки. Тобто когнітивні симптоми патологічного використання інтернету часто можуть передувати та бути причиною афективних чи поведінкових симптомів. У своїй концепції Р. Девіс розмежовує поняття необхідних, достатніх та сприятливих факторів виникнення симптомів патологічного використання можливостей мережі Інтернет [50].

Необхідний фактор – це етіологічний чинник, який вже має існувати чи бути сформованим перед виникненням симптомів патологічної необхідності у використанні інтернету. Достатній фактор – це етіологічний чинник, чиє існування чи виникнення гарантує виникнення симптомів патологічного використання інтернету. Сприятливий фактор – це етіологічний чинник, який збільшує можливість виникнення симптомів патологічного використання інтернету, але не є ні необхідним, ні достатнім для їх появи.

Психопатологія (соціальна тривожність, депресія) є периферійним необхідним чинником виникнення симптомів інтернет-залежності, тобто психопатологія має бути чи повинна виникнути до появи симптомів патологічного використання інтернету. Проте слід зауважити, що ключова психопатологія до виникнення симптомів патологічного використання інтернету не приводить, однак вона є важливим елементом у його етіології.

Дисфункційні настановлення Р. Девіс розглядає як центральну та достатню причину для виникнення патологічного використання інтернету. Їх можна поділити на два підтипи:

* «настановлення відносно себе». До таких настановлень належать: «Поза інтернетом я невдаха», «Я цікавий і сміливий тільки в інтернеті», «Я нічого не вартую в реальному світі, але в інтернеті я є важливим для моїх віртуальних друзів». Для таких інтернет-залежних властиве низьке самокерівництво, невпевненість у собі, негативна самооцінка та негативний погляд на себе самого. Вони використовують інтернет для отримання певних позитивних реакцій від інших людей за допомогою безпечного способу;
* «настановлення стосовно світу». У цих настановленнях містяться узагальнення окремих подій до загального рівня: «Ніхто мене не любить, тільки мої віртуальні друзі», «Інтернет – це єдине місце, де до мене прислухаються та мене поважають», «Поза інтернетом люди думають про мене погано», «Інтернет – мій єдиний друг». Вони підсилюють залежність дитини від інтернету та виникають автоматично щоразу, коли з’являється подразник, що пов’язаний з інтернетом. Тому одразу після входу в мережу (наприклад, в чат) в людини виникають автоматичні думки, які пов’язані з подібними переконаннями [50].

Також Р. Девіс розрізняє специфічну і генералізовану інтернет-залежність. Під специфічною інтернет-залежністю він розуміє зловживання окремими можливостями мережі, зокрема – онлайн аукціони, біржі, порнографія, електроні магазини. Специфічна інтернет-залежність виникає в результаті раніше існуючої в юнака залежності, яка стає пов’язаною із активністю в мережі. Сюди слід віднести веб-серфінг, залежність від аукціонів, віртуальних азартних ігор, електронних покупок, бірж, порнографії.

Генералізована інтернет-залежність – це патологічне використання комп’ютерів для залучення у соціальну взаємодію, чи залежність від кіберстосунків. Генералізована інтернет-залежність передбачає використання комунікаційних ресурсів інтернету – чатів, форумів, блогів, соціальних мереж і використання спеціальних програм-комунікаторів (gtalk, Viber, MSN). О.В. Максим на підставі аналізу досліджень інтернет-залежності розробив трирівневу модель факторів інтернет-залежності, розглядаючи їх на трьох рівнях: «рівень базових передумов» – включає обставини, які є сприятливими для виникнення інтернет-залежності; «рівень необхідних умов» – включає чинники, які мають бути наявними для формування залежності; «рівень достатньої умови» – включає результуючий фактор, що лежить в основі формування залежності [50].

У даній моделі до основних передумов виникнення інтернет-залежності відносяться характеристики соціальної ситуації:

* інформатизація суспільства, зростання дистанційованості між людьми;
* характеристики віртуального простору – відсутність просторових обмежень, анонімність, не регламентованість поведінки, фізична не представленість, необмежена можливість встановлення контактів;
* характеристики взаємодії із комп’ютером, як об’єктом інтернет-залежності – взаємодія людини з комп’ютером має мовний та діалоговий характер. Комп’ютер виконує роль партнера, результатом чого є його персоніфікація або антропоморфізація та формування «суб’єкт-суб’єктних» відносин людини з комп’ютером.

Соціально-психологічна сфера інтернет-залежних юнаків характеризується їх несміливістю у соціальних контактах, соціальною фрустрованістю, схильністю до використання агресивної тактики у спілкуванні. Така молодь має домінуючу потребу у близькому спілкуванні, «по душах», крім того їм властивий високий рівень абстрактного мислення, готовність задовольнятися опосередкованими контактами із іншими, індивідуалізм, вони не схильні до конформізму [50].

Таким чином, однією з основних характеристик комунікативної поведінки інтернет-залежних юнаків є схильність до зменшення обсягу реальних міжособистісних контактів. Віртуальне спілкування замінює традиційні форми взаємодії, такі як зустрічі з друзями, обговорення навчальних завдань, прогулянки. Ця тенденція призводить до ізоляції юнаків від реального соціуму, що негативно позначається на їхньому розвитку. Крім того, такі юнаки часто почувають себе більш комфортно у віртуальній взаємодії, де легше контролювати свою самооцінку та враження, яке вони чинять на інших суб’єктів моделі комунікацій. Віртуальна комунікація дозволяє юнакам уникати складних або емоційно насичених ситуацій, що ускладнює розвиток навичок вирішення конфліктів та побудови здорових стосунків. У таких умовах юнаки можуть сприймати реальні взаємодії як стресові, оскільки не мають достатнього досвіду для адекватної комунікації.

## **Висновки до розділу 1**

Проведене дослідження показало, що у психологічній літературі наразі однозначного розуміння поняття «інтернет-залежності» немає. Небезпека інтернет-залежності полягає в тому, що неконтрольоване і систематичне проведення часу в мережі Інтернет може призвести до соціальної дезадаптації юнаків. Основною причиною появи інтернет-залежності в юнаків науковці вважають брак спілкування та відсутність взаємопорозуміння з однолітками, батьками. Крім того, виникнення інтернет-залежності можуть спричинити властивості віртуального простору (доступність, анонімність). Соціальними факторами виникнення інтернет-залежності є: небажання емоційного зближення з людьми, дефіцит спілкування, низьке задоволення життєвими умовами. Соціально-психологічними причинами виникнення інтернет-залежності є: індивідуальні особливості, емоційна нестійкість, прагнення до компенсації низької самооцінки, відсутність досвіду успішної міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

Динаміка розвитку інтернет-залежності відбувається у 3 стадії – спершу інтернет-захоплення проходить етап адаптації, коли людина «входить» в азарт, далі починається період різкого зростання, швидкого формування інтернет-залеж­ності, яка згодом досягає свого максимуму, що обумов­люється індивідуальними особливостями особистості та віртуальним середовищем. Далі сила інтернет-залежності на певний час залишається стійкою, а згодом спадає, щоб пізніше знову зафіксуватися на певному рівні та зали­шається стійкою протягом тривалого часу.

Юнацький вік – це найбільш сенситивний період для формування інтернет-залежності. Адже для цього віку по-перше, характерне прагнення до пізнання усього нового, незвичного, «почуття дорослості», що проявляється в потребі самостійності, самоствердження, страху відстати від однолітків, здаватися в їх очах смішними. По-друге, віковим особливостям юнацького періоду характерний негативізм як крайній прояв реакції емансипації.

Комунікація інтернет-залежних юнаків має свої особливості. Однією з основних характеристик їх поведінки є схильність до зменшення обсягу реальних міжособистісних контактів, у них виникають проблеми у встановленні і підтримці довгострокових відносин у реальному світі, вони можуть втрачати здатність до активного слухання та конструктивного діалогу.

# **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ**

## **2.1. Методика організації і проведення дослідження психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді**

Для вивчення психологічних характеристик комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді організовано і проведено експеримент, що включає три етапи – констатувальний, формувальний, контрольний, які відрізняються своїми цілями та завданнями.

Нижче наведено цілі кожного з етапів проведення експерименту з вивчення психологічних характеристик комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді (рис. 2.1.).

**Рис. 2.1. Етапи проведення експерименту психологічних характеристик комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді**

У межах констатувального етапу експерименту поставлено за мету: емпірично дослідити психологічні особливості комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді. Визначено такі завдання:

- здійснити підготовку до проведення опитування молоді, підібрати відповідні методики, сформувати вибірку респондентів;

- провести опитування молоді, визначити серед них інтернет-залежних респондентів та проаналізувати психологічні особливості комунікативної поведінки респондентів з різними рівнями вияви інтернет-залежності;

- застосувавши методи математичної статистики, встановити психологічні особливості комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді.

У межах формувального етапу експерименту поставлено за мету: розробити і впровадити психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. Визначено такі завдання:

- розробити психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді;

- провести психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді з респондентами експериментальної групи;

- отримати зворотний зв'язок від учасників психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок серед респондентів експериментальної групи.

У межах контрольного етапу експерименту поставлено за мету: перевірити ефективність проведення психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. Визначено такі завдання:

- провести повторне опитування респондентів, опрацювати отримані результати юнаків та дівчат експериментальної та контрольної груп;

- порівняти отримані результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо вияву їх психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді;

- на основі встановленої динаміки змін у розвитку оптимальних психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді підтвердити ефективність проведення з ними психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Вибірку опитуваних склали 50 осіб юнацького віку, серед них по 25 хлопців і дівчат віком від 18 до 20 років (рис. 2.2).

**Рис. 2.2. Характеристика вибірки опитаної молоді**

**Процедура дослідження** включала: проведення опитування юнаків за обраними методиками; якісний та кількісний аналіз результатів, порівняння даних щодо інтернет-залежності хлопців та дівчат юнацького віку; підведення підсумків щодо доцільності залучення респондентів до участі в психологічній програмі занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді; визначення ефективності проведеної психологічної роботи з інтернет-залежною молоддю.

## **2.2. Психодіагностичні методики вивчення психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді**

Під час емпіричного дослідження використано такі **психодіагностичні методики:**

* «Тест К. Янг на інтернет-залежність»;
* «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема).
* Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен);
* Методика діагностики оцінки самоконтролю в комунікації (М. Снайдер).
* Тест «Оцінка стилю спілкування» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель).

Проаналізуємо використані методики. **«Тест К. Янг на інтернет-залежність»** було використано для встановленнярівнів сформованості показників інтернет-залежності у молоді.

Тест на діагностику інтернет-залежності включає визначення ступеню вияву інтернет-залежності, з’ясовує неконтрольоване використання інтернету респондентом, оцінює стан сформованості симптомів залежності.

За цим тестом респонденту пропонується 20 запитань, за якими потрібно обрати бали 1 до 5 відповідно до частоти виникнення симптомів. Максимальна сума балів за тестом може дорівнювати 100, та вказувати на надмірне користування інтернетом, уже сформовані симптоми інтернет-залежності особистості.

При визначенні міри інтернет-залежності К. Янг дає таку шкалу, за якою встановлюється:

- «нормальне використання інтернету», відсутність симптоів інтернет-залежності – бали від 0 до 30;

- «легкий ступінь інтернет-залежності» (бали від 31 до 49);

- «помірний ступінь інтернет-залежності» (бали від 50 до 79);

- «надмірне користування інтернетом»; сильний ступінь інтернет-залежності (бали від 80 до 100) [26].

**«Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема)** призначена для встановлення міри впевненості особистості у власній ефективності, у тому, що вона потенційно здатна організувати власну діяльність, здійснювати її відповідно до поставлених цілей та завдань, виконувати певні кроки, потрібні для досягнення бажаної мети.

Самоефективність у праці авторів методики розуміється як продуктивний процес поєднання різних компонентів (когнітивних, соціально-психологічних та поведінкових) для створення оптимальної стратегії поведінки у різних обставинах, міжособистісних ситуаціях взаємодії з іншими.

Респонденту дається 10 тверджень, які він оцінює за шкалою від «абсолютне не правильно» до «абсолютно правильно» (4 відповіді). Під час обробки результатів визначається сума балів за всіма позиціями, нараховується за кожну відповідь від 1 до 4 балів.

Самоефективність визначається за такою шкалою:

- низька самоефективність – від 0 до 19 балів;

- нижча за середню – 20-24 бали;

- середня самоефективність – 25-29 балів;

- вища за середню – 30-35 балів;

- висока самоефективність – 36-40 балів [21].

**Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен)** призначена для діагностикирівня конфліктологічної компетентності респондента та вміння його вирішувати конфлікти з опорою на властивості особистості і поведінки.

Опитуваному дається бланк методики, що містить 18 запитань і чотири варіанти відповіді, серед яких він має обрати одну, що відображає його згоду – від «цілком вірно» (4 бали) до «невірно» (1 бал).

При опрацюванні відповідей відраховується сумарний бал за двома шкалами «впевненість в собі» (1-9 питання, і це оптимальний прояв) та «імпульсивність» (10-18 питання, і це не оптимальний прояв). При цьому за першою шкалою бали нараховуються у прямому значенні, а за другою – у зворотному.

При підрахунку загального результату за сумою всіх балів робиться висновок про рівень конфліктологічної компетентності респондента:

61-72 бали – високий рівень конфліктологічної компетентності, оптимальний результат;

49-60 балів – середній рівень;

18-48 балів – низький рівень конфліктологічної компетентності [27, c. 14-15].

**Методика діагностики оцінки самоконтролю в комунікації (М. Снайдер)** призначена для вивчення рівня комунікативного контролю.

Опитуваному пропонується бланк, який містить 10 висловлювань про різні реакції на певні ситуації спілкування. Йому потрібно оцінити кожне твердження як вірне (В) чи невірне (Н) стосовно до себе.

Під час обробки по 1 балу нараховується на відповідь, яка збігається із ключем тесту. Далі підраховується сума балів і за її величиною робиться висновок про рівень комунікативного самоконтролю респондента:

0-3 бали – низький комунікативний контроль; значна імпульсивність у спілкуванні, розкутість, відкритість, не врахування ситуації спілкування, потреб та інтересів інших учасників спілкування.

4-6 балів – середній комунікативний контроль; респондент у спілкуванні безпосередній, відкрито і щиро ставиться до оточуючих, однак досить стриманий в емоційних проявах, вміє враховувати інтереси інших, їх потреби, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих.

7-10 балів – високий комунікативний контроль; респондент постійно стежить за власною поведінкою, вміє управляти виразом обличчя, регулює вираженість емоцій, контролює свої висловлювання. При цьому він здатний враховувати емоційні стани, думки та інтереси оточуючих, інших членів спілкування. Вміло організовує довірливе, доброзичливе спілкування з іншими людьми [59].

**Тест «Оцінка стилю спілкування» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель)** призначений для діагностики індивідуального стилю спілкування респондента, яким він користується у різних життєвих ситуаціях.

Опитуваному пропонується 20 запитань, до кожного з яких дається на вибір три відповіді.

Обробка результатів здійснюється за допомогою порівняння відповідей з ключем тесту, де виділяються співпадіння та бали, що відповідають за ці співпадіння. За сумою набраних балів робиться висновок про індивідуальний стиль спілкування респондента:

Від 45 балів і вище – «Надмірно агресивний і неврівноважений стиль». Респондент часто буває дуже ворожим і жорстоким щодо інших. Прагнучи досягти успіху, може жертвувати інтересами інших людей. До критики ставиться подвійно, часто погоджується із критикою «зверху» (від керівників), однак критику «знизу» не сприймає, або гостро реагує на неї.

Від 35 до 44 балів – «Помірно агресивний і конфліктний стиль». Респондент користується досить прямолінійною та агресивною стратегією поведінки у взаємодії з іншими. він честолюбний, до критики ставиться доброзичливо, якщо вона висловлена без претензій і суто у справі.

Від 34 балів і менше – «Виразно миролюбний стиль», респондент переважно миролюбний, однак недостатньо впевнений у своїх силах і можливостях. Потребує підвищення рішучості, боїться критики зверху, а до критики «знизу» ставиться адекватно, іноді навіть доброзичливо [47].

Вибір психодіагностичних методик відповідний до їх призначення та можливості у визначенні психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежних респондентів юнацького віку.

## **2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді**

Проаналізуємо всі отримані результати емпіричного дослідження психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді.

В процесі дослідження насамперед було застосовано «Тест К. Янг на інтернет-залежність», за яким отримано такі результати опитування юнаків та дівчат (рис. 2.3.).

**Рис. 2.3. Ступені інтернет-залежності у респондентів (за тестом К. Янг)**

Більшості респондентів не характерні симптоми інтернет-залежності (40%). Ці дані встановлено у більшості хлопців та дівчат, які відрізняються оптимальними показниками свідомого та обмеженого користування інтернетом у своєму повсякденному житті.

У третини опитаних (30%) встановлено «легкий ступінь залежності», що нині можна віднести до показників умовної норми з огляду на постійну трансформацію та інтенсивну цифровізацію суспільства, велику частку онлайн освіти, дистанційної форми отримання знань та ін.

У 20% респондентів встановлено помірний ступінь інтернет-залежності. Ці опитувані досить багато часу проводять в інтернеті, ігноруючи інші заняття. Вони не залучаються до інших корисних справ, надаючи перевагу лише видам онлайн-діяльності.

У решти (10% респондентів) діагностовано сильний ступінь інтернет-залежності. Ці опитувані відчувають напруження, роздратування, коли вимушені перебувати поза мережею, вони не вміють налаштовувати і підтримувати приємних контактів з іншими. Відрізняються труднощами у вияві комунікативних навичок, часто не вміють продуктивно спілкуватися з людьми. Крім того, саме цим респондентам властиві й виразні прояви фізичних симптомів інтернет-залежності – болю в шиї та спині, в очах, помітного напруження в руках, порушення режиму сну та апетиту тощо.

Вивчаючи вияви інтернет-залежності у хлопців та дівчат юнацького віку за тестом К. Янг, отримано такі результати (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Ступені інтернет-залежності у хлопців та дівчат юнацького віку (за тестом К. Янг)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступені інтернет-залежності | Всього (50 осіб) | | Хлопці (25 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % |
| Оптимальний показник, відсутність інтернет-залежності | 20 | 40% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Легкий ступінь інтернет-залежності | 15 | 30% | 5 | 20% | 10 | 40% |
| Помірний ступінь інтернет-залежності | 10 | 20% | 7 | 28% | 3 | 12% |
| Сильний ступінь інтернет-залежності, надмірне користування інтернетом | 5 | 10% | 3 | 12% | 2 | 8% |

Відсутність інтернет-залежності, «нормальне» користування інтернету мають 40% хлопців та 40% дівчат. Вони здатні самостійно контролювати свій час перебування в інтернету, не «залипають надовго». Легкий ступінь інтернет-залежності встановлено у 20% хлопців та 40% дівчат (тобто спостерігається переважання кількості дівчат з цими симптомами (на 20% більше, чим у хлопців).

Помірний ступінь інтернет-залежності встановлено у 28% хлопців та 12% дівчат. Проте сильний ступінь залежності, виразне і надмірне користування інтернетом, поглиненість онлайн іграми та віртуальним спілкуванням виразно виявляється як у хлопців (12%), так і в дівчат (8%). Відповідно до вказаного можемо зробити висновок, що і хлопці, і дівчата можуть бути схильними до інтернет-залежності, і водночас серед дівчат на 20% більше осіб з виявами легкого ступеню інтернет-залежності, і на 16% менше осіб, які мають помірний ступінь її сформованості. Тобто за помірними показниками інтернет-залежності її більш виразний вияв мають хлопці юнацького віку.

Використовуючи в опитуванні юнаків «Шкалу загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема), отримали такі результати (рис. 2.4.).

**Рис. 2.4.** **Рівні самоефективності у респондентів (за шкалою Р. Шварцера-М. Єрусалема)**

Оптимальними за цією шкалою є висока та вища за середню самоефективність (по 20%), яка вказує на впевненість особистості в тому, що вона здатна успішно організовувати власну діяльність та додати труднощі, вирішувати проблеми у своєму житті. У 30% юнаків виявлено середню самоефективність, що виявляється у різних сферах діяльності та вказує на здатність опитаних справлятися з більшістю визначених завдань та виникаючих проблем.

Ще у 16% юнаків встановлено нижчу за середню самоефективність, а в решти 14% – низьку самоефективність. Обидва ці рівні є не оптимальними, і вказують на те, що опитувані не вміють організовувати власну діяльність з вирішення проблем, не здатні справлятися з емоційними реакціями, не здатні до вибору найбільш адаптивних способів подолання проблем та вирішення конфліктів у своєму житті.

При оцінці самоефективності серед хлопців та дівчат юнацького віку за шкалою Р. Шварцера-М. Єрусалема, виявлено такі дані (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Рівні самоефективності у хлопців та дівчат юнацького віку (за шкалою Р. Шварцера-М. Єрусалема)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні самоефективності | Всього (50 осіб) | | Хлопці (25 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % |
| Висока самоефективність | 10 | 20% | 6 | 24% | 4 | 16% |
| Вища за середню | 10 | 20% | 4 | 16% | 6 | 24% |
| Середня самоефективність | 15 | 30% | 8 | 32% | 7 | 28% |
| Нижча за середню | 8 | 16% | 3 | 12% | 5 | 20% |
| Низька самоефективність | 7 | 14% | 5 | 20% | 2 | 8% |

Для хлопців та дівчат переважно властива середня самоефективність (у 32% хлопців і 28% дівчат), і водночас для дівчат – більш характерний вищий за середній (на 8%) і нижчий за середній рівні (на 8%) самоефективності.

А для хлопців виразно частіше властивий високий рівеьн (на 8%) самофективності, і також серед них на 12% більше мають низьку самоефективність, порівняно з дівчатами.

Тобто юнакам на 8% частіше властива висока самоефективність, на 4% – середня самоефективність, однак низька самоефективність – також частіше встановлена у хлопців (на 12% більше, чим у дівчат). А дівчатам частіше характерні прояви вищої та нижчої за середню самоефективності (на 8% за кожним рівнем). Зважаючи, що серед дівчат на 8% менше осіб з високою самоефективністю, вони менше впевнені в собі ті власній здатності вирішувати проблеми, організувати свою діяльність з подолання стресів та щоденних труднощів. Все вищевказане підтверджує доцільність проведення з респондентами психологічної роботи для підвищення їх впевненості в собі та здатності справлятися із поставленими завданнями і цілями, розуміти власну ефективність у досягнені бажаних результатів.

Застосовуючи методику **«Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен)** в опитуванні юнаків, отримали такі результати (рис. 2.5).

**Рис. 2.5. Рівні компетентності у вирішенні конфліктів у респондентів (за методикою П. Хеппнера, І. Петерсена)**

Більшість опитаних мають середній рівень впевненості в собі (50%), і у третини виявлено низький рівень (30%), а оптимальний високий рівень мають лише 20% юнаків. Тобто лише 20% осіб впевнені в собі, здатні адекватно поводитися у конфліктних ситуаціях, вибирають конструктивні стратегії поведінки, здатні м’яко відстоювати власні інтереси. А для третини юнаків, навпаки, властивий низький рівень впевненості в собі. Ці респонденти не вміють відстоювати свої цілі, не здатні заперечити опоненту, щоб навести свої аргументи, часто пасивні, не знають і не враховують своїх ресурсів, не довіряють своїм здібностям.

За шкалою імпульсивності, що є зворотною до компетентності особистості у вирішенні конфліктів, помічено, що третині юнаків характерний високий, не оптимальний рівень (30% осіб). Виразна частина юнаків (44%) мають середній рівень. Вони емоційно чутливі до конфліктів, негайно реагують при помічанні конфліктогенних ситуацій, можуть діяти з провокацією, використовувати погрози, образи, іноді й самі провокують конфлікти. У решти юнаків виявлено оптимальний низький рівень (26%), ці опитувані емоційно стійкі, вміють регулювати свої емоції та переживання, адекватно реагують на стреси і конфлікти, докладають зусиль з їх вирішення.

За загальним рівнем компетентності у подоланні конфліктів у 26% осіб виявлено високий рівень, вони вміють регулювати свої емоції у конфліктах, здатні до вибору конструктивних способів їх вирішення. У 44% юнаків встановлено середній рівень, проте для 30% осіб властивий низький рівень компетентності у подоланні конфліктів. Вони дуже емоційні, не вміють регулювати власні емоції, намагаються агресивно відстоювати права та потреби, застосовують примус до інших, маніпулюють їх думками і поведінкою. Ці опитувані не вміють спокійно долати конфлікти, часто обирають неконструктивну стратегію дій у суперечках, що провокує загострення стосунків між опонентами.

За даними опитування хлопців та дівчат юнацького віку щодо вияву їх компетентності у вирішенні конфліктів за методикою П. Хеппнера, І. Петерсена помічаємо перевагу більш оптимальних показників у впевненості у собі у хлопців, а здатності до регулювання імпульсивності – однаково на середньому рівні у хлопців і дівчат (табл. 2.3.).

За цими даними бачимо, що високий рівень впевненості в собі, який відображається у спілкуванні з іншими, мають 32% хлопців та лише 8% дівчат, середній рівень властивий для 48% і 52% опитаних (подібно у хлопців і дівчат) а низький – так само виразно властивий для дівчат (40%), що на 20% більше, чим серед хлопців.

Таблиця 2.3.

**Рівні компетентності у вирішенні конфліктів у хлопців та дівчат юнацького віку (за методикою П. Хеппнера, І. Петерсена)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і рівні |  | Всього (50 осіб) | | Хлопці (25 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % |
| Шкала «Упевненість у собі» (оптимальний прояв) | В | 10 | 20% | 8 | 32% | 2 | 8% |
| С | 25 | 50% | 12 | 48% | 13 | 52% |
| Н | 15 | 30% | 5 | 20% | 10 | 40% |
| Шкала «Імпульсивність» (не оптимальний прояв, зворотній підрахунок) | В | 15 | 30% | 8 | 32% | 7 | 28% |
| С | 22 | 44% | 11 | 44% | 11 | 44% |
| Н | 13 | 26% | 6 | 24% | 7 | 28% |
| Загальний рівень конфліктологічної компетентності | В | 13 | 26% | 6 | 24% | 7 | 28% |
| С | 22 | 44% | 10 | 40% | 12 | 48% |
| Н | 15 | 30% | 9 | 36% | 6 | 24% |

Однак за проявами імпульсивності виявлено відмінності – високий, не оптимальний рівень мають 32% хлопців та 28% дівчат, середній рівень властивий для однакової кількості хлопців і дівчат (44%). Зате низький, оптимальний рівень імпульсивності, тобто вияв емоційної стійкості, мають 24% хлопців і 28% дівчат.

За загальним рівнем компетентності у вирішенні конфліктів високий, оптимальний рівень мають 24% хлопців та 28% дівчат, середній – виявляється у більшості опитаних обох груп (40% хлопців та 48% дівчат). А низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів більш властивий для хлопців (на 12%), чим для дівчат. Зважаючи, що для досягнення успіхів у міжособистісній взаємодії сучасній молоді потрібні навички безконфліктної поведінки, комунікативні вміння з побудови та підтримання конструктивних стосунків, з виразною частиною респондентів доцільно провести психологічну роботу, щоб підвищити їх вміння успішно вирішувати конфлікти, гармонійно спілкуватися з іншими людьми.

Використовуючи «Методику діагностики оцінки самоконтролю в комунікації» (М. Снайдер), отримали такі результати опитування юнаків (рис. 2.6.).

**Рис. 2.6. Рівні комунікативного контролю у респондентів (за тестом М. Снайдера)**

Оптимальний високий рівень комунікативного контролю встановлено у 36% юнаків, вони вміло стежать за власною поведінкою, вміють управляти своїми емоціями та мімікою, виразами обличчя, контролюють свої висловлювання. Вони вміють враховувати емоційні стани, інтереси і потреби співрозмовників, організовують і підтримують довірливе, доброзичливе спілкування з іншими.

У 40% юнаків виявлено середній комунікативний контроль. Вони безпосередні і відкриті, щирі у спілкуванні, доброзичливо ставляться до оточуючих. Водночас досить стримані в емоційних проявах, вміють враховувати інтереси інших, співвідносять власні слова з поведінкою оточуючих.

У решти опитаних (24%) встановлено низький комунікативний контроль. Вони імпульсивні у спілкуванні, довірливі, однак також не здатні до врахування ситуації спілкування. Підпадають під маніпуляцію, швидко переймаються загальним настроєм спілкування з іншими людьми. Часто не звертають уваги на потреби та інтереси інших учасників спілкування. Можуть поводитися прямолінійно, егоїстично, навіть агресивно. Намагаючись довести власну думку, можуть применшувати значення думок співрозмовника, виявляти не повагу до нього.

За результатами опитування хлопців і дівчат юнацького віку за тестом Снайдера бачимо вищі рівні сформованості вмінь комунікативного контролю у хлопців (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

**Рівні комунікативного контролю у хлопців і дівчат юнацького віку (за тестом М. Снайдера)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні комунікативного контролю | Всього (50 осіб) | | Хлопці (25 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % |
| Високий комунікативний контроль | 18 | 36% | 11 | 44% | 7 | 28% |
| Середній комунікативний контроль | 20 | 40% | 9 | 36% | 11 | 44% |
| Низький комунікативний контроль | 12 | 24% | 5 | 20% | 7 | 28% |

Високий комунікативний контроль більш властивий для хлопців (на 16%), чим для дівчат. Ці респонденти уважні до своїх реакцій на повідомлення оточуючих, вміло регулюють вираженість своїх емоцій, контролюють свої висловлювання. Вміло розрізняють і враховують емоції і мотиви поведінки співрозмовників, виявляють повагу до них, навіть недосягнені згоди. Вміють організовувати і підтримати гармонійне доброзичливе спілкування з іншими.

У 36% хлопців та 44% дівчат виявлено середній комунікативний контроль. Ці опитані щирі та безпосередні у спілкуванні, і при цьому досить стримані в емоційних проявах. Вони вміють враховувати інтереси інших, їх потреби, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих.

У решти опитуваних (20% хлопців і 28% дівчат) виявлено низький комунікативний контроль. Їм властива імпульсивність у спілкуванні, розкутість, легковажність у спілкуванні, а разом з тим – роздратованість, знервованість, агресивність. Ці респонденти часто не вміють враховувати потреби та інтереси співрозмовників, нестримані, емоційно збудливі, схильні до негайного реагування в конфліктних ситуаціях. Самі є причиною багатьох непорозумінь та конфліктів, адже не вміють регулювати свої емоції та висловлювання у взаємодії з іншими.

Застосовуючи тест «Оцінка стилю спілкування» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель) в опитуванні юнаків, отримали такі результати (рис. 2.7.).

**Рис. 2.7. Стилі спілкування у респондентів (за тестом Г. Ложкіна, Н. Пов’якель)**

«Надмірно агресивний і неврівноважений стиль», що є не оптимальним, властивий для 24% осіб, які відрізняються неврівноваженістю емоційною нестійкістю, схильністю до відстоювання своїх інтересів і досягнення бажаного будь-якою ціною.

«Помірно агресивний і конфліктний стиль», що виявляється у більшості юнаків (56%), вважається умовно оптимальним, оскільки дозволяє відстояти свої інтереси і не підпадає під маніпулятивний вплив інших співрозмовників.

А «виразно миролюбний стиль», виявлений у 20% осіб, вказує на недостатньо впевнену поведінку респондента у спілкуванні з іншими, схильність применшувати свої інтереси, виявляти свою меншовартість, щоб не спровокувати конфлікти з іншими. такі респонденти підпадають під маніпулятивний вплив інших, і часто мають дефіцит рішучості, щоб заявити про свої інтереси і потреби.

Представимо результати опитування хлопців та дівчат юнацького віку (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

**Стилі спілкування у хлопців та дівчат юнацького віку (за тестом Г. Ложкіна, Н. Пов’якель)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стилі спілкування | Всього (50 осіб) | | Хлопці (25 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % |
| «Надмірно агресивний і неврівноважений стиль» | 12 | 24% | 8 | 32% | 4 | 16% |
| «Помірно агресивний і конфліктний стиль» | 28 | 56% | 13 | 52% | 15 | 60% |
| «Виразно миролюбний стиль» | 10 | 20% | 4 | 16% | 6 | 24% |

«Надмірно агресивний і неврівноважений стиль» спілкування виявлено у 32% хлопців і 16% дівчат (тобто цей стиль більш властивий для хлопців – на 16%). «Помірно агресивний і конфліктний стиль» характерний для 52% хлопців та 60% дівчат (дещо вище серед дівчат – на 8%). «Виразно миролюбний стиль» (недостатньо впевнений) мають 16% хлопців та 24% дівчат (тобто цей стиль частіше виявляється у дівчат – на 8%).

Відповідно до вказаного – переважній більшості опитаних характерні оптимальні показники стилю спілкування – «помірно агресивного і конфліктного», однак також виразна частина осіб мають як «Надмірно агресивний і неврівноважений стиль» (третина хлопців і менша частина дівчат) та «виразно миролюбний стиль» (недостатньо впевнений – у виразної частини дівчат та меншої частини хлопців). Ці респонденти потребують психологічної підтримки і допомоги в оптимізації своєї комунікативної поведінки, як у реальному, так і віртуальному спілкуванні з іншими людьми.

Проаналізуємо психологічні характеристики комунікативної поведінки у молоді з інтернет-залежністю (з її різними ступенями сформованості). Для цього виділимо серед опитаних чотири підгрупи юнаків – з оптимальним відсутнім показником інтернет-залежності (20 осіб), з легким ступенем інтернет-залежності (15 осіб), із помірним ступенем (10 осіб) та із сильним ступенем інтернет-залежності (5 осіб).

Нижче наведено психологічні характеристики комунікативної поведінки у молоді з інтернет-залежністю (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Психологічні характеристики комунікативної поведінки у молоді з різними рівнями (ступенями) інтернет-залежності**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ступені інтернет-залежності | | | | | | | |
| Характеристики і рівні | Сильний ступінь (5 осіб) | | Помірний ступінь (10 осіб) | | Легкий ступінь (15 осіб) | | Відсутні симптоми (20 осіб) | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| **Рівні самоефективності** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Висока самоефективність |  |  |  |  |  |  | 10 | 50% |
| Вища за середню |  |  |  |  | 5 | 33,3% | 5 | 25% |
| Середня самоефективність |  |  |  |  | 10 | 66,7% | 5 | 25% |
| Нижча за середню | 5 | 100% | 3 | 30% |  |  |  |  |
| Низька самоефективність |  |  | 7 | 70% |  |  |  |  |
| **Рівні компетентності у вирішенні конфліктів** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень |  |  | 1 | 10% | 2 | 13,3% | 10 | 50% |
| Середній рівень |  |  | 4 | 40% | 8 | 53,3% | 10 | 50% |
| Низький рівень | 5 | 100% | 5 | 50% | 5 | 33,3% |  |  |
| **Рівні комунікативного контролю** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Високий контроль |  |  |  |  | 4 | 26,7% | 14 | 70% |
| Середній контроль |  |  | 3 | 30% | 11 | 73,3% | 6 | 30% |
| Низький контроль | 5 | 100% | 7 | 70% |  |  |  |  |
| **Стилі спілкування** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Надмірно агресивний і неврівноважений стиль» | 5 | 100% | 5 | 50% | 2 | 13,3% |  |  |
| «Помірно агресивний і конфліктний стиль» |  |  | 5 | 50% | 8 | 53,3% | 15 | 75% |
| «Виразно миролюбний стиль» |  |  |  |  | 5 | 33,3% | 5 | 25% |

Сильний ступінь, надмірне користування інтернетом у респондентів виявляється пов’язаним із такими характеристиками їх комунікативної поведінки, як: нижча за середню самоефективність (100%), низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів (100%), низький комунікативний контроль у спілкуванні (100%), надмірно агресивний і неврівноважений стиль спілкування» (100%).

Для юнаків з помірним ступенем інтернет-залежності переважно властиві низька самоефективність (70%), низький і середній рівні компетентності у вирішенні конфліктів (50% і 40%), низький комунікативний контроль у спілкуванні (70%). Також цим юнакам характерні подібні прояви «надмірно агресивного і неврівноваженого стилю» та «помірно агресивного і конфліктного стилів» у спілкуванні (по 50%).

У респондентів з легким ступенем інтернет-залежності виявляються переважно середня самоефективність (66,7%), середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів (53,3%), середній комунікативний контроль у спілкуванні (73,3%), «помірно агресивний і конфліктний стиль» (53,3%) та «виразно миролюбний стиль» (недостатньо впевнений) (33,3%).

Респонденти з оптимальним показником, а саме відсутністю інтернет-залежності, характеризуються такими виявами комунікативної поведінки: високою та вищою за середню самоефективністю (50% і 25%), високим і середнім рівнями компетентності у вирішенні конфліктів (по 50%), перевагою високого комунікативного самоконтролю у спілкуванні (70%). Також більшості цих опитаних властивий оптимальний стиль спілкування – «помірно агресивний і конфліктний стиль» (75%).

Відповідно до отриманих результатів можемо зробити висновок, що для юнаків з відсутніми симптомами інтернет-залежності характерні більш оптимальні прояви комунікативної поведінки – висока самоефективність, компетентність у вирішенні конфліктів, високий комунікативний самоконтроль у спілкуванні, вибір адекватного «помірно агресивного і конфліктного стилю» у спілкуванні, що допомагає не лише підтримувати контакти з іншими, а й впевнено відстоювати свої інтереси.

А для осіб із сильним та помірним ступенями інтернет-залежності, навпаки, характерні такі показники комунікативної поведінки, як: низька і нижча за середню самоефективність, низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів, низький комунікативний самоконтроль у спілкуванні, перевага «надмірно агресивного і неврівноваженого стилю» у спілкуванні. Зауважимо, що названі комунікативні особливості поведінки інтернет-Залежної молоді є деструктивними, оскільки не лише негативно впливають на гармонійність взаємодії цих юнаків з оточуючими (як у віртуальному, так і в реальному світі), а й перешкоджають досягненню успіхів у реальних справах, де потрібно регулювати свої емоції і висловлювання, дотримуватися правил етикету, тактовно відповідати іншим. Схильність інтернет-залежної молоді до агресивної і неврівноваженої поведінки у взаємодії з іншими, не вміння враховувати емоційні стани та наміри співрозмовників у реальному житті провокують загострення стосунків з оточуючими, не допомагають досягати результатів спільної діяльності з ними. Крім того, надмірне захоплення інтернетом негативно впливає на психіку молодої людини, схематизуючи її уявлення про послідовність дій, алгоритмів у досягненні поставленої мети. У реальному житті вкрай рідко зустрічаються правильні і послідовні кроки з досягнення успіхів, майже на кожному етапі може трапитися несподівана подія, на яку потрібно вчасно реагувати і швидко вносити корективи у свої плани. Однак захопленість юнаків віртуальним світом гальмують і обмежують здатність особистості до правильної побудови своїх кроків з досягнення мети у реальному світі. Також спостерігається легковажність ставлення молоді до певних серйозних подій у житті, оскільки залежність від віртуальних ігор формує у них уявлення, що будь-яку справу можна почати заново, і на її виконання є декілька спроб. На жаль, у реальному житті таких «запасних спроб» може не бути, і юнаки можуть потрапляти у небезпечні ситуації, з яких немає адекватного виходу.

Аналіз вхідних даних дослідження (Додаток Е) проводився також за допомогою методів математичної статистики. В результаті кореляційного аналізу отримано наступні дані (Додаток Ж, табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

**Результати оцінки зв’язків між рівнем інтернет-залежності та іншими психологічними показниками**

|  |  |
| --- | --- |
| Психологічні показники | Коефіцієнт кореляції Пірсона із рівнем Інтернет-залежності |
| Самоефективність | -0.957 |
| Упевненість у собі | -0.714 |
| Імпульсивність | -0.615 |
| Компетентність у вирішенні конфліктів | -0.981 |
| Самоконтроль в комунікації | -0.890 |
| Стиль спілкування | 0.959 |

Аналіз кореляційної матриці показав, що рівень інтернет-залежності у юнаків має значущі кореляційні зв'язки з низкою психологічних показників. Зокрема, високий рівень інтернет-залежності пов’язаний із зниженням самоефективності, впевненості в собі, самоконтролю та компетентності у вирішенні конфліктів, що свідчить про взаємозв'язок між розвитком індивідуальних навичок саморегуляції та впливом інтернет-залежності.

1. Самоефективність має сильний негативний зв’язок з інтернет-залежністю (r = −0.957, p < 0.001), що вказує на те, що юнаки з високою інтернет-залежністю, як правило, оцінюють свої можливості впоратися з життєвими труднощами значно нижче.
2. Упевненість у собі також має негативний зв’язок з інтернет-залежністю   
   (r = −0.714, p < 0.001), хоча менш виражений, ніж самоефективність. Це може вказувати на те, що інтернет-залежність певною мірою сприяє зниженню рівня впевненості, проте цей ефект менш виражений.
3. Імпульсивність демонструє негативний зв'язок (r = −0.615, p < 0.001), що вказує на те, що більш імпульсивні юнаки схильні до меншого рівня інтернет-залежності. Імовірно, це може бути пов'язано з тим, що імпульсивність може сприяти переключенню на інші активності, а не тільки на онлайн-діяльність.
4. Компетентність у вирішенні конфліктів має дуже сильний негативний зв’язок з інтернет-залежністю (r = −0.981, p < 0.001), що свідчить про те, що юнаки з вищим рівнем інтернет-залежності частіше мають проблеми з вирішенням конфліктів.
5. Самоконтроль в комунікації показує значний негативний зв'язок з інтернет-залежністю (r = −0.890, p < 0.001), що вказує на вплив інтернет-залежності на зниження здатності контролювати власну поведінку в комунікативних ситуаціях.
6. Стиль спілкування показує позитивний зв'язок з інтернет-залежністю   
   (r = 0.959, p < 0.001), що може означати тенденцію юнаків із високою інтернет-залежністю до обрання певних стилів спілкування, які можуть бути менш адаптивними.

Результати свідчать про те, що інтернет-залежність юнаків значно пов’язана з їхніми психологічними характеристиками, такими як самоефективність, впевненість у собі, самоконтроль і стиль спілкування.

Також проведено оцінку різниці в рівні психологічних показників в розрізі статі (Додаток З, табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

**Результати оцінки зв’язків між рівнем інтернет-залежності та іншими психологічними показниками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Статистика  t-Стьюдента | **p** |
| Інтернет-залежність | 2.773 | 0.008 |
| Самоефективність | -2.973 | 0.005 |
| Упевненість у собі | -2.447ᵃ | 0.018 |
| Імпульсивність | -1.417 | 0.163 |
| Компетентність у вирішенні конфліктів | -3.003 | 0.004 |
| Самоконтроль в комунікації | -0.952 | 0.346 |
| Стиль спілкування | 3.622 | <.001 |

Згідно з результатами t-тесту Стьюдента, порівняння між групами хлопців і дівчат за різними показниками продемонструвало наступні висновки:

1. Існує значуща різниця між хлопцями та дівчатами у рівні інтернет-залежності (t = 2.773, p = 0.008), рівень інтернет-залежності вище у хлопців.
2. Також є значуща різниця в рівні самоефективності хлопців і дівчат   
   (t = -2.973, p = 0.005).
3. Існує статистично значуща різниця (t = -2.447, p = 0.018), що свідчить про те, що впевненість у собі відрізняється між хлопцями та дівчатами.
4. Існує значуща різниця (t = -3.003, p = 0.004), що може вказувати на те, що хлопці та дівчата мають різний рівень навичок у вирішенні конфліктів.
5. Існує значуща різниця (t = 3.622, p < 0.001), що свідчить про відмінності у стилі спілкування між хлопцями та дівчатами, причому агресивність більш притаманна хлопцям.

Отже, значущі відмінності між хлопцями та дівчатами спостерігаються у таких показниках: інтернет-залежність, самоефективність, впевненість у собі, компетентність у вирішенні конфліктів і стиль спілкування.

Відповідно до визначених особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежних юнаків вбачаємо доцільним провести з ними психологічну роботу, спрямовану на профілактику та подолання симптомів залежності від інтернету в їх житті, зокрема у соціально-комунікативній сфері.

## **Висновки до розділу 2**

Для вивчення психологічних характеристик комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді проведено експеримент. У межах констатувального етапу експерименту виконано поставлену мету, а саме: емпірично досліджено психологічні особливості комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді.

За отриманими результатами дослідження більшості респондентів не характерні симптоми інтернет-залежності (40%). У третини опитаних (30%) встановлено «легкий ступінь залежності», у 20% респондентів – помірний ступінь. Однак для решти (10% респондентів) характерний сильний ступінь інтернет-залежності.

Висока та вища за середню самоефективність, що є оптимальними показниками, виявляється сумарно у 40% осіб (по 20% за кожним рівнем). У 30% юнаків виявлено середню самоефективність, однак для решти властива нижча за середню (16%) та низька (14%) самоефективність.

За загальним рівнем компетентності у подоланні конфліктів у 26% осіб виявлено високий рівень. Вони вміють вирішувати конфлікти, обирають конструктивні способи їх подолання. У 44% юнаків встановлено середній рівень, проте для 30% осіб властивий низький рівень компетентності у подоланні конфліктів.

Оптимальний високий рівень комунікативного контролю встановлено у 36% юнаків, ще у 40% опитаних виявлено середній рівень. Однак у решти опитаних (24%) встановлено низький комунікативний контроль.

При аналізі стилів спілкування – не оптимальний «надмірно агресивний і неврівноважений стиль» властивий для 24% осіб. «Помірно агресивний і конфліктний стиль», що виявляється у більшості юнаків (56%), вважається умовно оптимальним, адже вони здатні відстояти свої інтереси і довести свою думку, впевнено поводяться у взаємодії з іншими. А «виразно миролюбний стиль», виявлений у 20% осіб, вказує на недостатньо впевнену поведінку респондента.

При аналізі психологічних особливостей комунікативної поведінки інтернет-залежних юнаків виявлено, що для осіб із сильним та помірним ступенями інтернет-залежності, навпаки, характерні такі показники комунікативної поведінки, як: низька і нижча за середню самоефективність, низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів, низький комунікативний самоконтроль у спілкуванні, перевага «надмірно агресивного і неврівноваженого стилю» у спілкуванні. Ці опитувані (а їх третина від загальної кількості респондентів) потребують психологічної підтримки і допомоги, спрямованої на профілактику і подолання деструктивних комунікативних навичок.

# **РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК В ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ**

## **3.1. Психологічна програма занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді**

Відповідно до мети формувального етапу експерименту – розроблено та впроваджено психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Насамперед ми проаналізували методичні особливості здійснення психологічної роботи з профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Розглядаючи напрями психологічної роботи з профілактики і корекції інтернет-залежності, погоджуємося з думкою І. Бушай, О. Гудими про необхідність спрямування такої діяльності на формування у юнаків цілісного, реалістичного образу навколишнього світу [13, c. 84]. Для цього важливими є такі напрями роботи психолога з молоддю, як:

- цілеспрямований розвиток емоційно-позитивного ставлення зростаючих особистостей до дійсного довкілля з його багатогранними перевагами для особистісної самореалізації;

- формування комунікативної компетентності, розвиток комунікативних навичок і вмінь для встановлення та підтримання приємних стосунків;

- ознайомлення із стратегіями вирішення конфліктів як у реальному, так і у віртуальному спілкуванні, відпрацювання моделей конструктивної поведінки та ін.

Опираючись на думку О. Бартків та Є. Дурманенко [8] та доповнивши своїми висновками, до головних напрямів профілактично-корекційної роботи психолога, спрямованої на запобігання та подолання інтернет-залежності в осіб юнацького віку відносимо:

- інформування юнаків про сутність та механізми впливу інтернету, віртуального спілкування на особистість, групове обговорення з ними причин, виявів і наслідків інтернет-залежності;

- обговорення з юнаками питань діагностики інтернет-залежності, мотивування до самоаналізу її симптомів, визначення практичних засад подолання інтернет-залежності та надмірного спілкування у соцмережах;

- формування у юнаків навичок продуктивної поведінки (вмінь вирішення поточних проблем, здатності до вольового докладання зусиль з подолання труднощів), стимулювання до розвитку внутрішньої мотивації свідомої освітньо-професійної діяльності (навчання у ЗВО);

- стимулювання розвитку в юнаків системи цінностей і мотивів, що суголосні принципам здорового способу життя – обмеження шкідливих звичок (і «залипання в комп’ютері, зокрема), збільшення фізичної активності, свідоме ставлення до власного фізичного і психічного здоров’я;

- формування психічної стійкості до негативних чинників та впливів соціального оточення, розвиток стресостійкості та здатності швидко мобілізувати наявні особистісні ресурси для досягнення поставлених цілей у житті,

- цінним напрямом, за О. Бартків та Є. Дурманенко, є «розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності у реальному житті» [8, c. 143]. Пояснюючи цю думку, доповнимо, що сучасні юнаки багато часу проводять за комп’ютером та смартфоном, і їхні хобі також часто взаємопов’язані з онлайн-діяльністю. Однак приділяючи увагу творчому саморозвитку – наприклад, малюванню (з різновидами – аквареллю, розфарбовуванню готових картин «за номерами», викладання картин алмазною мозаїкою чи ін.), складанню розповідей, виготовленню прикрас чи іграшок, дерев’яних і металевих виробів, вишиванню, виконанню механічних дослідів, юнаки і дівчата долучаються до практичної роботи руками, відволікаються від розумового процесу, задіюють обидві півкулі мозку, утворюють нові нейронні зв’язки, що сприятливо впливає на весь особистісний розвиток.

Пошук альтернативної поведінки до залежності також може відкрити юнакам безмежні можливості реального світу, адже це лише на перший погляд здається, що цей світ сірий, а віртуальний – цікавий та яскравий. Насправді, ознайомивши юнаків із маніпулятивним впливом соцмереж, спрямувавши їх погляд на критичне осмислення вхідної інформації, можна сформувати у них бажання свідомо аналізувати і контролювати ступінь власної піддатливості маніпуляції. Зацікавивши юнаків у підвищенні їх стійкості до маніпулятивного впливу інтернету та соцмереж, можна розвивати їх свідоме ставлення до себе і власного життя, формувати навички контролю над своїм життям, допомогти відчути себе спроможними вдало реагувати на сучасні виклики та долати виникаючі проблеми.

Також доцільно запрошувати до профілактично-корекційної роботи з превенції та подолання симптомів інтернет-залежності не лише юнаків, а й їхнє оточення, насамперед, батьків та друзів, що допомагає забезпечити комплексний вплив до вирішення проблеми О. Камінська зауважує, що е**фективним шляхом профілактики та корекції інтернет-залежності у молоді є зацікавлення хлопців та дівчат іншою діяльністю, що не пов’язана із частим зверненням до комп’ютера чи взаємодії у соцмережах, щоб це не стало заміною реального життя для юнаків. Саме тому дуже важливою є рекомендація до батьків осіб юнацького віку: «показати своїм дітям існування великої кількості інших цікавих занять (крім віртуального світу)»**[34, c. 32]. **Це може бути, наприклад, спорт (у різних формах вияву – плавання, бокс, акробатика, гімнастика, спортивні танці), туризм (поїздки до моря, у гори, сільський туризм та інші види). Цікаві заняття (бажано спільно з батьками) допоможуть юнакам не лише пережити різні приємні чи й навіть гострі відчуття, а також підтримають їх настрій, покращать психологічний стан, змінять психологічне здоров’я. Завдяки спільному залученню батьків та юнаків до спільних видів цікавого і змістовного дозвілля між ними налаштовуються приємні стосунки, зміцнюється довіра у сімейній системі. І що не менш важливо – завдяки створенню сприятливої атмосфери сімейної взаємодії нівелюється низка причин, які провокують схильність юнаків до інтернет-залежності (долаються конфлікти у стосунках з батьками, вирішується питання відчуття самотності, низької самооцінки та неадекватного ставлення юнаків до себе, знижується тривожність та постійне очікування нетайного ставлення з боку інших осіб (насамперед, батьків)).**

Крім того, за даними О. Камінської, подолання інтернет-залежності молоді «має здійснюватися на основі врахуванням тих причин, які її викликали; має бути спрямована на збагачення інтересів юнака, його уявлень про себе та навколишній світ; на зсування акцентів з онлайн спілкування на реальні форми взаємодії з іншими людьми, на побудову близьких стосунків з оточуючими у реальному середовищі» [35, c. 135].

Погоджуючись із вказаною думкою, зауважимо, що дуже важливо залучати юнаків до самопізнання, глибшого розуміння своїх сильних сторін, які можна використовувати у житті для вирішення будь-яких завдань – як комунікативних, так і навчально-професійних. Самопізнання допомагає краще розуміти себе, враховувати свої сили, здібності і можливості при виборі завдань, постановці амбітних цілей, підтримує адекватну самооцінку. Все це утримує від вибору надмірно високих цілей та завдань, запобігає розчаруванню при неможливості досягати бажаного, або ж мотивує до поетапного досягнення запланованих цілей з поступовим пошуком необхідних ресурсів чи розвитком особистісних якостей.

На основі кращого розуміння себе, «відправної точки» у будь-якій сфері життєдіяльності юнаки мають змогу далі планувати майбутнє, вносити корективи у свій стиль життя, розвивати необхідні компетентності. Саме тому, на нашу думку, доцільно включати у психологічну роботу з молоддю вправи-самодіагностики, самоаналізи, допомагати юнакам визначити наявні у них ресурси, які часто не усвідомлюються ними, однак є сильними сторонами особистості.

Ефективними формами роботи психолога з юнаками та їх батьками для запобігання і корекції симптомів інтернет-залежності О. Гармаш та І. Киричок називають:

- просвітницькі бесіди, міні-лекції, індивідуальні консультації;

- зустрічі з різними фахівцями, зокрема, із медичними і соціальними працівниками, фахівцями правоохоронних служб;

- перегляд відео, фотоматеріалів за темами «Чинники впливу інтернету і соцмереж на особистість», «Спілкування молоді в інтернеті», «Причини інтернет-залежності молоді», «Проблеми кіберсоціалізації молоді», «Кібербулінг у мережі» та ін.;

- психологічні ігри для зняття напруження, збагачення уявлень про змістовне дозвілля («Мій настрій», «Мої успіхи», «Я і вільний час», «Передавання радості») [40, c. 112].

Зауважимо, що всі ці форми психологічної роботи передбачають стимулювання комунікативної активності юнаків, залучення їх до обговорень важливих питань, запрошення поділитися власною думкою, відстояти свою точку зору. Це оптимально впливає на розвиток їх комунікативних навичок, вчить спілкуватися у реальному житті.

Працюючи з інтернет-залежною молоддю та приділяючи увагу профілактиці та подоланню симптомів залежної поведінки, психолог має приділяти увагу розвитку комунікативних навичок юнаків. Цьому сприяють такі форми взаємодії з молоддю, як:

- дискусійні обговорення позитивних і негативних впливів інтернету на розвиток особистості;

- виконання завдань групової роботи, наприклад вправ про пошук типових характеристик залежної людини (вправа «Характеристика адикта»), про пригадування приємних подій у дитинстві та власної поведінки, яка допомагала долати проблеми (вправа «Згадка дитинства»);

- проведення рольових ігор, що допомагають розглянути різні комунікативні ситуації та сформувати уявлення про адекватну поведінку при вирішенні конфліктів (як у реальному, так і у віртуальному спілкуванні);

- залучення юнаків до вправ-самоаналізів, вправ для кращого самопізнання та побудови міцної та свідомої ієрархії потреб і мотивів діяльності (наприклад, вправа «Життєві цілі і цінності», «Мої сильні і слабкі риси», «П’ять кращих рис» та ін.);

- проведення вправ-мотиваторів, спрямованих на формування прагнення юнаків до подолання своїх негативних рис особистості та поведінки, спрямування на саморозвиток і вдосконалення (наприклад, вправи «Подолай самотність» (для уникнення занурення у віртуальне життя), «Побори фрустрацію» (для подолання негативних переживань), «Здолай свого дракона» (для подолання негативних якостей) та ін.). [40, c. 112].

Вважаємо слушною думку науковців І. Киричок та О. Гармаш про доцільність проведення психологічної роботи із запобігання та подолання симптомів інтернет-залежності юнаків у вигляді тренінгових занять. Завдяки залученню юнаків до групової роботи під час тренінгів відбувається формування навичок позитивного спілкування, учасники набувають досвіду конструювання комунікативних навичок встановлення і підтримання позитивних міжособистісних стосунків з оточуючими, вчаться пізнавати себе і свої індивідуальні особливості, толерантно реагувати на особовості інших учасників. Беручи участь у рольових іграх, групових обговореннях, дискусіях, мозкових штурмах, юнаки вчаться комунікативній культурі, напрацьовують навички безконфліктної поведінки чи ознайомлюються з різними стратегіями поведінки під час конфліктів, мають змогу їх практично застосувати у ході спілкування з іншими. Крім того, в ході спеціальних тренінгів (а саме – тренінгів особистісного зростання, розвитку мотивації успіхів) можуть здійснюватися сприятливі впливи на учасників, що забезпечують їх стимулювання до постановки адекватних цілей в житті та їх успішного досягненню [40, c. 112].

Обґрунтувавши методичні засади організації психологічної діяльності з юнаками щодо профілактики і подолання симптомів їх інтернет-залежності та розвитку комунікативних навичок в залежних юнаків, перейдемо до опису розробленої психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Під час підготовки занять ми скористалися напрацюваннями М. Закоморного [30], Є. Карпенко [37], Л. Крикун [42], В. Митченко [55], О. Мойсєєвої [56], О. Торопової [76], С. Федоренко [78], Н. Хомик [81] та склали 4 заняття, об’єднаних спільною метою і завданнями. Основні позиції розробленої психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді наведено нижче.

**Психологічна програма занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.**

**Мета:** запобігання та корекція симптомів інтернет-залежності, подолання деструктивних комунікативних навичок і вмінь осіб юнацького віку, схильних до інтернет-залежності; формування конструктивних комунікативних навичок молоді.

**Завдання:**

- формування адекватного ставлення до себе, своїх здібностей, комунікативних навичок і вмінь;

- розвиток навичок самоаналізу та інвентаризації внутрішніх ресурсів для успішного подолання проблеми, вирішення поточних завдань і досягнення поставлених цілей;

- формування позитивного мислення та критичного мислення у сприйнятті інформації у віртуальному спілкуванні в інтернеті;

- ознайомлення із проблемами спілкування у реальному та віртуальному світі, обговорення технік комунікативної діяльності для досягнення бажаних інтересів у взаємодії з людьми;

- формування толерантного та емпатійного ставлення до оточуючих людей, розвиток здатності до доброзичливості, тактовності, співчуття, милосердя як важливих якостей для успішної міжособистісної взаємодії;

- формування навичок м’якого та впевненого спілкування, відстоювання своїх інтересів та ідей у взаємодії з іншими людьми;

- розвивати навички безконфліктного спілкування, підвищувати компетентність у вирішенні конфліктів;

- сприяти напрацювання навичок самоконтролю в комунікації, розвитку комунікативної культури;

- стимулювати учасників до самовдосконалення, особистісного розвитку, підвищення самоефективності та продуктивності життєдіяльності.

**Структура програми:** 4 заняття, кожне з яких містить вступну, основну і завершальну частини. Вступна частина присвячена привітанню, знайомству учасників групи, прийняттю спільних правил роботи групи, рефлексії внутрішнього стану (визначення свого настрою, самовідчуття, можливість почути себе), налаштуванню на взаємодію в групі та ін.

Під час проведення основної частини заняття використовуються інформаційні повідомлення та групові обговорення, проводяться мозкові штурми, дискусії, виконуються спеціальні вправи, рольові ігри, вирішуються змодельовані ситуації проблемного характеру.

Завершальна частина заняття присвячена підбиттю підсумків та наданню учасникам можливості пригадати все, що відбувалося на занятті, усвідомленню його користі чи можливості використати набуті знання і навички у реальному житті, відрефлексувати свій психоемоційний стан наприкінці заняття, усвідомити цінні висновки з нього.

Основна структура занять наведена нижче, повні конспекти занять представлено у додатках.

**Заняття № 1**

Мета: формувати навички позитивної самопрезентації у спілкуванні з іншими; формувати мотивацію подолати симптоми інтернет-залежності, свідомо контролювати власну поведінку в інтернеті; обговорити правила толерантного спілкування у соцмережі; розвивати комунікативні навички, вміння налаштовувати і підтримувати гармонійні контакти з іншими; вчити уважно слухати співрозмовників, дотримуватися правил комунікативної культури у взаємодії з іншими.

Хід заняття

Привітання

Вправа-знайомство «Моє ім’я» + «Очікування»

Вправа «Правила групової роботи»

Вправа «Кожен з нас особистість»

Вправа «У своєму темпі» (обговорення притчі)

Вправа «Асоціації»

Інформаційне повідомлення «Комп’ютерна та інтернет-залежність»

Вправа «Ознаки залежності»

Вправа «Правила толерантного спілкування у соцмережі»

Вправа «Мрії, цінності та перешкоди»

Підведення підсумків заняття

Вправа-рефлексія

**Заняття № 2**

**Мета:** активізувати учасників до обговорення важливих для них питань роботи за комп’ютером, залежності від комп’ютерних ігор; розвивати комунікативні навички відстоювання своїх думок, їх обґрунтування та логічного доведення; розвивати позитивне самоставлення та адекватне усвідомлення власного образу «Я»; ознайомити учасників з різноманітними прийомами самовираження; обговорити правила толерантного спілкування у соцмережі; залучити учасників до складання пам’ятки щодо спілкування у соцмережах; мотивувати до самозміни, подолання симптомів інтернет-залежності.

Хід заняття

Привітання.

Вправа «Я – подарунок для людства»

Вправа-розминка «Мікрофон»

Вправа «Ефективна самопрезентація у реальному і віртуальному світі»

Вправа «Футболка»

Вправа «Симптоми інтернет-залежності»

Вправа «Портрет залежної і незалежної людини»

Вправа «За і проти комп’ютерних ігор»

Групове обговорення «Що я думаю про спілкування у соцмережах і реальному житті»

Інтерактивна вправа «Незавершене речення»

Практикум «Складання пам’ятки для спілкування у соцмережах»

Вправа «Майбутнє в моїх руках»

Підведення підсумків

**Заняття № 3**

Мета: розвивати комунікативні навички самопрезентації, підтримання конструктивної взаємодії, безконфліктного спілкування; формувати навичок самоаналізу своїх якостей і рис, комунікативних здібностей; проаналізувати проблему сприйняття іншого у взаємодії; показати вплив упередження на сприйняття інших у процесі спілкування; обговорити уявлення учасників про необхідні риси для успішної комунікації.

Хід заняття

Привітання

Вправа-привітання «Який я є»

Вправа-метафора «Якби я був»

Вправа «Позитив і негатив» (самоаналіз особистісних рис)

Вправа-самодіагностика «Риси інтернет-залежних осіб»

Вправа «Я очима інших»

Вправа «Упередження»

Вправа «Я – супергерой»

Вправа «Чарівна подушка»

Підведення підсумків

**Заняття № 4**

**Мета:** ознайомити учасників з невербальними каналами комунікації; обговорити засади ефективного спілкування на основі дотримання трьохтактної схеми вислуховування (підтримка-розуміння-коментування); розвивати комунікативні навички гармонійного спілкування у міжособистісній взаємодії з іншими людьми; розвивати навички рефлексії свого життя, своїх якостей і ставлення до життя; формувати навички самоконтролю і саморегуляції емоцій, висловлювань, поведінки у взаємодії з іншими людьми; відпрацювання навичок безконфліктної поведінки у реальному та віртуальному спілкуванні; залучити учасників до складання пам’ятки-рекомендації для подолання інтернет-залежності; мотивування до особистісного зростання, вдосконалення особистісних і комунікативних здібностей, підвищення самоефективності.

Хід заняття

Привітання

Вправа «Люстерко»

Вправа-дослідження «Мої актуальні здібності»

Вправа «Саморефлексія»

Вправа «Невербальні канали комунікації»

Інформаційне повідомлення «Як спілкуватися ефективно»

Вправа «Рольові ситуації»

Вправа «Рекомендації щодо профілактики і подолання інтернет-залежності»

Підбиття підсумків

До проведення цих занять ми залучили респондентів експериментальної групи, до якої входили особи із сильним, помірним та частково із легким ступенями інтернет-залежності (25 осіб). Решта опитуваних, в яких не виявлено симптомів інтернет-залежності чи які мали менші її прояви (у межах виявленого легкого ступеня інтернет-залежності) входили до складу контрольної групи (25 осіб). З ними психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді ми не проводили.

В процесі участі в психологічній програмі занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді респонденти знайомилися із сутністю поняття «інтернет-залежності», з її симптомами, вчилися визначати власні ресурси і можливості для протистояння залежності від інтернету та безвільного його використання, виконували вправи на пошук занять, альтернативних тотальному «зависанню» у мережі.

Також ми провели ряд психотехнік і релаксаційних вправ для навчання юнаків регулювати власні емоції та поведінку, свідомо ставитися до своїх поточних завдань, планувати свою діяльність з досягнення бажаних успіхів. Залучали юнаків до рольових ігор, за допомогою яких розвивали їх комунікативні навички і вміння встановлювати контакти, підтримувати їх, аргументувати свої думки та вирішувати суперечності й конфлікти найбільш конструктивним шляхом.

Отже, було розроблено та впроваджено психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді було проведено із респондентами експериментальної групи (25 осіб), які на констатувальному етапі експерименту виявили сильний, помірний та виразний вияв легкого ступеня інтернет-залежності. Решта 25 осіб юнацького віку склали контрольну групу, з ними психологічних занять ми не проводили. Для перевірки ефективності психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді проведено контрольний етап експерименту, результати якого наведено нижче.

## **3.2. Аналіз ефективності проведеної психологічної роботи з інтернет-залежною молоддю**

Відповідно до цілей і завдань контрольного етапу експерименту проведено повторне опитування всіх респондентів та визначено зміни у показниках комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді. На основі цих даних підтверджено ефективність проведення з юнаками і дівчатами психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Використовуючи «Тест К. Янг на інтернет-залежність» при опитуванні респондентів ЕГ і КГ, отримано такі результати (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Ступені інтернет-залежності у респондентів ЕГ і КГ (за тестом К. Янг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступені інтернет-залежності | ЕГ (25 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Оптимальний показник, відсутність інтернет-залежності |  |  | 6 | 24% | 20 | 80% | 20 | 80% |
| Легкий ступінь інтернет-залежності | 10 | 40% | 14 | 56% | 5 | 20% | 5 | 40% |
| Помірний ступінь інтернет-залежності | 10 | 40% | 4 | 16% |  |  |  |  |
| Сильний ступінь інтернет-залежності, надмірне користування інтернетом | 5 | 20% | 1 | 4% |  |  |  |  |

В КГ без змін, так само 80% не мають симптомів інтернет-залежності, а в 20% з них виявлено легкий ступінь вияву симптомів інтернет-залежності.

В ЕГ на 24% стало більше осіб з відсутніми проявами інтернет-залежності, що може вказувати на більш свідомий підхід юнаків до свого стану та поведінки під час перебування в інтернет-мережі, раціональному споживанню медіа-продукції, трансльованої через інтернет. На 16% стало більше осіб з легким ступенем інтернет-залежності, мінімальними проявами її симптомів.

На 24% зменшилася кількість респондентів із помірним ступенем вияву симптомів інтернет-залежності, що вказує на їх послаблення, а також на більш свідоме ставлення юнаків до свого часу і поведінки в інтернет-мережі.

На 16% стало менше юнаків з виявом сильного ступеня інтернет-залежності, очевидно, що з цими респондентами варто проводити більш інтенсивну і тривалу роботу для подолання сформованих симптомів залежності. Тому ми рекомендували їм звернути увагу на більш тривалу програму роботи з подолання залежності. Наочно отримані результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо виявів їх інтернет-залежності наведено на рис. 3.1.

**Рис. 3.1.** **Ступені інтернет-залежності у респондентів ЕГ і КГ (за тестом К. Янг)**

За наведеними даними в ЕГ на 24% стало більше осіб з оптимальними відсутніми проявами симптомів інтернет-залежності, на 16% підвищилася кількість із легкими проявами її симптомів. Позитивним показником є виразне зменшення кількості юнаків із помірним (на 24%) та сильним (на 16%) ступенями інтернет-залежності. Очевидно, респонденти ЕГ переосмислили свою поведінку в інтернеті, стали більш уважно ставитися до часу, проведеного онлайн, почали контролювати час та види діяльності у віртуальному середовищі. За цими даними підтверджено ефективність проведення з юнаками психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

За «Шкалою загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема), використаною вдруге при повторному опитуванні респондентів ЕГ і КГ, встановлено такі результати (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Рівні самоефективності у респондентів ЕГ і КГ (за шкалою Р. Шварцера-М. Єрусалема)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні самоефективності | ЕГ (25 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Висока самоефективність |  |  | 2 | 8% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Вища за середню |  |  | 6 | 24% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Середня самоефективність | 10 | 40% | 12 | 48% | 5 | 20% | 5 | 20% |
| Нижча за середню | 8 | 32% | 5 | 20% |  |  |  |  |
| Низька самоефективність | 7 | 28% | - | - |  |  |  |  |

В КГ без змін, так само по 40% осіб мають високий і вище середнього рівні самоефективності, у решти 20% виявлено середній рівень самоефективності.

В ЕГ на 8% стало більше осіб з високою самоефективністю, на 24% із вищою за середню. На 8% стало більше осіб із середньою самоефективністю. І на 12% стало менше осіб з рівнем нижче середнього, і зникли опитувані, які мали низький рівень. Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо виявів їх самоефективності наведено на рис. 3.2.

**Рис. 3.2.** **Рівні самоефективності у респондентів ЕГ і КГ (за шкалою Р. Шварцера-М. Єрусалема)**

Отже, сумарно в ЕГ на 32% стало більше осіб із високою та вищу за середню самоефективністю. На основі цих даних підтверджено ефективність проведення психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Застосовуючи методику «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен) при опитуванні респондентів ЕГ і КГ, отримано такі дані (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Рівні компетентності у вирішенні конфліктів у респондентів ЕГ і КГ (за методикою П. Хеппнера, І. Петерсена)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і рівні |  | ЕГ (25 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
|  | До | | Після | | До | | Після | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Шкала «Упевненість у собі» (оптимальний прояв) | В |  |  | 5 | 20% | 10 | 40 | 11 | 44% |
| С | 15 | 60% | 17 | 68% | 10 | 40% | 12 | 48% |
| Н | 10 | 40% | 3 | 12% | 5 | 20% | 2 | 8% |
| Шкала «Імпульсивність» (не оптимальний прояв, зворотній підрахунок) | В | 13 | 52% | 8 | 32% | 2 | 8% | - | - |
| С | 12 | 48% | 12 | 48% | 10 | 40% | 12 | 48% |
| Н | - |  | 5 | 20% | 13 | 52% | 13 | 52% |
| Загальний рівень конфліктологічної компетентності | В |  |  | 5 | 20% | 13 | 52% | 13 | 52% |
| С | 12 | 48% | 14 | 56% | 10 | 40% | 12 | 48% |
| Н | 13 | 52% | 6 | 24% | 2 | 8% | - |  |

В КГ на 4% стало більше осіб з високим рівнем впевненості в собі, на 8% із середнім рівнем, і на 12% стало менше осіб, які мали низький рівень.

За проявами імпульсивності – в КГ зникли опитані, які мали високий рівень її вияву (було 8%), на 8% стало більше осіб із середнім рівнем. Незмінною залишилася кількість осіб із низьким, оптимальним рівнем імпульсивності. За загальним рівнем компетентності у вирішенні конфліктів – в КГ на 8% стало більше осіб із середнім рівнем, зникли опитувані, які мали низький рівень (було 8%). Кількість осіб з оптимальним високим рівнем залишилася такою ж – 52% опитаних цієї групи.

В ЕГ на 20% стало більше осіб з високим рівнем впевненості в собі, на 4% підвищилася їх кількість із середнім рівнем, і на 28% зменшилася частка опитаних, які мали низький рівень. За проявами імпульсивності – на 20% зменшилася кількість опитаних з не оптимальним високим рівнем. На 20% стало більше осіб, які мають оптимальний низький рівень. А кількість юнаків із середнім рівнем залишилася такою, однак змінилася за складом (тепер частково в інших 48% від групи мають середній рівень).

За загальним рівнем компетентності юнаків у вирішенні конфліктів – в ЕГ на 20% стало більше осіб із оптимальним високим рівнем, на 8% підвищилася їх кількість із середнім рівнем, і на 28% зменшилася частка опитаних, які мали низький рівень. Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо їх компетентності у вирішенні конфліктів наведено на рис. 3.3.

**Рис. 3.3.** **Рівні компетентності у вирішенні конфліктів у респондентів ЕГ і КГ (за методикою П. Хеппнера, І. Петерсена)**

Як бачимо, в ЕГ на 20% стало більше осіб із оптимальним високим рівнем загальної компетентності вирішенні конфліктів, при цьому за окремими шкалами так само на 20% стало більше юнаків із високим рівнем впевненості в собі і з оптимальним низьким рінвем імпульсивності. Це дає змогу констатувати оптимальні зміни в проявах компетнтності респондентів у конфліктних ситуаціях та підтверджує успішність проведення психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

За «Методикою діагностики оцінки самоконтролю в комунікації» (М. Снайдер), яку було використано в ході контрольного опитування респондентів ЕГ і КГ, встановлено такі дані (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

**Рівні комунікативного контролю у респондентів ЕГ і КГ (за тестом М. Снайдера)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні комунікативного контролю | ЕГ (25 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Високий комунікативний контроль |  |  | 8 | 32% | 18 | 72% | 18 | 72% |
| Середній комунікативний контроль | 13 | 52% | 12 | 48% | 7 | 28% | 7 | 28% |
| Низький комунікативний контроль | 12 | 48% | 5 | 20% |  |  |  |  |

В КГ без змін, так само більшості властивий високий комунікативний самоконтролю у спілкуванні (72%), що є оптимальним показником. А для решти 28% осіб характерними середній рівень комунікативного самоконтролю у спілкуванні.

Для опитаних ЕГ властиві відповіді про підвищення комунікативного самоконтролю (на 32% стало більше осіб з високим рівнем), на 4% зменшилася їх кількість із середнім рівнем. І на 28% стало менше опитаних, які мали низький рівень самоконтролю у спілкуванні. Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо виявів їх комунікативного самоконтролю у спілкуванні представлено на рис. 3.4.

**Рис. 3.4.** **Рівні комунікативного контролю у респондентів ЕГ і КГ (за тестом М. Снайдера)**

Отже, в КГ змін не виявлено, а в ЕГ на третину стало більше осіб з високим проявом коммуникативного самоконтролю. Зокрпма, в ЕГ на 32% стало більше осіб з високим рівнем самоконтролю у спілкувпанні, що свідчить про розвиток їх комунікативних навичок та вмінь регулювати власні висловлювання, контролювати перебіг спілкування з іншими людьми.

За цими даними доведено ефективність проведеної роботи за психологічною програмою занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Застосовуючи тест «Оцінка стилю спілкування» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель) в опитуванні респондентів ЕГ і КГ, отримано такі результати (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

**Стилі спілкування у респондентів ЕГ і КГ (за тестом Г. Ложкіна, Н. Пов’якель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стилі спілкування | ЕГ (25 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| «Надмірно агресивний і неврівноважений» | 12 | 48% | 5 | 20% |  |  |  |  |
| «Помірно агресивний і конфліктний стиль» | 10 | 40% | 17 | 68% | 18 | 72% | 20 | 80% |
| «Виразно миролюбний стиль» (недостатньо впевнений) | 3 | 12% | 3 | 12% | 7 | 28% | 5 | 20% |

В КГ на 8% стало більше осіб з оптимальним вибором «помірно агресивного та конфліктного стилю», на стільки ж стало менше осіб ,які обирали «виразно миролюбний» і недостатньо впевнений стиль поведінки у спілкуванні.

В ЕГ на 28% стало менше опитаних із вибором не оптимального стилю поведінки у спілкуванні – «надмірно агресивного та неврівноваженого». На 28% стало більше осіб із проявами «помірно агресивного та конфліктного стилю». І незмінною залишилася кількість опитаних із виборами «виразно миролюбного» стилю (було і залишилося у 12%). Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо їх стилів поведінки у спілкуванні наведено на рис. 3.5.

**Рис. 3.5.** **Стилі спілкування у респондентів ЕГ і КГ (за тестом Г. Ложкіна, Н. Пов’якель)**

Як бачимо, в ЕГ на 28% стало більше осіб із проявами «помірно агресивного та конфліктного стилю», юнаки навчилися відстоювати свої думки та інтереси без завдання шкоди іншим. Також в ЕГ відповідно зменшилася частка опитаних, які користувалися не оптимальним стилем поведінки у спілкуванні – «надмірно агресивним та неврівноваженим».

Отже, на основі результатів контрольного етапу експерименту підтверджено ефективність впровадження психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Рекомендуємо розроблену та апробовану психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді до використання у практичній роботі психолога з юнаками і дівчатами, схильними до інтернет-залежності, з різними виявами її симптомів.

## **Висновки до розділу 3**

У межах формувального етапу експерименту виконано поставлену мету, а саме: розроблено та впроваджено психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

Спочатку було проаналізовано методичні особливості здійснення психологічної роботи з профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. Далі наведено основні позиції розробленої психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді, що має на меті: запобігання та корекцію симптомів інтернет-залежності, подолання деструктивних комунікативних навичок і вмінь осіб юнацького віку, схильних до інтернет-залежності; формування конструктивних комунікативних навичок молоді.

Розроблену програму занять проведено з юнаками для розвитку у них навичок позитивного самоставлення, толерантного та емпатійного ставлення до оточуючих людей; навичок безконфліктного спілкування, підвищення компетентності у вирішенні конфліктів; ознайомлення із проблемами спілкування у реальному та віртуальному світі, обговорення технік комунікативної діяльності для досягнення бажаних інтересів у взаємодії з людьми; напрацювання навичок комунікативного самоконтролю; стимулювання до самовдосконалення, особистісного розвитку та ін.

Психологічну програму занять було проведено із респондентами експериментальної групи (25 осіб), які мали сильний, помірний та виразний вияв легкого ступеня інтернет-залежності, виявляли недостатні показники компетентності у вирішенні конфліктів, низький рівень комунікативного самоконтролю, вибір не оптимального стилю спілкування з іншими. Решта 25 осіб склали контрольну групу.

У межах контрольного етапу експерименту виконано мету: перевірено ефективність проведення психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. В КГ зміни були не виразні, більшості респондентів були властиві оптимальні відсутні симптоми інтернет-залежності, висока і вища за середню самоефективність, висока і середня прояви компетентності у вирішенні конфліктів, вияви високого і середнього комунікативного самоконтролю та «помірно агресивного та конфліктного стилю» спілкування.

В ЕГ виявлено позитивні зміни, зокрема, стало менше осіб з сильним та помірним ступенями вияву інтернет-залежності (на 16% і на 24% відповідно). Також стало більше юнаків з відсутніми проявами інтернет-залежності (на 24%), і на 16% стало більше осіб ЕГ з легким ступенем інтернет-залежності, мінімальними проявами її симптомів. Підвищилися й прояви самоефективності – на 32% сумарно стало більше осіб ЕГ з високим та вище середнього рівнями, на 12% стало менше осіб з рівнем нижче середнього, і зникли опитувані, які мали низький рівень (було 28%).

За загальним рівнем конфліктологічної компетентності – в ЕГ на 20% стало більше юнаків з оптимальним високим рівнем, на 28% зменшилася частка осіб з низьким рівнем. За шкалами в ЕГ стало більше осіб з високим рівнем впевненості в собі (на 20%), і на 20% зменшилася кількість опитаних з не оптимальним високим рівнем імпульсивності. Також в юнаків ЕГ помітним є підвищення комунікативного самоконтролю, на третину стало більше осіб з високим рівнем (на 32%), і на 28% стало менше опитаних, які мали низький рівень самоконтролю у спілкуванні. Юнаки ЕГ стали частіше вибирати умовно оптимальний стиль спілкування – «помірно агресивний та конфліктний» (на 28%), і на стільки ж стало менше респондентів, які надавали перевагу «надмірно агресивному та неврівноваженому» стилю у спілкуванні з іншими. За цими даними підтверджено ефективність проведення роботи за психологічною програмою занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді.

# **ВИСНОВКИ**

Теоретично обґрунтувавши та емпірично дослідивши психологічні характеристики комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді, зроблено такі висновки (відповідно до поставлених завдань дослідження):

1. Теоретично проаналізовано сутність інтернет-залежності та симптоми її вияву в юнацькому віці. Інтернет-залежність у психологічній літературі трактується як один з видів залежної поведінки, що проявляється у бажання особистості до постійного (безлімітного) перебування у віртуальному просторі та середовищі, прагнення мати постійний доступ до мережі Інтернет та відчуття дискомфорту за умов, які унеможливлюють цей доступ.

Симптоми інтернет-залежності поділяються на поведінкові, психологічні і фізіологічні. Основними симптомами, за якими можна зробити висновок про схильність особистості до інтернет-залежності, є: постійне, нав’язливе бажання бути «онлайн»; труднощі когнітивних процесів, порушення концентрації уваги і пам’яті; роздратованість при неможливості постійного доступу до інтернету; відчуття втрати чогось цінного, пропуску важливих новин і подій, коли особа перебуває поза межами інтернету; (без доступу); порушення харчової поведінки (відмова від їжі чи нерегулярне харчування); недотримання особистої гігієни; відмова від «живого» спілкування; конфлікти з оточуючими, які не поділяють надмірне захоплення віртуальним середовищем; знижена працездатність та ін.

У психологічній літературі виділяються такі ступені інтернет-залежності, як: нормальне використання Інтернету; легкий; помірний ступінь; та сильний ступінь, надмірне користування Інтернетом. Типи інтернет-залежності охоплюють: нав’язливий веб-серфінг; пристрасть до віртуального спілкування (зокрема, у соцмережах); ігрова залежність; постійна фінансова потреба у мережі Інтернет (участь в онлайнових аукціонах, безконтрольні покупки в інтернет-магазинах); кіберсексуальна залежність.

Основними психологічними причинами виникнення інтернет-залежності в юнацькому віці є: відсутність чи брак спілкування й теплих емоційних відносин з рідними; відсутність захоплень, хобі, інтересів, уподобань, не пов’язаних з комп’ютером; труднощі комунікативних взаємин з іншими людьми, відчуття самотності; невміння налагоджувати бажані контакти з оточуючими; відсутність друзів, не можливість реалізувати потребу у визнанні, високому соціальному статусі в групі однолітків; неуспішність у навчанні; наявність серйозного захворювання, що унеможливлює реальне спілкування з іншими людьми (порушення опорно-рухового апарату, фізичні обмеження, когнітивні і сенсорні порушення, що ускладнюють спілкування в умовах живого обміну інформацією).

2. Висвітлено комунікативні особливості поведінки інтернет-залежних особистостей юнацького віку. Факторами, які приваблюють молодь до спілкування в інтернет-мережі і, як результат, провокують виникнення інтернет-залежності, є: анонімність у формуванні соціальних взаємовідносин; можливість приховати свої комплекси, фобії, відчуття неповноцінності; можливість змінити ідентифікацію; реалізація уявлень та фантазій; проведення часу серед однодумців та ін. Також до передумов виникнення інтернет-залежності юнаків відносяться характеристики соціальної ситуації, зокрема, інформатизація суспільства; характеристики віртуального простору, а саме: анонімність, відсутність просторових обмежень, не регламентованість поведінки (вседозволеність).

Юнаки, не відчуваючи відповідальності за свої дії, починають демонструвати прояви агресивної поведінки, маніпулятивність, соціальну не нормативність, безвідповідальність у взаємодії з іншими людьми. Маючи потребу у самоствердженні в спілкуванні з однолітками і намагаючись приховати власну низьку самооцінку, невпевненість в собі, юнаки можуть «приміряти маску» впевненої в собі особистості, змоделювати свою поведінку у різних комунікативних ситуаціях, конфліктах та обрати будь-який сміливий та ризикований варіант.

При цьому інтернет-залежним юнакам властиві труднощі встановлення і підтримки міжособистісних відносин за рахунок особливостей світосприйняття та пізнавальних процесів, що обумовлені взаємодією у віртуальній реальності. Насамперед, у них спостерігається поверхневе ставлення до інших, відсутність цінування їх, адже вони вважають, що завжди зможуть знайти співрозмовника. Крім того, надмірне захоплення спілкуванням у віртуальному просторі може привести до втрати здатності до активного слухання і налагодження конструктивного діалогу (через те, що зазвичай інтернет-взаємодія передбачає відстрочену відповідь та паралельну подвійну чи потрійну зайнятість біля екрану монітора (юнак може одночасно спілкуватися з різними людьми у чатах, слухати музику, і займатися своїми справами)). Тобто внаслідок інтернет-залежності в юнаків виникають звички до поверхового сприйняття інформації, до кліпового мислення, і вони переносяться й на ситуації взаємодії з іншими людьми.

Водночас інтернет-залежним юнакам властива підвищена емоційна вразливість, тривожність, запальність та нестриманість, нетерпимість, роздратованість, різкість і суб’єктивність в оцінюванні інших, труднощі з емоційною регуляцією в реальних соціальних ситуаціях. Часто інтернет-залежні юнаки не розуміють, чому в реальному світі не спрацьовують апробовані ними стратегії поведінки, які приносили успіху у віртуальній взаємодії. Через обмежений соціальний досвід спілкування у реальному світі вони не вміють підтримувати приємні стосунки з іншими, не мають спільних тем для обговорення, крім інтернету.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості комунікативної поведінки інтернет-залежної молоді. За результатами опитування юнаків 40% з них не мають симптомів інтернет-залежності, у 30% юнаків виявлено «легкий ступінь залежності», що також є умовно допустимим і логічним, з огляду на зростаючу цифровізацію суспільства та збільшення частки дистанційної освіти. Однак також виявлено, що для 20% осіб характерний помірний ступінь, а ще для 10% – сильний ступінь інтернет-залежності. Ці опитувані надмірно захоплені онлайн-іграми, віртуальним спілкуванням з однолітками в соцмережах, уважно стежать за новинами в різних каналах, гостро реагують на різні провокативні повідомлення у мережі, вступають у суперечки, конфлікти, намагаючись довести свою думку.

При цьому виявлено, що оптимальна висока і виза за середню оцінка самоефективності властива для 40% юнаків (по 20% за кожним рівнем). вони адекватно оцінюють свої здібності та спроможність вирішувати поточні завдання і долати проблеми. У третини респондентів (30% юнаків) встановлено середню самоефективність, а решта – мають низьку та нижчу за середню самоефективність (14% і 16% відповідно). Вони не впевнені в собі, не вміють докладати зусиль для наполегливого вирішення поставлених завдань, не враховують своїх сильних сторін і наявних ресурсів при досягненні результатів (які часто бувають не високими саме з цієї причини).

Вивчаючи поведінку юнаків у ситуаціях подолання конфліктів, встановлено, що лише 26% з них властивий високий загальний рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Ці опитувані за допомогою конструктивних стратегій поведінки вміло вирішують конфлікти, досягають взаєморозуміння у стосунках з іншими. Для 44% юнаків властивий середній рівень компетентності у подоланні конфліктів. Однак третина юнаків (30% осіб) мають низький рівень цієї компетентності, вони недостатньо впевнені в собі і не вміють відстоювати свої інтереси, або ж надмірно імпульсивні, і не вміють спокійно вирішувати конфлікти, а лише загострюють стосунки з іншими.

Високий комунікативний самоконтролю мають лише 36% юнаків, які здатні бути стриманими, емоційно врівноваженими, регулюють свою поведінку у взаємодії з іншими людьми. Ще 40% осіб мають умовно оптимальний середній рівень комунікативного контролю. Проте для 24% юнаків характерний низький комунікативний контроль, вони безпосередні, імпульсивні, емоційно вразливі, не вміють регулювати свою поведінку у спілкуванні. Ці респонденти досить прямолінійні у передачі інформації до інших, можуть застосовувати агресію у вербальній та невербальних формах, що викликає в оточуючих бажання уникати контактів з такими людьми.

Також було виявлено, що більшості опитаних властивий вибір умовно оптимального стилю спілкування з оточуючими – «помірно агресивного і конфліктного» (у 56%). Ці респонденти здатні відстояти свої інтереси і довести свою думку, впевнено поводяться у взаємодії з іншими. Для 24% юнаків властивий вибір не оптимального стилю спілкування – «надмірно агресивного і неврівноваженого». А «виразно миролюбний стиль», властивий для 20% осіб, вказує на недостатньо впевнену поведінку респондента.

Аналіз кореляційної матриці результатів показав, що рівень інтернет-залежності юнаків має значущі кореляційні зв'язки з низкою психологічних показників. Зокрема, для юнаків з високим рівнем інтернет-залежності (сильним та помірним проявом її симптомів) характерні знижені показники самоефективності, впевненості в собі, недостатній комунікативний самоконтроль, низька компетентність у вирішенні конфліктів, що свідчить про взаємозв'язок між розвитком індивідуальних навичок саморегуляції та впливом інтернет-залежності.

Результати кореляційного аналізу даних свідчать про те, що інтернет-залежність юнаків значно пов’язана з такими їх психологічними характеристиками, як самоефективність, впевненість у собі (як компонент конфліктологічної компетентності), комунікативний самоконтроль і стиль спілкування. Відповідно до вказаного для комплексного психологічного впливу на інтернет-залежних юнаків доцільно приділяти увагу профілактиці та подоланню їх деструктивних комунікативних навичок, формуванню конструктивних комунікативних вмінь, підвищенню комунікативного самоконтролю та культури спілкування з іншими людьми.

4. Розроблено та апробовано психологічну програму занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. Розроблена психологічна програма занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді має на меті: запобігання та корекція симптомів інтернет-залежності, подолання деструктивних комунікативних навичок і вмінь осіб юнацького віку, схильних до інтернет-залежності; формування конструктивних комунікативних навичок молоді.

Структурно програма включає 4 заняття, спрямовані на формування адекватного ставлення учасників до себе, і до своїх комунікативних навичок і вмінь; на ознайомлення із проблемами спілкування у реальному та віртуальному світі, обговорення технік комунікативної діяльності для досягнення бажаних інтересів у взаємодії з людьми; на формування толерантного та емпатійного ставлення до оточуючих людей, розвиток здатності до доброзичливості, тактовності, співчуття, милосердя як важливих якостей для успішної міжособистісної взаємодії; на розвиток навичок безконфліктного спілкування, м’якого та впевненого спілкування; напрацювання навичок самоконтролю в комунікації, розвитку комунікативної культури та ін.

Розроблену психологічну програму занять впроваджено із респондентами експериментальної групи (25 юнаками, які при першому опитуванні мали симптоми інтернет-залежності, недостатню компетентність у вирішенні конфліктів, низький комунікативний самоконтроль, обирали не оптимальний стилю спілкування з іншими («надмірно агресивний і неврівноважений»). Решта 25 осіб, які мали більш оптимальні показники комунікативної поведінки та переважну відсутність інтернет-залежності, склали контрольну групу, з ними психологічних занять ми не проводили.

При перевірці ефективності проведеної психологічної програми занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді встановлено мінімальні зміни у відповідях респондентів КГ та виразні позитивні зміни в юнаків ЕГ. Зокрема, в ЕГ стало менше осіб з сильним та помірним ступенями вияву інтернет-залежності (на 16% і на 24% відповідно). На 24% стало більше стало більше юнаків з відсутніми проявами інтернет-залежності, і на 16% – з легким ступенем інтернет-залежності, мінімальними її симптомами.

Ще в ЕГ стало більше осіб, які мають високий і вище середнього рівні самоефективності (сумарно на 32%), на 40% сумарно стало менше юнаків, які мали низький і нижче середнього рівні самоефективності. Тобто юнаки навчилися активно докладати зусиль для вирішення поточних завдань, наполегливо досягати цілей у діяльності.

При вивченні змін у проявах конфліктологічної компетентності – в ЕГ підвищилася кількість юнаків з оптимальним високим рівнем (на 20%) і стало менше осіб з низьким рівнем (на 28%). При цьому в ЕГ на 20% зросла частка осіб високим рівнем впевненості в собі (на 20%), і на 20% зменшилася кількість надмірно імпульсивних юнаків.

На третину стало більше юнаків ЕГ, які мають оптимальний високий рівень комунікативного самоконтролю, вміють регулювати свої емоційні реакції та висловлювання у різних ситуаціях взаємодії. І ще на 28% стало менше юнаків з низьким рівнем самоконтролю у спілкуванні. У спілкуванні з іншими юнаки ЕГ стали частіше вибирати умовно оптимальний стиль – «помірно агресивний та конфліктний» (на 28%), і на стільки ж стало менше осіб з виборами не оптимального «надмірно агресивного та неврівноваженого» стилю.

За всіма отриманими результатами опитування юнаків підтверджено високу ефективність їх залучення до участі в психологічній програмі занять для профілактики і корекції деструктивних комунікативних навичок інтернет-залежної молоді. Це дає змогу рекомендувати розроблену та апробовану програму занять до використання у практичній діяльності психологів закладів освіти, які працюють з юнаками у напрямку профілактики і корекції інтернет-залежності, подолання деструктивних комунікативних навичок, підвищення їх комунікативної культури спілкування з іншими людьми.