**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет управління, адміністрування та інформаційної діяльності**

**Кафедра загальної та практичної психології**

**ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ІГРОВОЇ АДИКЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеню бакалавр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія : практична психологія (реабілітаційна психологія)

Михеєва Наталья Юр`євна

керівник: к. філос. н., доц. Запорожченко О.В.

рецензент: к.п.н., доц. Замашкіна О.Д.

**м. Ізмаїл - 2022 рік**

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(за стобальною (за традиційною

шкалою) шкалою)

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

# ЗМІСТ

# Вступ……………………………………………………………………………

# Розділ 1. Теоретичне дослідження феномену ігрової адикції у підлітків…………………………………………………………………………..4

# Поняття ігрової адикції в психологічній науковій літературі………….4

# Особливості та види ком`ютерної ігрової залежності як форми адиктивної поведінки……………………………………………………. 16

# Механізми виникнення і характеристика стадій розвитку ігрової адикції у підлітків……………………………………………………….26

# Висновки до розділу……………………………………………………………34

**Розділ 2. Діагностика формування ігрової адикції підлітків, їх психокорекція та профілактика**………………………………………….…36

2.1. Методики діагностики формування ігрової комп`ютерної адикції підлітків…………………………………………………………………………36

2.2. Практична робота з профілактики та корекції ігрової адикції у підлітків…………………………………………………………………………42

# 2.3. Ефективність комплексної програми з профілактики та психокорекції комп`ютерної ігрової адикції підлітків……………………………………….48

# Висновки до розділу……………………………………………………………53

# Загальні висновки……………………………………………………………..54

# Список використаної літератури……………………………………………56

# Додатки………………………………………………………………………….70

**Вступ**

**Актуальність теми.** Комп'ютерна залежність, тобто кіберадикція - це відносно молоде явище, яке стало привертати до себе увагу з того моменту, коли комп'ютер та подібні йому електронні гаджети стали невід'ємною частиною життя сучасної людини, особливо молоді. Останніми роками спостерігається комп'ютеризація та «диджиталізація» всіх сфер суспільної та промислової діяльності. Комп'ютери стали необхідним атрибутом майже усіх організацій, закладів освіти, промислових виробництв та широко використовуються у повсякденному житті. Швидке поширення нових інформаційних технологій, зростання кількості активних користувачів різноманітних програм, ігор та комп'ютерних мереж стають одним з важливих приладдя сучасності, яке не тільки впливає на наше життя, але й суттєво його змінює. Людство вступило в "еру користувачів" і можна сміливо говорити про високу ймовірність того, що в недалекому майбутньому людина вже не зможе повноцінно жити без комп'ютера. В останнє десятиліття Інтернет міцно увійшов у повсякденне життя значної частини українців, і частка юної аудиторії зростає з кожним днем. Як показують дані моніторингу аудиторії користувачів Інтернету, більша частина усіх підлітків в Україні мають практично цілодобовий доступ до Інтернету.

В даний час збільшилася кількість дітей та підлітків, які вміють працювати з комп'ютерними програмами та комп'ютерними іграми різної складності. Істотно змінилася і структура дозвілля дітей і підлітків, оскільки комп'ютер поєднує можливості телевізора, DVD приставки, музичного центру, книжки. Комп'ютер став для мільйонів користувачів робочим інструментом, посередником у процесі комунікації, провідником у віртуальну реальність. Користувачі відкривають для себе масу нових можливостей: спілкування з людьми, гра в мережі з реальним або «віртуальним» суперником або можливість дізнаватися про останні новини, вести щоденник, слухати музику, програвати відео та дивитися матч з улюбленою командою в реальному часі. Разом з тим, окрім уже звичних монітора, клавіатури, мишки, системного блоку з'являються мобільні міні-комп'ютери: ноутбуки, нетбуки, планшетні комп'ютери, КПК, смартфони. Багато сучасних стільникових телефонів мають частину функцій повноцінного комп'ютера. Причому вихід до Інтернету доступний будь-якого з перелічених пристроїв. На даний момент цілком можна говорити про те, що визнання зручності ПК може перерости у залежність до віртуального джерела задоволення, яка може бути іноді дуже глибокою і патологічною.

У сучасному світі підлітки вже оцінили всі переваги використання комп'ютера та Інтернету, які мають негативний вплив на їх соціально-психічний розвиток. Насамперед, потрапляючи в мережу, діти виявляються беззахисними перед загрозами та спокусами, що ховаються у "всесвітній павутині". Комп'ютер магнетично діє на підлітків як технічний засіб, співрозмовник, друг і допомагає долати багато проблем: самотність, невміння спілкуватися, невпевненість і боязкість тощо. Перед підлітком відкривається новий світ безліч можливостей та інтересів, який «відключає» його від реального світу, «перемикаючи» на себе. Однак виникає питання: чи замінить віртуальне спілкування реального співрозмовника, чи не стане віртуальний світ гри бажанішим за реальний світ з його проблемами?

Великої уваги вимагають до себе ті підлітки, які тільки починають засвоювати адиктивні патерни поведінки у важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може бути залученим у різні види адиктивної реалізації. Найчастіше, коли підлітки занурюються у віртуальний світ, вони не можуть йому чинити опір, не маючи необхідних психологічних механізмів захисту. Отже, їхня психічна система страждає. Ще більшу небезпеку комп'ютерна залежність становить для дітей «групи ризику». Ця категорія дітей через певні причини свого життя більше інших категорій схильна до негативних впливів. Досвід, винесений зі своєї сім'ї, який завжди є позитивним і корисним цих дітей. Відіграє роль і генетична схильність до різних залежностей. Ці підлітки, як правило, вже аддикти (токсикоманія, алкоголізм, нікотинова залежність та ін.), що є гарною основою для ще більш швидкого набуття та розвитку нових форм залежної поведінки, зокрема Інтернет – залежності та гкіберадикції.

Жодна сфера людського життя, отримавши визнання, не залишається обійденою фахівцями різних напрямів науки. Взаємодія людини та комп'ютера не виняток. Останнім часом і комп'ютерна залежність дедалі частіше стає темою досліджень соціологів, психологів, педагогів.

Відомі роботи вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені факторам ризику формування адиктивної поведінки у підлітковому та юнацькому віці (Є. Янко, О. Калініченко); різним аспектам Інтернет-адикції (В. Лоскутов, А. Войкунський, Ф. Саглам, Є. Бєлінська, А. Жічкіна, І. Голдберг, Д. Грінфілд, М. Шоттон, Ш. Текл та К. Янг); основним ознакам комп'ютерної залежності (О. Котляров); дослідженням формування медіакультури (Д.Є. Григорова, Є.С. Полат, А.В. Федоров, Ю.М. Усов, І.Ф. Сібгатулліна).

Отже проблема кіберадикції є актуальним, відносно новим напрямом наукового пізнання, що буде завжди вимагати додаткового вивчення, оскільки у зв`язку із швидким розвитком інформаційних технологій постійно змінюються і форми комп`ютерної залежності. Також в залежності від того, як дитина проводить своє дозвілля, відбувається формування його особистісних якостей характеру, мотиваційної сфери, світоглядних і ціннісних орієнтирів. Тому дуже важливо практичному психологу вчасно розпізнати ознаки комп`ютерної залежності, для того, щоб провести психокорекцій ні заходи та запобігти її подальшому розвиткові. Вирішення проблеми кіберзалежності полягає у правильно організованій, комплексній роботі з діагностики, корекції та профілактики адиктивної поведінки.

**Об'єктом дослідження** цієї бакалаврської кваліфікаційної роботи є кіберадикція підлітків як психологічний феномен.

**Предметом дослідження** є діагностика, профілактика та психологічна корекція кіберадикції у підлітків.

**Метою дослідження** є дослідити теоретичні аспекти феномену киберадикції, розробити і реалізувати власну програму діагностики, профілактики та психокорекції кіберадикції у підлітків.

**Для досягнення мети дослідження були поставлені завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз різних аспектів феноменів ігрової та комп`ютерної залежності у підлітків.

2. Дослідити специфіку, механізми, етапи формування та особливості розвитку комп`ютерної залежності підлітків.

3. За допомогою діагностичних методів (опитування) визначити ступінь кіберзалежності у групі підлітків.

4. Розробити та на практиці перевірити комплексну програму профілактики та корекції кіберадикції у певній групі підлітків та проаналізувати її ефективність.

**Теоретико - методологічною основою** даної кваліфікаційної роботи є психологічна теорії діяльності, що була представлена в працях Б. Ананьєва, А. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна, , Б. Теплова, та ін.; культурно - історична концепція розвитку особистості; теоретичні концепції загального розвитку особистості Л. Виготського, Д. Фельдштейна, С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, Л. Божович, та ін.; теорії розвитку і профілактики стратегій девіантної та адиктивної поведінки Дж. Уолтера, Р. Джессора, Дж. Андерсона, К. Янг, Г. Паттерсона, А. Войскунского, Ц. Короленко, Н. Сироти, В. Менделевича, Ю. Бабаєвої, А. Бандури, О. Овчинникова та ін.); дослідження аспектів розвитку і профілактики комп'ютерної адцікціі К. Янг, М. Гріффітса, М. Х. Орзак, І. Голдберга, М. Шоттона, Л. Юр'євої, O. Айзберга, А. Єгорова, O. Литвиненко та ін.

З метою реалізації поставлених в цьому кваліфікаційному дослідженні завдань, нами використовувалися такі взаємопов`язані методи, як:

- загально-логічні методи пізнання, такі як аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння тощо;

- аналітичний метод, що дозволив нам зробити дослідження наукової літератури щодо феномену компьютерної залежності підлітків, дослідити її причини, механізми формування, види, форми прояв тощо;

- метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Больбот), та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young), що дозволили нам швидко та ефективно дослідити ступінь залежності від комп`ютера (смартфонів, Інтернету тощо) у групі підлітків до реалізації нашої корекційно-профілактичної програми, та після неї.

Експериментальна база кваліфікаційної роботи була реалізована в 7-8 класах загальноосвітній школі № 2 (м. Ізмаїл, Одеська область). В дослідженні прийняли участь 15 підлітків.

**Апробація результатів дослідження:** Результати дослідження, були представлені на ХІІ Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених та студентів «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» (17 травня, 2022 року, м. Ізмаїл).

**Структура бакалаврського кваліфікаційного дослідження:**робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури та додатків. Робота містить 2 діаграми та 1 таблицю. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки.

**Розділ 1. Теоретичне дослідження феномену ігрової адикції у підлітків**

**1.1 Поняття ігрової адикції в психологічній науковій літературі та її теоретичні дослідження.**

Розкриття змістовної характеристики основного поняття дослідження -«кіберадикція», потребує розгляду ключових понять даної проблематики, а саме: «адикція», «адиктивна поведінка», «залежність», «поведінкові (нехімічні) залежності». Отже, розглянемо далі подані поняття у вказаній послідовності.

Дослідження залежностей входить у безпосередню компетенцію таких наук як наркологія, психіатрія, психотерапія, психологія, соціологія та окремого розділу психології та психіатрії – аддиктології. Водночас досить важко окреслити чіткі понятійні межі. Залежність і адикція належать до відносно нових для вітчизняної науки термінів.

Значні зміни у розумінні сутності та механізмів формування залежностей сталися протягом останніх 30 років. У ранніх публікаціях вітчизняних та зарубіжних авторів розглядається майже виключно залежність від хімічних речовин. Ряд вчених розуміють адикцію (від англ. addiction - схильність, згубна звичка) як захворювання, а залежність як супутні форми поведінки, інші розглядають дані поняття як синомічні, що призводить до термінологічної плутанини.

Фахівці переважно старшого віку розуміють під адикцією виключно фізичну залежність від психоактивних речовин (ПАР), у той час як молодші фахівці розглядають адикцію як компульсивно-залежну поведінку (compulsive-habitual behavior). Різними авторами адикції розглядаються як патологічні потяги та відносяться до обсесивно-компульсивних розладів (А. Лешнер, А. Портнов, І. П'ятницька), розладам психопродуктивного спектра (В. Альтшулер), зіставляються з сутінковим розладом свідомості (В. Менделевич), із надцінною ідеєю (А. Єгоров).

Ю. Сиволап висловлює думку, що адиктивні розлади належать до сфери мотиваційних розладів та формують окрему нозологічну групу, яка включає залежність від різних ПАР та нехімічні залежності [6, с. 52].

20 років тому залежність була фармакологічним терміном, яким позначалося використання препарату (ліки, легального або нелегального наркотику) у достатній кількості, щоб уникнути неприємних ефектів відміни. Пов`язана зі станом такої залежності адиктивна поведінка («наркотизм», за термінологією І. П'ятницької) розцінювалося як девіантне та протиставлялося адикції як хворобі [4, с. 299]. Ц. Короленко стирає грані між адикцією та адиктивною поведінкою та стверджує, що адиктивна поведінка характеризується прагненням уникнення реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах чи активних видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій [39, с. 46-47].

Цю думку поділяють вчені Л. Юр'єва та Т. Больбот, які вважають, що це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, її поведінка підпорядкована пошуку коштів, що дозволяють уникнути реальності. В результаті людина існує лише у віртуальному світі, але в реальному не тільки не здатна вирішити свої нагальні проблеми, але й зупиняється у своєму особистісному розвитку, деградує [39, с. 50].

В. Менделевич визначив адиктивну поведінку як різновид девіантної поведінки, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів інтересам іншої особи або групи, надмірною та тривалою фіксацією уваги на певних видах діяльності або предметах (фетишах), що стають надцінними, зниженням або порушенням здатності контролювати залученість у даний вид діяльності, а також неможливістю бути самостійним та вільним у виборі поведінки [35].

А. Личко та В. Бітенський стверджують, що для підлітків термін адиктивна поведінка є найбільш адекватним, оскільки вказує на те, що йдеться не про хворобу, а про порушення поведінки [39, с. 31].

Поняття «залежність» (наркотична) у медичному значенні В. Менделевич розглядає як нав'язливу потребу у використанні звичної речовини, що супроводжується зростанням толерантності та вираженими фізіологічними та психологічними симптомами [39, с. 42].

У психології залежність (адикція) визначається як нав'язлива потреба, що відчувається людиною, що спонукає до певної діяльності. Загалом термін «залежність» означає патологічну пристрасть суб'єкта до чогось. А. Котляров під залежністю розуміє будь-яку форму існування, за якої людина, яка сприймає реальність як дискомфортну, уникає її, замість того, щоб спробувати її змінити. Способом уникнення обирається штучно змінений стан свідомості. Залежна поведінка спрямована на пошук особливої, «ідеальної» реальності, яка є за своєю суттю деструктивною, що веде до

руйнування здоров'я та життя людини [30].

Ц. Короленко та Н. Дмитрієва вважають, що процесу появи та розвитку адиктивної поведінки сприяють біологічні, психологічні та соціальні фактори [28]. Реальність така, що навантаження на системи адаптації є дуже великим. Наявність залежної (адиктивної) поведінки вказує на порушену адаптацію до умов середовища, що змінилися. Природні адаптаційні можливості аддикту порушуються на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту.

Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, і зовнішніх. Люди, які тяжко сприймають перепади настрою та переносять психофізичну напругу, не можуть протистояти мінливості долі,

і як спосіб відновлення психологічного комфорту обирають залежність, прагнучи до штучної зміни психічного стану, отримання суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином, створюється ілюзія вирішення проблеми. Привабливість залежності полягає в тому, що вона є шляхом найменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що таким чином звертаючись до фіксації на якихось предметах або дії, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти залежної реалізаці.

Л. Юр'єва та Т. Больбот стверджують, що адиктивна особистість обирає універсальний спосіб виживання - уникнення проблем. У основі мотивації до залежності, лежить прагнення уникнути болю (тобто уникнути проблем та їх вирішення) і отримати задоволення [39, с. 74].

Вибір залежної стратегії поведінки обумовлений, перш за все, труднощами в адаптації до проблемних життєвих ситуацій: складні соціально-економічні умови, числені розчарування, втрата ідеалів, конфлікти в сім'ї та на виробництві, втрата близьких, різка зміна звичних стереотипів (В. Лоскутова).

Основним мотивом поведінки підлітків, схильних до адиктивних форм поведінки, є втеча від реальності. Але найчастіше зустрічаються внутрішні причини, такі як переживання стійких невдач у школі та конфлікти з батьками, вчителями, однолітками, почуття самотності, втрата сенсу життя, повна незатребуваність у майбутньому та особиста неспроможність у всіх видах діяльності. Серед причин адиктивної поведінки також можна назвати страх перед буденним, сповненим обов'язками та вимогами «нудним» життям, схильність до пошуку емоційних переживань навіть ціною серйозного ризику для життя та нездатність бути відповідальним за свої вчинки.

Велике значення у виникненні адикцій має такий фактор, як психологічні травми дитячого віку та насильство над дітьми, відсутність турботи або гіпоопіка. Сім'ї, для яких характерні найглибші дефекти соціалізації, мимоволі провокують дітей на раннє вживання психоактивних речовин та вчинення правопорушень. Провокуючими факторами адиктивної поведінки вважаються нервово-психічна нестійкість, акцентуації характеру (гіпертимний, нестійкий, конформний, істероїдний, епілептоїдний типи), поведінкові реакції підліткового віку: схильність до молодіжних субкультур, реакція емансипації, захоплення (хобі), і сексуальні потяги, що активно формуються у підлітковому віці.

На сьогоднішній день добре вивчена залежність від хімічних речовин (токсікоманія, наркоманія, алкоголізм). Разом з тим дедалі виразніше проявляється тенденція до розширеного розуміння адикцій і дедалі частіше згадуються нехімічні залежності, де об'єктом залежності стає поведінковий патерн, а не ПАР. В західній літературі для позначення цих видів адиктивної поведінки частіше використовується термін «поведінкові чи нефармакологічні адикції». А. Котляров пропонує використовувати такий термін як «субстанційні залежності» [35]. Існує кілька класифікацій залежної поведінки, в основі більшості з них лежить вид адиктивного агента (об'єкта, виду діяльності, відносини), за допомогою якого здійснюється зміна настрою та відбувається уникнення, «втеча» від реальності.

Досить вдалу класифікацію нехімічних адикцій у 1991 р. запропонував психіатр Ц. Короленко. Він виділив безпосередньо хімічні (об'єктом залежності є психоактивна речовина) та нехімічні адикції (об'єктом залежності є поведінковий патерн), а також, проміжні форми адикції [24]. Хімічні адикції включають: адикцію від алкоголю, тютюну, кофеїну, опіатів, каннабіоїдів, галюциногенів, розчинників, транквілізаторів, барбітуратів. До нехімічних адикцій відносяться: азартні ігри (гемблінг), сексуальна (гомосексуалізм, лесбійство, перверсії) та любовна адикції, адикція до витрачання грошей, адикція відносин (патологічна звичка до певного типу відносин), ургентна адикція (звичка перебувати у стані постійної нестачі часу) тощо. Проміжні адикції, включають, наприклад, адикцію до їжі: переїдання (нервова булімія) і голодування (нервова анорексія), що характеризуються тим, що при цій формі задіяні безпосередньо біохімічні механізми.

В даний час виявлено та описано значну кількість інших нехімічних адикцій: різноманітні комп'ютерні залежності або Інтернет-залежності (А. Гоголєва, А. Войскунський, K. Young), технологічні адикції (А. Єгоров), адикція до розважальних автоматів (M. Griffiths), спортивна адикція (K. Murphy, M. Griffiths, E. Kjelsas), духовний пошук для хворих на алкоголізм у стадії ремісії (В. Постнов, В. Дереча), «стан перманентної війни» у ветеранів бойових дій (В. Постнов), синдром Тоада, або залежність від "веселого автоводіння" (W. McBride), фанатизм у всіх його проявах релігійний, політичний, спортивний, національний (В. Менделевич).

Для позначення нових форм нехімічних (поведінкових) адикцій, пов'язаних з високими технологіями, М. Гріффітс (Griffiths) запропонував термін «технологічні залежності», які поділив на пасивні (наприклад, залежність від телевізора) та активні (інтернет-ігри).

Досить розгорнуті класифікації нехімічних залежностей описані А. Котляровим та А. Єгоровим. А. Котляров виділив 18 видів залежностей, що створюють штучну реальність. Їм розглянуті як відомі форми залежність, такі, наприклад, як залежність від азартних ігор, харчова, кіберадикція, сексуальна залежність, співзалежність, так і менш знайомі, але поширені стани (шопоголізм, TV-адикція, економічна залежність, залежність від зовнішності, гаджет - адикції, залежність від володіння, трудоголізм та ін.).

А. Єгоров пропонує таку класифікацію нехімічних форм залежної поведінки:

1. Патологічне потяг до азартних ігор (гемблінг).

2. Еротичні адикції: любовні адикції, сексуальні адикції.

3. «Соціально прийнятні» адикції: трудоголізм, спортивні адикції, адикція відносин, адикція до витрачання грошей (шопоголізм), релігійна адикція.

4. Технологічні адикції: Інтернет-адикція, адикція до мобільних телефонів, інші технологічні адикції (телевізійна адикція, тамагочі-адикція та інші гаджет-адикції).

5. Харчові адикції: адикція переїдання, адикція голодування [39, с.64].

Для всіх варіантів адикції визначено шість універсальних компонентів (R. Brown, M. Griffiths), дана класифікація користується найбільшою популярністю серед професіоналів:

1) особливість, «надцінність» (salience);

2) зміни настрою (mood changes);

3) зростання толерантності (tolerance);

4) симптоми відміни (withdrawal symptoms);

5) конфлікт з оточуючими та самим собою (conflict);

6) рецидив (relapse).

Останнім часом все наполегливіше заперечується необхідність фізичного компонента поведінкової залежності, що знаходить підкріплення при встановлення критеріїв для діагностики поведінкових залежностей. Відповідно до E. Freedman, існують такі загальні ознаки залежної поведінки:

1) передбачення залежної поведінки;

2) залежна поведінка продовжується довше, ніж очікувалося;

3) необхідність збільшувати тривалість залежної поведінки, щоб досягти бажаного ефекту;

4) повторювані спроби скоротити чи зупинити залежну поведінку;

5) соціальна чи професійна активність страждають через залежну поведінку;

6) залежна поведінка продовжується, незважаючи на соціальні, професійні проблеми чи проблеми із законом.

Низкою авторів помічається стійка (до 60%) коморбідність адиктивних розладів як між собою, так і з іншими психічними розладами (афективними, обсесивно-компульсивними розладами, розладами особистості, неврозами та хімічними залежностями (В. Менделевич, J. Schneider, R. Irons, M. Lejoyeux) [39, с. 62].

Спірним залишається питання зв'язку залежної поведінки з наявністю характеристик залежної особи. На думку В. Менделевича, можна припускати існування єдиного та універсального механізму патологічної залежної поведінки. У процесі соціалізації та за участю вроджених та набутих церебральних порушень відбувається становлення рис залежної особи. Важлива роль "досвіду розлуки", що набуває в дитячому віці та деяких психофізіологічних механізмів, що призводять до психічного інфантилізму та підвищеної навіюваності. Формування залежної поведінки відбувається стихійно та пов'язано зі специфікою референтної групи. Залежна особистість створює каркас, на який "нанизуються" залежності-фетиші.

В даний час пильну увагу та науковий інтерес різних фахівців приділяється одному з видів нехімічної (поведінкової) залежності – комп'ютерна залежність. Отже, перейдемо до розгляду основного поняття дослідження - «комп'ютерна залежність», чи «киберадикція».

# Особливості та види ком`ютерної ігрової адикції як форми адиктивної поведінки

Вивчаючи історію питання, можна констатувати, що науковий інтерес до вивчення різних форм комп'ютерної залежності (кіберадикції) та Інтернет-залежності виникло понад 30 років тому, проте офіційної статистики, яка враховує поширеність цієї залежності досі не існує. Діагноз «кіберадикція» відсутній в офіційній класифікації хвороб та багато вчених, які займаються проблемами психічних розладів, досі відмовляються визнавати новий вид залежності. Водночас у 2008 році вперше у світі кіберадикція була офіційно визнана хворобою в Китаї, де ще у 2004 році було створено перший реабілітаційний центр з лікування комп'ютерної залежності у Пекіні

Відкриті спеціалізовані клініки та центри також у США (2009 р.) та в Азії (Південній Кореї, Тайланді, В'єтнамі), консультативна та профілактична робота з клієнтами-аддиктами здійснюється у багатьох інших країнах. Зарубіжні та вітчизняні дослідження діяльності людей у Інтернеті з'явився за багато років до масового використання Інтернету.

Вперше про комп'ютерну залежність заговорили на початку 80-х років американські вчені. Перше та найбільш ретельне дослідження залежності від комп'ютера було проведено у 1980-х роках англійським психологом М. Шоттоном за участю понад 100 осіб, що виявляли залежність від комп'ютера [31, с. 178].

Дослідження Інтернет-залежності розпочинаються з роботи американського клінічного психолога Кімберлі Янг, яка у 1994 році розробила перший опитувальник на виявлення Інтернет-залежності та за його допомогою виявила 400 аддиктів із 500 опитаних. У 1995 році психіатр І. Голдберг вперше описав цей розлад, використовуючи критерії розладів, пов'язаних з зловживанням психоактивних речовин. Пізніше свої діагностичні методики запропонували М. Гріффітс, Дж. Грохол, Дж.Сулер та ін. Їх дослідження і досі є джерелом інформації про феномен комп'ютерної залежності та Інтернет - залежності. У 1995-1999 роках були створені дослідницькі та консультативно-діагностичні служби з даної проблематики. У 1998-1999 роках опубліковані перші монографії (К. Янг, Д. Грінфілд, К. Суррат) [39, с. 28].

З кінця 1998 р. в Америці Інтернет-адикція виявилася фактично легалізована як галузь досліджень та сфера надання людям практичної

психологічної допомоги.

В Україні вивчення залежності від Інтернету та комп'ютера здійснюється з 2000 року та пов'язано, перш за все, з іменами вчених А.Войскунського, А. Котлярова, А. Єгорова, В. Лоскутової, яким належать багато наукових праць з цієї проблеми.

Для позначення комп'ютерної залежності використовується так само

синонімічне поняття «кіберадикція». Кіберадикція - це патологічна пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Однак, для визначення комп'ютерної залежності вибір лише критерію часу, проведеного за комп'ютером, не зовсім коректний, тому що майже всіх програмістів та фахівців, які за фахом постійно працюють на комп'ютері доведеться визнати залежними. Але це далеко від істини.

Тому психологи дійшли висновку, що залежна від комп'ютера людина

насамперед та, хто проводить надто багато часу за комп'ютером і при цьому усвідомлено (або неусвідомлено) шкодить психічному та фізичному здоров'ю. Комп'ютерна залежність - це пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, обмеження спілкування з іншими людьми. Ознакою залежності є не сам по собі час, проведений за комп'ютером, а зосередження навколо комп'ютера всіх інтересів людини, відмову від інших видів діяльності [39, с. 28].

Фахівці відносять подібний вид залежності до специфічної емоційної залежності, спричиненої технічними засобами. Комп'ютерна залежність є одним з різновидів адиктивної поведінки і характеризується прагненням уникнути повсякденності методом трансформації власного емоційно-психічного настрою. В цей момент людиною не тільки відкидаються нагальні турботи на задній план, але й загальмовується робота її психіки, а надалі найчастіше зовсім припиняється індивідуально-особистісний розвиток.

Кіберадикцію також розглядають як психологічну неможливість упоратися з бажанням насититися новою інформацією. Крім комп'ютерної залежності, виділяють деякі споріднені види залежностей: Інтернет-залежність та ігрова комп'ютерна залежність, які також пов'язані з проведенням тривалого часу за комп'ютером.

Комп'ютерній залежність піддається від 5 до 15% населення. Це можуть

бути пристрасті до занять за комп'ютером (ігор, програмування); до азартних Інтернет - ігр, аукціонам або здійснення Інтернет - покупок; нав'язливий пошук інформації в Мережі. Ще один вид такої залежності називається кібер-комунікативним - це залежність від спілкування в чатах, форумах, конференціях [38, с. 13].

В даний час існує дві протилежні точки зору на розуміння залежності від комп'ютера (насамперед йдеться про Інтернет). Одні вважають, що залежна від комп'ютера поведінка відповідає фізіологічній залежності (наркоманії), і припускають, що деякі користувачі можуть продемонструвати глибоко залежну поведінку, аж до патології, яка потребує лікування. Отже, комп'ютерна залежність – це феномен, що вимагає серйозного наукового дослідження та визнання як захворювання. На думку багатьох авторів (І. Голдберг, Р. Девіс, Л. Холмс) правильним з погляду міжнародних класифікацій хвороб буде використання терміна «патологічне використання комп'ютера» за аналогією з позначенням поведінкових розладів, таких як патологічна схильність до азартних ігор.

Необхідно також розвести поняття «комп'ютерна залежність» та «патологічне використання комп'ютера». Патологічне використання – швидше симптом, що характеризує не тільки цей розлад, але і картину інших розладів, наприклад, соціопатичного розладу особистості як своєрідної компенсаторного утворення, одного з способів порівняно безпечного та соціально-прийнятного від реагування агресії. Однак згодом існує небезпека перетворення інструментів відреагування на джерело залежності. Крім того, «патологічне використання комп'ютера» може розглядатися в якості проміжної стадії між нормою і залежністю, що сформувалася.

Противники концепції залежності стверджують, що надмірність у використанні комп'ютера існує лише у дуже вузькому контексті, наприклад, азартні комп'ютерні ігри або комунікація електронною поштою та у соціальних мережах, і що ця залежність є результатом інших, уже існуючих психічних розладів. Це переважна точка зору американських учених. На їхню думку, все пояснюється розмитістю меж між залежністю від комп'ютера та інших більш конкретних адикцій. Тобто не існує однієї комп'ютерної залежності, а є кілька «маленьких» залежностей - від соціальних мереж, залежність від шопінгу через Інтернет, залежність від інформаційного перевантаження, залежність від ігор. Причому кожна з цих залежностей вже у тому чи іншому вигляді існує поза віртуальністю.

Частина дослідників розглядають залежність від комп'ютера як тимчасове явище, яке людина згодом переростає (П. Мітчел, М. Шоттон). Багато фахівців вважають, якщо комп'ютерна залежність буде згодом визнана захворюванням, то кількість справді залежних від комп'ютера людей буде значно меншою, ніж це видається зараз. Тоді як людей із надцінним ставленням до комп'ютера справді чимало. Напевно, майже будь-яке людське захоплення у своїх крайніх формах дозволяє говорити про розвиток психологічної залежності.

Говорячи про співвідношення комп'ютерної та Інтернет-залежності, К. Янг вважає, що комп'ютерна залежність є складовою Інтернет-залежності, що відбилося у її типології кіберадикцій. Німецький вчений О. Зеєман та його співробітники вважають доречним розділяти залежність від Інтернету та залежність від комп'ютерів: застосування Інтернету пов'язано у багатьох людей з відчуттями «глобального життя, свободи та безмежності», а це, на їхню думку, відмінно від відчуттів, звичних для користувачів комп'ютерів. Як вважає А. Войскунский, дана думка дуже спірна: багато кваліфікованих програмістів сприймають свою роботу з комп'ютером (незалежно від того, підключений він до Інтернету або не підключений) як вільне конструювання нового безмежного світу, позбавленого деяких обмежень звичного фізичного світу. Таким чином, самовідчуття у двох різновидів потенційних аддиктів може частково перетинатися, отже підстав для поділу двох різновидів залежності поки що немає [40, 33].

Разом із тим, необхідно зазначити, що в даний час майже всі нові покоління стільникових телефонів мають повноцінний доступ до Інтернету таким чином у Інтернет-аддиктів з'явився новий засіб для реалізації своїх уподобань, великою популярністю у молоді користуються смартфони та iphone. І це один із спірних моментів включення Інтернет-залежності до комп'ютерної залежності, оскільки виникає питання про розмежування прояву Інтернет - залежності та «телефонної» (смарфонної) адикції.

Можна, звичайно, припустити, що для Інтернет-аддикту комп'ютерна залежність таки буде первинною. Однак багато хто захоплюється Інтернетом лише завдяки можливостям смартфонів. А. Єгоров, наводячи результати дослідження інших авторів, все-таки приходить до думки, що Інтернет-залежність є самодостатньою. І комп'ютер – це не об'єкт залежності, а засіб реалізації. У такому разі комп'ютерна залежність це – комплекс кількох залежностей, що реалізують себе через комп'ютер.

М. Шоттон розглядає залежність від комп'ютера через його програмні можливості, крім можливостей комп'ютера як засобу розваги. Для розвитку комп'ютерної залежності зазвичай використовуються кілька можливостей віртуальної реальності, які по-різному пропонують її форми: комп'ютерні ігри, Інтернет, комп'ютер як професія та мета життя. Результатом занурення у віртуальну реальність є залежність.

А. Котляров виділив три основні форми діяльності за комп'ютером, які призводять до залежності це:

· Залежність від ігор за комп'ютером (гейм-адикція);

· Залежність від дій в Мережі (Інтернет-адикція);

· Залежність від кримінальних дій за допомогою комп'ютера (хакінг та інші варіанти кримінального програмування) [39, с. 78].

У цьому дослідженні ми базуємося на уявленні про Інтернет - залежності як складової частини кіберадикції, яка включає можливості використання комп'ютера (чи планшета, смартфона) як інструменту вирішення прикладних завдань, доступу до комп'ютерних ігор та виходу в Інтернет.

Одна з перших типологій комп'ютерної залежності, розроблена М. Шоттоном, включає три різновиди такої залежності [26]. Перший тип, це "мережники" (networkers): вони оптимістичні і, порівняно з іншими типами залежності, найбільшою мірою соціально активні та позитивно налаштовані до інших людей, мають друзів, у тому числі протилежної статі, що підтримують нормальні відносини з батьками. Комп'ютер для них – хобі.

Другий тип, це «робочі» (workers) – найменша група. Вони володіють найбільш сучасними та дорогими комп'ютерами, добре вчилися та навчаються. Процес програмування у них чітко спланований, програми пишуться ними задля досягнення потрібного результату. Для них характерна дуже строга "трудова етика" (неприйнятно "комп'ютерне піратство").

Третій тип, це «дослідники» (explorers) – найчисленніша група. Для них програмування це швидше інтелектуальний виклик та одночасно розвага. Вони пишуть надскладні програми, часто навіть не доводячи їх до кінця і приймаються за нові, складніші. Комп'ютерне піратство і хакерство вони приймають, вважаючи їх «чесною грою» проти інших програмістів та/або адміністраторів обчислювальних систем. До соціальних критеріїв життєвого успіху такі люди досить байдужі. Для «дослідників» комп'ютер – свого роду партнер і друг, він живий, з ним простіше взаємодіяти, ніж з людьми.

Слід зазначити, що «залежні», за М. Шоттоном, не є залежними у прийнятому в даний час розумінні, симптоматика даного розладу повністю не розкривається. Так, програмістів та користувачів комп'ютерів можна охарактеризувати лише як суб'єктів з обмеженою сферою інтересів, щиро захоплених роботою з комп'ютерами, які в тій чи іншій мірі недооцінюють інші сфери життя. Опис кожної групи включає вік, професійні та інтелектуальні особливості, особисті якості.

На даний час інших змістовно розроблених типологій комп'ютерної залежності немає. Докладніше викладено лише типи Інтернет – залежність та класифікація комп'ютерних ігор. У монографії Л. Юр'євої, Т. Больбот наводиться типологія комп'ютерної залежності, яка фактично являє собою класифікацію Інтернет-залежності, розробленої К. Янг, з додаванням ще одного типу - комп'ютерні ігри:

• нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації у базах даних та пошукових сайтах);

• пристрасть до онлайнових біржових торгів та азартних ігор;

• віртуальні знайомства;

• кіберсекс (захоплення порносайтами);

• комп'ютерні ігри.

Більшість вчених комп'ютерну залежність розглядають як форму уникнення реальності, заповнення віртуальністю всього, чого не вистачає чи що травмує у реальному житті. А. Котляров пропонує розглядати віртуальну реальність як особливий додатковий простір, що виникає в житті людини,

яка використовує комп'ютер. Вона дозволяє створити на місці звичайної реальності нову, «сконструйовану на замовлення». Віртуальна реальність як «проміжний» психологічний «простір», імітує ті самі дії і почуття людини, які вона може відчувати у фізичній реальності [39, с. 45-47].

При цьому, чим більше у людини проблем у об`єктвній реальності, тим привабливіше йому видається штучний світ. Реальне життя наповнено конфліктами та розчаруваннями, труднощами вибудовування відносин з різними людьми, життєвими невдачами та гіркими втратами. Тому саме підліткам, які ще не навчилися існувати в дорослому жорсткому світі здається, що комп'ютер та віртуальне життя – це ідеальний вихід.

Разом з тим, переміщуючи свої відносини та способи отримання радості в вигадану дійсність, людина посилює проблеми у зовнішньому

світі. Нова реальність формується незалежно від бажань людини та займає у житті тим більше місця, чим більше вона взаємодіє з комп'ютером. І як тільки людина перестає використовувати комп'ютер як допоміжний інструмент, і повністю переміщує свої цілі та інтереси у віртуальну реальність, вона стає для нього основним простором, в якому реалізується життя.

Як зазначає О. Котляров, початком для цього процесу є визнання віртуальної реальності основою свого життя, єдиним гідним місцем для реалізації. Паралельно знижується значення звичайнох реальності. Як тільки людина втрачає активність, стає споживачем віртуальної реальності, а не її дослідником та творцем, вона стає залежною. Все, що людині не вистачало в житті, вона може «побудувати» у віртуальному світі, перенести в нього фантазії про свою успішність, можливості, владу, силу, сексуальні фантазії. Вона може змінити свої спогади та відшкодувати недолік батьківської уваги, спілкування, близькості, незадоволеність своїми можливостями, ролями, їх оцінкою.

Найчастіше комп'ютер та відповідний йому віртуальний світ стає місцем для порятунку, ухиляння від відповідальності, компенсації життєвих невдач та взаємин. Віртуальна реальність надає всі можливості для того, щоб бути тим, ким хочеться, і виявляти свої емоції без контролю та оцінки зі сторони. У людини стираються перешкоди для досягнення своїх цілей, їй не треба розвивати в собі нові здібності, набувати нового досвіду, все це віртуальна реальність дасть їй автоматично, за бажанням. Таким чином, віртуальний простір звільняє людину від необхідності змінюватися у стосунках із іншими людьми. Вона приміряє на себе можливі ролі та способи «віртуальної поведінки», вибираючи ті, які дозволяють нічого не змінювати у реальному житті.

Залежно від того, які цілі людина поміщає у віртуальну реальність, залежність може мати різні зовнішні прояви:

1. Віртуальні відносини пов'язані з обмеженнями вибору відносин та любові у реальному житті. Вони проявляються заміною реальних стосунків та сексу віртуальним спілкуванням в Інтернеті.

2. Віртуальна взаємодія з людьми пов'язана з обмеженнями вибору у взаєминах у реальному житті. Це результат неправильно обраної мети чи проблем із способом її реалізації. Виявляється заміною реальних взаємодій віртуальними (наприклад, спілкування у чатах).

3. Віртуальні дії пов'язані з обмеженням вибору в діях та виявляються заміною реальних вчинків віртуальними (азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів та бірж в Інтернеті, комп'ютерні ігри, інформаційне навантаження) [27].

Віртуальна залежність надає такі можливості:

1. *Можливість приховування* будь-якого прояву життя, що забезпечується, перш за все, за рахунок анонімності (приховування свого імені, права на зміну статі). Якщо людина залишається невідомою, вона автоматично звільняє себе від відповідальності за дії. Анонімність надають усі служби віртуальної реальності – і Інтернет, і комп'ютерні ігри. Ще одна можливість - приховування реальних переживань, емоцій та демонстрація відсутніх переживань. Спокусливою здається можливість демонструвати почуття, яких немає, та «дослідити результат, збагачуючи свої уявлення та можливості».

2. *Можливість зміни ролі.* Так людина одразу отримує не лише анонімність імені, а й «нове» життя, стать, вік, соціальний статус, зовнішність з самостійно обраною привабливістю (що є особливо цінним для дитини у підлітковому віці). Нова роль - це наслідок незадоволеності тим, як досягається життєва мета. Основна особливість конструювання віртуальної особи - це можливість майже абсолютного «управління» враженням про себе.

3. *Можливість заміни дій грою*. Потреба у грі - абсолютно нормальна людська потреба, природний спосіб освоєння світу та досягнення мети. У кожного вона є і задовольняється в реальному житті, одним із способів включення гри в власне життя може стати комп'ютерна гра.

4. *Можливість зміни світу навколо себе*, конструювання іншої реальності. Мається на увазі заміна всієї реальності, починаючи від навколишнього світу,

суспільства, соціума. Заміна об'єктивної реальності віртуальним світом викликана потребою повністю «відсторонитися» від життя та його проблем, позбавитися душевного дискомфорту. Цей радикальний спосіб здебільшого надають комп'ютерні ігри, які створюють зовсім інший світ.

Комп'ютерна залежність може виявлятися в соціалізованій або індивідуалізованих формах. Соціалізована форма залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів за допомогою спільних середових ігор, мережного спілкування. Ця форма залежності менш згубна у своєму впливі на психіку людини, ніж індивідуалізована форма, оскільки оточення не дає повністю відірватися від реальності та «піти» у віртуальний світ. При залежності діяльність за комп'ютером незалежно від форм залежності (гра, Інтернет, кримінальне використання комп'ютера), за А. Котляровим [39, с. 145], набуває наступного характеру:

1. Головна життєва мета людини, якій вона служать, розташована у віртуальній реальності.

2. Дії за комп'ютером, створені задля досягнення мети, замінюють аналогічні дії в житті, тобто відбувається заміна реальних відносин, сім'ї та друзів віртуальними.

3. Дії за комп'ютером супроводжуються більш вираженими позитивними емоціями у порівнянні з діями поза комп'ютером. Виникнення негативної реакції при незапланованому завершенні цих дій: тривога, дратівливість; нав'язливі роздуми, фантазії та спогади; рухове збудження, непосидючість; порушення сну, апетиту; порушення можливості виконувати дії, які пов'язані з комп'ютером; зникнення негативної реакції при відновленні діяльності за комп'ютером.

4. Повторення дій за комп'ютером частіше, ніж було задумано. Нездатність контролювати час цих дій.

5. Дії за комп'ютером та все, що їх забезпечує, займають місце інших дій (поза комп'ютером) зі шкодою для останніх. Зростання тривалості дій, необхідної для задоволення, за рахунок інших сторін життя. Задоволеність знижується, якщо тривалість дій не зростає.

6. Поза діями з комп'ютером людина залишається подумки зануреною у віртуальну реальність.

7. Брехливість щодо часу дій з його применшенням або повним приховуванням.

8. Безуспішні спроби чи думки обмежити дії за комп'ютером, почуття провини.

9. Виникнення проблем зі здоров'ям, на роботі, у сім'ї та у фінансах через ці дії, при цьому проблеми ігноруються, посилюються, але дії продовжуються.

**1.3. Механізми виникнення і характеристика стадій розвитку ігрової адикції у підлітків.**

Усі адиктивні розлади мають загальні психологічні механізми. А. Котляров сформулював загальний механізм формування поведінкових залежностей, що включає два базових компонента:

1. *Дисоціація внутрішньої реальності* (розщеплення, розподіл). Цей компонент пов'язаний з тим, як людина переживає окремість самої себе, власну своєрідність. Порушення сприйняття своєї унікальності беруть початок із того часу, коли людина заперечує частину себе. Це та сфера її внутрішньої або зовнішньої реальності, яка з тих чи інших причин виявляється для неї неприйнятною, дискомфортною. Виникає так звана дисоціація, поділ себе на «Я» і «не-Я», що зменшує прояви дискомфорту, болю. Такий механізм формується з дитинства з метою вижити, забезпечити свою безпеку. Наприклад, відкидається відсутність любові зі сторони батьків, хвороби, що принижують самооцінку тощо. В результаті людина втрачає контакт із тією частиною реальності, яку відкидає.

2. Ізоляція внутрішньої дійсності. На шляху зближення з іншими людьми людина рано чи пізно усвідомлює, що вона має свою власну унікальність, місію, яку не можна розділити ні з ким, що може надалі привести її до самотності [30].

Для уникнення самотності людина намагається набути спільності з іншою людиною, злитися з нею і передати свою реальність у владу цій людині. І, зрештою, це призводить до руйнування власної унікальності, знищується власна реальність. У процесі злиття та дисоціації людина позбавляється справжніх відносин, вона слідує нав'язаним вимогам. Все, що людина отримує - відчуття втрати, самотність, ізоляцію. Вона починає шукати, що могло б заповнити цю порожнечу і найчастіше використовує психоактивну речовину або залежну поведінку.

На думку М. Шоттона, психологічний механізм виникнення ефектів залежності від комп'ютера у підлітків, що відносяться до нього як до «конкуренту», проявляється у прагненні домінувати у особистих відносинах, суспільному житті та в соціальній сфері при постійно виникаючих невдачах у реалізації цього прагнення [36, с. 28]. Це спонукає деяких молодих людей з високорозвиненими інтелектуальними здібностями та недостатньо розвиненим соціальним інтелектом (під ним можна розуміти все, що допомагає у відносинах з іншими людьми: емоційність, контактність, розуміння співрозмовника, емпатійність, уміння слухати, довірливість, готовність та вміння «розкритися» в бесіді тощо), здійснювати вибір на користь відторгнення багато чого з того, що традиційно відноситься до соціальної сфери, і призводить до поглинання новими технологіями, насамперед пов'язаними із застосуванням комп'ютерів. Освоєння нових інформаційних технологій сприймається як певний інтелектуальний виклик, на що витрачається чимало часу та зусиль. Так само це може сприйматися не тільки як виклик, але і як підтвердження власної розумової повноцінності. В цьому випадку, можна розглядати комп'ютер як засіб для самоствердження

В результаті, залежні від комп'ютера люди досягають спрогнозованого успіху, на відміну від проблематичних, непередбачуваних та негарантованих успіхів у відносинах з іншими людьми. Відповідно інтереси поступово переміщуються в ту сферу, яка дається легше і призводить до прогнозованих позитивних результатів. В підсумку соціальний бік життя, насичений можливими невдачами, починає викликати все менше інтересу, і на основі прагнення до самоствердження, самоповаги та отримання позитивних емоцій формується та чи інша форма залежності - у тому числі і від комп'ютера.

У свою чергу, діти групи ризику, як правило, не можуть похвалитися гарною успішністю в школі, більше того, їм доводиться постійно вислуховувати від вчителів, батьків, опікунів та інших дорослих коментарі про їхню неповноцінність, нездатність вчитися. В цьому випадку комп'ютер розглядається також як засіб самоствердження дітей групи ризику у віртуальному світі.

Серед психологічних механізмів, що у основі адикції, виділяють «досвід потоку» - особливий стан поглиненості діяльністю, у якому очікуваний результат цієї діяльності відходить у свідомості людини на задній план і сама дія займає всю увагу. Цей стан супроводжується інтенсивними позитивними емоціями, що призводить до «зациклювання» на процесі взаємодії з комп'ютером, і надалі уходу від дійсності, «втечі» від неї у віртуальний світ [30].

М. Іванов вважає, що існує два основні психологічні механізму утворення ігрової комп'ютерної залежності: потреба в ухилянні від дійсності та у прийнятті ролі іншого [32, с. 6]. Основа механізму уникнення реальності заснована на природному прагненні людини позбавитися різного роду проблем і неприємностей, пов'язаних із повсякденним життям. Рольова комп'ютерна гра - це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу або таких життєвих ситуацій, у яких людина ніколи не була і не буде насправді. Це простий спосіб пожити в іншому житті, де немає проблем та клопоту, не треба ходити на небажану роботу, думати як заробити гроші на життя та вирішувати як власні проблеми, і проблеми домочадців. І якщо на перших етапах залежності рольові комп'ютерні ігри є засобом зняття стресів, зниження рівня депресії, тобто. свого роду служать терапевтичним методом, то надалі люди починають зловживати цим способом уникнення реальності, втрачають почуття міри, граючи тривалий час. Внаслідок цього виникає небезпека не тимчасового, а повного відмови від реальності, утворюється дуже сильна психологічна залежність від комп'ютера.

Механізм утворення залежності заснований на несвідомій потребі у прийнятті ролі. Після того, як підліток один або кілька разів пограв у комп'ютерну гру, він розуміє, що його комп'ютерний герой і сам віртуальний світ дозволяють задовольнити ті потреби людини, які не задоволені в реальному житті, а саме, його поважають, з ним рахуються і т.п. Далі, чим більше дитина грає, тим більше вона починає відчувати контраст між «я- реальним» та «я- віртуальним», що ще більше притягує підлітка до рольової комп'ютерної гри та усуває від реального життя. Гра перетворюється на засіб компенсації життєвих проблем, особистість починає реалізовуватися в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це тягне за собою ряд серйозних проблем у розвитку особистості, в формуванні самосвідомості та самооцінки, а також вищих сфер структури особи, які є новоутвореннями підліткового віку.

Ці механізми завжди працюють одночасно, але один із них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізму засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань та ототожнення себе з вигаданими персонажами віртуальних світів, а отже, є підстави припустити, що вони не будуть працювати, якщо людина повністю задоволена своїм життям і вважає себе щасливою.

У розвитку будь-якої форми залежності є загальні закономірності. Як стверджує К. Янг, втеча у віртуальну залежність процес стадіальний, на першій стадії відбувається знайомство та зацікавленість новими можливостями (engagement), другий – комп`ютер замінює значні сторони життя (substitution), третьої - можна говорити про «втечу» (escape) від реальності [40].

Для Дж. Грохола [39, с. 27] феномен залежності від комп`ютера тісно пов'язаний із освоєнням інформаційних технологій та, зокрема, Інтернету. На першій стадії - стадії «чарівності» (enchantment) у новачка виявляються поведінкові реакції, які можуть бути сприйняті як психологічна залежність. Природне рятування від можливої ​​залежності відбувається на стадії «розчарування» (disillusionment), за якою слідує стадія "збалансованості" (balance).

Такі ж стадії проходить і кваліфікований користувач компютеру, коли приймається за освоєння нового собі мережного ресурсу. На думку В. Бурової, розвиток кіберадикції починається з фіксації на адиктивному агенті – наприклад, Інтернеті, гри, а далі проходить наступні стадії:

1) формування адикції;

2) розвиток адикції;

3) утримання адикції [39, с. 58].

А. Котляров визначив, що розвиток будь-якої кіберадикції (Інтернет-адикції чи ігрової залежності тощо) проходить через три стадії:

1) вибір привабливого варіанта віртуальної реальності;

2) перенесення мети у віртуальну реальність, обмеження вибору та

формування залежності;

3) стадія стабілізації [39, с. 60].

Розглянемо перелічені стадії становлення аналізованих адиктивних розладів докладніше.

1. Вибір привабливого варіанта віртуальної реальності. Людина використовує різні служби Інтернету або перебирає комп'ютерні ігри з метою вибору тієї, що пропонує найбільш «вдалу» віртуальну реальність. Вона бере участь у різних видах взаємодії (чати, форуми, соцмережі і т.д.) на різну тематику, намагається спілкуватися з різними партнерами у різних ролях або знайомиться з комп'ютерними іграми, грає у різні їхні види. ЇЇ завдання - встановити емпіричним шляхом, який варіант віртуального спілкування найкраще компенсує нестачу спілкування у реальному житті або яка гра, найбільш успішно позбавляє дискомфорту в житті. Після виходу з Інтернету періодично виникає бажання повернутися до мережі, перевірити електронну пошту, новини улюблених сайтів або після закінчення гри періодично виникає бажання повернутися до неї, як до того, що приносить задоволення. Але поки що немає постійної потреби у віртуальній реальності, адже у реальному світі існують найважливіші цілі.

2. Перенесення мети у віртуальну реальність, обмеження вибору та формування залежності. Коли серфер (геймер) визначає придатну для взаємодії віртуальну реальність, він переносить до неї свою мету. Час мережного спілкування (гри) різко зростає, вибір обмежується та формується залежність. Збільшується кількість партнерів, час та інтенсивність спілкування чи гри. Серфер (геймер) наповнює свій внутрішній світ віртуальною реальністю, перестає відрізняти її від справжньої і поступово втрачає здатність взаємодіяти в реальному житті.

3. Стадія стабілізації. Через деякий час конкретна взаємодія у віртуальній реальності вичерпується, віртуальна реальність освоюється, мета гри досягається і перестає захоплювати. Мережева діяльність (ігрова діяльність) згасає і залежність стає меншою вираженою. Серфер (геймер) повертається в реальність, правда без особливого ентузіазму. Потреба повернутися до віртуальних взаємодій зберігається у «сплячій формі». Однак перевага віртуальної реальності залишається, серфер (геймер) шукає новий, відповідний варіант, особливо в ситуаціях кризового, стресового характеру. З появою нових «привабливих» тем та співрозмовників у віртуальній реальності чи ігор залежність активізується.

М. Іванов описав динаміку розвитку комп'ютерної залежності, розділивши її на чотири стадії:

- Стадія легкого захоплення, що характеризується цілеспрямованим прагненням до комп'ютерної діяльності, відбувається процес адаптації. Потім на стадії захопленості настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. Основною ознакою є поява в ієрархії потреб нової потреби, що набуває систематичного характеру – відтворювати віртуальну реальність;

- Стадія залежності характеризується зсувом потреби у віртуальній реальності на нижній рівень піраміди потреб А. Маслоу, інтерналізацією локусу контролю, зміною самооцінки та самосвідомості. Величина залежності на цій стадії досягає максимуму і залежить від індивідуальних особливостей особистості та факторів середовища. Далі сила залежності на певний проміжок часу залишається стійкою, а потім на стадії прихильності йде спад та залежність фіксується на певному рівні, де залишається стійкою протягом тривалого часу [15].

Отже, під час розгляду формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор слід враховувати її специфіку – різке зменшення величини залежності після проходження «максимуму», у зв'язку з чим ігрову залежність не можна повною мірою порівнювати з іншими формами залежностей. Але, на думку багатьох фахівців стадії формування Інтернет - залежності та залежності від ігор за комп'ютером схожі на стадії звикання до наркотиків. У хворих під час лікування відбувається своєрідна «ломка», а після лікування обов'язково потрібна реабілітація та ресоціалізація [23].

На першій стадії настає легкий розлад. Через захоплення «новою грою» підліток втрачає інтерес до решти. Поступово йде віддалення від родичів та друзів, а реально проведений час за комп'ютером приховується.

Друга стадія характеризується різким наростанням проблем. Насильницьке відлучення від комп'ютера у людини викликає відчуття, подібні до мук наркомана. Зупиняється увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі ідеї, порушується сон (а іноді відбувається повна відмова від сну). До психічних розладів додаються біль голови, перепади тиску, ломота в кістках.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач уже не може отримати задоволення від віртуального спілкування та від комп'ютерної гри, але все також постійно «висить» у мережі чи грає. Дуже часто він впадає в депресію, що призводить до серйозних конфліктів в класі та в сім'ї.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати переключити свою увагу

щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу діяльність. Більш слабким нічого не залишається, крім як звернутися за допомогою до спеціалістів.

Раніше нами зазначалося, що підлітковий вік є одним із найнесприятливіших періодів у плані комп'ютерної залежності. В нашому дослідженні ми приділяємо пильну увагу дітям - підліткам, які більше схильні до формування адиктивної поведінки, ніж дорослі.

**Висновки до розділу**

З огляду на специфічні особливості комп'ютера: його багатофункціональність, можливість модернізації, необхідність великої кількості умовно вільного часу для його використання, пристосованість машини до ігор, серфінгу в Інтернеті, можливість роботи з великою кількістю інформації – все це може бути чинниками виникнення різних форм комп`ютерної залежності чи кіберадикції. Особливе занепокоєння, у зв'язку із заявленою темою, викликають діти підлітки, які, вже мають можливість самостійного розподілу власного часу, планування дозвілля та спілкування, найменше потребують опіки з боку батьків або позбавлені батьківського уваги взагалі. Формування комп'ютерної залежності у підлітків відбувається дуже швидко. Розвиток патологічної пристрасті до комп'ютеру у підлітків групи ризику на благодатному ґрунті сімейних проблем, особистісних конфліктів, на основі інших, дуже поширених серед підлітків групи ризику, залежностях (нікотинова залежність, алкоголізм, токсикоманія) та генетичної схильності до залежного поведінці відбувається швидше. Якщо, в середньому, для формування комп'ютерної залежності потрібно від півроку до року, то у випадку проблемних підлітків цей термін скорочується у кілька разів. Комп'ютерна залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем, які посилюють наявні проблеми у підлітків групи ризику: конфліктна поведінка, хронічні депресії, перевага віртуального простору над реальним життям, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, виникнення почуття дискомфорту за відсутності можливості використання Інтернету.

На думку фахівців, причини формування комп'ютерної залежності в тому, що на перших етапах звикання дитини до комп'ютерної діяльності вихователі її заохочують, така діяльність у громадському свідомості сприймається як інтелектуальна і тому схвалюється суспільством. Дійсно, в розумних межах робота за комп'ютером, використання Інтернету або деяких комп'ютерних ігор може бути навіть корисними для людини, як засоби, що розвивають логіку, увагу та мислення. Гра дає підлітку вихід надлишкової життєвої сили, відпочинок та розрядку, прагнення до лідерства, компенсацію шкідливих нахилів, задоволення нездійсненних у реальної обстановки бажань тощо. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними, а в Інтернеті можна прочитати багато корисної та цікавої інформації. Проблеми виникають тоді, коли час, що проводиться за комп'ютером, перевищує допустимі межі, що відповідають віковим нормам, та виникає патологічна пристрасть і необхідність перебувати за комп'ютером дедалі більше часу. Під впливом комп'ютерних ігор реальність спотворюється та деформує ціннісні орієнтації. Найбільш виражено негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості підлітка: дружелюбність, відкритість, бажання спілкування, почуття співчуття, альтруїзм. У дитини спостерігається емоційна незрілість, замкнутість, не здатність до співпереживання, психологічний інфантилізм - невміння брати на себе відповідальність, контролювати свої вчинки.

Зайва захопленість комп'ютером може мати негативні наслідки й для фізичного здоров'я. Отже, можна дійти невтішного висновку у тому, що підлітки, з вікових психолого-педагогічних особливостей, найбільш вразливі та легше стають комп'ютерними аддиктами.

Змінити сучасну ситуацію загальної комп'ютеризації та інформатизації вже неможливо, та й не треба. Використання комп'ютера не завжди призводить до розвитку залежності. Але, як і будь-яка людська діяльність, робота за комп'ютером має бути безпечною. У ситуації ризику виникнення (чи вже формування) комп'ютерної залежності у підлітків необхідна цілеспрямована корекційна та профілактична робота щодо попередження подальшого розвитку кіберадикції. Саме цій роботі присвячений наступний розділ нашого дослідження.

**Розділ 2. Діагностика формування ігрової адикції підлітків, їх психокорекція та профілактика.**

**2.1. Методики діагностики формування ігрової адикції підлітків**

Психолого-педагогічна діагностика неповнолітніх в аспекті профілактики залежної поведінки дозволяє виявити групу ризику, тобто визначити групу неповнолітніх, серед яких спостерігається найвищий ризик формування залежної поведінки. Вирішення даної задачі дозволяє здійснювати найбільш інтенсивну профілактичну роботу з тими підлітками, для яких участь у даній роботі є найактуальнішою; визначити особистісні особливості дітей. На цьому етапі практичний психолог має можливість оцінити як психологічні чинники ризику формування залежної поведінки у підлітків, тобто ті особистісні особливості, які роблять дітей уразливими до залучення в адиктивну поведінку, а, також, визначити психологічні резерви особистості неповнолітніх, тобто такі особистісні особливості та якості, які дозволяють дитині протистояти розвитку залежності. Саме психологічні резерви є опорою для практичного психолога при здійсненні профілактичної роботи з дітьми; їх наявність дозволяє оцінити ефективність профілактичної роботи, що проводиться. Регулярно здійснювана психологічна діагностика дозволяє оцінити стан досліджуваної проблеми у поступовій динаміці і зрозуміти, наскільки ефективним профілактичний та корекційний вплив має робота психолога [25, с. 58]. Для виявлення неповнолітніх, схильних до адиктивної поведінці, найчастіше використовують або анкетування, або особистісні тести. При цьому можливості та сфера застосування анкет у діагностиці залежної поведінки вкрай обмежені. Анкети дозволяють оцінити рівень інформованості респондентів, вивчити їхню думку. Разом з тим вони спрямовані на отримання більш конкретних і відвертих відповіді на прямі, незавуальовані питання. Водночас досвід проведення діагностики показує, що діти групи ризику не схильні давати відверті відповіді на питання, пов'язані з виявленням залежності.

Враховуючи все вищесказане, можна констатувати, що анкетування має низьку діагностичну ефективність щодо виявлення групи ризику серед неповнолітніх. У зв'язку з цим з метою виявлення підлітків групи ризику значно частіше використовуються особистісні тести. Застосування цього методу дослідження обґрунтовується тим, що підлітки, схильні до адиктивної поведінки, або зловживають використанням комп'ютера, відрізняються характерними рисами особистості та поведінки. Виявлення таких особливостей дозволяє у кожному конкретному випадку припускати той чи інший ступінь ризику залежної поведінки. Виходячи з цього, необхідно виділити особистісні особливості, що стають критеріями ризику розвитку адиктивної поведінки.

Вважається, що певний склад характеру може бути фактором ризику розвитку адикції. Так, в якості чинників ризику виділяються такі акцентуації характеру, як нестійка, епілептоїдна та конформна. Серед особистісних якостей можна назвати такі: нестійкий настрій, схильність до ризикової поведінки, нетерплячість, крайність у поглядах, вчинках та вимогах, залежність від думки інших людей та зовнішніх обставин, прагнення уникати відповідальності, егоцентризм, інфантильність [35]. Відповідно, за певними особистісними якостями можна судити про наявність чи відсутність певних навичок та умінь. Серед них важливими чинниками ризику розвитку адикції є такі:

* невміння адекватно оцінювати власні можливості;
* нерозвинена асертивна та впевнена поведінка, що призводить до неконструктивних способів побудови комунікацій з оточуючими;
* зовнішній локус-контроль, який посилює інфантилізм і невпевненість у собі;
* невміння визначати і конструктивно виражати емоції та почуття;
* нерозвинена критичність у судженнях;
* слабка стресостійкість і, отже, нерозвинені навички зняття психоемоційної напруги.

Діагностична робота є невід'ємною складовою профілактики адиктивної поведінки. Розглянемо методики, за допомогою яких визначають ризик залежної поведінки, до якої з повним правом можна віднести і комп'ютерну залежність. Необхідно уточнити, що вони ґрунтуються на схожості з процесом розвитку хімічної адикції.

Опитувальник «Ризик адиктивної поведінки» (І. Кухаренко, М. Ричкова, Б. Хасан) є доопрацьованим варіантом методики «Група ризику наркозалежності». Його переваги полягають у тому, що він більш докладний, має більшу достовірність і при цьому враховує гендерні особливості респондентів. Але все ж таки у нього більше недоліків, ніж переваг. У тому числі необхідно виділити незручну форму опитувального бланка, багато питань, безпосередньо присвячених хімічної залежності, інтерпретація може здійснюватися лише після обробки всіх результатів з вибірці. Виходячи з цього, можна зробити висновок про те, що дана методика більше підходить для виявлення проблем у класі та його паралелях і не підходить для проведення індивідуальної діагностики.

«Тест особистісних акцентуацій» (Є. Федоренко) є модифікованим опитувальником О. Лічко. Ця методика має однаково як переваги, так і недоліки. Вона дозволяє здійснювати гнучку особистісну діагностику та визначати стратегію індивідуальної роботи. На відміну від вищеописаного опитувальника І. Кухаренка, можна отримати результати індивідуально по кожній людині без необхідності обробляти дані по всій вибірці. До недоліків даного тесту можна віднести значну кількість часу, що потрібно для обробки отриманих даних та складність інтерпретації результатів.

Тест "Схильність до залежної поведінки" (В. Менделевич) дозволяє отримати результати індивідуально по кожній людині без необхідності обробляти дані по всій вибірці. У той же час, діагностична ефективність опитувальника є сумнівною, практично половина питань тесту не задіяні в ключі і не мають інтерпретації результатів. Як результат, методика перевантажена і занадто велика.

«Опитувальник щодо визначення рівня психологічного здоров'я та антинаркотичної стійкості» (Ж. Аманова, А. Катков, Т. Пак). Методика розрахована на різні вікові групи та дозволяє охопити широку за віковими межами аудиторію респондентів: 9-11 років, 12-13 років, 14-18 років, 19-23 років. З її допомогою можна визначити рівень ризику розвитку адиктивної поведінки на підставі багатьох факторів, що становлять психологічне здоров'я людини – його антинаркотичну стійкість. Важливо те, що методика не містить питань, пов'язаних з наркотиками та іншими психоактивними речовинами, а оцінює лише особисті якості. Опитувальник дозволяє оцінювати фактори ризику незалежно один від одного та точніше планувати стратегію профілактичної роботи. Також можна отримати результати індивідуально по кожній людині без необхідності обробляти дані по всій вибірці [39, с. 115].

Оскільки в розглянутих випадках безпосереднім предметом дослідження є не факт залежної поведінки людини, а її особистісні особливості, особистісні тести не дозволяють стверджувати, що ця людина має комп'ютерну залежність. Але натомість психологічна діагностика дозволяє окреслити коло осіб, потенційно вразливих до розвитку залежності, та надати їм кваліфіковану психологічну допомогу та підтримку. Таким чином, попередження формування залежної поведінки стає можливим за рахунок виявлення підлітків, у яких ще не сформувалася патологічна потреба у використанні комп'ютера, але вони мають високий ризик бути залученими в процес адикції. Крім того, необхідно відзначити важливість визначення групи ризику залежної поведінки, що дозволяє звузити межі цільової групи для проведення профілактичних заходів та виявити не лише окремих дітей, схильних до адикції, а й мікрогрупу, у якій високий ризик формування залежної поведінки. Серед переваг психологічної діагностики залежної поведінки неповнолітніх за допомогою особистісних тестів можна відзначити наступні:

* швидкість проведення тестування та інтерпретації його результатів;
* незначні матеріальні витрати;
* можливість оцінити не тільки ризик залежної поведінки, а й особистісні якості дитини, що дозволяє розробити особистісно-орієнтовану програму психологічної підтримки підлітка;
* методики для проведення тестування є стандартизованими, надійними та валідними, що дозволяє забезпечити об'єктивність отриманих результатів.

Необхідно підкреслити, що на даний момент немає єдиних, однозначних і загальновизнаних критеріїв визначення комп'ютерної залежності. Саме тому так складно зробити правильну постановку діагнозу комп'ютерної адикції. Існує ряд діагностичних методик щодо виявлення формування комп'ютерної залежності. Усі вони спираються на певні критерії. Розглянемо найбільш відомі методики та критерії, на яких вони базуються.

Відповідно до досліджень К. Янг, в основу виявлення Інтернет-залежності покладено такі критерії:

* нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; передчуття наступного сеансу онлайн;
* збільшення часу, проведеного он-лайн;
* збільшення кількості грошей, що витрачаються он-лайн [40].

Дані критерії, по суті, є модифікацією критеріїв діагностики патологічного потягу до азартних ігор. Виходячи з них, був розроблений опитувальник із восьми питань. Інтернет-залежність вважається виявленою за п'яти або більше позитивних відповідей. Крім того, К. Янг розробила опитувальник із двадцяти питань «Тест на Інтернет адикцію», який ґрунтується на критеріях компульсивного гемблінгу та алкоголізму. Зараз ця методика відома завдяки В. Лоскутовій, яка переклала цей тест і адаптувала його. За підсумками тесту позитивні відповіді на сім і більше питань свідчать, що потрібна допомога фахівця. Ця методика буде нами використовуватись в нашому подальшому емпіричному дослідженні.

А. Голдбергом було запропоновано розгорнуту систему критеріїв діагностики комп'ютерної залежності. У зв'язку з тим, що хімічні та нехімічні адикції мають однаковий процес формування, за основу А. Голдберг брав медичні критерії формування залежності: толерантність, абстиненція, симптоми психічної та фізичної залежності. Відповідно, методика складається із трьох блоків. У першому блоці визначається наявність толерантності до використання комп'ютера та зокрема інтернету. Важливо відзначити, що під толерантністю в контексті медичного критерію розуміється збільшення часу користування комп'ютером та зниження ефекту від його використання. Другий блок визначає наявність абстинентного синдрому, його зменшення чи зникнення під час використання комп'ютера. Третій блок показує наявність тяги (компульсивна та/або обсесивна), яка виявляється у неможливості контролювати час використання комп'ютера. Визначає зміни пріоритетів, що стосуються соціальної сфери через захопленість комп'ютером та інтернетом. Останній блок також показує неможливість людиною припинити користування комп'ютером та інтернетом при очевидності та усвідомленості соціальних та психологічних проблем через це. Відповідно до даної методики, наявність залежності підтверджується за наявності трьох і більше ознак, виявлених протягом останніх дванадцяти місяців [39, с. 102].

Наступна методика називається "Критерії діагностики комп'ютерної залежності" (Maressa Hecht Orzack). Він заснований на ознаках соціальної, психічної та фізичної залежності та являє собою список із п’ятнадцяти симптомів комп'ютерної залежності: наявність п'яти і більше симптомів є показником комп'ютерної залежності.

Серед розглянутих методик варто виділити ще один - «метод скринінгу діагностики комп'ютерної залежності», який був розроблений Л. Юр`євою та Т. Болбот. Цей тест складається з одинадцяти питань і має відповіді, які оцінюються за чотирма шкалами. Це зручно тим, що дозволяє не тільки визначати наявність залежності, але й групу ризику. Ця методика є ефективною та гнучкою через те, що оцінка відбувається за допомогою додаткових «середніх» відповідей, а не просто звичайних негативних та позитивних. Крім того, варто зазначити, що його ефективно використовувати як в індивідуальній діагностиці, так і в групі [38, с. 12-14]. Саме цю методику ми і будемо використовувати в нашому подальшому дослідженні.

Як видно з викладеного вище, всі діагностичні методики мають як переваги, так і недоліки. При виявленні групи ризику комп'ютерної залежності у підлітків за допомогою особистісних тестів необхідно враховувати недоліки та можливу похибку отриманих даних. Достовірність отриманих даних може бути знижена внаслідок залежності від суб'єктивної думки осіб, задіяних у процесі тестування. Підсумовуючи, можна відзначити, що, незважаючи на зазначені недоліки, особистісні тести є важливим інструментом для діагностики залежної поведінки у підлітків. При правильному використанні вони здатні демонструвати досить високу достовірність. Як було сказано вище, виявлення факту залежності у підлітків та групи ризику є важливою та невід'ємною складовою профілактичної роботи психолога.

**2.2. Практична робота з профілактики та корекції ігрової адикції у підлітків.**

В межах цієї бакалаврської роботи нами була розроблена та використана компілятивна програма профілактики кіберадикції підлітків, яка була складена з урахуванням вікових та психо-соціальних особливостей підлітків і спрямована на подолання схильності до кіберадикції.

На етапі первинної профілактики наша програма була спрямована на виявлення підлітків, які перебувають в групі ризику і підлітків, які мають схильності до залежних від електронних гаджетів форм поведінки, навчання підлітків навичками безпечної роботи з електронними пристроями.

В межах вторинної профілактики наша програма була спрямована на корекцію сформованих адиктивних схильностей підлітків через створення умов для особистісного розвитку і самореалізації, навчання навичкам боротьби зі стресом, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, виховання відповідальності та розвитку соціально - адаптивних і адекватних форм поведінки, комунікативної компетентності, вироблення навичок впевненої продуктивної поведінки.

Цільова аудиторія програми профілактики - це діти підліткового віку (13 – 14 років), що мають ознаки кіберадикції, тобто ігрової комп'ютерної залежності і відносяться до групи ризику, з домінуючим ігровим мотивом і установкою до проведення непередбачено тривалого часу за комп'ютером.

Метою нашої програми є розвиток інформаційної культури та формування в межах профілактики сприятливих умов для формування та розвитку соціально - адаптивних особистісних якостей і підвищення рівня асертивності, самооцінки, що сприяє комунікативній компетентності підлітків і попередженню виникнення залежностей.

Практична апробація компілятивної програми профілактики реалізована в ЗОШ № 2 міста Ізмаїл, Одеської області з 1 листопада по 31 грудня 2021 року.

Програма включала в себе 7 занять, що були розподілені на 4 етапи. На першому занятті (1-й етап) проводиться первинна діагностика з метою виявлення рівня комп`ютерної залежності у підлітків. На другомі етапі роботти з підлітками, в яких спостерігається схильність до кіберадикції або в яких вже є залежність, проводиться психокоррекційна работа, що спрямована на розвиток комунікаційних навичок, навичок конструктивної поведінки та розвиток адекватної самооцінки і впевненої поведінки. На третьому етапі проводиться профілактична робота з дітьми та дорослими (їх батьками, вчителями, родичами) з метою надати необхідну інформацію щодо основних чинників, ознак і стадій формування комп`ютерної залежності, пояснити правила безпечного користування комп`ютером, Інтернетом, смартфоном та іншими гаджетами. На четвертому етапі проводиться повторна діагностика ступеню кіберадикції та підводяться підсумки нашої корекційно-профілактичної програми, обговорюються її сильні та слабкі моменти, проводиться аналіз її ефективності.

**План корекційно-профілактичної програми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Найменування  блоків | Мета | Завдання | Форми  контролю |
| 1. | Етап первинної  діагностики. | Виявлення тих підлітків, які перебувають в групі ризику, тобто в яких можно спостерігати певну ступінь кіберадикції. | Зробити психодіагностику та проаналізувати її результати. | Анкетування, опитування, аналіз отриманих результатів. |
| 2. | Психокорекційний етап. | Розвиток комунікативних навичок особистості, подолання комунікаційних бар`єрів. | Підготувати групу до ефективної міжособистісної взаємодії та провести корекційно - розвиваючі заняття; | Самоаналіз, спільне обговорення результатів роботи, постійний зворотній зв`язок. |
| 2.1 | Розвиток комунікативних навичок | Розвиток відкритості в процесі спілкування у групі, поліпшення якості спілкування через формування відповідних навичок. | Надати підліткам методики та досвід адекватного самопізнання, ознайомити зі способами самостійного вирішення завдань в процесі комунікації; сформувати навички повноцінного спілкування, досвіду комунікативної єдності, ефективної взаємодії в процесі вирішення спільних завдань; сформувати вміння ефективного використання «зворотного зв'язку». | Самоаналіз, спільне обговорення результатів роботи, постійний зворотній зв`язок. |
| 2.2 | Розвиток навичок конструктив  ної поведінки. | Формування позитивних, конструктивних форм поведінки з оточуючими, корекція  залежних форм поведінки. | Формування у дітей адекватних, конструктивних способів реагування на різні життєві ситуації; корекція девіантних чи небажаних форм поведінки; формування і розвиток позитивних моделей поведінки; формування позитивних та адекватних уявлень дітей як про самих себе, так і про найближче оточення. | Самоаналіз, спільне обговорення результатів роботи, постійний зворотній зв`язок. |
| 2.3 | Розвиток адекватної самооцінки і впевненої конструктивної поведінки. | Сформувати у підлітків адекватну самооцінку і і навички впевненої поведінки. | Сприяти формуванню правильних уявлень у підлітів про самих себе і найближче оточення; розкрити позитивні якості неповнолітніх і сформувати  впевненість в собі. | Самоаналіз, спільне обговорення результатів роботи, постійний зворотній зв`язок. |
| 3. | Етап профилактичної роботи | Формування у группі підлітків  необхідних знань про небезпеку будь-якої залежності, у тому числі і комп`ютерну залежність. | Дати дітям та їх батькам знання щодо основних чинників, ознак і стадій формування комп`ютерної залежності; пояснити правила безпечного користування комп`ютером, Інтернетом, смартфоном та іншими гаджетами. | Самоаналіз, спільне обговорення результатів роботи, постійний зворотній зв`язок. |
| 4 | Етап заключної диагностики. | Анкетування та опитування з метою виявлення позитивної динаміки рівня залежності в експериментальній групі. | Провести повторне анкетування та опитування; проаналізувати результати нашої психокорекційної та профілактичної роботи. | Анкетування, опитування, аналіз отриманих результатів. |

Реалізація нашої компілятивної програми на першому етапі передбачала первинну діагностику, що передбачала метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, розроблений Л. Юр'євою та Т. Больбот) (Додаток А), та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young) (Додаток Б), що дозволили досить швидко та ефективно визначити ступінь комп`ютерної залежності та залежності Інтернету тощо у групі підлітків до реалізації нашої корекційно-профілактичної програми.

На другому етапі була реалізована низка корекційно-розвиваючих вправ, заходів та тренингів що були направлені на розвиток комунікативних компетенцій: захід «Ми знайомимся», тренінг «Який я у спілкуванні», тренінг «Ми – єдина команда», вправа «Ми вчимося спілкуватися правильно». Також, на другомі етапі була реалізовані зоходи, що направлені на формування навичок правильної, конструктивної межособистісної взаємодії та поведінки: тренінг «Ми вчимося вирішувати конфлікти», тренінг «Розвиваємо навички впевненої поведінки», тренінг «Вчимося товаришувати».

На третьому етапі ми провели низку профілактичних заходів: бесіда «Кіберадикція: причини, прояви, небезпека», круглий стіл «Комп`ютер: «за» та «проти».

Вся програма в цілому була направлена на:

- зниження рівня тривоги, страхів чи емоційного напруження у підлітків; підвищення рівня соціально - психологічної адаптації та розвиток комунікативних навичок;

- розвиток конструктивних соціальних установок і підвищення рівня самосвідомості та самопізнання підлітків;

- покращення і стабілізація психоемоційного стану підлітків;

- зниження часу, проведеного за комп'ютером чи в Інтернеті за рахунок активізації міжособистісного спілкування, спільної діяльності;

- надання підліткам необхідних знань про небезпечні наслідки різних видів кіберадикції тощо.

На четвертому етапі нашої корекційно-профілактичної також був використаний метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот), та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young), що дозволили визначити ступінь ефективності нашої корекційно-профілактичної програми, що була реалізована у групі підлітків.

Необхідно розуміти, що профілактична діяльність є тривалим безперервним процесом, що вимагає грамотної психолого-педагогічної організації всіх видів діяльності учасниками освітнього процесу. В рамках профілактичної роботи ми за короткий час постаралися опрацювати у учасників програми актуальні поведінкові проблеми, пов'язані з кіберзалежністю і що негативновпливають на її розвиток і формування, постаралися дати їм досвід сприйняття і прояву різноманітних емоцій, позитивної продуктивної взаємодії з однолітками, подолання страхів, ефективних способів регулювання своєї поведінки, формування відповідальності за свої дії і впевненості у собі.

**2.3. Ефективність комплексної програми з профілактики та психокорекції ігрової комп`ютерної залежності підлітків**

На основі проведеного нами огляду наукової літератури, що стосується дослідження проблем комп`ютерної (та Інтернет) залежності підлітків та її профілактики та психокорекції, нами була складена та перевірена на практиці компілятивна програма профілактики комп`ютерної залежності серед підлітків. З метою діагностики рівня залежності від комп`ютера та Інтернету в групі підлітків (в дослідженні приймали участь 15 дітей) нами використовувалися метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, розроблений Л. Юр'євою та Т. Больбот (Додаток А), та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young) (Додаток Б). Після реалізації корекційно-профілактичної програми нами була проведена повторна діагностика з тим, щоб визначити та продемонструвати ефективність нашої програми. Результати первинної та вторинної (заключної) діагностики відображені у таблиці 1. Отже, ми отримали достатню кількість емпіричних даних, щоб провести порівняльний аналіз даних опитування у групі підлітків до та після корекційно-профілактичної роботи.

Табл. 1

**Результати первинної та вторинної діагностики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот)  (результати первинної діагностики) | метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот)  (результати заключної діагностики) | метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young)  (результати первинної діагностики) | метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young)  (результати вторинної діагностики) |
| 1 | 20 | 18 | 3 | 3 |
| 2 | 26 | 20 | 5 | 4 |
| 3 | 35 | 25 | 6 | 4 |
| 4 | 24 | 20 | 5 | 4 |
| 5 | 40 | 36 | 8 | 6 |
| 6 | 32 | 28 | 6 | 5 |
| 7 | 22 | 20 | 5 | 5 |
| 8 | 24 | 22 | 4 | 4 |
| 9 | 38 | 36 | 7 | 6 |
| 10 | 30 | 26 | 5 | 4 |
| 11 | 25 | 22 | 5 | 4 |
| 12 | 36 | 30 | 6 | 5 |
| 13 | 16 | 16 | 5 | 3 |
| 14 | 20 | 16 | 5 | 4 |
| 15 | 35 | 30 | 6 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| Колір показника в таблиці | Відповідна ступінь залежності |
|  | є вже певна ступінь залежності |
|  | існує риск виникнення залежності |
|  | Допустимий рівень захоплення комп`ютером (Інтернетом) |

За результатами первинної діагностики за методом скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот) у 2-х підлітків (13,3 %) була виявлена вже сформована кіберадикція, у 9-ти підлітків (60 %) спостерігається певний ризик формування кіберадикції, а у 4-х підлітків (26,7 %) спостерігається лише певна зацікавленість комп`ютером (смартфоном, планшетом) чи Інтернетом, але ризику формування залежності від електронних гаджетів немає. Результати первинної діагностики представлені у діаграмі 1.

Діаграма 1

За результатами заключної діагностики за методом скринінгового визначення рівня комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот) у жодного з підлітків ми не бачемо явно сформованої кіберадикції, тоді як до початку нашої роботи з дітьми в процесі первинної діагностики нами було виявлено 2 підлітка з вже сформованою кіберадикцією. У 7 підлітків (46,7 %) ми виявляємо ризик формування кіберзалежності. Ми бачимо, що в результаті нашої корекційно-профілактичної роботи у 2-х підлітків щезає небезпека формування кіберадикції. У 8-ти підлітків (53,3 %) спостерігається лише певна зацікавленість комп`ютером (смартфоном, планшетом) чи Інтернетом, але ризику формування залежності від електронних гаджетів немає. Тобто в результаті нашої роботи збільшується кількість підлітків, що цілком контролюють своє використанна електроними гаджетами та не мають ризику формування кіберзалежності на 4 особи, що становить 26,7 % від загальної кількості учнів, що приймали участь у нашій корекційно-профілактичній програмі. Результати заключної діагностики представлені у діаграмі 2.

Діаграма 2

В результаті аналізу отриманих в результаті первинної та вторинної діагностики кіберзалежності на основі 2-х методик, ми можемо зробити висновок про безумовну ефективність нашої реалізованої компілятивної програми корекції та профілактики кібкрзалежності серед підлітків.

Також можна зробити той висновок, що наша робота була добре сприйнята підлітками, виникла зацікавленість як у них так і у класного керівника, оскільки передбачала саме комплексний підхід. Ми ставили перед собою завдання не тільки подолати кіберзалежність (до речі, як показала первинна діагностика, ознаки залежності було виявлено лише у 2-х серед 15 підлітків), а запобігти її формуванню в майбутньому за рахунок прищеплення дітям позитивних, корисних комунікаційних та поведінкових моделей, що, як нам здається, буде мати позитивний вплив на формування їх особистостей та дозволить уникати різних форм залежної поведінки (не тільки кіберадикції) в майбутньому. Результати статистичного аналізу нашого експерименту в цілому підтверджують позитивну психокорекційну динаміку і зниження рівня ризику формування залежності в групі підлітків.

**Висновки до розділу**

На підставі зробленого нами аналізу наукової літератури з проблеми діагностики, профілактики та психокорекції комп`ютерної залежності в практичній частині нашого кваліфікаційного дослідженні була запропонована на апробована компілятивна програма корекції та профілактики кіберадикції в групі з 15 підлітків. Програма складалася з чотирьох етапів: первинної діагностики, психокорекційного блоку, блоку профілактичної роботи та заключної діагностики.

З метою аналізу змін динаміки схильності до кіберадикції в групі підлітків, на етапі первинної та заключної діагностики нами були використані метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, розроблений Л. Юр'євою та Т. Больбот (Додаток А), та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young) (Додаток Б).

Наша корекційна та профілактична програма була сформована з урахуванням вікових та психосоціальних особливостей сучасних підлітків, спирається на основні принципи профілактичної роботи та спрямована на подолання ризику виникнення кіберадикції, чи подолання уже сформованої залежності. Корекціійна складова програми була спрямована на виправлення тих небажаних моделей комунікації та поведінки, що могли спряти формуванню залежності у підлітків.

Отримані нами дані в результаті первинної та заключної діагностики комп`ютерної (а, також Інтернет) залежності, їх порівняльний аналіз дозволяє нам зробити висновок про успішність реалізованої нами програми корекції та профілактики кіберадикції у підлітків. Результати кількісного порівняльного аналізу, що були представлені в таблиці та діаграмах свідчать про зниження ризику виникнення кіберадикції в групі підлітків, що проявляється в зниженні рівня фізіологічних і психологічних ознак комп`ютерної залежності.

**Загальні висновки**

# У рамках нашого бакалаврського кваліфікаційного дослідження ми проаналізували проблему комп’ютерної залежності (кіберадикції) та впровадили програму корекції та профілактики залежності у підлітків. Проаналізувавши поняття «залежність», суміжні з ним поняття та різні види адиктивної поведінки, основні чинники, критерії та механізми її виникнення, ми прийшли до висновку, що кіберрадикція, що є по своїй суті комп’ютерною залежністю, та Інтернет-залежністю належить до групи нехімічних вадикцій та має складний багатофакторний характер і розвивається, як правило, разом з іншими видами залежностей.

# Більшість зарубіжних та вітчизняних авторів під кіберадикацією розуміють тип деструктивної, девіантної поведінки, форму психологічної залежності, що проявляється в патологічній захопленості комп’ютерними іграми, іграми у смартфоні, спілкуванні у чатах, інтернет-серфінгу тощо, що обумовлено бажанням «втекти» від реальності шляхом зміни свого психічного стану.

# В процесі дослідження ми виявили, що кіберзалежності у своєму розвиткові проходить чотири послідовні стадії, які характеризуються наявністю певних фізіологічних і психологічних критеріїв, що визначають рівень розвитку залежної поведінки. Ми також проаналізували специфічні вікові та психосоціальні особливості підліткового віку та чинники залежності, враховуючи ці особливості. В результаті вивчення існуючих наукових досліджень ми дійшли висновку, що підлітки найбільш схильні до кіберзалежності через свої специфічні вікові особливості. В результаті теоретичного дослідження нами була розроблена робоча гіпотеза, яка полягає в тому, що науково обґрунтована програма корекції та профілактики кіберадикції є важливою умовою збереження здоров’я та психічного захисту підлітків, та може сприяти усуненню психологічних причин та зниженню ризику виникнення то розвитку кіберадикції.

# Метою нашої програми було створення умов для розвитку соціально – адаптивних особистісних якостей, навичок впевненої, незалежної поведінки, підвищення самооцінки, які сприяють комунікативній компетентності підлітків та профілактиці кіберадикції. Якісний та кількісний аналіз отриманих даних в результаті первинної та заключної діагностики за двома методиками (метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, розроблений Л. Юр'євою та Т. Больбот, та метод діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young) дав змогу зробити висновок про ефективність впровадженої компіляційної програми для корекції та профілактики кіберадикції у підлітків. Результати кількісного аналізу свідчать про зниження адиктивної компоненти в групі, що виражається у зниженні рівня фізіологічних та психологічних симптомів залежності.

# Отже, ми можемо говорити про ефективність та результативність реалізованої програми профілактики комп`ютерної залежності підлітків. Дослідження дає основу для розуміння актуальності проблеми адиктивної поведінки як такої та можливість окреслити перспективи подальшої науково-практичної роботи щодо вирішення проблеми профілактики комп’ютерної залежності, яку у широкому сенсі слова можні розуміти як залежність від будь-яких електронних гаджетів та Інтернету.

# Список використаної літератури:

1. Баженова І. Що роблять діти у світовій павутині?  *Бібліотека*. 2002. № 9. - С. 40-42.
2. Беляєва С. Як допомогти дитині оминути пастку узалежнення? – Львів:Вид-во НУ “ЛП”, 2009. - 28 с.
3. Бойчук О. Взаємозв’язок комп’ютерної залежності та соціального виключення в процесі соціалізації молоді. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері* 2020, Том 3. No 1. С. 69-78. URL: <http://infotech-soccult.knukim.edu.ua/article/view/206110/206273>
4. Больбот Т. Психічні та поведінкові розлади у осіб з комп’ютерною залежністю. *Медицина – здоров’я ХХІ сторіччя*: Матеріали ІІІ Міжнародної медичної конференції студентів та молодих вчених (26-28 вересня 2002р.). Дніпропетровськ: Дніпропетровська державна медична академія, 2002. - С. 298-312.
5. Больбот Т. Фактори ризику розвитку комп’ютерної залежності в осіб молодого віку // Український вісник психоневрології, 2004. Т. 12. №4 (41). - С. 75 - 80.
6. Больбот Т. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з компютерноюзалежністю (клініка, корекція та профілактика): *автореф. дис. на здобуття наукового ступенякандидата медичних наук*. К., 2005. - 36 с.
7. Бугайова Н. Ризики сучасних комп’ютерних технологій: ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: Матеріали ІІ Міжн. наук.-практ. конф. Луганськ, 2006. Т. 1. С. 106 – 115.
8. Будіянський М. Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України.* 2009. №9. - С. 7 - 9.
9. Бутузова Л. П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви  
   комп'ютерної залежності в юнацькому віці. [URL: http://eprints.zu.edu.ua/22249/1/%D0%912.pdf](URL:%20http://eprints.zu.edu.ua/22249/1/%D0%912.pdf)
10. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. Навчальний посібник / За ред проф. С. О. Сисоєвої. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – 134 с.
11. Веретенко Т.Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua>
12. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп’ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львів. ун-ту. Серія філос.* 2010. Вип. 13. С. 215–226
13. Гавалешко О.М. Особливості психологічної залежності від  
    комп’ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Збірник наукових праць* № 3(5) 2007 URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/227>
14. Гончарук В.Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія URL: <http://konf.koippo.kr.ua>
15. Гузьман, О. А. Комп’ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2011.№1(52).С.369-380. URL:<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1305>
16. Дорчинець В. П. Комп’ютерна залежність / Сайт Білківського професійного аграрного ліецю. Сторінка психолога. URL: [www.dptnz.com/archiv/kompjuterna\_zalezhnist.doc](http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna_zalezhnist.doc)
17. Дроздов О. Ю. Комп’ютерні технології в контексті проблеми молодіжної агресії. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / За ред. Максименка С. Д. К. 2001. Т. ІІІ. Частина І. - С. 107 – 112.
18. Дуброва Т.  Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини [Текст] / Тетяна Дуброва, Нестор Дубневич. *Психолог.* 2010.  № 8. - С. 26 – 30
19. Коваленко Н., Лащенко О. Захоплення комп’ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: <http://osvita.ua/home/develop/7386>
20. Комп’ютерна залежність як проблема сучасного суспільства: рекомендаційний бібліографічний покажчик / уклад. Тетяна Бондаренко ; ред. Олена Іоаніді О. В. ; відп. за вип. Ганна Брагарник ; ЦБС Поділ. р-ну, б-ка ім. В. Некрасова. Київ, 2020. 59 с.
21. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх: взгляд из теории игр. *Sociology of science and technology.* 2014. № 5 (4). – С. 105 –116.
22. Литовченко О. Реальність проти віртуальності. *Персонал-плюс.* 2008. - № 16 (268) від 24-30 квітня. – С. 4-10.
23. Мазуряк С. В. Дитина і комп’ютер. URL: <http://osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-48/2011-01-14-07-38-38/2011-02-23-09-42-19/55-2011-02-25-12-09-47>
24. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп’ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота,* 2007. Т. 71. С. 23–27. <URL:http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6865/Makarenko_Postova_Cocializaciya_pidlitkiv.pdf?sequence=5>
25. Максимовська Н. О., Дикун Н. В., Cоціально-педагогічна профілактика комп’ютерної залежності серед підлітків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2009. №2. - С. 57-65.
26. Мартиненко Ю. ”Комп`ютерна істерія” - дитина помирає перед комп`ютером. URL: <http://hеаlth.unіаn.nеt/ukr/dеtаіl/189434>
27. Перепилиця А. Проблема комп`ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології* 2019. №4. С. 264-278. <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf>
28. Пілецький В. Комп’ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. URL: <http://irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znpfsp_2011_16(2)__8.pdf>
29. Пихтіна Н. П. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. Ніжин : Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2003. – 116 с.
30. Прийменко В. Діти, які грають в ігри або комп’ютерна залежність URL: <http://upsіhоlоgа.соm.uа/dіty-kоmpyutеrnа-zаlеzhnіst-psyhоlоg.html>
31. Рень Л.В. Дослідження стану схильності до компютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2012. Вип. № 96. – С.177-180.
32. Сергєєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики компютерної адикції підлітків: *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.05* К., 2010. – 19 с.
33. Татаренко О. Кіберадикція як фактор формування девіантної поведінки у підлітків з ознаками акцентуації особистості  [*Psychosomatic medicine and general practice*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=EJ000154)*.* 2019. Т. 4, № 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psmgp\_2019\_4\_1\_14](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=psmgp_2019_4_1_14)
34. Телекомунікаційні технології у навчальному процесі: методичні рекомендації / За редакцією М. Л. Смульсон. – Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Лабораторія нових інформаційних технологій навчання. К., 2009. – 35 с.
35. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. URL: http://politik.org.ua/ vid/magcontent.php
36. Чарушникова В., Гарагуля М. Комп’ютерна залежність. Вигадка чи реальна загроза. *Психологічна служба Харківщинини. Соціологічне дослідження,* 2006. № 2. – С. 25 – 33.
37. Шинкаренко О. В. Механізми впливу неадекватного сімейного виховання на формування інтер-адикції собистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць.* 2010. №1. С. 11 – 15.
38. Юр`єва Л. М. Скринінгова діагностика компютерної залежності / Юрєва Л. М., Больбот Т. І. *Архів психіатрії.* 2005. № 3(42). - С.12–15.
39. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : ДГУ, 2006. - 196 с.
40. Young K., Kimberly S. What makes the Internet Addictive: potential  
    explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL. URL:<https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>

# Додаток А

# Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Больбот)

# 1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення чи полегшення, перебуваючи за комп'ютером (у мережі)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 2. Як часто Ви очікуєте перебування за комп'ютером (в мережі), думаючи і розмірковуючи про те, як опинитеся за комп'ютером, відкриєте певний сайт, знайдете певну інформацію, заведете нові знайомства?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 3. Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (у мережі) або витрачати все більше грошей, щоб отримати ті ж самі відчуття?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 4. Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (у мережі)?

# (4) - ніколи (3) - рідко (2) - часто (1) - дуже часто

# 5. Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, дратівливість або порожнечу поза комп'ютером (поза мережею)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 6. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер (у мережу) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 7. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками та навчанням через часту роботу за комп'ютером (перебування в мережі)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 8. Як часто Вам доводиться брехати, приховувати від батьків чи викладачів кількість часу, що проводиться за комп'ютером (у мережі)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 9. Як часто існує актуалізація чи загроза втрати дружніх та/або сімейних відносин, успіхів у навчанні у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (перебуванням у мережі)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 10. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння та біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; нехтування особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# 11. Як часто Ви наголошуєте на порушенні сну або зміні режиму сну у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (у мережі)?

# (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

# Оцінка результатів:

# До 15 балів - 0% ризику розвитку комп'ютерної залежності;

# 16-22 бали – стадія захопленості;

# 23-37балів - ризик розвитку комп'ютерної залежності (необхідність проведення профілактичних програм у подальшому);

# більше 38 балів – наявність комп'ютерної залежності!

# Додаток Б

# Спосіб діагностики Інтернет-залежності В. Лоскутової (адаптація опитувальника Kimberly Young)

# Тест

# 1.Чи часто Ви помічаєте, що проводите он-лайн більше часу, ніж мали намір?

# 2. Чи часто Ви нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу в Мережі?

# 3. Чи часто Ви вважаєте за краще перебування в Меежі, ніж вести спілкування з реальним партнером?

# 4. Чи часто Ви заводите нові знайомства з користувачами Інтернет, перебуваючи онлайн?

# 5. Чи часто оточуючі цікавляться кількістю часу, яке Ви проводите в мережі?

# 6. Чи часто страждають Ваші успіхи у навчанні, оскільки Ви занадто багато часу проводите у мережі?

# 7. Чи часто Ви перевіряєте мессенджери, перш ніж зробити щось інше, потрібніше?

# 8. Чи часто страждає Ваша продуктивність праці через захоплення Інтернетом?

# 9. Чи часто Ви займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли Вас запитують, чим Ви займаєтеся в мережі?

# 10. Чи часто Ви блокуєте думки про проблеми Вашого реального життя, втішними думками про Інтернет?

# 11. Чи часто Ви виявляєте себе щасливом (ою), як знову опинитеся в Інтернеті?

# 12. Чи часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

# 13. Чи часто Ви лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте своє обурення, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування в мережі?

# 14. Чи часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?

# 15. Чи часто Ви передчуваєте, чим займетеся в Інтернеті, перебуваючи в оф-лайн, або фантазуєте про перебування он-лайн?

# 16. Чи часто Ви кажете собі «ще хвилинку», перебуваючи онлайн?

# 17. Чи часто зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в мережі?

# 18. Чи часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, яке Ви проводите в мережі?

# 19. Чи часто Ви обираєте провести час краще в Інтернеті, замість того, щоб вибратися кудись із друзями?

# 20. Чи часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки Ви опиняєтеся онлайн?

# Позитивні відповіді на 7 і більше запитань свідчать, що є залежність і потрібна корекційна робота з практичним психологом.