

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«НЕСТАЧА БАТЬКІВСЬКОЇ УВАГИ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ  
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО  
ВІКУ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»

**Рудас Вікторії Василівни**

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри практичної психології

**Блашкова Олена Миколаївна**

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та  
педагогіки Горлівського інституту  
іноземних мов Державного  
навчального закладу «Донбаський  
державний педагогічний університет»

**Дуткевич Тетяна Вікторівна**

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 90 А

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

Київ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ.....	6
1.1. Поняття феномену соціалізації у різних концепціях .....	6
1.2. Теоретичні аспекти визначення адикції як психологічного феномену	13
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2 СІМ'Я ЯК ПЕРШИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ	18
2.1. Сім'я як соціальний інститут в підлітковому віці	18
2.2. Формування інтернет-залежності в підлітковому віці	21
Висновки до розділу 2	25
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	25
3.1. Обґрунтування методів дослідження	26
3.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів	29
3.3. Рекомендації з профілактики Інтернет-залежності	33
Висновки до розділу 3 .....	35
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	38

## ВСТУП

Дитячо-батьківські відносини є особливим культурно-історичним феноменом, який знаходиться в стані постійної трансформації, але не втрачає своєї важливості як в структурі особистісного розвитку людини, так і у процесі функціонування суспільства в цілому. Сім'я є найпершою ланкою, куди потрапляє дитина після народження. Саме якість і кількість відносин із батьками закладають фундамент самосвідомості майбутньої особистості. Представники психоаналітичної школи відзначали велике значення раннього досвіду взаємодії батьків із дитиною під час якого формуються такі характерні риси дорослої людини, як довіра, акуратність, самостійність, витриманість.

Таким чином, на батьків покладаються чисельні обов'язки і функції, які повинні забезпечити сталий фізичний і психічний розвиток дитини. Однак, сьогодення накладає певні труднощі на взаємодію між дітьми і батьками. Швидкі трансформації суспільства примушують людей докорінно змінювати устрій власного життя. Заради підтримання стійкого соціального статусу і матеріального статку батьки вимушені обмежувати себе і дітей у взаємодії.

У сучасному суспільстві ми спостерігаємо послаблення зв'язків батьків і дітей. За результатами соціальних досліджень одним із головних джерел соціальних проблем дитинства є нестача батьківської уваги і спілкування і, як результат, відчуття самотності і відчуженості серед дітей. Емоційна депривація в сфері дитячо-батьківських відносин вкрай негативно позначається на формуванні особистості дітей, їхньому самопочутті, соціальному благополуччі. В таких скрутних умовах підлітки можуть звертатися до демонстративних, агресивних, та навіть до девіантних форм поведінки. Найпоширенішою проблемою сучасних підлітків стає Інтернет-залежність.

Сучасний світ і суспільство вже неможливо уявити без різноманітних гаджетів, але разом із користю, вони поглинають реальне життя людей, замінюючи його на віртуальний світ. Особливого впливу зазнає дитяча психіка, яка ще не здатна повною мірою критично оцінити вплив і запобігти розвитку психологічних залежностей і психічних розладів. Однак, у умовах дефіциту

часу і уваги, батьки дедалі частіше намагаються компенсувати нестачу живої взаємодії з дітьми на роботу з електронними пристроями, перегляд мультфільмів і вільне користування інтернетом.

У результаті такого нерівного обміну, дитина, що полишена сама на себе, звикає проводити вільний час в мережі Інтернет. Ігри, соціальні мережі, та інші інтернет-ресурси стають надійним заміником живій комунікації, активним фізичним іграм, інтелектуальному і творчому розвитку. З часом формується стійка психічна залежність від віртуальної реальності.

У контексті проблеми постають актуальні питання про першопричини виникнення Інтернет-залежності у дітей. Адже така залежність призводить до трансформації установок, цінностей і потреб, підринається емоційно-афективний стан, уповільнюється розвиток комунікативних і інтелектуальних навичок, змінюється світосприйняття і свідомість дитини.

Таке поширення проблеми Інтернет-залежності призвело до відокремлення категорії адикції, яка характеризується нав'язливим і неконтрольованим бажанням постійно користуватися мережею, що призводить до соціальної дезадаптації і дезінтеграції, психоемоційних, психічних та фізіологічних розладів.

Проблема Інтернет-залежності набула великого значення з поширенням інтернету та стала причиною втрати зв'язку між батьками та дітьми. Все це робить психологічне вивчення інтернет-адикції актуальною областю в дослідницькій діяльності.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості та причини формування інтернет-залежності у підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження:** феномен інтернет-залежності.

**Предмет дослідження:** розвиток інтернет-залежності в структурі сімейних відносин у підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вплив сім'ї як соціального інституту в підлітковому віці
2. Охарактеризувати існуючі види залежності.

3. Виявити причини формування інтернет-залежності.
4. Провести емпіричне дослідження схильності до інтернет-залежності у підлітковому віці.

**Гіпотеза дослідження:** у нашому дослідженні формуємо припущення, що причина розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці обумовлена нестачею батьківської уваги та міжособистісного спілкування у сім'ї.

У роботі використані такі **методи дослідження**, як аналіз, порівняльний метод, робота з літературними джерелами, емпіричні методи дослідження: методика «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільер, тестова методика «Діагностика інтернет-залежності» К. Янг (адаптована В.А. Лоскутовою) та опитувальник «Мій день».

**Теоретично-методологічною основою дослідження виступають** феномен адиктивної поведінки (В.Д. Менделевич); феномен Інтернет-залежності (А. Голдберг, А.Е. Войськунський, А.Е. Жічкиной, А.Ю. Егорова, Ц.П. Короленко, К. Янг); теорії соціалізації (З. Фрейд, Ж. Піаже, Е. Еріксон, У. Бронфенбреннер).

**Структура** роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота вміщує 2 рисунки, 2 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 38 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### СІМ'Я ЯК ПЕРШИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ

#### 1.1. Поняття феномену соціалізації у різних концепціях

У формуванні адикцій суттєву роль відіграють психологічні причини, особливості оточення і характер стосунків з ним. Все це складові соціалізації, яка створює фундамент для виникнення адиктивної поведінки.

Соціалізація – це процес засвоєння індивідом певної системи знань, норм та культурних цінностей, перш за все системи соціальних ролей, відбувається формування таких індивідуальних особливостей як особистість та самосвідомість. Соціалізація включає як соціально-контролюючі процеси цілеспрямованого впливу на особистість, наприклад, виховання, так і стихійні, спонтанні процеси, що впливають на її формування. На розробку теорії соціалізації великий вплив зробили ідеї та роботи З. Фрейда, Ж. Піаже, Е. Еріксона, У. Бронфенбреннера та інших.

Якщо розглядати визначення соціалізації, запропоновані окремими авторами, то можна відокремити найбільш суттєві: Зигмунд Фрейд [25] у своїй теорії виділяє три частини в психічній структурі особистості: Ід, Его і Супер-Его. Де Ід – це джерело енергії, спрямованої на отримання задоволення. При вивільненні енергії послаблюється напруга й особистість відчуває задоволення. Ід завжди спрямоване на задоволення наших біологічних потреб людини. Его розвивається у перші три роки життя при взаємодії з навколишнім світом, керується принципом реальності, регулює вибір відповідного об'єкта, що дозволяє зменшити рівень напруги, що виникає через Ід. Наприклад, коли Ід відчуває голод, Его забороняє нам вживати в їжу усе що завгодно.

Так як Ід і Супер-Его знаходяться у постійному конфлікті, Его виступає у ролі судді, і вирішує цей конфлікт. У свою чергу Супер-Его регулює поведінку людини та прагне удосконалити його відповідно до норм суспільства, воно здійснює моральну або оцінювальну функцію, розвивається до п'яти років під

впливом батьків та оточення, та до придбання дитиною власного Супер-Его, його місце займає Супер-Его батьків.

Ці три компоненти структури особистості активно впливають на формування особистості дитини. Дітям доводиться, дотримуючись принципу реальності, чекати нагоди, коли вони можуть задовольняти потреби Ід, водночас вони повинні підкорятися моральним вимогам, що пред'являються батьками й власним Супер-Его. Его несе відповідальність за вчинки, заохочувані або заборонені Супер-Его, саме тому людина може відчувати почуття або гордості, або провини.

Таким чином людина знаходиться у постійному конфлікті з суспільством. Особистість завжди знаходиться під впливом двох сил: перша – це інстинкти, потяги, прагнення бути самим собою, віддатися задоволенню своїх бажань, а друга – це вплив суспільства, його вимог, законів, заборон, спрямованих на обмеження його бажань, на підпорядкування соціальним нормам.

Відповідно до теорії Фрейда, процес формування особистості проходить п'ять стадій. Кожна з цих стадій пов'язана з певною ділянкою тіла – ерогенною зоною. На кожній стадії виникає конфлікт між прагненням до задоволення й обмеженнями, встановленими спочатку батьками, а надалі і Супер-Его.

На самому початку життя дитини, від народження до півтора року, ерогенною зоною є рот. Вся енергія немовляти спрямована на те, щоб отримати задоволення через рот – не тільки від прийому їжі, але і від процесу смоктання та кусання як такого. Це перша – оральна стадія. На другій, анальній стадії головною ерогенною зоною стає задній прохід. У цей час діти прагнуть до самостійності, а батьки намагаються навчити їх ходити на горщик. Якщо цей етап пройде якісно, у дитини формується така риса характеру, як охайність. Також у цей період формується Его дитини. Наступна стадія – фалічна. На цій стадії головним джерелом задоволення для дитини є клітор. Саме в цей період, як вважає Фрейд, здійснюється полова ідентифікація, через відносини між батьками. Та саме у цей період у дитини формується власне Супер-Его.

Важливо зазначити що, саме до п'яти років закладається основа особистості, тому основним агентом соціалізації Фрейд вважає сім'ю. Після закінчення латентного періоду, коли енергія хлопчиків та дівчат була спрямована на комунікацію з однолітками та успіхи у навчанні, настає генітальна стадія. У цей період головним джерелом задоволення стає статеві відносини з представниками протилежної статі.

Таким чином, Фрейд розглядає людину, як особистість що прагне задоволення, а суспільство – як систему заборон, табу. Несвідомі прагнення особистості утворюють її потенціал і основне джерело активності, задають мотивацію її діям. В силу неможливості задоволення інстинктивних потреб в їх природній формі через соціальні нормативні обмеження люди змушені постійно шукати компроміс між глибинним потягом і суспільно прийнятою формою його реалізації, таке явище називають сублимацією. А вся людська історія розглядається Фрейдом як історія наростаючого психозу [25].

Наступну теорію соціалізації запропонував Ерік Еріксон [25]. Відповідно до його теорії, розвиток особистості відбувається протягом усього її життя, а життєвий цикл розвитку складається з восьми стадій. Перші п'ять припадають на дитинство, а останні три відповідають певним періодам в житті дорослих. На кожній стадії в житті індивіда виникає специфічна криза, а перехід від однієї стадії до іншої відбувається в результаті подолання цієї кризи.

Першою стадією людського розвитку згідно з теорією Е. Еріксона є формування базової довіри, або недовіри. Це пов'язано з якістю піклування про дитину. Наприклад, своєчасно змінювати пелюшки. Якщо дитина відчуває себе у безпеці, у неї формується довіра до навколишнього світу, що є ознакою подолання першої кризи, і навпаки, якщо за дитиною погано доглядають, у неї формується недовіра.

Друга стадія – формування автономії або сорому та сумнівів у віці від одного до трьох років. Дитина вчиться говорити й бігати, розширяються його знання про навколишній світ. Саме в цей період особливо яскраво проявляються прагнення дітей до самостійності. Однак іноді батьки нехтують



прагненнями дитини, у період навчання сідати на горщик, батьки можуть пред'являти багато вимог в такій інтимній сфері, через що дитина відчуває глибоке почуття сорому і власної неповноцінності, тим самим підривається його прагнення до самостійності та вміння орієнтуватися в навколишньому світі.

Формування ініціативності або почуття провини у віці від трьох до п'яти або шості років є третьою стадією відповідно до теорії Еріксона. У цей період у дітей спостерігаються рухливість, допитливість, робота фантазії. Яскраво проявляють дух суперництва й усвідомлення відмінностей між хлопчиками й дівчатами.

Четверта стадія знаменується формуванням працьовитості або комплексу неповноцінності у молодшому шкільному віці. Діти вчаться виконувати завдання та працювати у групі. Однак на даному етапі головне значення мають розвиток їхньої впевненості в собі та своїй компетентності, адже саме в цей період діти починають засвоювати справжні ролі дорослих. Якщо дитині не вдається подолати цю кризу, вона відчуває себе неповноцінним.

Становлення его-ідентичності або рольової дифузії відбувається у період юності. У цей період юнак чи дівчина повинні розв'язати питання щодо свого майбутнього навчання, роботи, вибору партнера. Невдачі в цих справах можуть негативно вплинути надалі на вибір відповідної роботи, партнерів, друзів. У цьому віці Еріксон вводить таке поняття як «психосоціальний мораторій» – це санкціонований суспільством перехідний період між дитинством та дорослістю, протягом якого підліток вільно досліджує різні сценарії рольової поведінки особистості та знаходить власну нішу у суспільстві. Треба зауважити, що згідно з теорією Еріксона тривалість та інтенсивність перебігу цього періоду у різних суспільствах відрізняються.

Формуванням інтимності або самотності у період молодості визначається шоста стадія. У цей період основного значення набувають залицяння, шлюб та інші види інтимних відносин. Людина прагне до щирих відносин з постійним партнером. Якщо конфлікт між інтимністю і самотністю не знаходить

вирішення, може статися, що надалі людина не зможе вистроїти гармонічні відносини.

Сьому стадію Еріксон сформулював як творчу активність – застій (зрілість). На даному етапі люди головним чином освоюють свою діяльність і батьківські функції. Остання, восьма стадія – умиротворення – відчай (старість) характеризується тим, що люди відводять підсумки свого життя. Якщо люди задоволені своїм життям, то створюється відчуття умиротворення, якщо ні – настає відчай [25].

Підхід, запропонований Жаном Піаже [25], значно відрізняється від теорії розвитку особистості З.Фрейда або Е.Еріксона. Жан Піаже досліджував когнітивний розвиток. Згідно з його теорією, соціалізований індивід – це індивід з абстрактним мисленням, здатністю до творчості. Таким чином, розвиток індивіда в даній концепції – це розвиток його інтелекту, та на кожній стадії цього розвитку формуються нові навички, що визначають межі того, чому на даній стадії можна навчити людину. Діти проходять ці стадії в певній послідовності, хоча необов'язково з однаковою швидкістю і результатами.

Перший період, від народження до двох років, називається сенсомоторною стадією. У цей час і дітей формується здатність надовго зберігати в пам'яті образи предметів навколишнього світу. До цієї стадії їм здається, що предмет перестає існувати, коли вони на нього не дивляться. Другий період, від двох до семи років, називається предопераціональною стадією. У цей час діти вчаться розрізняти символи та їх значення. В кінці етапу діти розуміють різницю між символами й предметами, які вони позначають.

У віці від семи до одинадцяти років діти починають виконувати дії подумавши, які раніше вони виконували тільки руками. Піаже називає цей період стадією конкретних операцій. На цій стадії дії з уявленнями починають об'єднуватися, координуватися між собою, утворюючи системи інтегрованих дій, звані операціями. У дитини з'являються особливі пізнавальні структури, звані угрупованнями, наприклад, класифікація, завдяки яким дитина набуває

здатності здійснювати операції з класами та встановлювати логічні відносини між класами, об'єднуючи їх в ієрархії, тоді як раніше його можливості були обмежені трансдукцією й встановленням асоціативних зв'язків.

У віці приблизно від дванадцяти до п'ятнадцяти років діти вступають в останню стадію, звану стадією формальних операцій. Вони починають гіпотетично міркувати. Подальший розвиток мислення удосконалює уміння та навички, засвоєнні на цій стадії[20].

Також вважаємо доцільними розглянути екологічну теорію Урі Бронфенбреннера[20]. Процес соціалізації у даній теорії розглядається як сукупність усіх соціальних процесів, завдяки котрим індивід засвоює певну систему норм і цінностей, які дозволяють йому функціонувати як члену суспільства. Теорія екологічних систем – це теорія соціалізації та розвитку дитини, під впливом соціального середовища.

За У. Бронфенбреннером, екологічне середовище розвитку дитини складається з чотирьох немов вкладених одна в іншу систем:

Мікросистема, у якій особистість дитини формує його сім'я, батьківські установки і атмосфера сім'ї. Якщо сім'я дружна, дитина росте більш спокійною, керованою і доброзичливою. Навпаки, подружній конфлікт зазвичай пов'язаний з непослідовними дисциплінарними заходами і ворожим ставленням до дітей, що породжує відповідну дитячу ворожість. При цьому потрібно врахувати, що всі відносини взаємно зворотні, тобто не тільки дорослі впливають на поведінку дітей, але і самі діти.

Мезосистема містить в собі дитсадок, школу, двір, квартал проживання. Вона впливає на розвиток дитини не безпосередньо, а в парі з мікросистемою, а саме сім'єю. На відносини батьків і дітей впливає взаємодія малюка з вихователями дитячого садку, і навпаки. Якщо сім'я і вихователі дитячого садку готові до співпраці, добре спілкуються, поліпшуються відносини між дитиною і батьками, між дитиною і вихователями. З іншого боку, ситуація в сім'ї впливає на те, як буде впливати школа, двір, дитячий садок на дитину. Успішність малюка в школі залежить не тільки від атмосфери у класі, але і від ситуації в

сім'ї: успішність поліпшується, якщо батьки цікавляться шкільним життям і вчать дитину робити домашні завдання.

Екзосистема до її складу надходять дорослі соціальні організації. Це можуть бути формальні організації, наприклад, місце роботи батьків, або соціальні служби та відділи охорони здоров'я округу. Гнучкий графік роботи, оплачувану відпустку мати й батька, лікарняний лист для батьків у випадку захворювання дітей – це те, чим екосистема може посприяти батькам у вихованні дітей і побічно сприяти її розвитку.

Макросистема – це культурні звичаї країни, цінності, звичаї та ресурси. Якщо в країні не заохочується народжуваність і не надається відпустка по догляду за дитиною, то дитина буде рости в умовах нестачі материнської уваги, а інші системи можуть виявитися недостатніми, щоб це компенсувати. З іншого боку, незалежно від приватних зовнішніх умов, основні складові способу життя і світогляду зберігаються у субкультурі.

У своїх роботах Бронфенбреннер стверджував, що найбільш значну роль на розвиток дитини надає саме макросистема, оскільки макросистема володіє здатністю впливати на всі інші рівні. В теорії екологічних систем діти є як продуктами, так і творцями навколишнього середовища. Бронфенбреннер вважає що, ситуації в житті можуть бути як нав'язаними дитині, так і виступати результатом активності самої дитини. Коли діти стають старше, вони змінюють своє оточення і переосмислюють отриманий досвід. Але і тут продовжують працювати взаємозалежності, оскільки яким чином це роблять діти, залежить не тільки від їх фізичних, інтелектуальних та особистих рис, але і від того, як їх виховали, що вони встигли увібрати з оточення [25].

## 1.2. Сім'я як соціальний інститут в підлітковому віці

Серед різних соціальних факторів, що впливають на становлення особистості, одним із найважливіших є сім'я. Сім'я – головний інститут соціалізації. У житті кожного сім'я займає особливе місце. Людина відчуває її вплив з дня свого народження та до кінця свого життя. Дитина росте в сім'ї, та з перших років свого життя починає засвоювати норми поведінки.

Сім'я регулює відносини дитини до навколишнього світу. Залежно від складу сім'ї, від відносин у родині до членів сім'ї та взагалі до довкілля, людина дивиться на світ позитивно чи негативно, формує свої погляди, буде свої відносини з оточенням. Відносини в родині також впливають на те, як людина надалі будуватиме свою кар'єру, яким шляхом він піде. Саме в сім'ї індивід отримує перший життєвий досвід.

Значення сімейного виховання в розвитку дитини важно переоцінити: сім'я є першим і найбільш важливим фактором особистісного, інтелектуального, духовного розвитку людини. Венгер визначає стиль виховання, як стиль взаємин з дитиною в сім'ї, що характеризується ступенем контролю, турботи й опіки, тісністю емоційних контактів між батьками та дитиною, характером керівництва поведінкою дитини з боку дорослих, кількістю заборон та інше[13].

Зазвичай адекватне становлення батьків до виховання дітей позитивно впливає на їх навчальну, трудову та громадську активність, визначають його стиль життя, устремління, плани та способи їх досягнення. І навпаки, недостатня увага батьків до виховання дітей негативно впливає на формування наведених рис дитини.

Звернемося до численних досліджень стилів сімейного виховання у вітчизняній й зарубіжній психології. Альфред Адлер [3] описує несприятливі ситуації дитинства, пов'язані з батьківським вихованням, на основі яких дитина формує хибні уявлення про життя.

Так, Адлер, відзначає, що батьківська зневага може перешкоджати розвитку у дитини соціального інтересу, потурання призводить до

неадекватних уявлень дитини про себе, а недолік батьківської уваги позбавляє дитину можливості повірити в себе, і сміливості протидіяти новим викликам життєвими труднощами.

Оскільки Адлер на перше місце ставить взаємовідношення дитини з суспільством, його здатність реалізуватися і розвиватися в суспільстві, працюючи над своїми недоліками. Він бачить розвиток у дитини адекватної самооцінки, віри в себе і вміння дотримуватися певних правил поведінки найважливішими моментами в спілкування батьків з дитиною [3].

Американський психолог Джеймс Марк Болдуін на основі таких критеріїв, як батьківський контроль, батьківські вимоги, способи оцінки, емоційна підтримка, виділив два стилі батьківського виховання: демократичний та контролюючий або авторитарний. Демократичний стиль визначається високим ступенем вербального спілкування між батьками й дітьми, готовністю батьків прийти на допомогу, якщо це буде потрібно, та вірою в успіх самостійної діяльності дитини. А контролюючий стиль, навпаки, передбачає значні обмеження поведінки дітей. При цьому батьки можуть пред'являти дітям вимоги жорстко, послідовно й постійно, а діти сприймають ці вимоги як справедливі[10].

Але треба зазначити, що в у реальному житті авторитарний та демократичний стилі виховання у чистому вигляді зустрічаються не так вже й часто. Зазвичай у сім'ях практикуються компромісні варіанти, які ближче до одного чи іншого стилю. Крім того, батьки можуть реалізовувати неідентичні один одному стилі, наприклад, батько – більш авторитарний, а мати – демократична. В таких сім'ях мати прагне допомагати індивідуальному розвитку підлітка, домагаючись емоційної близьості, розуміння, співчуття, а батько займається підготовкою підлітка до життя через тренування його волі, навчання потрібним й корисним умінням.

Вивченням впливу стилю батьківської поведінки на соціальний розвиток дітей також займалася Діана Баумрінд[17]. Вона виділяє три різних за способом

контролю й емоційної насиченості стилю батьківського становлення і відповідні цим стилям характеристики дітей.

Стиль авторитетного батьківського контролю характеризується ніжним ставленням батьків до дітей, з теплотою й розумінням, доброзичливо, вони багато з ними спілкуються, батьківський контроль поєднується з безумовною підтримкою бажання дитини бути самостійною та незалежною. Унаслідок діти соціально адаптовані, впевнені в собі, здатні до самоконтролю, мають високий рівень незалежності.

Стиль, де батьки більше покладаються на строгість й покарання, ставляться до дітей з меншою теплотою, меншим співчуттям й розумінням, мало спілкуються з ними, унаслідок чого діти – замкнуті, недовірливі та недостатньо впевнені в собі, називається авторитарним.

Поблажливий стиль характеризується тим, що батьки поблажливі, невибагливі, неорганізовані, мають погано налагоджений побут, вони мало спілкуються з дитиною та майже не роблять зауважень. Діти виховані у такій родині імпульсивні, невпевнені у собі, агресивні.

Пізніше колеги Баумрінд – Елеонора Маккобі та Джон Мартін доповнили цю типологію ще одним, четвертим, стилем виховання дитини в сім'ї, де батьки проявляють байдужість, не встановлюють для дітей ніяких обмежень, закриті для спілкування. Якщо байдужість поєднується з ворожістю, дитина проявляє руйнівні імпульси й схильність до девіантної поведінки[17].

Сім'я відіграє велику роль в процесі соціального розвитку підлітка, у зв'язку з тим, що цей період досить складний, як для батьків так й для дітей. У цей період відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, які впливають на поведінку підлітка, наприклад, домінування інтересу до самого себе, а саме егоцентризм.

Також особливістю цього віку є те, що життя підлітка характеризується не стільки реальними інтересами, скільки віддаленими ідеальними, відбувається розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Для підлітків характерно почуття дорослості стосовно себе, він вважає себе дорослим, у той

час як сім'я та навколишні люди не схильні так вважати, тому підлітки відчувають глибоке протиріччя. Це викликає найбільші труднощі соціалізації в підлітковому віці, ніж в інші вікові періоди, також велике значення у цей час соціалізації має сім'я.

Для підлітків батьківська любов, ласка і турбота особливо важливі. Якщо в сім'ї немає або бракує цих факторів, діти, як правило, відстають в інтелектуальному й емоційному розвитку. Наприклад, якщо у дитини немає сім'ї, тобто він виховується в дитячому будинку, школі-інтернаті, будинку дитини, то відставання у розвитку буде досить відчутним. Важливо зауважити, якщо інтелектуальний розвиток такої дитини можна компенсувати, а емоційний вже ніколи. Все подальше життя ця дитина буде емоційно закритою, не буде здатна до співчуття та співпереживання. Це ще раз доказує важливість сім'ї, як соціального інституту.

В даний час все більше уваги приділяють фактору психологічної деформації сім'ї. Численні дослідження переконливо свідчать, що психологічна деформація сім'ї, порушення системи міжособистісних відносин і цінностей в ній мають найпотужніший вплив на негативний розвиток особистості дитини, підлітка, приводячи до різних особистісних деформацій – від соціального інфантілізму до асоціальної та девіантної поведінки.



## Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного огляду ми визначили, що не зважаючи на відмінності розглянутих теорій, їх автори єдині в тому, що соціалізація – це процес засвоєння індивідом певної системи знань, норм та культурних цінностей, перш за все системи соціальних ролей, відбувається формування таких індивідуальних особливостей як особистість та самосвідомість. А найважливішим агентом соціалізації є сім'я.

Формування особистісних якостей підлітка багато в чому залежить від сімейного стилю виховання, а саме спілкування та взаємодії. Більшість класифікацій котрих засновані на критеріях батьківського контролю, особливостей прояву емоційного тепла батьками та поваги батьків стосовно дітей. В сім'ї дитина засвоює цінності, параметри оцінок й самооцінок, норми, за якими потім починає оцінювати сама себе, а також формує образ себе, який володіє тими чи іншими рисами і якостями.

Сім'я відіграє важливу роль в процесі соціального розвитку підлітка у зв'язку з тим, що її схвалення, підтримка, байдужість або засудження позначаються на поведінці підлітка, допомагають йому або заважають шукати рішення в складних ситуаціях, адаптуватися до нових обставин його життя, встояти в мінливих соціальних умовах. Надзвичайно важливо, щоб батьківське ставлення характеризувалося любов'ю, повагою і розумінням вікових, психологічних, а також індивідуальних особливостей дитини.

## РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ

### 2.1. Теоретичні аспекти визначення адикції як психологічного феномену

Сьогодні однією з найбільших обговорюваних соціальних проблем стає проблема зростання числа дітей і підлітків, залучених в адиктивні форми поведінки. Для визначення поняття адиктивної поведінки, вважаємо доцільним розглянути такі терміни як поведінкова норма й девіантна поведінка. Відсутність залежності передбачає, що індивід відповідає поняттям поведінкової норми. За теорією Платонова, норма – це явище групової свідомості та вигляді поділюваних групою уявлень і найбільш приватних суджень членів групи про вимоги до поведінки з урахуванням їм соціальних ролей, що створюють оптимальні умови буття, з якими ці норми взаємодіють та формують його. Девіантною поведінкою людини можна позначити систему вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві нормам і виявляються у вигляді незбалансованості психічних процесів, дезадаптації, порушення процесу самоактуалізації або у вигляді ухилення від морального й естетичного контролю над власною поведінкою [27]. Отже, адиктивна поведінка – це одна з форм деструктивною, девіантною, поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану.

Вдаючись до форм адиктивної поведінки, люди намагаються штучним шляхом змінити свій психічний стан, що дає їм ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Адиктивні стратегії поведінки як правило, викликані труднощами адаптації до проблемних життєвих ситуацій, наприклад, складними соціально-економічними умовами, численними розчаруваннями, конфліктами у сім'ї або роботі, втрати близьких та інше. Аналізуючи особливості адиктивної особистості, В.Д. Менделевич посилається на Е. Берна і через призму його теорії розкриває сутність адиктивної особистості. На думку Берна [22], у людини існує шість видів голоду: голод до сенсорної стимуляції, комунікативний голод, емоційний голод, сексуальний голод, структурний

голод, чи голод щодо структурування часу, голод до визнання. У адиктивної особистості кожен вид голоду загострюється. Вони не знаходять задоволення почуттю голоду в реальному житті та прагнуть зняти дискомфорт і незадоволення реальністю стимуляцією тих чи інших видів діяльності. Таким чином, основним в поведінці адиктивної особистості є прагнення до відходу від реальності, страх перед повсякденним, наповненим зобов'язаннями життям, схильність до пошуку емоційних позамежних переживань навіть ціною серйозного ризику для життя й нездатність бути відповідальним за свої вчинки.

Типи адикцій розділяють на хімічні та нехімічні. До хімічної залежності відносять ті види адикцій, які для свого підтримання вимагають вживання різних хімічних агентів, тобто психологічно активних речовин (ПАР), це куріння, алкогольна залежність, токсикоманія, наркотична залежність та інші. В результаті регулярного вживання відбуваються різні зміни у свідомості й особистості аж до її деградації. Об'єктом залежності нехімічних видів адикції є поведінковий патерн, тобто певний вид активності. Основними формами нехімічної адиктивної поведінки є: гемблінг, трудоголізм, інтернет-залежність та інші [6].

Ц.П. Короленко виділяє п'ять етапів формування адиктивної поведінки:

1. «Перші проби». На цьому етапі людина отримує велику кількість позитивних емоцій, але ще здатний контролювати свою поведінку.
2. «Адиктивний ритм». Відбувається формування стабільного ритму застосування предмета адикції, як правило, людина вдається до нього в ситуації фрустрації.
3. «Адиктивна поведінка», коли адиктивні потреби стають головними в мотиваційній сфері особистості. Людина частіше вживає адиктивний компонент та втрачає контроль.
4. «Повне переживання адиктивної поведінки». Людина відсторонюється від суспільства та відчужується від свого колишнього життя. Адиктивний об'єкт не приносить колишнього задоволення, він вживається лише у цілях уникнення страждань, що супроводжується глибокими змінами особистості.

5. «Катастрофа», коли руйнується не тільки психіка й особистість, а й організм [11].

Процесу появи й розвитку адиктивної поведінки можуть сприяти психофізіологічні, психологічні та соціальні причини. До психофізіологічних факторів розвитку відносяться індивідуальні особливості нервової системи, тип характеру, наявність акцентуацій, низька стресостійкість та інші. Особистісні особливості, наявність психологічних травм в різних періодах життя, низька самооцінка, нездатність самостійно приймати рішення є психологічними факторами. Під соціальними факторами, що впливають на розвиток адиктивної поведінки, розуміється наростання змін у суспільстві з неможливістю до них вчасно адаптуватися, дискримінація за національними, статевими, віковими, політичними та іншими ознаками, розшарування суспільства. Але найбільшого значення набуває сім'я.

Задатки адиктивних механізмів слід шукати в дитинстві, в особливостях виховання. Кожна дитина потребує отримання турботи й почуття захищеності, тілесних контактів та емоційного тепла, підтримки з боку батьків. Це є необхідною умовою й найважливішим фактором нормального розвитку та функціонування особистості надалі. Однак, іноді батьки ігнорують цей факт, і замість тілесного контакту й емоційного спілкування з батьками, дитина отримує спілкування з будь-яким предметом, наприклад, щоб зайняти дитину їй дають телефон або вмикають мультфільми, тим самим змінюють живе спілкування з дитиною. Це яскраво демонструє, як батьки самостійно дають дитині неживий об'єкт, який може допомогти їй впоратися зі своїми переживаннями й замінює їй нормальні людські відносини, але ця допомога має зворотний ефект. Як результат, не знайшовши підтримки з боку батьків, дитина починає відчувати почуття психологічної незахищеності й недовіри. Не давши дитині необхідної любові, вони провокують появу у неї невпевненості в собі, проблем з самоповагою й невмінням приймати любов та любити самій.

Це все змушує дитину в майбутньому шукати комфортного стану шляхом фіксації на певних предметах та видах активності або за допомогою приймання певних речовин.

## **2.2. Формування інтернет-залежності в підлітковому віці**

Життя сучасного суспільства неможливо уявити без комп'ютерних технологій та інновацій, безсумнівно, в цьому майбутнє розвитку людства, але, водночас, такий стрімкий розвиток й активне використання техніки часто має негативний, згубний характер. Надмірна захопленість комп'ютером або телефон може привести до такої адиктивної поведінки, як інтернет-залежність, яка набуває все більшу поширеність не тільки в суспільстві дорослих, але й в дитячо-підлітковому середовищі. Для опису невинувато довгого, можливо патологічного, перебування в інтернеті, Айвен Голберг вводить термін «інтернет-адикція». Інтернет-адикція – це певна пристрасть до занять, пов'язаних з використанням інтернету, яка призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності[24].

Проблема інтернет-залежності набула великого значення у зв'язку з поширенням інтернету та стала причиною втрати зв'язку між людьми, які вважають за краще проводити весь свій вільний час в мережі, ніж спілкуватися з оточенням при взаємодії один з одним. Користувач комп'ютера або телефона, схильний до адикції, при використанні його знаходиться в зміненому стані свідомості – психологічному трансі, який характеризується застиглим обличчям, уповільненою реакцією, або її відсутністю на зовнішні подразники.

Однією з найбільш вразливих категорій, що підпадають під вплив інтернет-залежності, є діти підліткового віку, які сприймають інтернет як основний засіб отримання інформації та комунікації. Інтернет-залежність має дуже негативний вплив на ще несформовану особистість підлітка, вона залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації або порушення його соціально-психологічної адаптації у суспільстві.

Підлітковий вік – це важливий період розвитку людини, у віці від одинадцяти або дванадцяти до п'ятнадцяти років відбувається не тільки інтенсивний фізичний й фізіологічний розвиток дітей, а й перебудовується їх мислення, відбуваються емоційно-чуттєві зміни, з'являються бажання бути незалежними та самостійними. Саме в цей період формуються моральні цінності, життєві перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, своїх можливостей, здібностей, інтересів, прагнення відчувати себе та стати дорослим, формується світогляд та особистісні смисли життя.

Головним фактором формування інтернет-залежності у підлітків, є недостатнє спілкування та відсутність взаєморозуміння з батьками. Спочатку інтернет захоплює своєю новизною й необмеженими можливостями в отриманні різної інформації, що цікавить дитину й завдяки цьому потреба в живому спілкуванні зменшується. Поступово підліток починає обмежуватися лише спілкуванням у віртуальному середовищі, а всі інші види відходять на другий план. Завдяки цьому у підлітків спостерігається брак досвіду та навичок в реальному спілкуванні з людьми.

А. Голдберт [16] виділяє такі критерії сформованості інтернет-адикції як зростання кількості часу, яке потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення, психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазії про інтернет, довольні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі, інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано, існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету, значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використанням інтернету, використання інтернету продовжується, не зважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

До фізіологічних симптомів інтернет-залежності М. Орзак [14] відносить сухість в очах, головні болі, мігрені, болі у спині, нерегулярне харчування,

пропуск прийомів їжі, нехтування особистою гігієною, розлади сну, зміна режиму сну.

К. Янг [32] виділяє п'ять основних типів інтернет-адикції:

1. комп'ютерна залежність, тобто пристрасть до різної роботи з комп'ютером, а саме ігор, програмування або інших видів діяльності.
2. компульсивна навігація у мережі, який характеризується періодичним пошуком інформації у її безперервному потоці, що змушує людину протягом тривалого часу мандрувати мережею, при цьому пошук нової інформації позбавлений усіляких цілей й смислів
3. перевантаженість інформацією – цей тип належить людям з патологічною схильністю до азартних ігор, онлайн-аукціонів або електронних покупок.
4. кіберкомунікативна залежність, притаманна людям, які багато спілкуються в чатах, групових іграх або телеконференціях, що може в підсумку привести до заміни наявних в реальному житті членів сім'ї та друзів віртуальними друзями. Найбільш схильні до цього виду залежності підлітки, оскільки вони знаходяться в періоді гормональної перебудови, в силу чого, більшість починає відчувати труднощі в налагодженні контактів з протилежною статтю, з зав'язуванням нових знайомств та зі спілкуванням.
5. кіберсексуальна залежність, до неї відносять людей, які відвідують порнографічні сайти в інтернеті, спілкуються на сексуальну тематику у чатах або закритих групах у соціальних мережах. Причинами виникнення даного виду залежності є відсутність сексуального виховання у підлітків та сексуальна незадоволеність у дорослих[32].

Вчені виділяють три стадії розвитку інтернет-залежності у підлітків. На першій стадії підліток знайомиться з інтернетом, дізнається про його можливості та вибирає відповідний для себе варіант віртуальної реальності. Поступово інтернет заповнює йому недолік спілкування або інформації, якого йому не вистачає в реальному житті. Далі відбувається віддалення від реального життя, підліток все більше часу починає проводити в тій реальності,

яку він обирає на попередній стадії. Час перебування в онлайні збільшується. Також на другій стадії формується інтернет-залежність, коли підліток перестає використовувати інтернет для досягнення життєвих цілей, відбувається перенесення цих самих цілей в віртуальну реальність. Третя стадія стабілізуюча. Проблема очевидна, ознаки та симптоми інтернет-залежності у наявності, вона плавно переходить в хронічну форму. Через деякий час пристрась до вибраної взаємодії стає не такою вираженою, активність в мережі гасне. Підліток повертається в реальність, однак робить він це без будь-якого бажання. Залежність від інтернету зберігається, але вже в неактивній формі, і посилюється при стресі або при появі нових цікавих тем[27].

Факторами, які провають розвиток адиктивної поведінки у підлітковому віці вважаються нервово-психічна нестійкість, акцентуації характеру, поведінкові реакції групування, відсутність або брак спілкування й теплих емоційних стосунків в сім'ї, відсутність у дитини захоплень, інтересів, хобі, непов'язаних з інтернетом, занижена або завищена самооцінка, невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточенням, відсутність друзів. Та найважливішою причиною розвитку інтернет-залежності у підлітків є вплив сім'ї, а саме недолік батьківської уваги. Наприклад, батьки зайняті роз'язанням своїх проблем, що у них зовсім не вистачає часу на дитину, такі батьки не цікавляться успіхами в школі, почуттями й переживаннями дитини, вони намагаються компенсувати це іграшками та новими електронними пристроями, тобто новими об'єктами адикції [27].

Інтернет-залежність має сильний негативний вплив на розвиток підлітків. Через витіснення об'єктивної реальності віртуальною, у дітей розвивається деградація соціальних зв'язків особистості та соціальна дезадаптація. На тлі соціальної дезадаптації й поглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надлишкова агресивність та різні види антисоціальної поведінки.



## Висновки до розділу 2

У другому розділі ми розглянули що таке інтернет-залежність та причини її формування у підлітковому віці. Отже, інтернет-адикція – це форма нехімічної адиктивної поведінки, яка проявляється у певній пристрасі до занять, пов'язаних з використанням інтернету, яка призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності.

На формування інтернет-адикції у підлітків впливає багато факторів, але найвагоміший вплив має сім'я. Якщо батьки не приділяють достатньо уваги дітям, не проявляють емоційне тепло та підтримку, або не займаються організацією їх дозвілля – все це призводить до відходу дитини від проблем повсякденного життя в нову, незвідану й привабливу реальність.

Від того чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить подальше формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, світоглядних установок, та в цілому зумовлює його положення в суспільстві. Підлітки у взаємодії з інтернетом знаходяться у великій небезпеці, оскільки на їх формування значною мірою впливають соціальні та особистісні чинники.

Інтернет-адикція впливає на зниження ефективності функціонування в реальному соціумі, викликає патологічне захоплення інтернетом, звуження кола інтересів, усі вони поступово починають переходити у сферу віртуальної реальності, починаються проблеми зі спілкування у реальному світі. Саме тому інтернет-залежність останнім часом виходить на перший план разом з іншими адикціями, які захоплюють все більше і більше людей у сучасному світі.

## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 3.1. Обґрунтування методів дослідження

Після теоретичного аналізу феномену інтернет-адикції та причин його формування ми визначили, що інтернет-залежність – це хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності. Інтернет-залежним людям важко провести межу між віртуальною та об'єктивною реальністю.

Також з огляду літературних джерел можемо зробити висновок, що найвагомішою причиною формування інтернет-залежності у підлітковому віці виступає сім'я, як перший та важливіший соціальний інститут соціалізації особистості.

У нашій гіпотезі ми задаємося питанням, що саме у сімейних відносинах впливає на розвиток адиктивної поведінки підлітків. Для перевірки нашої гіпотези ми провели емпіричне дослідження, для здійснення якого були обрані такі методики, як проєктивний тест «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільера, тестова методика «Діагностика інтернет-залежності» К. Янг (адаптована В.А. Лоскутовою) та опитувальник «Мій день», створений спеціально для поширення результатів нашого психологічного дослідження. Надамо характеристику кожній з них.

Тест «Сімейна соціограма» (Е.Г. Ейдемільер) [<https://dytpsyholog>]. Сімейна соціограма відноситься до рисункових проєктивних методик. Він дає можливість виявити стан суб'єкта в системі міжособистісних відносин та характер комунікації в сім'ї. Для застосування методики сімейної соціограми випробуваним дають аркуш паперу з намальованим колом діаметром одинадцять сантиметрів, розташованим у центрі. На якому випробуваний повинен намалювати самого себе та членів своєї сім'ї у формі кола.

Інтерпретація сімейної соціограми здійснюється за наступними критеріями: кількість членів сім'ї, які потрапили в площу кола, їх величину, розтушування відносно один одного та дистанцію між ними. За допомогою цієї методика, у нашому дослідженні, ми зможемо проаналізувати сімейні відносини між дітьми та батьками.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність (Internet Addiction Test) [<https://www.yztests.xyz>] – це тестова методика, розроблена та апробована у 1994 році доктором К. Янг, професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорде. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасності до інтернету.

Подібно будь-якій іншій нехімічній залежності, інтернет-адикція є феномен поведінкової пристрасності та емоційної залежності від певної форми поведінки. З цієї точки зору, залежність характеризується трьома головними симптомами: збільшенням часу проведеного в інтернеті, зміни форми поведінки, синдром відміни, тобто погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активності. Це склало теоретичну основу розробки тесту.

Його повна версія була адаптована В.А. Лоскутовою, він містить двадцять питань та дозволяє визначити відношення до інтернету у чотирьох градаціях – від відсутності захопленості до залежності від нього. До кожного питання пропонується п'ять варіантів відповіді: ніколи, інколи, регулярно, часто, завжди. Випробуваному необхідно обрати один варіант відповіді, за кожну відповідь нараховуються певна кількість балів. Наприкінці усі отримані бали складаються, а отримана кількість балів показую актуальний рівень інтернет-залежності згідно з інтерпретацією:

- Менше 20 балів – немає інтернет-залежності;
- 20-49 балів – звичайний користувач інтернету, багато часу проводить в інтернеті, але в силах себе контролювати;
- 50-79 балів – середня інтернет-залежність, інтернет впливає на життя людини, являється причиною деяких проблем;
- Більше 80 балів – сильна інтернет-залежність.

Для того, щоб досконально розглянути міжособистісні відносини між випробовуваним та його батьками, нами було запропоновано опитувальник «Мій день», який складається з трьох питань, котрі ніяк необмежені закритими відповідями та їх стандартними варіантами.

Перше питання «Мій день» дає нам можливість простежити скільки часу за день підлітки проводять в мережі інтернет, а скільки та як саме проводять з батьками. Відповідь на це питання формує уявлення про режим дня, у якому живуть сучасні діти, складових організації їх дозвілля, його кількісну і якісну характеристику.

Друге питання «Як я проводжу час разом с батьками?» спрямоване на визначення відносин між підлітком та його батьками. У цьому питанні діти описують скільки та як саме вони проводять час разом з мамою й батьком. У теоретичному аналізі ми розглядали, як важливо щоб батьки приділяли більше уваги дітям, слухали їх, піклувалися, організовували дозвілля, бо відсутність цих чинників може призвести до адиктивної поведінки підлітка. Через це, вивчення сімейного клімату набуває великого значення.

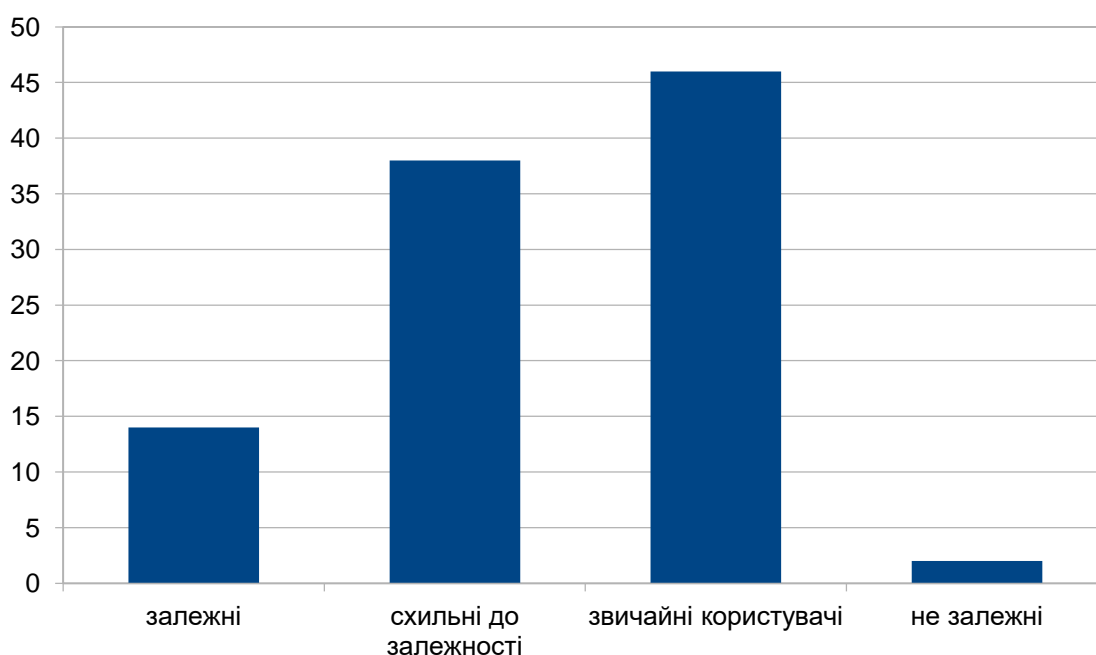
«Мій ідеальний день з батьками» – це питання спрямоване виявити чи хочуть підлітки, взагалі, проводити час зі своїми батьками, якщо так – то як саме? А якщо ні – то чому?

Всі ці питання мають відкриту форму відповіді, що дає можливість більш детально розглянути проблему формування інтернет-залежності у підлітковому віці.

### 3.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів

У дослідженні брали участь 50 учнів восьмого та дев'ятого класів. Респонденти були підліткового віку від 13 до 15 років. Дослідження проводилося в січні 2022 року. Дослідження проводилося у чотири етапи:

Першим етапом нашого дослідження стало тестування за допомогою методики К. Янг «Тест на інтернет-залежність». Результатом дослідження стало виявлення наявності й міри вираженості інтернет-адикції серед підлітків (див. рис. 3.2.1)



**Рис. 3.2.1. Рівень інтернет-залежності у підлітків, виявлений у результаті дослідження за методикою К.Янг**

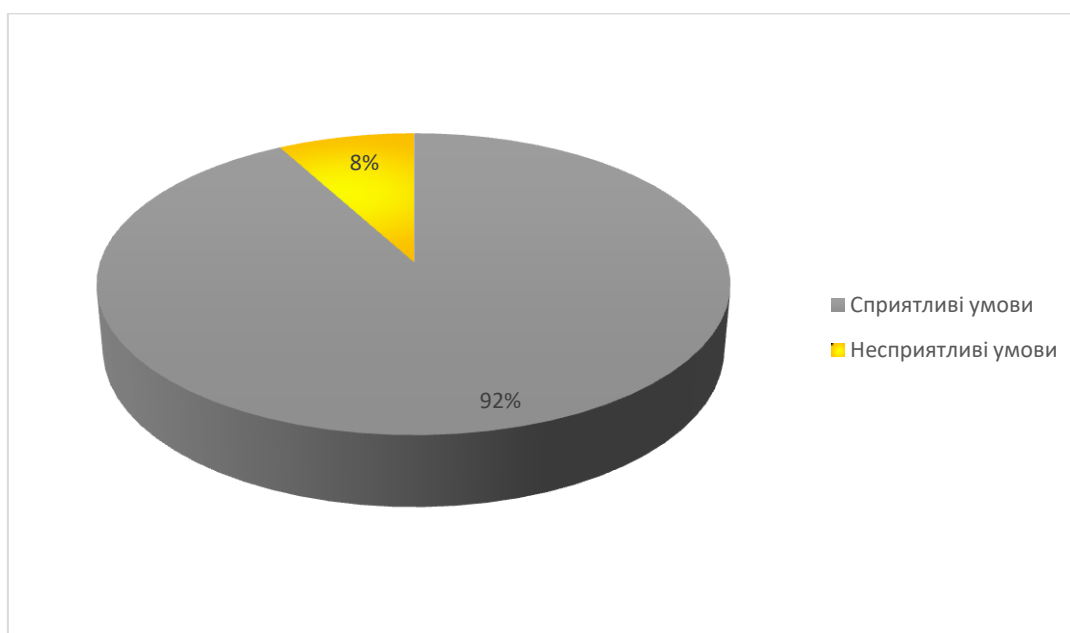
Обробка результатів тестування дозволила встановити, що 14% підлітків мають інтернет-залежність. 38% відносяться до групи ризику та схильні до інтернет-залежності, 46% звичайні користувачі інтернету, які використовують його цілеспрямовано. І тільки 2% опитуваних проводять мінімальну кількість часу в інтернеті.

В основі методики К. Янг лежить здатність особистості здійснювати особистісний самоконтроль у процесі взаємодії з мережею: контроль часу перебування, контроль емоцій та вчинків. Інтернет-адикція проявляється у

тому, що користувачі не можуть відмовитися від використання мережею у тих ситуаціях, де можливі альтернативні способи здійснення соціальної активності.

Результати дослідження показали, що більшість підлітків схильні до адиктивної поведінки, та мають низький рівень самоконтролю під час користування мережею інтернет.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження з метою виявлення характеристик міжособистісних відносин в сім'ї у підлітків з різною мірою вираженості інтернет-залежності, нами був проведений проєктивний тест «Сімейна соціограма», результати аналізу відповідей якого зображено на рисунку 3.2.2.



**Рис. 3.2.2. Рівень умов розвитку підлітків у сучасній родині**

Згідно з результатами дослідження, 92% мають сприятливі умови розвитку, а саме адекватну самооцінку, доброзичливу атмосферу у сім'ї, гарні стосунки між членами родини та низький рівень конфліктних відносин. І тільки 8% мають несприятливі умови, які виражаються у низькій самооцінці, високому рівню напруги у відносинах між членами родини, іноді байдужість з боку батьків до навчального та соціального життя дитини, в результаті чого діти залишаються надані самі собі, і вимушені самі організувати своє

дозвілля. З теоретичного огляду ми знаємо, що всі ці фактори підвищують рівень схильності у підлітків до адиктивної поведінки.

На третьому етапі дослідження випробуваним було запропоновано відповісти на наступні три запитання з опитувальника «Мій день»:

1. Мій день.
2. Як я проводжу час з батьками?
3. Мій ідеальний день у колі сім'ї.

За першим питанням були отримані такі дані: більшість опитуваних багато часу проводять у мережі, майже кожен щоранку заходить у соціальні мережі або онлайн-ігри, снідають наодинці перед комп'ютером або телефоном, грають в онлайн-ігри у школі, ввечері дивляться різноманітні відео, спілкуються з друзями або просто гортають стрічку у соціальних мережах. Значно менша кількість респондентів більше часу проводять у реальному житті, тобто снідають з батьками, у школі спілкуються з однолітками, ввечері проводять час у колі сім'ї.

Аналіз відповідей на друге питання показав наступні результати: 44% респондентів що дали відповіді на питання анкети вказали, що проводять достатньо часу з батьками, а саме снідають, вечеряють разом, на вихідних спільно проводять дозвілля. 28% опитуваних – багато часу проводять у колі сім'ї, наприклад, ввечері грають у настільну гру, або просто розмовляють, батьки цікавляться успіхами у школі та у разі потреби, допомагають робити домашнє завдання. Досить мало часу проводять з батьками 28% респондентів, вони указують те, що майже увесь час проводять на самоті, займаючись своїми справами та інколи спілкуються з батьками. В цих сім'я майже не організоване сімейне дозвілля.

Не зважаючи на кількість проведеного часу підлітків з батьками, його якісна характеристика дає невтішні результати, бо діти з батьками хоч і проводять час разом, але майже не спілкуються, наприклад, дивляться разом телевізор або вечеряють.

Результати відповіді на третє питання «Мій ідеальний день у колі сім'ї» наводимо у таблиці 3.2.1.

**Таблиця 3.2.1**

Бажання проводити час с батьками		
Присутнє		Відсутнє
86%		14%
online	offline	
22%	64%	

З результатів наведених у таблиці 3.2.1 ми спостерігаємо наступне, 86% респондентів що брали участь в опитуванні, бажають більше проводити часу з батьками. Ці відповіді ми розділили на дві категорії: онлайн (online) та офлайн (offline). Першу категорію обрали 22% опитуваних, це свідчить про те, що підлітки хочуть більше часу проводити з батьками, але не залежно від способу, тобто це може бути і похід до кінотеатру, і перегляд кінофільму вдома, чи інша діяльність, яка пов'язана з мережею інтернет. Другу категорію обрали 64% респондентів, ця категорія вказує на те, що діти хочуть більше часу проводити у колі сім'ї, але поза інформаційного середовища. Та лише 14 % не хочуть проводити час з батьками.

Надалі нами здійснено аналіз співвідношення рівня інтернет-залежності та якості міжособистісних відносин між батьками та дітьми. За отриманими результатами ми спостерігаємо, що для групи інтернет-залежних підлітків характерні напружені відносини, де діти та батьки мало часу проводять спільно, або проводять його разом, але у мережі інтернет. У дітей, з якими батьки частіше спілкуються, цікавляться їх життям, допомагають у навчання, займаються організацією дозвілля, значно менший ризик до розвитку інтернет-залежності.

Отже, аналіз результатів діагностики дозволяє стверджувати, що наша гіпотеза підтвердилася, бо кількість уваги, яку батьки приділяють дітям, дійсно



впливає на розвиток інтернет-адикції у підлітковому віці, тому що саме у цей період, коли в організмі та житті дитини відбуваються колосальні зміни, так важлива підтримка, розуміння та турбота, яку ніхто не надасть краще, ніж батьки.

### **3.3. Рекомендації з профілактики інтернет-залежності**

Сьогодні інтернет міцно увійшов в наше життя та став не просто розвагою, а необхідністю сучасної реальності. Він є величезним джерелом інформації, допомагає отримати необхідні знання практично у будь-якій області. Також величезною користю інтернету є те, що завдяки йому люди можуть спілкуватися один з одним на величезній відстані. Доступ в інтернет є буквально звідусіль з телефону, комп'ютера та інших гаджетів, без яких люди вже не можуть обійтися у соціальному просторі.

Користь інтернету велика, але він заподіює людині й шкоду, негативно впливаючи на його поведінку та здоров'я, особливо у підлітковому віці, коли психіка дитини найбільш уражена до впливу. У разі чого виникає інтернет-залежність, яка, на жаль, є однією з головних проблем на сьогодні.

Ц.П. Короленко стверджує, що одним з факторів адиктивної поведінки є неправильне виховання в сім'ї, виділяє умови та механізм для забезпечення його виникнення, до яких відносяться надмірна формалізація виховання, перекриття каналів конструктивних форм самовираження, введення примітивних схем та еталонів на будь-яких рівнях й видах наукової та творчої діяльності, в результаті чого відбувається порушення утворення сенсу, самотності та безпосередності переживань.

Поліпшення сімейно-побутових умов, морально-естетичне виховання, розвиток творчих здібностей, передумови до безперервного саморозвитку, освіти – це чинники, що знижують ризик прогресування згубних пристрастей.

Всесвітня організація охорони здоров'я відносить інтернет-залежність до категорії патологічних пристрастей, що призводять до деформації особистості. Для інтернет-залежних підлітків характерні такі особистісні особливості, як відчуття самотності та низька самооцінка, що тягнуть за собою проблеми в спілкуванні, схильність до уникнення проблем й відповідальності, що сприяє їх втечі у віртуальний світ із сьогодення. Дані особливості є факторами ризику соціальної дезадаптації, оскільки відносяться до категорії патологічних пристрастей, що призводять до деформації особистості.

Використання інтернету дає відчуття володіння ситуацією та контролю над нею, що задовольняє потребу в безпеці як базову серед інших потреб людини. Профілактика – це система психологічних заходів, спрямованих на запобігання психічних порушень та відхилень, збереження психічного здоров'я. Профілактика психічного здоров'я допомагає запобігати виникненню будь-якого роду залежностей, тому особливо важливо проводити таку роботу серед людей, що знаходяться в групі ризику. Групою ризику в розвитку інтернет-залежності є підлітки, що визначається особливостями даного віку, який є психологічно дуже складним та суперечливим, оскільки він пов'язаний зі зміною їх мотиваційно - потребової сфери, бажанням реалізувати наявні можливості та оцінити себе.

Велике значення має стиль сімейного виховання, оскільки в сім'ях, що мають слабкі зв'язки між членами, дитина не відчуває себе в безпеці й захищеності, тому ймовірність формування неадекватної самооцінки досить висока. Таким чином, сприятлива емоційна обстановка в сім'ї сприяє тому, що дитина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких людей, отже, імовірність розвитку залежності менше. Необхідно проводити час с дітьми, прагнути налагодити дружні відносини, знаходити джерело приємних емоцій, не пов'язаних з інтернетом.

Наступним аспектом профілактики інтернет-залежності підлітків є організація батьками дозвілля дітей та їх залучення до соціально-значимої діяльності, не пов'язаної з комп'ютером. Різні види подібної діяльності

допомагають подолати почуття самотності в результаті вибудовування позитивних відношень з однолітками та зміцнення зв'язків з соціальним оточенням, вміння ставити цілі, ефективного спілкування та впевненості у собі.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі ми емпірично дослідили фактори розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці, за допомогою методик: методика «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільера, тестова методика «Діагностика інтернет-залежності» К. Янг (модифікована В.А. Лоскутовою) та опитувальник «Мій день».

Методика «Діагностика інтернет-залежності» К.Янг підтвердила наявність та схильність підлітків до інтернет-залежності. З розвитком інформаційного середовища, збільшується й необхідність у використанні інтернету, але у зв'язку з цим підвищується і рівень розвитку інтернет-залежності.

За допомогою методики «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільера, ми виявили що більшість підлітків мають сприятливі умови розвитку у відносинах з батьками. Але також було виявлено що 8% дітей цього не мають, тобто їх можна віднести до групи ризику, у зв'язку з тим, що батьки не приділяють їм належного рівня уваги.

Аналіз відповідей на опитувальник «Мій день» показав, що підлітки багато часу проводять у мережі інтернет, загалом через те, що вони відчують самотність. Більшість з опитуваних хочуть проводити час з батьками поза інформаційного середовища. Задовільнення цієї потреби може призвести до зниження кількості підлітків, схильних до інтернет-залежності.

За результатами дослідження було встановлено, що рівень уваги, кількість проведеного часу та його якість, який батьки приділяють дітям впливає на розвиток або ні інтернет-залежності у підлітковому віці. Що виступає підтвердженням запропонованої нами гіпотези.

## ВИСНОВКИ

У наше століття сучасних комп'ютерних технологій кожна людина знайома з таким поняттям як Інтернет. На сьогодні навіть дитина має вільний доступ до інформаційних ресурсів всесвітньої павутини. Соціальні мережі та різноманітні сайти стали чи не найважливішими атрибутами сучасного віртуального спілкування, що призводить до більшої витрати часу на знаходження в інтернеті.

Найголовніша проблема сучасного суспільства полягає в тому, що багато людей стають повністю залежними від соціальної мережі, вони не можуть уявити своє життя без неї. Люди, які постійно взаємодіють один з одним за допомогою інтернету, забувають про щоденні справи й обов'язки, а також про особисте спілкування. Згодом у людини може розвинутися патологічна необхідність перебування в інтернеті, яка з часом переростає в інтернет-адикцію. Інтернет-залежність – це форма нехімічної адиктивної поведінки, яка проявляється у певній пристрасті до занять, пов'язаних з використанням інтернету, яка призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності. Тобто відбувається повна заміна реальних відносин на віртуальні.

Інтернет-залежність чине вплив на усі сфери життя людини. На психічному рівні це збільшення часу проведеного у мережі, втрата інтересу до соціального життя, роздратована поведінка при вимушеному припиненні використання інтернету, що призводить до почуття втрати зв'язку із зовнішнім світом, деградація соціальних відносин. На фізичному рівні спостерігається болі у спині, тому що людина зменшує свою активну діяльність, погіршення зору, збій діяльності системи травлення, порушення повноцінного харчування, а також головний біль та мігрені. Як правило, люди, які страждають інтернет-залежністю, нехтують сном ті відпочинком, саме тому вони страждають загальним виснаженням організму – хронічною втомою.

Підлітки складають основну кількість відвідувачів мережі інтернет, і саме у цьому віці найбільший ризик розвитку інтернет-залежності. Постійна потреба

у новій інформації, соціальна активність та висока пізнавальна мотивація сприяють збільшенню проведення часу у мережі. Легкість у використанні можливостей інтернету, простота в спілкуванні, знаходження нових друзів, постійний потік нової інформації та різноманітні розважальні канали й додатки стають основними чинниками зацікавленості підлітками мережею інтернет.

Аналіз теоретичного й емпіричного вивчення впливу соціального інституту сім'ї на розвиток інтернет-залежності у підлітковому віці свідчить про те, що ця проблема все більше поширюється та загострюється. Можемо припустити, що інтернет-залежність підлітків може бути також пов'язана зі стрімким зростанням інформаційних технологій, яким більшою мірою цікавиться молодь.

За даними експерименту ми з'ясували, що практично половина підлітків має або схильна до інтернет-залежності, а це свідчить про те, що всі ці діти живуть у віртуальному світі. Дослідження феномена інтернет-адикції дає нам підстави припустити, що основними причинами її виникнення є нестача спілкування підлітків з батьками у реальному світі, в результаті чого дитина залишається на самоті й вимушена сама організовувати своє дозвілля. А від того чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить подальше формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, світоглядних установок та в цілому зумовлює його положення в суспільстві. Проблема інтернет-залежності серед підлітків є актуальною у даний час.

Отже, проблема інтернет-залежності зростає з розвитком нових інформаційних технологій. Також ми визначили, що на зменшення шансів розвитку інтернет-адикції впливає атмосфера дружелюбності у родині, спокою, комфорту та довіри, якщо є різноманітні інтереси, вміння налагоджувати позитивні стосунки з оточенням, та постановка підліток перед собою цілей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30
2. Біленчук П.Д. Комп'ютерна злочинність: навчальний посібник. Київ: Атіка, 2002. 240 с.
3. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 1997. 269 с.
4. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22-27.
5. Вакуліч Т.М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки //Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.9(33) – С. 104-112. 3
6. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет //Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 2. – 41-47.
7. Вакуліч Т.М. Провідні патерни адиктивної поведінки підлітків з Інтернетзалежністю //Актуальні проблеми психології. Том. I.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Збірник наукових праць інституту 18 психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – Київ: Міленіум, 2006. – Част. 18. – С. 100-105.

8. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Навч. посіб. І.В. Ващенко, О.Г. Антонова К.: Знання, 1998. — 289 с.
9. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення залежностей у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. Львів, 2008. №34. С. 13-20
10. Гаврищак Л. І. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. 2011., ч. 5. С. 56-63.
11. Гуревич Р.С., Козяр М.М., Опушко Н.Р. Діти та інтернет: деякі проблеми та шляхи їх вирішення. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць. Випуск 54 / редкол. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2019. С. 25-30
12. Дзеружинська Н.А., Сиропятов О.Г. Посттравматичний стресовий розлад. Посібник для самопідготовки. Київ: Українська військово-медична академія, 2014. — 60 с.
13. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління / І.А. Жданова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2008. – № 4. – С.114-129.
14. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 108–111.
15. Калашнікова Л. В. Інтернет як невід’ємна віртосоціальна практика сучасного інформаційного суспільства. Нова парадигма. Філософія. Політологія. Соціологія: журнал наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 97. С. 234-242.
16. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05. – Івано-Франківськ, 2005. – 261 с.

17. Крайнікова Т.С. Профіль українського інтернет-користувача (аналіз вторинних соціологічних досліджень) // Вісник книжкової палати. – 2014. – № 2. – С.1-4.
18. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, Т.І. Кочергіна. К.: ІНКОС, 2002 — 272 с.
19. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. Психологічна газета. № 8. С. 29-31
20. Мушинська О.В. Психологічні особливості підлітків з ігровою інтернет-залежністю. Харків, 2013. №1065. С. 149-152.
21. Опушко Н.Р. Гендерно-вікові аспекти інтернет-залежності серед молоді. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя». Вінниця, «Твори», 2018. С.165-168
22. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Вінниця, 2011. №16. С. 46-58.
23. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий. *Естествознание в школе*. Киев, 2005. № 4. С. 35-39.
24. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії // «Нейро News: психоневрологія и нейропсихиатрия» URL: <http://neuronews.com.ua/article/586.html>
25. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2007. №10. С. 365-375.
26. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. — 160 с.
27. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Х.: Фоліо, 2019. 155 с.



28. Церковний А.А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. Київ, 2004. №5. С. 149-154.
29. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
30. Юр'єва, Л.Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція, профілактика: монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.
31. Янг К.С. Діагноз – залежність. *Світ Інтернета*. М, 2008. №2. 36 с.
32. Baumrind D. Rearing competent children. *Child development today and tomorrow*. CA, US: Jossey Bass Publishers, 1989. P. 349-378.