

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок інтернет залежності та долаючої поведінки у
підлітків

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Рябошапки Валерії

Керівник: канд.психол.н., доцент
Лілія ЗОТОВА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Психологічний аналіз феномену інтернет-залежності.....	6
1.2. Особливості виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці....	13
1.3. Особливості долаючої поведінки у підлітковому віці.....	17
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ II. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	27
2.1. Мета та завдання дослідження.....	27
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	27
2.3. Опис методик та методів дослідження.....	28
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	31
3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	31
3.1.1. Результати дослідження особливостей інтернет-залежності підлітків.....	31
3.1.2. Результати дослідження особливостей долаючої поведінки підлітків	33
3.2. Зв'язок інтернет-залежності та долаючої поведінки у підлітків.....	39
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Найголовнішою ознакою сучасності є інформаційні технології, їх стрімкий розвиток та широкий асортимент. Ми живемо в ері технологічних відкриттів, комп'ютеризації та роботизації більшості праці та операцій та зараз вже нікого не дивують роботи, автопілоти та вирішення задач без участі людини. Такий стрімкий розвиток технологій та включення інтернет комунікацій майже у кожній ланці нашого життя впливає також і на особистість кожної окремої людини, і саме через це не дивно, що багато людей помічають, що забагато часу присвячують інтернету, а також помічають жагу до проведення часу в інтернеті у своїх дітей.

За наявними даними, найбільш вразливою групою для залежності від інтернету та технологій складають підлітки, оскільки у їх соціальному колі інтернет відіграє величезну роль як для спілкування, вирішення задач, розваг, навчання та ін.

Наразі, оскільки вже декілька років в Україні панує дистанційне навчання знайти підлітка, що не розуміється в інтернеті та технологіях неможливо. Інтернет залежність розвивається у цій соціальній групі як раз завдяки цим факторам.

Інтернет залежність як форма адикції майже одразу почала цікавити дослідників в галузі психології, соціології, медицини. Ця проблема почала досліджуватись такими видатними вченими як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. Серед вітчизняних досліджень інформації стосовно інтернет залежності і досі залишається досить мало, проте можна виділити науковців, що займались цим питанням і на теренах України. До них можна віднести: Л. Юр'єву, О. Чабан, Г. Пілягину, Н. Бугайову.

Однією з найбільш важливих тем у дослідженні інтернет залежності є розгляд залежності від соціальних мереж, які є популярними як серед підлітків, так і серед представників майже всі вікових груп.

Найбільш популярною мережею спілкування та розваг для підлітків наразі є ТікТок. Це соціальна мережа, де діти можуть знайомитись з іншими,

переглядати відеоролики та викладати власні, що може призвести до популярності, великої кількості переглядів та лайків, а також стати плацдармом для можливості поділитись власними переживаннями, досвідом та власними думками. Проводячи багато часу у соціальній мережі, отримуючи фідбек на власну творчість або просто переглядаючи історії людей, що мають такі самі проблеми та отримуючи підтримку дитина дуже швидко стає буквально залежною від постійного знаходження у мережі, оскільки дозволяє подолати стрес та розслабитись.

Наразі, коли в Україні продовжується війна та кожна людина весь час знаходиться у ситуації тривоги та стресу важливо формувати нові та діючі механізми долаючої поведінки, адже в більшості саме вона є ланкою зв'язку зі здоровим глуздом та надії на краще, що дозволить підлітку продовжувати мріяти та жити повним життям. Питанням долаючої поведінки цікавилось чи мало науковців, а саме: А.Вдовиченко, Т.Ткачук, О.Склень, В. Пічурін, В.Шебанова, В.Розенберг С. Хобфол та інші.

На нашу думку, інтернет-залежність є одним із способів подолання підлітками стресу, проте не можна назвати дану стратегію конструктивною. Проте розповсюдженість даного феномену складає не аби яку актуальність у сучасних психологічних дослідженнях та потребує більш детального вивчення.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність

Предмет дослідження – взаємозв'язок інтернет залежності та долаючої поведінки у підлітків

Мета дослідження - дослідити зв'язок інтернет залежності та долаючої поведінки у підлітків

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні аспекти зв'язку інтернет залежності та долаючої поведінки у підлітків
2. Виявити рівень інтернет-залежності підлітків
3. Визначити особливості долаючої поведінки підлітків

4. Виявити зв'язок рівня інтернет-залежності та особливостей долаючої поведінки у підлітків.

Гіпотеза дослідження - надмірне перебування підлітків в мережі інтернет є способом подолання стресу

Характеристика вибірки: підлітки, розподілені на три групи залежно від рівня інтернет залежності, у кількості 90 осіб

Методи та методики дослідження:

1. Тест К. Янг на Інтернет залежність («Internet Addiction Test» – тест на Інтернет-адикцію) в адаптації В. Лоскутової

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса,

3. Тест дослідження рівня стресостійкості С.Коухена та М.Вілліансона,

4. Методика виміру психологічного захисту Р.Сулейманов та Є.Пілюгіна,

Методи математичної статистики:

1. описова статистика;

2. дисперсійний аналіз;

3. кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічний аналіз феномену інтернет-залежності

У сучасному світі, де існує безліч різних культур, релігій, вірувань та правил, залишається та частина населення, за якою вимагається контроль та обережність. Наразі до таких груп в більшості відносяться люди, що мають ознаки девіантної поведінки. Наркоманія, алкоголізм, паління та ігроманія давно є ворогами для здорової та повноцінної нації, тому перебувають під постійним контролем з боку держави та органів освіти. Казино закривають, дітям у школах та ВНЗ розповідають про шкоду від таких залежностей, створюють все нові закони по боротьбі з ввезенням та вживанням наркотичних речовин, оскільки така поведінка є заборонена та асоціальна. Проте в той же час існує більш «соціальні» види адикції, що не переслідуються законом та не вважаються проблемними, оскільки не несуть прямої загрози людству. Проте на нашу думку це не робить такі види залежності більш легальними чи безпечними, адже також мають вплив на психіку конкретної людини а також на суспільство загалом.

До такого виду залежності можна віднести також комп'ютерну залежність та інтернет залежність. Так, на перший погляд, людина, що проводить велику кількість часу за комп'ютером та не заважає іншим не несе небезпеки, але це призводить до її усамітненості, небажанню розвиватись, приносити користь та деградації. І якщо таких людей стане більшість – суспільство сильно відчує цю катастрофу.

За словами А. Вдовиченко: «комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером» [12].

Загалом, до комп'ютерної залежності в більшості відносили не тільки мережі та інтернет, до неї також додавали комп'ютерні ігри, ставки, лотереї, тощо. Тож зі стрімким розвитком інтернету, соціальних мереж та

спілкування онлайн перед вченими поставало питання, як саме вивчати тільки залежність від мережі та відокремити комп'ютерні ігри та перегляд каналів. Так у сучасній психологічній науці з'явилося поняття інтернет залежності.

«Інтернет залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету» [5].

Інтернет є унікальним у своєму роді феноменом, що може задовільнити свідомі та несвідомі потреби людини, відкрити доступ до будь яких інтересів та є місцем, де кожна людина знайде цікаве саме для себе, що суттєво відрізняє його від інших видів дозвілля.

Вивчаючи процес подолання стресу у підлітків, було визначено, що у більшості з них стратегія поведінки під час складних життєвих обставин однакова – відхід у фантазії, яким і є інтернет, де ти можеш бути ким хочеш та отримувати нові знання, досвід, спілкуватись із незнайомцями в онлайн іграх чи форумах, вигадувати собі інше життя.

Загалом існують такі типи інтернет залежності:

1. Веб скорлинг – пошук різної інформації шляхом поглиблення у вивчення інформації та пролистуючи декілька тон інформації у поуках відповіді;
2. Віртуальне спілкування – доєднання до різних загальних чатів, інтернет знайомств, обговорень, формумів, пошук нових контактів, листування та голосові чати;
3. Залежність від онлайн ігор та ігор по мережі, де багато таких самих гравців спілкуються через голосові чати та дзвінки та обговорюють хід гри;
4. Фінансова потреба – це особливий вид залежності в інтернеті, коли людина грає онлайн в азартні ігри, замовляє безліч непотрібних товарів (в цьому зараз дуже допомагають маркетплейси такі як prom, AliExpress, joom та інші), а також донати у ігри по мережі;

5. Кіберсексуальна залежність - нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Інтернет діяльність та дії, доступ до яких відкривається завдяки інтернету є дуже цікавими та захоплюючими, оскільки має набагато більше можливостей за свої попередників а також нечерепну кількість різноманітних можливостей і через це поглинають у себе людей, а особливо дітей та підлітків, і через таку високу концентрацію схожих випадків вчені почали досліджувати це як окреме явище «інтернет залежність» (InternetAddictionDisorder) [11].

Першим, хто почав глибоко досліджувати це явище був Айвен Голдберг в 1996 році. Він зазначав, що: «у людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій. На думку провідних фахівців, виникнення інтернет-адикції не підкоряється законам формування традиційних залежностей, наприклад, від сигарет, наркотиків, алкоголю, а також азартних ігор. Якщо для останніх потрібні роки, то інтернет-залежність настає набагато швидше» [7].

Поведінкові прояви у інтернет залежності також є більш прихованими за інші види залежності. Людина настільки захоплюється проведенням часу в інтернеті, що зовсім забуває про існування реального життя, та не звертає увагу на те, що відбувається навколо а також витрачають більшу частину часу в добі на використання інтернету замість реального спілкування чи діяльності, а зараз, з повсякденним навчанням в онлайн форматі та відвідування додаткових занять (частіше за все) в дистанційному форматі для дітей це стає нормою. «Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [15].

Наразі за дослідженнями українського населення страждають на інтернет залежність від двох до шести відсотків населення, і що є найбільш цікавим, левову долю (а тобто більше 70%) складають саме підлітки,

оскільки ця група є найбільш поширеною серед інтернет користувачів та є групою ризику.

Вживаність терміну інтернет залежності розпочалась всього декілька років тому, коли американський лікар Голдберг надав таке визначення поняттю: «непереборне бажання до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності» [21].

Загалом, інтернет залежність – це психічний розлад, що формується під час використання мережі інтернет та пояснюється нав'язливим бажанням весь час знаходитись онлайн та сильної тривоги за відсутності інтернету.

Інтернет залежність не є хімічною адикцією, тому не є небезпечною для організму та здоров'я на відміну від наркотичної, алкогольної та тютюнової залежності, проте такий вид залежності формується набагато швидше за хімічну залежність та вимагає великої сили волі для позбавлення. Так, К. Янг у своїх дослідженнях зазначає, що: «25% користувачів придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року» [20]. До того ж, щодо наслідків залежності від хімічних речовин досить добре вивчені та є аргументами для припинення вживання, в той час як шкода інтернет залежності є недослідженою та вимагає власного розуміння проблеми у конкретної людини.

До симптомів інтернет адикції відносяться:

1. Психологічні симптоми

- Почуття щастя та задоволеності під час використання інтернету навіть у цілях роботи чи навчання;
- Неможливість швидко закінчити сеанс використання інтернету;
- Зростання кількості годин, проведених в мережі;
- Відчуження від родичів та друзів в реальному житті;
- Відчуття тривоги, порожнечі та навіть страху коли немає інтернету;

- Перекладання відповідальності за власне життя та щоденні задачі на родичів чи друзів;

2. Фізичні симптоми:

- Тунельний синдром (затиск нервового волокна на згибі зап'ястя, що відбувається через неприродню форму роки на мищі);

- Різь у очах, сухість та почервоніння;

- Мігренозні головні болі;

- Біль у попереку, шиї та спині;

- Проблеми із харчуванням та туалетом;

- Проблеми зі сном;

- Недотримання гігієни чи пропуск щоденних гігієнічних процедур

[14].

Дж. Босард, Г. Ріккерд у своїх дослідженнях виділяють певні стадії інтернет залежності, де розмежовують те, наскільки людина поглибилася у розлад.

1. Перша стадія зазвичай є досить поверхневою та швидкою. Людина захоплюється чимось новим і інтерес, викланий овою грою чи соціальною мережею змушує людину відставити інші заняття на другий план, проте з часом людина все більше часу присвячує інтернету та перестає радіти навколишнім змінам та звертати увагу на щось окрім нього.

2. Друга стадія є досить швидкою, залежність росте з кожним днем і людина відчуває гостру необхідність у використанні інтернету. Без нього у людини може початись «ломка», людина стає психологічно виснаженою, їй нудно, всі її думки зосереджені тільки на тому, як вона повернеться додому та зайде до чергової гри або сайту. «У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті,

хто ніколи в житті наркотиків не пробував. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках» [13].

3. Третя стадія являє собою повну відмову від реального соціального світу та випадіння із реальних стосунків, зв'язків на користь інтернет спілкуванню. Може призводити до депресивних проявів, погіршення настрою, тривозі та інше.

Сила волі особистості може допомогти у вирішенні проблеми інтернет залежності шляхом переключення уваги на щось інше та пошуку нових джерел концентрації та захоплення, а для людей, що мають більш слабку психіку, інтернет залежність можна подолати тільки шляхом визнання проблеми та роботи з фахівцями. У США наразі інтернет залежність вже є клінічним діагнозом, на ряду з іншими залежностями, але на теренах пост радянського простору цю проблему ще не приймають як таку, що потребує стаціонарного лікування.

Було визначено, що інтернет залежність не підпорядковується певній віковій чи гендерній групі, оскільки може однаково бути викликана у різних людей. Таким чином, у дослідженнях Сесилія Ченг та Енджел Ї-лам Лі, було визначено, що: «найбільший відсоток веб-залежних виявили на Близькому Сході – 10,9%, найнижчий показник – Північна Західна Європа – 2,6%. У Південній та Східній Європі інтернет-залежність поширена серед 6,1% населення» [25].

Соціалізація дитини та її включення у сучасний світ підпорядковується загальним нормам та правилам, яких необхідно дотримуватись для ефективного включення та проживання у певному соціумі. Тому коли з'являється певний простір, де ці рамки та закони відсутні, з'являється новий спосіб реагування, що можливий тільки там. Таким простором наразі є інтернет, де дитина може висловлювати свої думки анонімно, будь яким чином, способом, мати майже неосяжні можливості, використовувати власні креативні надбання та спілкуватись із іншими групами.

Це явище (тільки на іншому прикладі досліджував З. Фройд, що у своїх роботах вказував, що: «процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора» [13]. І в цьому ми можемо досить яскраво помітити той азарт, що викликає бажання повертатись знов і знов і розвивати залежність. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність [14].

Раніше молоді люди втікали від реальності за допомогою багатьох хімічних речовин, що спотворюють реальність та створюють красиву картинку, що подобається людині та змушує його забути власні проблеми, проте зараз легким та нешкідливим способом такої втечі став інтернет. Проте наразі визначено, що такий спосіб втечі є не менш небезпечним за інші, оскільки також змушує людину відкладати життя на потім, не вирішувати проблеми та не приймати рішень, що в певній мірі також змінює її особистість.

Існують також деякі фактори, що сприяють розвитку інтернет залежності, тобто ті основні показники, що можуть змусити людину стати залежним. Серед них виділяють:

1) Нестача спілкування та соціалізації у реальному світі, адже більшість інтернет залежних є людьми досить самотніми та замкненими і тому для них середа, де всі люди є анонімними, є щось на кшталт безпечної середи, де ти можеш бути собою та не боятись осудження;

2) Проблеми в особистому реальному житті, оскільки кожна людина, що має певні психологічні, життєві чи сімейні проблеми намагається або вирішувати їх, або від них втікати, і інтернет є легальним способом втечі, оскільки людина занурюється в мережу та переключає увагу на щось інше [25].

Таким чином, інтернет залежність є досить актуальною проблемою сучасності та вимагає ще більшого дослідження та визнання в українському середовищі для подолання наслідків та попередження її у дітей та підлітків.

1.2. Особливості виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці

Підлітки – це особлива вікова група, де дитина вже перестає бути підкорена батькам та їх турботі та стає самостійною, проте залишається розвиваючою особистістю, що тільки навчається жити у цьому світі та шукає своє місце у ньому.

У цьому віці дитина стає повноправним членом суспільства та формує власне ставлення до світу та соціуму, в той час як соціум формує відношення до нього і таким чином у підлітка формується соціальні установки та уявлення про світ [11].

Кожний період для людини є важливим та несе в собі багато змін та нових реалій, проте підлітковий вік, мабуть, є найбільш багатим на всі новоутворення та нові горизонти розуміння дитиною світу, дитина отримує нову провідну діяльність та стає частиною великого соціального кола за межами сімейного [27].

А. Вдовиченко вважала, що: «для підліткового віку характерна діяльність, спрямована на засвоєння норм взаємовідносин, більшою мірою з однолітками. Ця сторона життя індивіда отримує вираження в суспільно корисної діяльності, у цей період онтогенезу складаються найбільш сприятливі умови для прояву і закріплення суспільної сутності людини» [22].

Підлітковий вік, окрім всього, також є кризою у віковій періодизації, що робить цей період ще більш насиченим та складним для людини, коли замість звичного ходу справ до якого людина звикла необхідно в короткі терміни пристосуватись до нових зрушень та прийняти нову соціальну роль, що для більшості людей є вкрай важким та затратним процесом.

У психології підлітковий вік характеризується в першу чергу утворенням самосвідомості і найбільш виразною ознакою набуття цього утворення є якраз почуття дорослості та відчуття непорозуміння із світом, оскільки людина відчуває себе дорослим, в той час як всі інші ще бачать в ній дитину та поводять себе з нею по дитячому взірцю.

Таким чином, за визначенням М. Шоттона: «підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності» [31].

Інтернет залежність небезпечна через те, що розвивається досить непомітно. Підліток часто спілкується з друзями у соціальних мережах або ділиться фото чи відео, часто перевіряє пошту, або знаходить новий додаток, де грає з друзями. Через певний час мережа починає затягувати дитину та вимагає проведення все більшого і більшого часу в інтернеті, ігри надають додаткові бали за час проведений у грі, або за щоденний вхід, соціальні мережі та популярність вщухає через рідке використання. Так дитина стає заручником цього світу та приймає його правила та закони, що робить її проживання у реальному житті більш важким та некомфортним.

Причина інтернет залежності є дуже банальною та водночас дуже складною – недостача спілкування із батьками, родичами та однолітками в реальному світі.

Наразі, люди використовують інтернет не тільки як спосіб покращити знання, знайти нову інформацію або навчатись чи працювати, в більшості зараз це мережа для спілкування, розваг, ігор та проведення часу та відпочинку, а в сучасних реаліях, коли навчання дітей також є дистанційним, такий вид відпочинку сильно шкодить психіці дітей та розвиває цю саму залежність.

У сучасній науці визначен, що: «інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом трьох місяців» [12].

Серед таких симптомів можна визначити:

- Непереборне бажання скористуватись інтернетом;
- Відсутність тайм менеджменту при роботі за комп'ютером;
- Виснаження організму та сонливість;
- Порушення сну;
- Порушення концентрації уваги;
- Тривожність без використання інтернету;
- Дратівливість, депресивні розлади, істерики за відсутністю інтернету;
- Неможливість реального спілкування із іншими або проблема з таким спілкуванням [4].

Окрім психологічної інтернет залежності у підлітків страждає також і здоров'я. Може розвиватись тунельний синдром, падати зір (що також називають комп'ютерним зоровим синдромом), сколіоз, проблеми зі сном та увагою, часті перепади настрою в залежності від тих чи інших ситуацій в інтернеті, погіршення роботи серцево судинної системи, а також дихання та тиску.

Таким чином, нами було виділено загальні чинники, що провокують інтернет залежність в підлітковому віці, серед яких можна виділити:

- Дезадаптивність до соціального оточення;
- Труднощі зі спілкуванням з батьками та однолітками в реальному житті;
- Дисгармонійні стосунки в родині або проблеми з батьками;
- Страх, що розвивається у відповідь на кризовий період життя підлітка [31].

В мережі підліток може відчутти себе тим, ким забажає, тому у випадку з проблемами проходження кризи у такому віці, втеча у інтернет – є одним з досить ефективних способів боротьби із тривогою та страхом, тому що в інтернеті неважливо хто ти є насправді.

Було визначено декілька основних та найбільш важливих причин, що роблять підлітка інтернет залежним:

1. Брак спілкування та довірливих стосунків у родині, відсутність теплих взаємостосунків, розуміння та прийняття. В такому разі, коли батьки не цікавляться внутрішнім світом дитини, не прагнуть його підтримати, зрозуміти, покращити взаємостосунки та допомогти пережити такий складний вік, дитина відсторонюється від самого розуміння себе та того, чи є він частиною того соціуму, у якому вимушений бути. Дитина намагається знайти те місце, де її почують та зрозуміють, а головне, де їй не потрібно підлаштовуватись під оточуючих.

2. Відсутність інших інтересів та занять, окрім власне комп'ютеру та інтернету. Багато батьків вважають, що наявність інтернету є гарантом того, що дитина буде навчатись, спілкуватись та дізнаватись нове, хоча насправді дитина не буде організовувати себе самостійно, оскільки це важко і не зрозуміло. Натомість гуртки, секції, прогулянки, активний відпочинок із друзями чи родиною викликає у дітей великий інтерес, і деколи діти самі бажають більше піти на тренування чи на гурток, бо їм це веселіше та цікавіше.

3. Невміння встановлювати контакт та розвивати спілкування з однолітками. Не важко почати спілкування, але досить важко його продовжити та наситити. Підліток розуміє, що щоб бути цікавим у розмові – потрібно багато знати, чимось цікавитись та щось вивчати, а в інтернеті цього не потрібно, можна просто пошукати інформацію і бути генієм, а про встановлення контакту в живій розмові не варто й говорити. У підлітковому віці важливо, щоб дитина вміла та хотіла спілкуватись та знаходити друзів у

реальному світі, і в цьому має допомагати досвід, що дитина отримала при спілкуванні з батьками.

4. Відсутність успіхів, досягнень та як наслідок – низька самооцінка. Така ситуація у підлітковому світі нажаль досить часта та важливо розуміти, що такі ситуації потрібно вирішувати з фахівцями та допомагати дитині повірити у себе, тому що в такій ситуації втеча у віртуальний світ допоможе дитині відчувати себе головним героєм та затьмарить бажання це змінювати, він завжди зможе повертатись до цього світу та відчувати себе краще замість того, щоб змінювати реальне життя та покращувати власний статус.

5. Інвалідність чи важкі захворювання, що змушують дитину втікати від реального світу де він не вписується та відчуває себе неповноцінним, тому що в іграх в мережі – всі рівні, у переписці – всі рівні і йому не потрібно зізнаватись у його хворобі та відчувати неповноцінність та виключення. До того ж, коло спілкування та рід занять у таких дітей досить обмежений, і його дійсно зручний спосіб спілкуватись є саме інтернет. Проте підліток ще не розуміє, що відчуження від реального життя може призвести до залежності, а також повністю випасти із соціуму.

Таким чином, залежним від комп'ютера, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо в родині присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри; у дитини різнобічні інтереси та інтереси; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

1.3. Особливості долаючої поведінки у підлітковому віці

Проблематика реакції та поведінки людини у життєвих ситуаціях, які є для людини важкими складно переоцінити, та інтерес до вивчення цього з кожним роком тільки росте. Загалом, цю проблему почали досліджувати не так давно. Поняття «копінг», як поведінка, що допомагає впоратись із складними життєвими ситуаціями виникла тільки в кінці ХХ сторіччя.

Загалом, будь яка поведінка людини є відгуком та способом реагування індивіда на певні життєві обставини (як зовнішні так і внутрішні) і для ефективного дослідження тієї чи іншої поведінки людини варто навчитись аналізувати саме чинники появи тієї поведінки, а саме ситуації та обставини, що змушують поведінку виникати.

Для кожної людини формування копінг-поведінки та отримання нових копінг стратегій є необхідною навичкою, адже нажаль, у сучасному світі нас всюди підстерігають досить складні життєві обставини, які людина має вирішувати та справлятися із ними. Найважливіший вік для створення та формування навичок реагування на такі ситуації – підлітковий, оскільки тільки він насичений важкими подіями, що є новими для дитини та занурюють її у «дорослий світ» [12]. І саме правильно сформована копінг поведінка у підлітковому віці дасть змогу людині уникнути більшості проблем у дорослому віці.

Поняття копінгу досліджувалось багатьма психологічними школами, і в більшості випадків їх інтерпретації цього поняття суттєво відрізнялись. Таким чином було визначено три підходи до вивчення поняття копінгу:

1. Неопсихоаналітичний підхід розглядає копінг поведінку як его-процеси, що дозволяють людині адаптуватись та пристосовуватись до складних життєвих обставин та вирішувати їх. Загальна задача копінг процесів за цим підходом – це включення когнітивних, пізнавальних, вольових та моральних структур для пристосування до життєвих ситуацій, що людина відчуває як складні.

2. Представники цього підходу вважають, що копінг є певною структурою особистості, що обробляє минулий досвід та ставлення до ситуації як до складної та виробляє певну стратегію поведінки у тому чи іншому випадку, що дозволяє краще розуміти ситуацію та будувати певний план дій. А. Біллінгс і Р. Моос у власних дослідженнях визначають, що: «існує три способи реагування на стресову ситуацію: копінг, націлений на оцінку, - подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення

ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивна переоцінка тощо, копінг, націлений на проблему, - додання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу, копінг, націлений на емоції, - подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційне напруження і підтримати афективну рівновагу» [26].

3. З точки зору третього підходу копінг не виступає закладеною природою функцією, а є динамічною та розвиваючою структурою, що опосередковується саме власне переживаннями людини та її суб'єктивним відношенням до ситуації, яку вона переживає. Р. Лазарус і С. Фолькман визначали, що: «копінг – це психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, направлене на зниження впливу стресу» [3].

Наразі в психології виділяють активну та пасивну форму подолання, тобто активний та пасивний копінг, що відрізняється набором дій та поведінки при доданні того чи іншого виду стресу.

Р. Лазарус і С. Фолькман також зазначали, що: «копінг виконує дві основні функції: регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції) та управління проблемами, зухвалими дистресс (копінг, націлений на проблему)» [22].

І та і інша функція безпосередньо використовується людиною в різних життєвих обставинах, і головна відмінність та визначаюча роль у виборі функції – суб'єктивна оцінка ситуації індивідом. Тому для когось одні ситуації – це майже кінець світу та вони пригнічують людину на довгий період, а для інших – це певна життєва ланка, ситуація норми.

Найбільш важливою задачею у дослідженні вибору певного патерну поведінки у різних складних життєвих ситуаціях людиною є аналіз та дослідження цих самих ситуацій із погляду внутрішнього світу та суб'єктивної оцінки самої людини. Проте завжди залишалось питання, як зробити це не перекладаючи власні відчуття та реакції. Відповідь на це питання вперше дав Дж. Келлі, розробивши теорію, що має назву «теорія особових конструктів» [7].

Наразі, при дослідженні стрес долаючої поведінки у підлітків, прийнято вважати, що кожний підліток, в силу недосвідченості та новизною тих чи інших ситуації може використовувати не один вид поведінки у відповідь на однакову ситуацію, а декілька, що пояснює непередбачуваність реакцій підлітка та неможливість передбачити його вчинки.

На сьогодні, вивчення стрес долаючої поведінки є досить широким і існує безліч теорій, методик та досліджень на цю тему, проте найбільш визначними та популярними і досі залишаються дослідження механізмів такої поведінки та того, як саме вона формується та розвивається і як саме впливає на людину. У цих дослідженнях головними об'єктами виступають:

- Стили стрес долаючої поведінки;
- Вплив вибору копінгу на адаптацію та соціалізацію;
- Вікові та статеві відмінності при виборі копінгу;
- Принципи функціонування стрес долаючої поведінки;
- Принципи формування тієї чи іншої поведінки [19].

Також у сучасній психології визначають, що психологічна та фізична стабільність підлітка напряму залежить від того, які саме копінги він використовує під час переживання складних життєвих ситуацій, що можуть нанести психологічну травму та те, яким способом він з нею боротиметься. Поняття стратегії означає здібність до самостійної побудови свого життя, до осмисленого її регулювання відповідно до кардинального напряму.

Формування життєвої стратегії, вибір стратегії для боротьби зі стресом та складними ситуаціями в повній мірі впливає на життя людини, її розуміння себе, постановку та досягнення цілей, амбіційність, самооцінку.

Також існує альтернативний спосіб боротьби із стресами та складними ситуаціями, і це – втеча чи уникання. Не бажання вирішувати власні проблеми та уникання виходу із зони комфорту закриває людину у власному маленькому світі, де людина бачить перед собою тільки власні, іноді вигадані, проблеми та перешкоди до соціалізації та нормального спілкування та життєдіяльності.

Стратегія вирішення ж проблем може надати шлях до подальших перспектив, проаналізувати та зробити висновки та підлаштувати поведінку, щоб наступного разу ситуація вже не була новою і не стала такою травматичною а також допомагає розширити кругозір, виділити головне та стати «дорослішим» та впевненішим у собі.

Загалом, стратегії та їх надбання допомагають людині не просто навмання розбиратись із ситуацією, а аналізувати минулий досвід та обирати ті можливі способи реагування, що вже допомагали йому у минулому та завдяки яким вдалось досягти успіху, а також допомагають досягти успіху у майбутньому. І головне в формуванні цих стратегій є саме те, що людина отримує власні індивідуальні розуміння кожної окремої ситуації та розробляє для себе розуміння, що кожна ситуація є унікальною і одна і та сама поведінка не дозволить вирішити будь що, а формує можливість людини самостійно поратись із завданнями життя та складними ситуаціями, з якими людина буде зіткаться.

У процесі життєдіяльності людини вона кожного разу виступає об'єктом чи суб'єктом при взаємодії із іншими людьми, до того ж у власному житті для себе вона залишається сталим суб'єктом діяльності. Найважливішим фактором життєвої стратегії є визначення себе як суб'єкта та взяття повної відповідальності за своє життя. «Стратегія життя - це її інтегральна характеристика. Це стратегія пошуку, обґрунтування і реалізації своєї особистості в житті шляхом співвіднесення життєвих вимог з особистою активністю, її цінностями і способом самоствердження» [23].

Т.Ткачук вважала, що: «Стратегія життя в широкому її розумінні - це принципова, що реалізовується в різних життєвих умовах, обставинах здатність особистості до з'єднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку. Для кожної особистості характерний свій, неповторний спосіб життя, спосіб її структурування, організація, з одного боку, і оцінювання, осмислення - з іншою» [27].

Найголовнішим визначенням копінгу є зміна певних навичок реагування із віком, оскільки з віком у людини змінюються життєві ситуації і оточення, а також з'являється більший діапазон пережитого досвіду та більше варіантів копінг стратегій.

На сьогодні, виходячи з результатів дослідження стрес долаючої поведінки підлітків було визначено, що поведінка, що спрямована на емоції призводять до суто емоційного вирішення складних ситуації та дозволяють легше переживати наслідки таких ситуацій та уникати травмуючих подій чи ефективно переживати їх, а ті стратегії, що спрямовані на вирішення проблеми – безпосередньо стосуються зміни реальності та самої ситуації на більш прийнятну та не травмуючу. Зазначено, що підлітки, що схильні до емоційних поведінкових стратегій мають вищий показник загальної та суб'єктивної тривожності та нижчу самооцінку за підлітків, що використовують вирішення проблеми як стратегію поведінки у складних життєвих ситуаціях. А от повністю зріла поведінка опосередкована вибором когнітивних копінгів та забезпечує майже безболісне переживання складних життєвих ситуацій [23].

Н. Ендлер і Д. Паркер у своїх дослідженнях зазначали, що: «у дівчат-підлітків стиль подолання стресу більш емоційний і більш орієнтований на уникнення. Однак і у хлопчиків, і у дівчат з явно вираженою депресивною симптоматикою більш схильні до емоційного стилю подолання стресу, чим люди з менш вираженою депресією» [17].

Л. Перлін і К. Шулер у 1978 році вперше використали для діагностики копінг стратегій використали метод інтерв'ю. В ході дослідження ними були визначені три основні підходи до вирішення складних життєвих ситуацій:

1. Зміна самої ситуації та вирішення проблеми;
2. Зміна власного ставлення та оцінки ситуації;
3. Контроль особистих почуттів та намагання їх врівноважити [11].

Продовжуючи дослідження відповідей досліджуваних, Дж. Амирхан, провівши факторний аналіз, виділив у структурі копінгу три групи копінг стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення [5].

1. Вирішення проблеми являє собою акумуляцію всіх внутрішніх ресурсів людини та спрямування їх на вирішення складної ситуації та пошук способу її позбавитись завдяки власним активним діям та діяльності;

2. Пошук соціальної підтримки є також досить активною стратегією і вкрай притаманна людині – як соціальній істоті. Це активна поведінка людини, де людина для більш ефективного вирішення власної проблеми шукає підтримки чи допомоги у близьких людей, проте не потрібно плутати це з перекладанням відповідальності на інших. Тут суб'єктом діяльності та вирішення проблеми виступає саме людина.

3. Уникнення проблеми замість її рішення – досить інфантильна позиція, де людина намагається втекти від реальності та від проблеми замість її вирішення, вона старається не торкатись її в надії, що все вирішиться само собою. Саме уникнення може також бути пасивним та активним, де до пасивного буде відноситись втеча у хворобу чи залежність, замкненість або розлади, а активним - суїцид [10].

Таким чином, для максимально ефективного вирішення складних життєвих ситуацій людина має вміло користуватись всіма трьома способами реагування на них, оскільки всі ситуації індивідуальні, і коли в дній ситуації необхідно її вирішити та продовжувати жити, то в іншій простіше та ефективніше взагалі її уникнути, заздалегідь розуміючи наслідки її вирішення та можливі негативні завершення суперечки.

Поняття копінг стратегій вивчається дослідниками зі всього світу досить давно, і за цей час було визначено чимало їх класифікацій та досліджено багато меж цих понять. Об'єднуючи всі здобутки у вивченні цих реакцій можна визначити, що основних критерії всіх існуючих класифікацій всього три:

1. Емоційний копінг (проблемний):

- Емоційно-сфокусований копінг, що змінює суб'єктивну оцінку ситуації людиною та пом'якшує реакцію на ситуацію;

- Проблемно-сфокусований копінг, що впливає саме на вирішення проблеми та зміну ситуації, що є складною для людини;

2. Когнітивний копінг:

- Внутрішній копінг, що допомагає впоратись зі стресом шляхом когнітивного розв'язання проблеми без різких поведінкових проявів та часто наодинці;

- Відкритий копінг позиціонує те саме, що і прихований, проте когнітивні вирішення проблем та подолання стресу часто проявляються у поведінці та помітні оточуючим;

3. Успішний чи неуспішний копінг

- Успішний копінг передбачає використання тих стратегій, що в кінцевому результаті призводять до вирішення ситуації та подолання стресу;

- Неуспішний копінг не призводить до ефективного рішення а іноді навпаки, перешкоджає вирішенню ситуації та доланню стресу [24].

Таким чином, розвиток та вибір стратегії подолання стресу у підлітка опосередковується саме власною оцінкою себе та оцінкою близьких, а також власних уявлень про себе, світ, соціальне оточення та загалом соціалізація підлітка, оскільки соціальне оточення в підлітковому віці грає досить суттєву роль та визначає більшість можливих поведінкових реакцій у цьому віці.

Адаптація для людей у підлітковому віці є однією з головних функцій особистості і для її формування найважливішим елементом є саме боротьба зі стресом та складними життєвими обставинами, оскільки це відрізняє різні способи поведінки та реакції на індивідуальні ситуації та можливі непередбачувані ситуації.

Копінг поведінка поділяється на декілька функціональних моделей:

1. Модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки, що передбачає використання всіх копінгів у відповідних до їх використання віку та ситуацій та можливість ефективно обирати стратегію поведінки у

певних ситуаціях. Маючи таку модель копінгу передбачає превалюючу мотивацію досягнення над униканням невдач, а також людина має змогу швидко та ефективно пристосовуватись до навколишньої середи.

2. Модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки передбачає поєднання активних та пасивних форм копінг поведінки та можливості поєднувати їх. Частіше за все у людей з такою моделлю копінгу можливі ознаки інфантилізму і на відміну від попередньої моделі люди спираються саме на уникнення проблем замість їх рішення та часто схиляються у втечу від реальності замість рішення проблем.

3. Модель пасивної дисфункціональної копінг-поведінки характеризується тим, що людина частіше обирає саме пасивні способи подолання стресу, а саме уникання, втечу та перекладання відповідальності на інших. У таких людей часто виникають проблеми із соціалізацією, нове спілкування та вид діяльності є для них складними і частіше за все вони не можуть ефективно адаптуватись до змін у суспільстві та оточенні.

Висновки до Розділу 1

1. Було визначено, що інтернет залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. Було визначено такі типи інтернет залежності: веб скорлинг; віртуальне спілкування; залежність від онлайн ігор та ігор по мережі; фінансова потреба; кіберсексуальна залежність. Було визначено такі симптоми інтернет адикції як: психологічні симптоми, почуття щастя та задоволеності під час використання інтернету навіть у цілях роботи чи навчання; неможливість швидко закінчити сеанс використання інтернету; зростання кількості годин, проведених в мережі; відчуження від родичів та друзів в реальному житті; відчуття тривоги, порожнечі та навіть страху коли немає інтернету; перекладання відповідальності за власне життя та щоденні задачі на родичів чи друзів та фізичні симптоми: тунельний синдром (затиск нервового волокна на згибі зап'ястя, що відбувається через

неприродню форму роки на мишці); різь у очах, сухість та почервоніння; мігренозні головні болі; біль у попереку, шиї та спині; проблеми із харчуванням та туалетом; проблеми зі сном; недотримання гігієни чи пропуск щоденних гігієнічних процедур.

2. Було визначено декілька основних та найбільш важливих причин, що роблять підлітка інтернет залежним: брак спілкування та довірливих стосунків у родині, відсутність теплих взаємостосунків, розуміння та прийняття, відсутність інших інтересів та занять, окрім власне комп'ютеру та інтернету; невміння встановлювати контакт та розвивати спілкування з однолітками; відсутність успіхів, досягнень та як наслідок – низька самооцінка; інвалідність чи важкі захворювання. Було визначено, що залежним від комп'ютера, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо в родині присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри; у дитини різнобічні інтереси та інтереси; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

3. Було визначено, що для підлітків характерними є три основні моделі поведінки в стресових ситуаціях: модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки, що передбачає використання всіх копінгів у відповідних до їх використання віку та ситуацій та можливість ефективно обирати стратегію поведінки у певних ситуаціях; модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки передбачає поєднання активних та пасивних форм копінг поведінки та можливості поєднувати їх та модель пасивної дисфункціональної копінг-поведінки характеризується тим, що людина частіше обирає саме пасивні способи подолання стресу, а саме уникання, втечу та перекладання відповідальності на інших.

РОЗДІЛ II. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження - дослідити зв'язок інтернет залежності та долаючої поведінки у підлітків

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень інтернет-залежності підлітків
2. Визначити особливості долаючої поведінки підлітків
3. Виявити зв'язок рівня інтернет-залежності та особливостей долаючої поведінки у підлітків.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

В нашому дослідженні взяли участь 90 підлітків , котрі були розподілені на три групи, відповідно до рівня інтернет-залежності.

До першої групи увійшли 26 осіб підліткового віку, котрі за результатами дослідження мають нормальний рівень користування інтернетом, тобто не мають вираженої інтернет залежності.

До другої групи увійшли 36 осіб підліткового віку, котрі мають середній рівень інтернет залежності, тобто перебувають у соціальних мережах, меседжерах для спілкування, сайтах для перегляду відео, більше норми, проте не критично.

До третьої групи увійшли 28 осіб, хто має високий рівень інтернет залежності, тобто перебувають у соціальних мережах (Інстаграм, Тікток, Ютьюб, Пінтерест, Снепчат, а також меседжери для спілкування – Талеграм, Вотсап) надмірну кількість часу.

Вік досліджуваних – від 14 до 16 років. Усі досліджувані є учнями 9-11 класів різних загальноосвітніх шкіл України та є учнями однієї з найбільш

онлайн академій. Проведення діагностичних методик проводилось в режимі онлайн за згодою батьків учнів.

2.3. Опис методик та методів дослідження

Для проведення діагностичного дослідження нами було використано наступні діагностичні методики:

1. Тест К. Янг на Інтернет залежність («Internet Addiction Test» – тест на Інтернет-адикцію) в адаптації В. Лоскутової [23] – дана методика була використана нами в двох аспектах:

1) Для діагностики рівня інтернет залежності досліджуваних підлітків;
2) Як методика «фільтр», завдяки якій ми мали змогу розподілили досліджуваних на групи за рівнем вираженості інтернет залежності.

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [20] - дана методика, що складається із 50 питань, була використана нами для діагностики базових копінг стратегій, таких як: конфронтація, відсторонення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, уникнення, вланування рішень та позитивна переоцінка.

3. Тест дослідження рівня стресостійкості С.Коухена та М.Вілліансона [18] – дана методика, що складається із 10 питань, була використана нами для діагностики рівня стресостійкості досліджуваних підлітків. Загальний показник розраховується шляхом сумації усіх отриманих відповідей.

4. Методика виміру психологічного захисту Р.Сулейманов та Є.Пілюгіна [13] – дана методика була використана нами для діагностики особливостей психологічного захисту досліджуваних підлітків. Методика налічує 105 питань. Котрі складають основу для наступних основних механізмів захисту:

- Дисоціація
- Витіснення
- Іпохондрія

- Регресія
- Ізоляція
- Заміщення
- Проекція
- Компульсивна поведінка
- Заперечення
- Раціоналізація
- Уникнення
- Реактивне утворення
- Компенсація
- Контроль
- Сублимація
- Альтруїзм
- Придушення
- Попередження
- Гумор.

Для математичної обробки отриманих даних нами були використані наступні **методи математичної статистики**:

1) Описова статистика – математичний метод за допомогою якого ми мали змогу підрахувати середні показники, виявити стандартне відхилення, на основі даних підрахунків побудувати таблиці, графіки та гістограми.

2) Кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмана – даний непараметричний математичний метод був використаний нами для аналізу взаємозв'язку між рівнем інтернет залежності підлітків та їхніми особливостями поведінки із подолання стресу.

3) Дисперсійний аналіз – даний метод був використаний нами для порівняння особливостей долаючої поведінки підлітків із різним рівнем інтернет залежності.

Висновки до другого розділу

1. Було окреслено вибірку досліджуваних, котра складається із 90 осіб підліткового віку (14-16 років), котрі були розподілені три групи відповідно до рівня інтернет залежності.

2. Було окреслено діагностичний інструментарій емпіричного дослідження: Тест К. Янг на Інтернет залежність («Internet Addiction Test» – тест на Інтернет-адикцію) в адаптації В. Лоскутової для діагностики рівня інтернет залежності підлітків; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса для діагностики особливостей копінг стратегій підлітків; Тест дослідження рівня стресостійкості С.Коухена та М.Вілліансона для дослідження рівня стресостійкості підлітків; Методика виміру психологічного захисту Р.Сулейманов та Є.Пілюгіна для діагностики основних захисних механізмів підлітків.

3. Було позначено методи математичної статистики: описова статистика, дисперсійний та кореляційний аналіз

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація

3.1.1. Результати дослідження особливостей інтернет-залежності підлітків

На даному етапі опису результатів емпіричного дослідження нами було висвітлено результати дослідження рівня інтернет залежності досліджуваних підлітків

Для того, аби наочно представити отримані результати, вони були зображені у вигляді гістограми із відсотковим розподілом результатів за трьома рівня інтернет - залежності, що виділені у діагностичній методиці. Результат дослідження був представлений на рисунку 3.1.

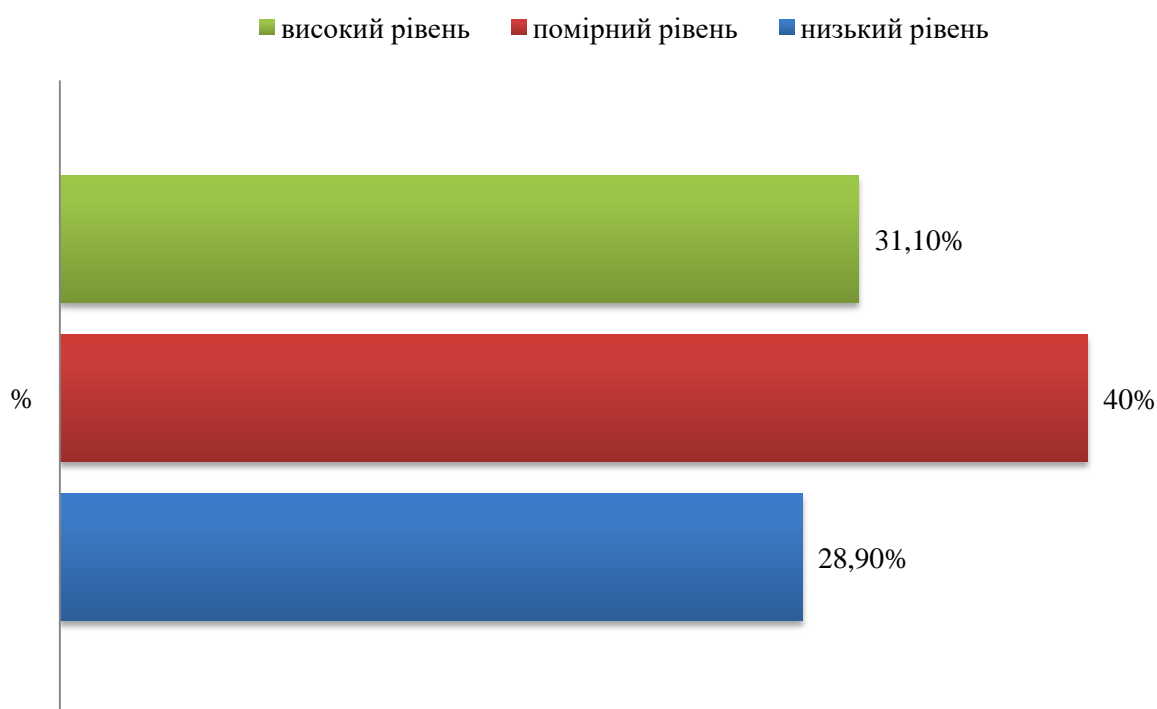


Рис.3.1 – відсоткове співвідношення результатів дослідження інтернет залежності підлітків

За результатами дослідження, котрі ми можемо побачити на рисунку 3.1. , виявлено наступні особливості розподілу групи за рівнями інтернет залежності.

Більшість учасників загальної групи досліджуваних, а саме 40%, мають помірний рівень інтернет залежності. Це може означати, що підлітки досить багато часу проводять в мережі інтернет, переглядають соціальні мережі, спілкуються із друзями, навчаються, проте це не займає більше 5 годин на добу.

31,1% загальної групи досліджуваних підлітків мають високий рівень інтернет залежності, тобто можна говорити, що ані діти проводять більшість часу на добу в мережі Інтернет, знаходяться на платформах соціальних мереж, поєднує дозвілля в інтернеті із онлайн-навчанням, таким чином майже повністю дистанціюються від оффлайн спілкування та проведення дозвілля поза гаджетами, в реальному житті. Для них більш зручним стає встановлення контактів саме в інтернеті, спілкуватись із друзями, з котрими, можливо, знаходяться на відстані через ситуацію війни в країні. Також великим аспектом є і те. Що діти навчаються програмуванню в онлайн-академії, що також додає години до загального часу проведення в інтернеті.

Найменша кількість підлітків від загальної групи (28,90%) мають низький рівень інтернет залежності. Тобто фактично проводять час в інтернеті лише в ході навчання в школі чи в онлайн академії та фактично не користуються соціальними мережами, не грають в онлайн ігри тощо. Діти віддають переваги безпосередньому навчання із дітьми, певним онлайн заняттям тощо.

Таким чином за результатами проведеного дослідженнями ми мали змогу проаналізувати рівні інтернет залежності досліджуваних підлітків та відокремити три основні групи досліджуваних: до першої групи віднесені 29.9% досліджуваних (26 осіб підліткового віку), до другої групи віднесені 40% (36 осіб підліткового віку) та до третьої групи віднесено 31,1% (28 осіб). Подальші результати будуть проаналізовані відповідно до виділених груп.

3.1.2. Результати дослідження особливостей долаючої поведінки підлітків

На даному етапі емпіричного дослідження нами було проаналізовано особливості долаючої поведінки підлітків із різним рівнем інтернет залежності. В ході дослідження нами було проаналізовано особливості копінг-стратегій досліджуваних підлітків, рівень стресостійкості та особливості психологічних механізмів захисту.

Першими нами було проаналізовано результати дослідження копінг стратегії досліджуваних підлітків. Результати описової статистики результатів емпіричного дослідження були відображені нами у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження копінг-стратегій підлітків із різним рівнем інтернет залежності

	I група	II група	III група	F	p
Конфронтація	40,460	54,420	47,610	4,712	0,003*
Дистанціювання	51,690	47,360	46,320	0,895	0,413
Самоконтроль	46,230	50,470	49,750	0,261	0,771
Пошук соціальної підтримки	41,620	43,360	49,210	4,186	0,001*
Прийняття відповідальності	44,150	51,470	49,140	0,703	0,498
Уникання	51,880	45,720	48,000	0,549	0,580
Планування	45,920	44,830	50,710	0,099	0,906
Позитивна переоцінка	42,230	37,280	38,180	0,608	0,547

*- рівень значущості $\leq 0,005$

За результатами дослідження ми можемо виділити наступні особливості використання копінг стратегій, котрі притаманні підліткам із різним рівнем інтернет залежності.

За результатами дослідження ми бачимо, що за результатами проведено дисперсійного аналізу ми бачимо статистично значущі показники відмінності за такими копінг стратегіями як конфронтація та пошук соціальної підтримки.

Ми можемо припустити, що підлітки, що мають помірний рівень інтернет залежності мають більш виражену схильність до використання такої копінг стратегії як конфронтація.

Конфронтація – це стратегія, котра передбачає подолання стресу шляхом залучення до конфлікту або ж до будь якого роду протистояння.

Використання даної стратегіями підлітками може бути обумовлено рядом ключових аспектів: від позитивних до негативних. Наприклад серед позитивних моментів використання даної стратегії можна відзначити розвиток кругозору, інтелектуальний розвиток в процесі протистояння, дебатів тощо. Серед негативних аспектів можна виділити наявність певної ворожості у підлітків, прагнення до агресивного відстоювання власної думки, тощо.

Ми можемо припустити, що прагнення до конфронтації може бути також обумовлене і наднормовим використанням інтернету, а конфлікти, що пов'язані із значущими дорослими щодо прагнення дітей проводити власне дозвілля в режимі онлайн можуть супроводжуватися конфліктами та вступом у протистояння з боку підлітків у ході відстоювання власних особистих кордонів та комфортного особистого простору.

Також ми можемо побачити статистично значущі показники різниці у показниках за такою копінг стратегією як «пошук соціальної підтримки». За результатами дослідження можна позначити, що більшою мірою дана стратегія притаманна для підлітків із високим рівнем інтернет залежності.

Ми можемо припустити, що саме в мережі інтернет підлітки даної групи шукають спілкування, розуміння, шукають відповіді на свої проблемні питання, авторитетної думки, котру не можуть знайти в просторі оффлайн. Там вони мають можливість спілкуватись із друзями, котрі, можливо, знаходяться на далекій відстані від них через воєнний стан, читати новини і таким чином проробляти власну ситуацію стресу, спілкуватись із викладачами, менторами тощо.

З рештою за результатами діагностики інших копінг стратегій значущих показників відмінності виявлено не було. За показниками групи досліджуваних підлітків, що не мають вираженої інтернет залежності, було виявлено, що найбільш провідними стратегіями для даних підлітків є уникнення та дистанціонування, тобто дана група підлітків обирає відхід від джерела стресу аби не вступати із ним у пряму взаємодію.

Наступними нами було проаналізовано результати дослідження рівня стрес остійності досліджуваних підлітків із різним рівнем інтернет залежності. Результати дослідження було відображено нами у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати дослідження стресостійкості підлітків із різним рівнем інтернет залежності

	I група	II група	III група	F	p
Стресостійкість	26,650	38,750	39,680	28,465	0,000*

*- рівень значущості $\leq 0,005$

Для більш наочного представлення отриманих показників, результати також були зображені нами у вигляді гістограми на рисунку 3.2.

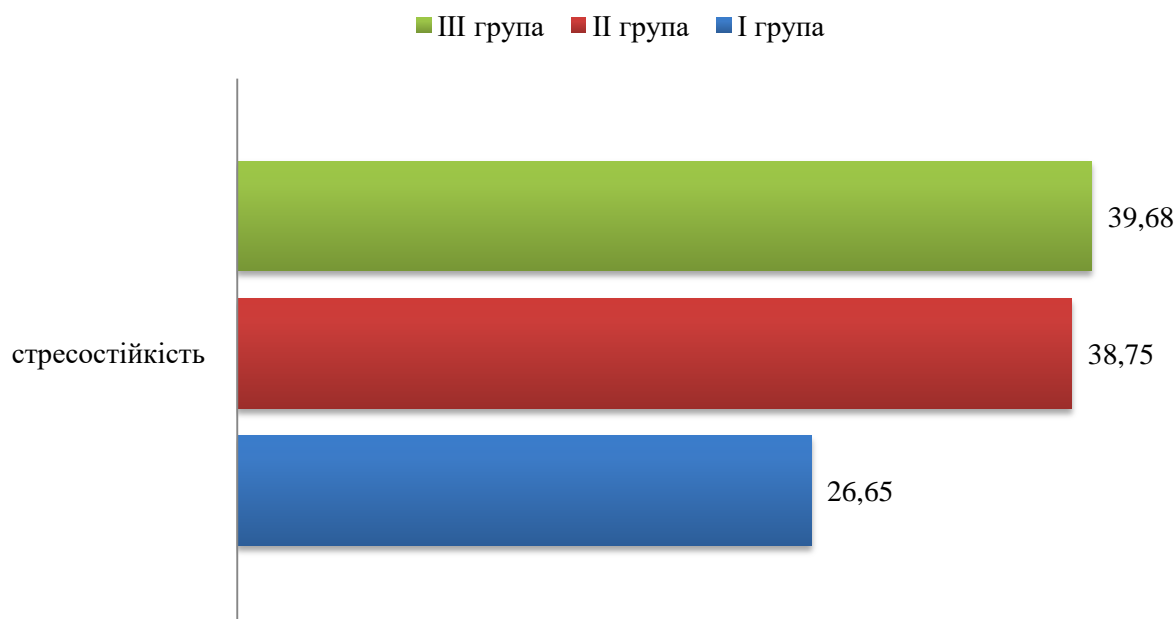


Рис.3.2 – Результати дослідження стресостійкості підлітків із різним рівнем інтернет залежності

Ми можемо побачити наявність статистично значущих показників відмінності у рівні стресостійкості досліджуваних підлітків із різним рівнем інтернет залежності.

Ми можемо побачити, що рівень стресостійкості підлітків, що мають помірний та високий рівень інтернет залежності є суттєво більшим. Ми можемо припустити, що наднормове використання мережі інтернет є альтернативним способом для підлітків цих груп саме для того, аби уникати стресу, а також як спосіб соціальної ізоляції, котрий також допомагає дистанціюватись від різноманітних стресових факторів. Наприклад неможливість спілкуватись із друзями у просторі оффлайн підлітки компенсують спілкуванням у соціальних мережах. Що допомагає їм не відчувати себе самотніми та не зрозумілими у реальному житті та, відповідно, уникнути стресу і підвищувати власну стресостійкість.

Натомість підлітки, хто проводить час онлайн лише в контексті навчальної діяльності, а решту власного дозвілля проводять саме оффлайн, займаючи свій час додатковими заняттями, знаходячись в епіцентрі негативних факторів, пов'язаних із воєнними діями в країні, мають нижчий рівень стресостійкості, оскільки не мають інших альтернативних шляхів для подолання стресу, котрий супроводжує їх весь час в сучасних скрутних умовах життя.

Останніми нами було проаналізовано результати дослідження захисних механізмів досліджуваних підлітків із різним рівнем інтернет залежності. Результати дослідження були позначені нами у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати дослідження захисних механізмів підлітків із різним рівнем інтернет залежності

	I група	II група	III група	F	p
Дисоціація	26,460	20,470	24,460	0,860	0,423
Регресія	20,730	20,780	20,710	0,416	0,665
Іпохондрія	22,420	23,530	22,790	0,338	0,712
Ізоляція	22,620	23,970	21,070	0,201	0,818
Витіснення	22,920	21,780	27,250	1,373	0,259
Заміщення	26,230	22,920	23,750	0,097	0,906
Проекція	22,690	23,690	21,460	0,353	0,705
Компульсивна поведінка	22,690	21,750	19,960	1,475	0,235
Проекція	22,540	21,780	18,820	0,912	0,405
Заперечення	25,230	21,610	22,460	1,758	0,184
Раціоналізація	22,620	23,220	22,360	0,561	0,572
Уникнення	22,080	22,470	22,000	0,044	0,959
Реактивне утворення	23,920	25,720	22,570	0,051	0,957
Компенсація	22,120	22,420	23,790	0,045	0,951
Контроль	20,310	18,580	23,960	1,088	0,347
Сублімація альтруїзм	23,620	22,470	19,360	0,274	0,753
Придушення	23,460	22,440	22,070	1,362	0,260
Попередження	22,810	19,140	20,210	1,706	0,180
Гумор	25,000	22,310	19,320	1,131	0,329

*- рівень значущості $\leq 0,005$

За результатами, отриманими в результаті проведення дослідження та дисперсійного аналізу нами не було виявлено жодної статистично значущої різниці в отриманих показниках. Тобто наразі ми не маємо підстав говорити про те, що показники механізмів психологічного захисту відрізняються у досліджуваних підлітків залежно від рівня інтернет залежності.

Ми можемо припустити, що на вибір того чи іншого механізму захисту впливає досить велика кількість різноманітних факторів, суто індивідуальних, внутрішніх, а також зовнішніх, наприклад особливості соціального оточення підлітка, особливості виховання тощо. Наразі із нижчою вірогідністю ми можемо віднести до ряду цих факторів інтернет-залежність підлітків.

Наразі ми можемо побачити, що найбільш вираженими механізмами для групи підлітків із низьким рівнем інтернет залежності є дисоціація та заміщення. Підлітки, що використовують дані захисні механізми може свідчити про наявність негативних переживань, оскільки дисоціація виступає механізмом, при котрому підліток схильний відділяти власну свідомість від власного досвіду, відчужується, замикається у собі, а використання заміщення говорить про схильність відсторонюватись від джерела стресу, проте виміщати власні переживання, використовуючи більш приємні або менш болючі види діяльності. Поєднання даних механізмів може говорити про наявність певного травматичного досвіду.

Найбільш вираженим для групи підлітків із помірним рівнем інтернет залежності виявився механізм реактивного утворення. В контексті даного механізму підлітки схильні перетворювати негативні переживання на відчуття на протилежні, ніби змушувати себе їх переживати. В даному контексті ми можемо також згадати наднормове використання підлітками мережі інтернет та прагнення відсторонитись від стресу саме в мережі. Так, наприклад, негативний настрій, спричинений стресом, підлітки можуть перетворювати на більш позитивний, переглядаючи комічні ролики в соціальних мережах, спілкуючись з друзями тощо.

Найбільш вираженим механізмом для групи підлітків із високим рівнем інтернет залежності є механізм витіснення. Витіснення - це психологічний механізм захисту, при якому підліток приховує або витісняє неприйнятні або болючі думки, почуття, спогади чи бажання із свідомості. Він може намагатися забути або ігнорувати ці аспекти свого досвіду. Підлітки схильні замовчувати, відсторонювати стрес, переносити свої переживання в мережу, де вони проводять надмірну кількість часу, забуватись у перегляді соціальних мереж, відео, фільмів чи граючи в ігри, таким чином відтісняючи негатив на другий план і таким чином суттєво рятувати свою психіку від надлишку стресу.

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження ми можемо зробити припущення, що перебуваючи в мережі інтернет підлітки більшою мірою рятуються від дії стресових факторів, адже саме в мережі вони знаходять для себе спілкування, авторитетні думки, платформу для забуття на певний час, що допомагає їм відійти від стресу та впоратись із ним. За результатами дослідження було виявлено, що підлітки, що мають помірний та високий рівень інтернет залежності, тобто користуються інтернетом більше норми, мають вищий рівень стресостійкості. Натомість підлітки, що не мають інтернет залежності та користуються ним виключно у навчальній діяльності мають суттєво нижчий рівень стресостійкості. Даний висновок частково підтверджує нашу гіпотезу про те, що існує прямий зв'язок між механізмами боротьби зі стресом та інтернет залежністю у підлітків.

3.2. Зв'язок інтернет-залежності та долаючої поведінки у підлітків

Для підтвердження відокремленої гіпотези дослідження, про зв'язок між інтернет залежністю та долаючою поведінкою у підлітків, нами було проведено кореляційний аналіз отриманих результатів. Для проведення кореляційного аналізу нами було використано метод Ч. Спірмена.

Проаналізуємо результати зв'язку інтернет залежності та компонентів долаючої поведінки для кожної групи окремо.

Першими нами було проаналізовано зв'язок інтернет залежності та копінг стратегій у досліджуваних підлітків.

Результати кореляційного аналізу показників копінг стратегій та низького рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційний аналіз показників копінг стратегій та низького рівня інтернет залежності

	Інтернет залежність (r)	p
Конфронтація	0,022	≤ 0,005
Дистанціювання	-0,015	≤ 0,005
Самоконтроль	-0,091	≤ 0,005
Пошук соціальної підтримки	0,190	≤ 0,005
Прийняття відповідальності	-0,065	≤ 0,005
Уникання	0,087	≤ 0,005
Планування	0,029	≤ 0,005
Позитивна переоцінка	-0,154	≤ 0,005

За результатами дослідження у даному випадку нами не було виявлено статистично значущих показників кореляції, тож ми можемо припустити, що прямого зв'язку між копінг стратегіями та низьким рівнем інтернет залежності немає.

Результати кореляційного аналізу показників копінг стратегій та помірного рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційний аналіз показників копінг стратегій та помірного рівня інтернет залежності

	Інтернет залежність (r)	p
Конфронтація	0,467*	≤ 0,005
Дистанціювання	0,072	≤ 0,005
Самоконтроль	-0,133	≤ 0,005
Пошук соціальної підтримки	0,203	≤ 0,005
Прийняття відповідальності	0,149	≤ 0,005
Уникання	-0,062	≤ 0,005
Планування	-0,252	≤ 0,005
Позитивна переоцінка	-0,056	≤ 0,005

*- рівень значущості ≤ 0,005

За результатами кореляційного аналізу було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками конфронтації та помірним рівнем інтернет залежності ($r = 0,467, p \leq 0,05$).

Ми можемо припустити, що саме надмірне перебування в інтернеті зумовлює вибір досить агресивної стратегії подолання стресу, прагнення вступати в дебати, протистояння, в прагненні відстояти власні кордони та захиститись від надмірного стресу.

Результати кореляційного аналізу показників копінг стратегій та високого рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційний аналіз показників копінг стратегій та високого рівня інтернет залежності

	Інтернет залежність (r)	p
Конфронтація	-0,147	$\leq 0,005$
Дистанціювання	-0,057	$\leq 0,005$
Самоконтроль	-0,391	$\leq 0,005$
Пошук соціальної підтримки	0,498*	$\leq 0,005$
Прийняття відповідальності	-0,120	$\leq 0,005$
Уникання	-0,031	$\leq 0,005$
Планування	-0,207	$\leq 0,005$
Позитивна переоцінка	0,017	$\leq 0,005$

*- рівень значущості $\leq 0,005$

За результатами кореляційного аналізу було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками конфронтації та високим рівнем інтернет залежності ($r = 0,498, p \leq 0,05$).

Ми можемо припустити, що саме в мережі інтернет підлітки знаходять соціальну підтримку, спілкування, авторитетну думку тощо. Таким чином надмірне перебування в мережі інтернет дозволяє їм встановити контакт та спілкуватись із однопідлітками та більш авторитетними для них людьми, що допомагає їм ефективно боротися зі стресом.

Наступними нами були проаналізовані кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості та інтернет залежності у досліджуваних підлітків. Результати кореляційного аналізу за трьома групами досліджуваних були занесені до таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Кореляційний аналіз показників стресостійкості та інтернет залежності

	Стресостійкість	p
Низький рівень інтернет залежності	0,462*	$\leq 0,005$
Помірний рівень інтернет залежності	0,422*	$\leq 0,005$
Високий рівень інтернет залежності	0,401*	$\leq 0,005$

*- рівень значущості $\leq 0,005$

За результатами кореляційного аналізу було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості та низьким ($r = 0,462$, $p \leq 0,05$), помірним ($r = 0,422$, $p \leq 0,05$) та високим ($r = 0,401$, $p \leq 0,05$) рівнями інтернет залежності.

Таким чином ми можемо зазначити, що більш високий рівень інтернет залежності опосередковує більш високі показники стресостійкості. Перебування в мережі інтернет надмірну кількість часу стає для підлітків альтернативним способом подолання стресу, дистанціонування від нього, занурення в більш комфортну та цікаву для них діяльність.

Підлітки, що залишаються в площині офлайн, поза мережею, безпосередньо стикаються із усіма навколишніми стресовими факторами, особливо котрі стосуються ситуації війни, відповідно до цього приймають на себе більш інтенсивні стресові сигнали, тим самим показники стресостійкості, імовірно, можуть суттєво знижуватись.

Останніми нами було проаналізовано кореляційні зв'язки між показниками захисних механізмів та рівнями стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу показників захисних механізмів та низького рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Кореляційний аналіз показників захисних механізмів та низького рівня інтернет залежності

	Інтернет залежність (r)	p
Дисоціація	0,032	≤ 0,005
Регресія	-0,092	≤ 0,005
Іпохондрія	0,211	≤ 0,005
Ізоляція	0,533*	≤ 0,005
Витіснення	0,245	≤ 0,005
Заміщення	0,105	≤ 0,005
Проекція	0,068	≤ 0,005
Компульсивна поведінка	-0,365*	≤ 0,005
Проекція	0,289	≤ 0,005
Заперечення	-0,244	≤ 0,005
Раціоналізація	0,005	≤ 0,005
Уникнення	0,408*	≤ 0,005
Реактивне утворення	0,121	≤ 0,005
Компенсація	-0,279	≤ 0,005
Контроль	-0,052	≤ 0,005
Сублимація	-0,347*	≤ 0,005
Придушення	-0,093	≤ 0,005
Попередження	0,253	≤ 0,005
Гумор	-0,112	≤ 0,005

*- рівень значущості ≤ 0,005

За результатами кореляційного аналізу нами було виявлено наступні кореляційні зв'язки.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як ізоляція та низьким рівнем інтернет залежності ($r = 0,533$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що низька зацікавленість у

перебуванні в мережі інтернет обумовлює нижче прагнення ізоляції від оточуючого світу у спробах побороти стрес.

Було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як компульсивна поведінка та низьким рівнем інтернет залежності ($r = - 0,365$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що низька зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет обумовлює більшу схильність до нав'язливих думок, тривожності. Такий результат ми також підтвердити і наявністю нижчого рівня стресостійкості у підлітків даної групи, оскільки низька стресостійкість також є пов'язаною із станом тривожності, станом постійних переживань тощо.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як уникнення та низьким рівнем інтернет залежності ($r = 0,408$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що низька зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет обумовлює нижче прагнення уникати стресових ситуацій, уникати контактів аби максимально відсторонитись від можливого впливу стресу або д від прямого контакту із джерелом стресу.

Було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як сублимація та низьким рівнем інтернет залежності ($r = - 0,347$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що низька зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет обумовлює більшу схильність до сублимації, направлення власних переживань на іншу соціально-корисну діяльність, творчість, котра знаходиться поза межами мережі інтернет.

В інших випадках статистично значущих показників кореляції виявлено не було.

Результати кореляційного аналізу показників захисних механізмів та помірного рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

**Кореляційний аналіз показників захисних механізмів та помірною
рівня інтернет залежності**

	Інтернет залежність (r)	p
Дисоціація	0,245	≤ 0,005
Регресія	-0,089	≤ 0,005
Іпохондрія	0,021	≤ 0,005
Ізоляція	-0,081	≤ 0,005
Витіснення	0,115	≤ 0,005
Заміщення	-0,027	≤ 0,005
Проекція	0,243	≤ 0,005
Компульсивна поведінка	-0,043	≤ 0,005
Проекція	-0,015	≤ 0,005
Заперечення	-0,081	≤ 0,005
Раціоналізація	-0,107	≤ 0,005
Уникнення	-0,007	≤ 0,005
Реактивне утворення	0,119	≤ 0,005
Компенсація	0,323*	≤ 0,005
Контроль	-0,094	≤ 0,005
Сублімація	0,434*	≤ 0,005
Придушення	-0,023	≤ 0,005
Попередження	0,219	≤ 0,005
Гумор	0,105	≤ 0,005

*- рівень значущості ≤ 0,005

За результатами кореляційного аналізу нами було виявлено наступні кореляційні зв'язки.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як компенсація та помірним рівнем інтернет залежності ($r = 0,533$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що вища зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет, використання інтернету трохи надмірно обумовлена прагненням компенсувати для себе стресові моменти, замінити їх більш приємним та прийнятним для підлітків видом діяльності більш позитивною та цікавою інформацією тощо, таким чином захищаючи себе від прямої дії стресу.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як сублимація та помірним рівнем інтернет залежності ($r = 0,434$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що вища зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет розглядається підлітками як один із способів пере направлення власних негативних переживань в інший, більш соціально прийнятний вид діяльності, творчість тощо. Так наприклад досліджувані підлітки можуть перенаправляти власні переживання у процес програмування, створення дизайнів, відеороликів, постерів тощо.

Результати кореляційного аналізу показників захисних механізмів та високого рівня інтернет залежності були занесені до таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Кореляційний аналіз показників захисних механізмів та високого рівня інтернет залежності

	Інтернет залежність (r)	p
Дисоціація	0,114	$\leq 0,005$
Регресія	-0,265	$\leq 0,005$
Іпохондрія	0,259	$\leq 0,005$
Ізоляція	-0,021	$\leq 0,005$
Витіснення	-0,018	$\leq 0,005$
Заміщення	0,080	$\leq 0,005$
Проекція	-0,159	$\leq 0,005$
Компульсивна поведінка	0,101	$\leq 0,005$
Проекція	0,293	$\leq 0,005$
Заперечення	-0,300	$\leq 0,005$
Раціоналізація	-0,295	$\leq 0,005$
Уникнення	0,015	$\leq 0,005$
Реактивне утворення	0,353*	$\leq 0,005$
Компенсація	0,432*	$\leq 0,005$
Контроль	-0,241	$\leq 0,005$
Сублимація альтруїзм	-0,130	$\leq 0,005$
Придушення	0,210	$\leq 0,005$
Попередження	0,057	$\leq 0,005$
Гумор	0,048	$\leq 0,005$

*- рівень значущості $\leq 0,005$

За результатами кореляційного аналізу нами було виявлено наступні кореляційні зв'язки.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як реактивне утворення та високим рівнем інтернет залежності ($r = 0,533$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що висока зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет обумовлює вище прагнення переоцінювати та перетворювати негативні на більш позитивні, або ж прибігати до більш позитивних та прийнятних видів діяльності аби максимально відійти та сховатись від дії стресу на них.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками такого захисного механізму як компенсація та високим рівнем інтернет залежності ($r = 0,432$, $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що висока зацікавленість у перебуванні в мережі інтернет сприймається підлітками даної групи як можливість компенсувати ті прогалини реального життя, поза мережею інтернет, такі як наприклад безпосереднє спілкування із друзями, оффлайн навчання тощо. В інших випадках кореляційних зв'язків виявлено не було.

Таким чином окреслені результати дослідження підтверджують дослідницьку гіпотезу про те, що існує зв'язок між інтернет залежністю та долаючою поведінкою підлітків. Підлітки схильні сприймати мережу інтернет і надмірне перебування у ній як альтернативний спосіб подолання стресу, де вони можуть знайти для себе якісну заміну безпосередньому спілкуванню і навчанню.

Висновки до третього розділу

1. Було проаналізовано рівні інтернет залежності досліджуваних підлітків та відокремлено три основні групи досліджуваних: до першої групи віднесені 29.9% досліджуваних (26 осіб підліткового віку), до другої групи віднесені 40% (36 осіб підліткового віку) та до третьої групи віднесено 31,1% (28 осіб). Подальші результати будуть проаналізовані відповідно до виділених груп.

2. Було проаналізовано особливості долаючої поведінки підлітків із різним рівнем інтернет залежності. За результатами дослідження копінг стратегій було означено, що підліткам із помірним рівнем інтернет залежності притаманною є така копінг стратегія як конфронтація, натомість підлітки із високим рівнем інтернет залежності мають суттєво вищі показники за копінг стратегією пошук соціальної підтримки.

У результаті дослідження стресостійкості підлітків із інтернет залежністю було виявлено, що досліджуваним із відсутніми ознаками інтернет залежності притаманний нижчий рівень стресостійкості, на відміну від підлітків із помірним та високим рівнем інтернет залежності.

У результаті дослідження особливостей захисних механізмів підлітків із різними рівнями інтернет залежності, статистично значущих показників відмінності виявлено не було. Ми можемо припустити, що на вибір того чи іншого механізму захисту впливає досить велика кількість різноманітних факторів, суто індивідуальних, внутрішніх, а також зовнішніх, наприклад особливості соціального оточення підлітка, особливості виховання тощо. Наразі із нижчою вірогідністю ми можемо віднести до ряду цих факторів інтернет-залежність підлітків.

3. За результатами кореляційного аналізу було виявлено ряд прямих та зворотних показників кореляції між компонентами долаючої поведінки та рівнями інтернет залежності підлітків. Так низькі показники інтернет залежності мають зв'язок із стресостійкістю підлітків. А також із такими захисними механізмами як ізоляція, компульсивна поведінка, уникнення та

сублімація. Помірний рівень інтернет залежності має зв'язок із такими компонентами долаючої поведінки як копінг стратегія конфронтації, стресостійкістю та такими захисними механізмами як компенсація та сублімація. Високий рівень інтернет залежності має зв'язок із такими компонентами долаючої поведінки як копінг стратегія пошук соціальної підтримки, стресостійкістю та такими захисними механізмами як реактивне утворення та компенсація.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу було визначено, що інтернет залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. Було визначено такі типи інтернет залежності: веб скролінг; віртуальне спілкування; залежність від онлайн ігор та ігор по мережі; фінансова потреба; кіберсексуальна залежність.

Було визначено декілька основних та найбільш важливих причин, що роблять підлітка інтернет залежним: брак спілкування та довірливих стосунків у родині, відсутність теплих взаємостосунків, розуміння та прийняття, відсутність інших інтересів та занять, окрім власне комп'ютеру та інтернету; невміння встановлювати контакт та розвивати спілкування з однолітками; відсутність успіхів, досягнень та як наслідок – низька самооцінка; інвалідність чи важкі захворювання.

2. Було проаналізовано особливості долаючої поведінки підлітків із різним рівнем інтернет залежності. За результатами дослідження копінг стратегій було означено, що підліткам із помірним рівнем інтернет залежності притаманною є така копінг стратегія як конфронтація, натомість підлітки із високим рівнем інтернет залежності мають суттєво вищі показники за копінг стратегією пошук соціальної підтримки.

У результаті дослідження стресостійкості підлітків із інтернет залежністю було виявлено, що досліджуваним із відсутніми ознаками інтернет залежності притаманний нижчий рівень стресостійкості, на відміну від підлітків із помірним та високим рівнем інтернет залежності.

У результаті дослідження особливостей захисних механізмів підлітків із різними рівнями інтернет залежності, статистично значущих показників відмінності виявлено не було. Ми можемо припустити, що на вибір того чи іншого механізму захисту впливає досить велика кількість різноманітних факторів, суто індивідуальних, внутрішніх, а також зовнішніх, наприклад

особливості соціального оточення підлітка, особливості виховання тощо. Наразі із нижчою вірогідністю ми можемо віднести до ряду цих факторів інтернет-залежність підлітків.

3. За результатами кореляційного аналізу було виявлено ряд прямих та зворотних показників кореляції між компонентами долаючої поведінки та рівнями інтернет залежності підлітків. Так низькі показники інтернет залежності мають зв'язок із стресостійкістю підлітків. А також із такими захисними механізмами як ізоляція, компульсивна поведінка, уникнення та сублімація. Помірний рівень інтернет залежності має зв'язок із такими компонентами долаючої поведінки як копінг стратегія конфронтації, стресостійкістю та такими захисними механізмами як компенсація та сублімація. Помірний рівень інтернет залежності має зв'язок із такими компонентами долаючої поведінки як копінг стратегія пошук соціальної підтримки, стресостійкістю та такими захисними механізмами як реактивне утворення та компенсація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріанова Н.С. Інтернет-комунікація – реальність чи стимулятор? Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т.С. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2010. Вип. 16. С. 3–8.
2. Атаманчук, Н. (2019). Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (30). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
3. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. С. 3–12.
4. Балонов І. М. Комп'ютер і підліток / І. М. Балонов. – М.: Наука. – 2003. – С. 32-58.
5. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Дніпро: Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. С. 27–36.
6. Ботьбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Укр. вісн. психоневрології. — 2004. — Т. 12, вип. 4. — С. 75–80.
7. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 41. С. 33–42.
8. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет // Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. — Т. 8, вип. 2. — К., 2006. — С. 41–47.
9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. С. 95-107.

10. Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б.. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. С. 33–49.
11. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях». Чернігів: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. С.17-20
12. Вересаєва П. Психологія та інтернет на порозі ХХІ століття / П. Вересаєва // Психологічна газета. – 1996. – № 12 – С. 4-6.
13. Войцеховська, О. В., Закалик, Г. Р. Копінг-стратегії в умовах емоційного вигорання. Луганськ: Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2016. С. 121-125.
14. Войцеховська, О. В., Закалик, Г. Р. Психологічні особливості професійної діяльності та стратегії подолання стресу підлітків у вибіркових профільних класах. Луганськ: Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. С. 82-86.
15. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 178-182. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. С. 23–30
17. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ : ТВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с
18. Кедрова А. В. Особливості взаємозв'язку адаптації та захисно-долаючої поведінки у здобувачів : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 61 с.

19. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. Одеса: Вісник Одеського національного університету. 2009. С. 54 – 65.
20. Коритнікова Н.В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» / відп. ред. В.С. Бакіров. Харків : Видавничий центр ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183–190.
21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
22. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження. 2017. С. 327-328.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
24. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. С. 243-253.
25. Пічурін, В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці, Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. 2015. С. 53—59.
26. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2017. С. 37–41.
27. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
28. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
29. Asstantini F. Apporti causali nell'incidenza del cinema, della televisione sulla e internet delinquenza minorile // Med. Soc. Psychol. (Torino). — 2004. — V. 24, N 4. — P. 266–269.

30. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y. : Academic Press, 1977. 346 p.
31. Jummer M. The adult child: the antagonist or the partner // Amer. J. Psychiat. — 1997. — V. 144. — P. 710–717.
32. Mortley P. Whether you understand your child? Real problems of dialogue // J. Clin. Psychol. — 2002. — V. 4, N 8. — P. 673–691.

АНОТАЦІЯ

Рябошапка В.Я. Взаємозв'язок інтернет залежності та долаючої поведінки у підлітків / Рябошапка В.Я. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2023. – 55 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між рівнем інтернет залежності та поведінкою із подолання стресу у підлітків. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 8 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел, що складається із 32 найменувань. Проаналізовано поняття інтернет залежності, чинники виникнення інтернет залежності у підлітковому віці, а також особливості копінг поведінки у підлітковому віці. Вибірку досліджуваних складають 90 підлітків, котрі були розподілені на три групи, відповідно до рівня інтернет-залежності. За результатами емпіричного аналізу було виявлено зв'язок між низьким, помірним та високим рівнем інтернет залежності у підлітків із такими особливостями долаючої поведінки як стресостійкість, такими копінг стратегіями як пошук соціальної підтримки та конфронтація, а також з такими захисними механізмами як ізоляція, компульсивна поведінка, уникнення, реактивне утворення, компенсація та сублимація.

Ключові слова: *інтнернет, інтернет залежність, підлітковий вік, копінг стратегії, стресостійкість, захисні механізми, поведінка із подолання стресу.*

ANNOTATION

Ryaboshapka V. The relationship between Internet addiction and coping behavior in adolescents / Ryaboshapka V. — Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2023.— 55 p.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between the level of Internet addiction and behavior to overcome stress in teenagers. The work consists of an introduction, three sections, conclusions, contains 8 tables, 2 figures, a list of used sources, consisting of 32 names. The concept of Internet addiction, the factors of the emergence of Internet addiction in adolescence, as well as the peculiarities of coping behavior in adolescence are analyzed. The research sample consisted of 90 teenagers, who were divided into three groups, according to the level of Internet addiction. According to the results of the empirical analysis, a connection was found between low, moderate and high levels of Internet addiction in adolescents with such features of coping behavior as stress resistance, such coping strategies as the search for social support and confrontation, as well as with such protective mechanisms as isolation, compulsive behavior, avoidance, reactive formation, compensation and sublimation.

Key words: *Internet, Internet addiction, adolescence, coping strategies, stress resistance, protective mechanisms, behavior to overcome stress.*