

Пошук натхнення і саме натхнення – це те, що змушує перемикається на улюблену справу, на інших не менш важливих людей, додає сили жити і створювати щось нове. Без натхнення не впоратися з ситуацією. Це творчість, усвідомлення, що ти робиш щось унікальне, важливе і можливо навіть велике, хай і не буде ніким оцінено.

Ці три установки і визначають поняття «пережити». Підводячи підсумок, можна сказати про те, що всі три установки взаємопов'язані між собою і йдуть в строго визначеному порядку. Без них неможливо впоратися ні з однією серйозною проблемою. Смирнення – це не ознака слабкості, і це не мудрість. Воно не дасть забути про рані, воно перетворить її в рубець, шрам, з яким можна буде далі жити, а не існувати.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*. 2002. Вып. 1. С. 56–65.
2. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
3. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring 1999. Vol. 51, No. 2. P. 106–117.
4. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. *Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 23, No. 3. P. 285–286.
5. Rush M. C., Schoael W. A., Barnard S. M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995 Feb, 46 (1). P. 17–39.

Одержано 26.02.2017

*Рассмотрено понятие жизнестойкости как основного ресурса преобразования жизненных событий в новые возможности. Предложено жизнестойкость связывать с формированием более ценностных ориентаций, соответствующих реалиям сегодняшнего дня.*

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, С. Мадди, смирение, поиск вдохновение.

---

УДК 159.93.4

#### **Валерия Дмитриевна МУРАВЬЕВА,**

студентка факультета № 6 Харьковского национального университета внутренних дел

**Научный руководитель: Лариса Александровна ШЕВЧЕНКО,**

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социологии и психологии

факультета № 6 Харьковского национального университета внутренних дел

## **КИБЕРМАНИЯ: ВЫДУМАННАЯ УГРОЗА ИЛИ ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА УКРАИНЫ?**

*Рассмотрены результаты исследования компьютерной зависимости подростков, склонных к кибермании, а также осведомленности об этой проблеме их родителей. Выявлено, что зависимые подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического «Я».*

**Ключевые слова:** кибермания, компьютерная зависимость, общение.

Компьютерные сети, как вид телекоммуникации – принципиально новый пласт социальной реальности. Общая интернет-аудитория на всей территории Украины за последние два года выросла до 59 % и составляет 21,8 млн пользователей. Согласно статистике, Украина занимает 24 место в мире по количеству пользователей «Всемирной сети» (50 %) [1].

Компьютерная зависимость (кибермания) – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считаются: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг, именно он в 1996 году предложил термин «Интернет-зависимость» для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете

[5, с. 58]. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие [4; 6, с. 246].

Выделяют пять основных видов компьютерной зависимости: киберсексуальная; пристрастие к виртуальным знакомствам; навязчивая потребность в Сети; информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг); компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры. Отдельным видом можно выделить хакерство [2, с. 41]. Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами: наращивание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается); изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни); синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности).

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности, опосредствованной взаимодействием с Интернетом. Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц. П. Короленко [1, с. 43]. «Элементы аддитивного поведения, – пишет он вместе с Н. В. Дмитриевой, – свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [3, с. 44].

Цель исследования: выявить количество подростков в выборке, склонных к кибермании, а так же отследить количество осведомленных родителей о склонности к сетевой зависимости своих детей.

Методы исследования: анализ первоисточников современной психологии, тестирование, с помощью методик «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость» (в оригинале «InternetAddictionTest» – тест на интернет-аддикцию) и «Тест на интернет-зависимость детей» (С. А. Кулаков, 2004). Мини-анкета сферы направленности время проведения в Интернет-сети.

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 295 человек, из них 152 подростка, учащиеся (8, 9, 10 классов) двух Харьковских общеобразовательных школ Червонозаводского и Холодногорского районов и 143 родителя этих подростков.

Нами были получены следующие результаты: из 152 подростков, только 6 % (9 человек) являются обычными пользователями Интернета, таких подростков принято считать гармонично развивающимися личностями. У 11 % (17 человек) выявлены признаки злоупотребления сетью, прослеживаются проблемы, связанные с общением со сверстниками, неуспеваемостью в учебе, личными переживаниями и т. д. Если не обратить на них внимания сейчас – в дальнейшем они могут перейти в категорию людей с ярко выраженной киберзависимостью. У 83 % (126 человек) выявлено наличие зависимости от киберпространства. У таких подростков может наблюдаться искаженное восприятие собственной личности, искажение восприятия объективной реальности, что обязательно приведет к социально – трудовой дезадаптации, которая будет препятствовать формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе.

По методике С. А. Кулакова «тест детской интернет-зависимости» получены следующие результаты: у 4 % родителей (6 человек) по их мнению, нет повода для беспокойства, их дети не проявляют никаких признаков Интернет – зависимости, они склонны считать своих детей гармонично развивающимися личностями. 22 % родителей (31 человек)

обнаруживали у своих детей некоторые признаки злоупотребления сетью, таким родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь их детей и всей семьи в целом. Необходимо уже сейчас обратить внимание на количество времяпровождения своего ребенка в сети Интернет, эти дети прямо сейчас нуждаются в помощи так, как в дальнейшем они могут перейти в категорию людей с ярко выраженной киберзависимостью. 74 % родителей (106 человек) уверены в том, что их дети болеют Интернет-зависимостью, они осознают то, что детям нужна помощь, но они не знают, как ее эффективно предоставить, не испортив отношения с ребенком.

Основные проблемы «жителя Интернета» концентрируются в области самопринятия, подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического «Я» и своих телесных потребностей. Можем выделить дальнейших направлений в исследовании феномена киберзависимости: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах Интернет деятельности, стадии развития и модели Интернет-аддикции; выявление возможных корреляций и/или каузальных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний, а так же изучение и разработка профилактических программ борьбы с Интернет-зависимостью.

#### **Список библеографических ссылок**

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: Академ. проект, 2000. 382 с.
2. Хомерики Н. С., Малыгин В. Л., Антоненко А. А., Смирнова Е. А. Особенности личности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению. *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. 2011. № 4. С. 40–47.
3. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособие. М.: Академия, 2002. 380 с.
4. Чудова И. В. Особенности образа «Я» жителя интернета. *Психологический журнал*. 2002. Т. 22, № 1. С. 47–56.
5. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость. *МирИнтернет*. 2000. № 2. С. 55–62.
6. Griffiths M. Internetaddiction: Factorfiction? *Psychologist*. 1999. V. 12. N. 5.

Одержано 25.02.2017

*Розглянуто результати дослідження комп'ютерної залежності підлітків, схильних до кіберманії, а також обізнаності про цю проблему їх батьків. Виявлено, що залежні підлітки зазнають труднощів в близькому спілкуванні і саморозкритті, а також в прийнятті свого фізичного «Я».*

**Ключові слова:** кіберманія, комп'ютерна залежність, спілкування.

---

УДК 378.147.1:159.9

**Оксана Петрівна НІКІТІНА,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології  
Української інженерно-педагогічної академії (м. Харків)

## **ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

*Визначено психолого-педагогічні засади підвищення рівня професійної підготовки студентів-практичних психологів, що передбачають оптимізацію їх копінг-поведінки у ситуаціях навчального оцінювання.*

**Ключові слова:** адаптація, копінг поведінка, копінг-стратегії, майбутні практичні психологи.

В умовах подій останніх трьох років у нашій державі практична психологія постає як ніколи актуальною галуззю. Затребуваність її знань відзначається в різних сферах (військовій, медичній, освітній, особистій тощо) [7]. Це, в свою чергу, актуалізує потребу у висококваліфікованих фахівцях. Означене результує у необхідності перегляду шляхів і