МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“
СВЕТИ НИКОЛЕ – БИТОЛА
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

„Карактеристики на механизмите за психолошка заштита на постарите студенти, склони кон зависност од компјутер“

СТУДЕНТ: НИКОЛАЈ УТОЧКИН
БРОЈ НА ИНДЕКС: М183001
МЕНТОР: ПРОФ. Д-Р ДИАНА БЕЛЕВСКА

Св.Николе, 2021

Содржина

Вовед 3

Глава 1. Теоретска анализа на проблемот компјутерска зависност и начини на психолошки одбрана 6

1. 1. Компјутерската зависност и нејзините типови 6
1. 2 . Компјутреската зависност како посебна психолошка состојба 8

1.3. Карактеристики на адолесценцијата 15
1.4. Психолошки и педагошки карактеристики на деца и адолесценти кои се заинтересирани за компјутерски игри 24
1. 5.Поим за психолошка заштита и нејзините видови 30
1. 6. Механизмите на психолошка заштита на децата 32
1. 7. Карактеристики на одбранбените механизми кај зависниците 35

Глава 2. Емпириска студија за карактеристиките на психолошката одбрана кај адолесцентите со компјутерска зависност 40

2. 1. Организација на емпириското истражување 40
2. 2. Анализа на резултатите од истражувањето 41

Заклучок.....53

Список на користена литература 55
Прилози 62

Вовед

Со брзиот развој на компјутерската технологија, истражувањето на проблемите поврзани со компјутерската зависност кај адолесцентите во Русија е од особено значење. Во последниве години, компјутерските игри оставија значителен отпечаток врз развојот на личноста на модерното дете. Моќниот прилив на нови информации, употребата на компјутерска технологија, како и ширењето на компјутерски игри има големо влијание врз воспитанието на современите деца и адолесценти. Создавањето на соодветна воспитна средина е неопходен услов за формирање на детската личност, не само во рамките на образовната институција, туку и надвор од неа. Начинот на искористување на слободното време кај децата и адолесцентите исто така значително се менува, бидејќи компјутерот во себе ги комбинира можностите на телевизијата, DVD, музичкиот центар и книгите.

Во сегашноста се зголемува бројот на деца и адолесценти кои можат да работат со компјутерски програми, вклучително и играње компјутерски игри. Во исто време и покрај несомнената позитивна страна на компјутеризацијата, треба да се забележат и негативните последици од овој процес, што влијае на социјалното и психолошкото здравје на децата и адолесцентите. Негативна последица од овој процес е феноменот на зависност од компјутер. Терминот компјутерска зависност потекнува од 1990 година. Психолозите ја класифицираат оваа лоша навика како еден вид емоционална „наркоманија“, предизвикана од технички средства.

Компјутеризацијата на сите сфери на човековиот социјален живот е еден од највпечатливите настани во последната четвртина од 20 век. Компјутерот стана составен дел од современиот живот, обземајќи ги со своето влијание современите деца и адолесценти [13, 14] .

Прашањето за зависности од интернет првпат беше разгледано и опишано како зависност во 1995 година од страна на д-р Ајвен Голдберг. Неговиот предлог-опис се заснова врз опишување на психолошки нарушувања при злоупотреба со психоактивни супстанции. Во Русија, овој проблем се изучува од 2000 година.

При анализата на научната и педагошка литература и практичните искуства во спречувањето на зависност од компјутер, наидовме на противречности: двосмислена позиција на психолози, психотерапевти и психијатри во врска со овој проблем.

Важноста на проучувањето на карактеристиките на психолошката одбрана е особено значајно кај лицата со зависност во однесувањето, кои главно користат пасивни стратегии за справување и механизми на психолошка одбрана, што дополнително го влошуваат нивното прилагодување. Во сегашноста, потрагата по нови методолошки и технолошки пристапи, развој на современи научни модели, компактни по време за помош на лица со зависност во однесување е особено итна. Сите горенаведени тези укажуваат на **актуелноста** на темата на научното истражување што го избрав. [8,12,14] .

Така**, целта на** магистерскиот труд е да се идентификуваат карактеристиките на одбранбените механизми на адолесцентите со компјутерска зависност**.**

За да се постигне целта, потребно е да се решат следниве **задачи**:

1. Да се разјасни концептот на компјутерска зависност, нејзините типови и критериуми за откривање.

2. Да се откријат психолошките карактеристики на адолесцентите со компјутерска зависност.

3. Да се анализираат карактеристиките на одбранбените механизми кај адолесцентите со зависност.

4. Спроведување на емпириска студија за идентификување на преовладувачките механизми на психолошка одбрана кај адолесцентите со компјутерска зависност.

Објект на истражувањето се психолошките карактеристики на средношколци со компјутерска зависност.

Предмет на истражувањето се механизмите на психолошка одбрана на средношколци со компјутерска зависност.

Хипотезата на студијата е претпоставка дека компјутерската зависност кај средношколците е меѓусебно поврзана со надворешниот локус за контрола и негирање.

Експериментиот дел на трудот е спроведен врз основа на анкетирање на испитаниците од СОУ №5 „Јурий Алексеевич Гагарин“, Тамбов. Студијата опфати средношколци од 9 до 11 клас, со вкупна бројка од 61 лице. Од нив, 15 лица се од 11 клас (9 момчиња и 6 девојчиња), 19 се од 10 клас (12 момчиња и 7 девојчиња), 27 лица се од 9 клас (17 момчиња и 10 девојчиња).

За да се идентификуваат карактеристиките на психолошката одбрана, манифестирана кај млади и адолесценти со компјутерска зависност, користени се следниве дијагностички алатки:

1. Прашалник „Местото на современите информатички технологии во животот на децата и адолесцентите“;

2. Метод на скрининг дијагностика за компјутерска зависност (Л.Н. Јуриева, Т. Ју. Болбот);

3. Тест за проверка на интернет-зависност (С.А. Кулаков, 2004);

4. Копинг тест на Лазарус;

5. Прашалник на Плутчик Келерман Конте;

6. Методика „Ниво на субјективна контрола“ на Роттер

Глава 1. Теоретска анализа на проблемот компјутерска зависност и начини на психолошки одбрана

1. 1. Компјутерската зависност и нејзините типови

„Се нурнавме во овој свет,
не разбирајќи
што оставивме зад себе.
Не знаејќи да живееме во еден свет -
создадовме друг.
И не знаеме каде да одиме.
Кон што да се стремиме“.
С. Лукјаненко, 2001 г.

Компјутерите брзо се вкоренија во животот на модерната личност. Денес стана вообичаено да се види некое лице како цело време взаемодејствува со компјутер - на работа, дома, па дури и во автомобил. Постепено, компјутерот станува составен дел од животот не само на возрасните, туку и на децата. Многу родители веруваат дека е подобро нивното дете да седи дома пред компјутер под нивен надзор, со што детето добива бесплатен и неограничен пристап до компјутерот.

Концептот на ***„компјутерска зависност“*** се појавува во 90-тите години на минатиот век. Се карактеризира со ***опсесивна желба за оддалечување од секојдневните грижи и проблеми, нурнувајќи се во виртуелната реалност, подобрувајќи ја со тоа својата емоционална благосостојба.***

Компјутерските игри станаа возбудливо искуство за многу деца на предучилишна возраст, ученици, студенти и возрасни.

Доста активни истражувања од оваа област се спроведуваат од почетокот на 90-тите години во рамките на руската психијатрија и психологија, и секоја година нивниот интензитет се зголемува паралелно со растот на бројот на луѓе кои користат компјутери.

Се појавуваат нови дела од домашни и странски автори, кои се посветени на следниве аспекти:

- проблемот со зависноста од компјутер;

- влијанието на виртуелните врски врз личноста;

- истражување на идентитетот кај корисниците на компјутерска мрежа и процесите на самопрезентација во мрежата;

- психолошки аспекти на комуникациски процеси во мрежата.

Во моментов, постојат **5 типа компјутерска зависност**:

• опсесивно сурфање (сурфање на мрежата, пребарување на информации во бази на податоци и страници за пребарување);

• страст за онлајн трговија со акции и коцкање;

• виртуелни познаници;

• сајберсекс (страст кон порно-страници);

• компјутерски игри.

Исто така, постои разлика помеѓу видот на активноста на интернет.

Компјутерските зависници имаат поголема веројатност да доживеат ослободување од стрес најмалку во една од петте области: социјална, професионална, академска, финансиска или физичка. Проблемите секогаш се појавуваат како последица на зависноста од компјутер и занемарување на различните аспекти на животот, во замена за виртуелната реалност. Според хипотезата на Griffiths (1996), развојот на компјутерска зависност може да биде предизвикан од различни фактори: процес на пишување, средината на комуникација, недостаток на интерперсонална комуникација, прекумерен интерес за порнографски страници, социјална активност на мрежата (разговори, компјутерски игри) [4,11] .

Научниците наведуваат различни варијации на зависност од компјутер кај корисниците. Раните студии укажуваа на 40-80%, а неодамнешните студии укажуваат на 6-14% зависници од компјутер во целиот свет. Разликата во процентот може да се објасни со фактот дека во почетокот научниците практично ја проучувале само категоријата на „редовни корисници“, а неодамнешните студии укажуваат на распространетоста на компјутерска зависност кај сите корисници. Помалку од 15% поминуваат повеќе од 10 часа неделно на интернет. Всушност, 2.689 домаќинства утврдиле дека користењето на интернет неделно се зголемува во директна пропорција со зголемувањето на пристапот до интернет и брзината. Според истражувањето на клиничките психолози, зависноста од интернет е слична на патолошката зависност од коцкање. Од последното страдаат приближно 5% од корисниците на интернет. Треба

да се напомене дека специјалистите во компјутерската технологија го развиваат овој вид на зависност почесто, отколку луѓето од хуманитарните професии или без високо образование.

Во основата на страста за компјутерски игри е потребата од добивање задоволство. Во моментов, постојат два главни психолошки механизми за формирање на зависност од компјутерски игри: потребата да се избега од реалноста и преземање на друга улога. Овие два механизми работат истовремено, но едниот може да биде супериорен во однос на другиот според моќта на влијание врз формирањето на зависност [16, 27] .

Во современиот свет, луѓето сè повеќе се спасуваат од проблемите во виртуелната реалност, обидувајќи се со тоа да ја подобрат својата емоционална состојба. Компјутерот стана важен дел од животот на возрасните и децата.

1. 2 . Компјутреската зависност како посебна психолошка состојба

Додека долгорочните ефекти на алкохолот и зависноста од дрога се добро разбрани, проучувањето на долгорочните ефекти од компјутерска зависност се во рана фаза. Повеќето од зависниците од компјутер не сметаат дека се болни и не се обидуваат да стават крај на нивната зависност.

Докажано е дека зависноста од компјутер се формира различно од другите видови на зависност. На пример, се развива многу побрзо од другите зависности. Според податоците на Kimberly Young (1996), 25% од пациентите се здобиле со зависност во рок од половина година откако започнале да работат со компјутер, 58% во текот на втората половина на годината, а 17% по една година [1,5].

Прегледот на литературата покажа дека голем дел од доказите за зависност од компјутер се фокусирани на истражување на д-р Kimberly Young. Таа за првпат ги доби резултатите од истражувањето на голем број корисници на интернет и предложи критериуми за дијагностицирање на компјутерска зависност. Нејзината работа беше претставена на 104-ти и 105-ти Конгрес на Американската психолошка асоцијација.

Користејќи критериуми слични на патолошкото коцкање, д-р Young посочи дека проблематичното користење на интернет е поблиску до нарушување на импулсната контрола, отколку на зависните состојби.

Студијата на Kimberly Young од 1996 година открила дека 396 од 496 редовни корисници на интернет се зависници од интернет. Young напиша дека неодамнешните истражувања го оправдуваат нејзиниот резултат и дека центри за третман на овој вид зависност се појавуваат наоколу. Но, други психолози и психијатри имаат друга гледна точка [21, 26].

Shaffer (1996) и неговите колеги пронајдоа само 20 интернет-зависници од вкупно 809 корисници на интернет. Кај нив се пронајдени сите критериуми кои укажуваат на зависност во однесувањето (зголемена толеранција, губење на контролата, синдром на повлекување и други).

Mark Griffiths (1996) ги дели зависниците од интернет во две групи: зависници од прв и втор ред. Зависниците од прв ред се чувствуваат убаво додека играат, сакаат да играат во групи на интернет, добиваат позитивна поткрепа од групата кога ќе станат победници, и имено тоа им е важно. Компјутерот за нив е средство за добивање социјални награди.

Зависниците од втор ред го користат компјутерот за да избегаат од проблемите во нивните животи, а нивната зависност од компјутер е симптом на подлабоки проблеми (на пример, физички хендикеп, ниска самодоверба и сл.).

Голем број автори веруваат дека зависноста од интернет не е независна болест. Таа опфаќа неколку психопатолошки состојби опасни за една личност, обединети во еден комплекс. Тие се разликуваат во степенот на опасност и областа на дејствување, и единствената работа што ги обединува е штетното влијание врз човечката психа [8,13].

Развојот на зависноста порано или подоцна доведува до промени во животниот стил, нарушување на спиењето/будноста и одмор/оптоварување, како резултат на што страда не само продуктивноста на трудот, туку и физичкото здравје. Продолжено седење, специфично оптоварување на очите, ’рбетот, мускулите на горните екстремитети (особено десното), занемарување на редовната исхрана, соодветна физичка активност (заради централизација на времето за користење на интернет) - сето ова води кон лошо здравје. Како резултат на нарушување на психофизиолошките норми и енергетските потреби поради компјутерските активности, се зголемува заморот, постои ризик од физички нарушувања - симптоми на патолошка употреба на

компјутер, кои вклучуваат: главоболка слична на мигрена и болки во ’рбетот, суви очи, синдром на карпален тунел (вкочанетост и во рацете) [14, 26] .

Според В.А. Лоскутова (2000), околу 80% од корисниците на интернет тврдат дека чувствуваат, неспоредливо со било кое друго чувство, чувство на интелектуална волја кога „талкаат“ низ виртуелниот свет. Но, никој не сфаќа дека виртуелната реалност може да генерира само виртуелно чувство на волја, кое има наркотично својство на зависност и бара постојано засилување. Корисникот кој поминувал неколку часови на ден на интернет и одеднаш ја изгубил можноста за пристап до конкретни информации, е како зависник од наркотици во состојба на повлекување - до одреден вид на симптоми: вознемиреност, збунетост, расеано внимание, раздразливост и други. Покрај тоа, со релативно долго останување во оваа состојба, субјектот започнува да доживува чувство на инфериорност и интелектуална попреченост, што подразбира намалување на самодовербата [5, 8].

Н. И. Алтухов и К. Ј. Галкин ги разликуваат следниве знаци и симптоми на компјутерска зависносност:

• промена во тековната ментална состојба кон еуфорија при контакт со компјутер или „исчекување“ на контакт;

• исчезнување на контролата на времето поминато на компјутер;

• стремеж кон зголемување на времето на интеракција со компјутерот;

• иритација, депресија, чувство на „празнина“ кога е невозможно да се контактира со компјутерот;

• користење компјутер или конзола за игри за промена на тековната ментална состојба од знак „-“ во знак „+“;

• појава на проблеми во односот со микросоцијалните групи;

• вегетативно-висцерални знаци (суви очи, запек, губење на апетит).

Студијата за динамиката на срцевиот ритам (HR) пред и за време на работа на компјутер покажа значително зголемување на отчукувањата на срцето во просек од 8,2 ± 0,4% при интеракција со компјутер. Зголемување на влијанието на симпатичкиот дел на нервниот систем, исто така, е забележано при работа на интернет (12).

Д-р Maressa Hecht Orzack идентификуваше голем број психолошки и физички симптоми поврзани со патолошката употреба на компјутер (1999):

Психолошки симптоми:

• благосостојба или еуфорија при работа на компјутерот;

• неможност да се запре, зголемување на времето поминато на компјутер;

• занемарување на семејството и пријателите;

• чувство на празнина, депресија, иритација без компјутерот;

• лаги на работодавците или членовите на семејството за нивните активности;

• проблеми со работа или обука.

Физички симптоми:

• синдром на карпален тунел (оштетување на тунелот на нервните столбови на раката, поврзано со долготрајно преоптеретување на мускулатурата);

• суви очи;

• главоболка од типот на мигрена;

• болка во грбот;

• неправилни оброци;

• занемарување на личната хигиена;

• нарушувања на спиењето, промени во режимот на спиење.

Young (1998) воспостави врска помеѓу овој вид зависност и депресивните состојби. Луѓето со депресивни нарушувања, кои имаат поголема веројатност да бидат изневерени и имаат потреба од социјална поддршка, користат интернет за да ги надминат тешкотиите на меѓучовечките односи во реалноста. Аутодеструктивниот нагон, маскиран, се манифестира со заминување од биолошката страна на животот. Лицето го запоставува спиењето, личната хигиена, храната, како и домашните работи и работата/студиите. Нагонот за самоодржување станува помалку изразен, се појавуваат депресивни епизоди од различен регистар, како и самоубиствени мисли. Во обид да се пополни внатрешната празнина и да се избегне решавањето на проблеми, зависното лице кое го избрало интернетот како средство за бегство од реалноста, одлучува дека тоа е излез. Всушност, излегува дека нема излез. Колапсот на надежите доведува до самоубиство. Важна улога се игра и голема отвореност при остваруваната компјутерска комуникација, што доведува до поголема емоционална ранливост.

Тука, на прв план доаѓа желбата на зависникот да избега од реалноста, да се исклучи од постечките проблеми. Колку е поактивен овој нагон, толку повеќе деструктивно и потешко се одвива зависноста. Во фаза на развој на зависност, кога

станува невозможно да се промени менталната состојба на зависникот кон предизвикувачот на зависност од интернетот, ризикот на зависникот да направи обид за самоубиство се зголемува [21, 26, 27] .

Orzack (1999) истакнува дека луѓето стануваат зависни од различни причини:

1. Барање на нови доживувања, нови идентификации.
2. Олеснување на напнатоста.
3. Комуникација.
4. Барање на пријатели, поддршка (почесто осамени луѓе).

Постојат многу сличности помеѓу зависноста од алкохол, од дрога, зависноста од компјутер и патолошкото користење на интернет. Но, постојат особености кои се карактеристични само за интернет-зависноста, а тоа е чувството на дом, слобода и безграничност [14].

Повеќето автори, анализирајќи ги добиените податоци, дојдоа до заклучок дека прекумерната страст кон компјутерите во голема мерка ги исполнува критериумите на зависност во однесувањето и може да се смета како независен вид, разликувајќи се по структура и карактеристики од општопризнатиот вид зависност, како коцкање, вклучително и компјутерско коцкање. Специфичноста на зависноста од компјутер сè уште не е доволно проучена.

Податоците од литературата и клиничкото искуство покажаа дека проблемот со патолошката зависност се појавува кога зависното однесување започнува да доминира во свеста. Таа се заснова на желбата да се напушти реалноста и промена на менталната состојба. Лицето го заменува решението на проблемот „тука и сега“ со реализација на зависноста, ги одложува постојните задачи „за подоцна“, со што ќе постигнува психолошки комфор. Тоа се луѓе за кои виртуелниот живот станува позначаен од реалниот живот и тие престануваат да прават разлика помеѓу „виртуелното јас“ и „вистинското јас“ - тоа се потенцијални и реални зависници од интернет.

При зголемен интерес кон компјутерите, се јавува промена на менталната состојба на човекот, која се појавува како резултат на фокусирање на одреден предмет (компјутер) и активностите поврзани со него, што резултира со развој на субјективно пријатни емотивни состојби: чувство на емоционална возбуда, грижа, обновување или релаксација. Така, се постигнува почеток на посакуваните емоционални промени, се

постигнува чувство на контрола врз себе и ситуацијата, чувство на задоволство од животот. Страста за компјутерот станува начин на живот, доминира и ги истиснува другите активности. Ако во обични ситуации луѓето користат компјутери утилитарно, за удобност, комфор, за „ентузијастите“ истиот компјутер станува сè повеќе позначаен, сè повеќе и повеќе ги задоволува емотивните потреби на зависниците. Емоционалните односи со луѓето се влошуваат. Ова се рефлектира во намалување на пријателствата, бегање од реалноста, изолација од други луѓе кои не се вклучени во кругот на слични компјутерски ентузијасти. Кругот на интереси се стеснува. Се одвива процес во кој лицето не само што не успева да реши важни проблеми за себе (на пример, домашни, социјални), туку и сопира во својот личен развој. Важно е да се напомене дека реализација на зависноста вклучува зависност од активности, како и мисли за можното за бегство од реалноста [5,26].

Според Ц. П. Короленко (1991), развојот на компјутерска зависност целосно се вклопува во главните фази на развој на зависност во однесување. Тој ја потенцира основната природа на мотивацијата за зависност: „точката на кристализација“, формирање на ритам на зависник, и неговото формирање како составен дел на личноста, целосна доминација на зависност од однесување.

Важна карактеристика на зависното однесување е можноста за лесно преминување од една форма на зависност во друга, со зачувување на основните механизми на зависност. Мошне често, се забележува истовремено постоење на разни видови на зависност. Така, јапонските научници го опишаа синдромот ОТАКУ [otaku]. Тоа е синдром при кој адолесцентите го поминуваат животот нурнати во виртуелна реалност, видеоигри и музика од стерео слушалки, ги игнорираат социјалните односи, потребата за лична нега, едукација и постигнување целосен личен развој [21.27].

Традиционално, зависните нарушувања се сметаа за болест од мултифакторска природа, без јасна доминација на социјалните и биолошките фактори.

В. А. Лоскутова (2000) смета дека многу биолошки (на пример, индивидуален начин на реагирање), психолошки (особини на личноста, траума) и социјални (семејни и не-семејни односи) фактори можат да придонесат во овој процес.

Постојат докази за наследна тенденција да се развие зависност во однесувањето. Можеби една од причините за зависност од нарушување е еден вид размена на серотонин и други невротрансмитери. Постои хипотеза за механизмот на „имитација на сценарија“, според кој едно лице (претежно несвесно) избира еден или друг модел

на однесување по сликата и сличноста на некоја значајна личност од неговата детска средина.

Научниците во Кореја се обидоа да ја потврдат блиската врска помеѓу психолошката состојба на една личност (осаменост, депресија, компулсивност) и развојот на зависноста од интернет. Тие ја користеа модифицираната скала на компјутерска зависност на д-р Young. Во студијата учествуваа 13 588 корисници на интернет (7 878 мажи и 5 710 жени), од кои 3,5% се дијагностицирани како зависници од интернет (прва група); 18,4% - можни зависници од интернет (втора група); останатите ја сочинуваа третата група - независници. Научниците ги испитале можните стратегии за однесување по стресни и проблематични ситуации на работа. Резултатите од студијата ја потврдија врската помеѓу зависноста од компјутер и развој на дисфункционално социјално однесување. Докажано е дека зависниците од интернет имаат поголема веројатност да имаат желба да го напуштат вистинскиот свет и да се нурнат во виртуелниот, отколку можните зависници од интернет или независници, особено по стресни ситуации на работа или дома.

Кај групата на зависници од интернет е забележан поголем процент на осаменост, намалено расположение и склоност кон компулсивно дејствување, споредено со другите две групи, што го потврдува влијанието на психолошката состојба врз формирањето на компјутерска зависност. Исто така, зависниците имаат повеќе проблеми во воспоставување врски, позатворени се за комуникација или разговор. При анализата на првите дејствија, при враќање дома, утврдена е голема разлика помеѓу зависниците од интернет и независниците - првите имаат најголем процент на одговори „одам директно на компјутер“, што е за 15% повисоко отколку во втората група, и три пати повисоко отколку во третата .

Резултатите од истражувањето сведочат за изразената активност и емоционалната возбуда на анкетираните за време на периодот на работа на компјутер. Според нив, токму оваа состојба е особено привлечна при интеракција со компјутер. Возраста и индивидуалните карактеристики влијаат при избор на специфични видови компјутерски активности кои придонесуваат за постигнување на опишаната состојба (игра, комуникација, информации). Присуствуваат елементи на модулација на функционална состојба на мозокот. Е. В. Мельник (1998), со оглед на високиот активациски потенцијал во време на работа со компјутерска технологија, предложи компјутерската технологија да се употребува за замена на девијантни видови на активност и формирање на социјално одобрена структура на интереси кај деца и

адолесценти со девијации во однесувањето. Работата со компјутери се покажа како силен зајакнувачки фактор. Можеби ова е уште еден од позитивните аспекти на компјутерските технологии.

Забележаната тенденција ја одредува важноста на проучување на факторите на ризик, клиничката и психопатолошката структура, карактеристиките на менталната состојба и менталните нарушувања кај поединци од оваа група, со последователно креирање програми за корекција и спречување на оваа состојба. Важно е да се идентификуваат корисниците со зголемен ризик од развој на компјутерска зависност, да се проценат нивните психолошки карактеристики и да се користат превентивни мерки за нивна понатамошна насока. Потребно е да се процени влијанието на биолошките фактори и факторите на животната средина, особеностите на формирањето и динамиката на развој на зависност од компјутер [21].

1.3. Карактеристики на адолесценцијата

Ф. Рајс и К. Долгин забележуваат дека „Адолесценцијата е период на животот помеѓу детството и зрелоста“ [30]. Според нив, периодот на адолесценција не е единствен и хомоген. И. Г Малкина-Пих вели дека „нема строги граници на почетокот и крајот на секоја фаза“ и „има многу класификации на возрасти развиени од специјалисти од различни области на човековото знаење (а, следствено и основани врз различни критериуми)“ [20]. Во психологијата, критериумите за класификација на возраста се дефинирани со:

1) специфични историски и социо-економски услови на воспитување и развој, кои се во корелација со различни видови активност;

2) физиологија на возраста ;

3) созревање на менталните функции кои го определуваат самиот развој и принципите на учење [26].

Една од најпопуларните руски периодизации на возраста е периодизацијата на Д. Б. Елконин. Таа се заснова на водечките активности кои ја одредуваат појавата на психолошки нови појави во одредена фаза на развој. Се разгледува врската помеѓу продуктивната активност и комуникативната активност [25].

Тој ги разликува следниве возрасни периоди:

1) бебе (до 1 година);

2) рано детство (1-3 години);

3) предучилишна возраст (3-7 години);

4) помлада училишна возраст (7-11 години);

5) тинејџерство (11-14 години);

6) младост (14-17 години).

Во адолесценцијата, според Д. Б. Елконин, се појавува нова активност - активност на интимно-лична, емоционална комуникација со врсници, се појавува обединување со деца на иста возраст и се појавуваат лидери. Се појавува „чувство на зрелост“ - посебна форма на ново формирање на свест, преку која тинејџерот се споредува со другите, наоѓа модели на кои се огледува, ги обновува своите активности и врски. Овде е важно социјалните кругови на детето да не излезат од контролата на возрасните - „тешка возраст“, „прекршувачка возраст“. Во адолесценцијата се појавува потреба за самопознавање, се формира самосвест, се поставуваат задачи за саморазвој, самоусовршување, самоактуелизација. Се спроведува професионално и лично самоопределување, важно е тинејџерот да знае кој сака да стане. Водечката активност е едукативна и професионална, во чиј процес се формираат: светогледот, професионалните интереси, идеалите [25].

Човечкиот развој, според Е. Ериксон, се состои од три меѓусебно поврзани, автономни процеси:

1) соматски развој (проучуван од биологија);

2) развој на свесното „јас“ (проучувано од психологија);

3) социјален развој (проучуван од општествените науки).

Основниот закон на развој е „епигенетскиот принцип“, според кој, во секоја нова фаза на развој, се појавуваат нови појави и својства кои не биле присутни во претходните фази на процесот. Транзицијата кон нова фаза на развој се одвива во форма на „нормативна криза“, која надворешно личи на патолошки феномен, но всушност изразува нормални тешкотии во растот. Транзицијата кон нова фаза на развој е можна само врз основа на решавање на главната противречност својствена за претходната фаза. Ако противречноста не се реши, ова неизбежно ќе се одрази подоцна [1].

Во овој поглед, Е. Ериксон има определено 8 старосни фази:

1) орално-сенсорна (од раѓање до 1 година);

2) мускулно-анална (од 2 до 3 години);

3) локомоторно-генитална (од 4 до 5 години);

4) латентна (од 6 до 11);

5) адолесценција и младост (од 12 до 18 година);

6) рано созревање;

7) созревање;

8) зрелост.

Младите момчиња и девојки на возрастод 12 до 18 години, според Е. Ериксон, ги бараат основните вредности и ставови, кои ги опфаќаат сите овие улоги. Ако не успеат да го интегрираат основниот идентитет или да решат сериозен конфликт помеѓу две важни улоги со спротивен вредносен систем, резултатот е она што Е. Ериксон го нарекува дифузија на идентитетот, т.е. неизвесност, конфузија на идеите на една личност за себе, за својата професионална соодветност [18]. Е. Ериксон верува дека параметарот на поврзаност со околината, што произлегува во овој период, варира помеѓу позитивна идентификацијата на „Јас“ и несоодветен идентитет, односно конфузијата на улогите. Со други зборови, тинејџер кој стекнал способност за генерализирање, се соочува со задача да обедини сè што знае за себе како ученик, син, спортист, пријател, извидник, гласник и слично. Тој мора да ги собере сите овие улоги во една единствена целина, да ја сфати, да ја поврзе со минатото и да ја проектира во иднината. Ако една млада личност успешно се справи со оваа задача - психосоцијална идентификација, тогаш ќе има чувство за тоа кој е тој, каде е и каде оди [38].

Ако младиот човек не успее да ги реши овие проблеми, тој формира несоодветен идентитет, чиј развој може да следи четири главни линии:

1) избегнување на психолошка интимност, избегнување на блиски меѓучовечки односи;

2) замаглување на чувството за време, неможност да се прават планови за животот, страв од растење и промена;

3) ерозија на продуктивни, креативни способности, неможност да ги мобилизира своите внатрешни ресурси и да се фокусира на некоја главна активност;

4) формирање на „негативен идентитет“, отфрлање на самоопределување и избор на негативни модели на улоги.

Периодизацијата на J. Пијаже се заснова на факторите на развој на интелигенцијата. Според Пијаже, трите главни фактори кои влијаат на развојот на интелектот на детето се: созревањето, искуството и делувањето на социјалното опкружување, особено образованието и воспитувањето.

Интелектуалниот развој на детето поминува низ голем број периоди, чиј редослед секогаш останува непроменет. J. Пијаже идентификуваше четири периоди на интелектуален развој на децата:

1) сензомоторен период, од раѓање до 18-24 месеци;

2) предоперативен период, од 18-24 месеци до 7 години;

3) период на конкретни операции, од 7 години до 12 години;

4) период на формални операции, по 12 години.

Последниот, највисок период на интелектуален развој е периодот на формални операции. Адолесцентот е ослободен од специфичната приврзаност кон предметите дадени во полето на перцепција и стекнува способност да размислува на ист начин како возрасен. Во фаза на формални операции, кои, почнувајќи од 12-годишна возраст, продолжуваат во текот на животот на една личност, индивидуата ги асимилира концептите. Карактеристична особина на оваа фаза е способноста да се размислува логично, користејќи апстрактни концепти, способност да се вршат директни и обратни операции во умот (расудување), можност за формулирање и тестирање на хипотетички претпоставки. Тинејџерот ги смета пресудите за хипотези од кои можат да се извлечат сите видови последици; неговото размислување станува хипотетичко-дедуктивно [19].

И. С. Кон заклучува: „Плуралноста на теориите за адолесценција и шемите на периодизација на староста го рефлектираат објективниот факт на мултидимензионалност и мултиваријантност на човечкиот развој, како и онтогенезата, социјализацијата и барање на креативниот потенцијал во животот, правејќи осврт, општо гледано, преминот од детство во зрелост ја опфаќа возраста од 11-12 до 23-25 години и е поделена на три фази“.

Понатаму И. С. Кон ја образложува следната градација на адолесценцијата:

1) Ран пубертет – оваа возраст (од 11-12 до 14-15 години) е преодна, пред сè во биолошка смисла, бидејќи тоа е возраст на пубертетот, паралелно со која другите биолошки системи на телото достигнуваат зрелост. Во социјална смисла, оваа фаза е продолжение на примарната социјализација. Сите адолесценти на оваа возраст се ученици кои зависат од родителите или државата. Социјалниот статус на тинејџер не

се разликува многу од статусот на дете. Психолошки, оваа возраст е крајно контрадикторна. Се карактеризира со максимални разлики во нивото и темпото на развој. Адолесцентното чувство на зрелост е главно ново чувство на аспирација и стремеж кон позиција што адолесцентот сè уште не ја достигнал. Оттука, типичните конфликти поврзани со возраста и нивната рефракција во самосвеста на тинејџерот. Во принцип, ова е период на завршување на детството и почеток на „растење“ од него.

2) Рана адолесценција (од 14-15 до 18 години) - во буквална смисла на зборот „трет свет“ што постои помеѓу детството и зрелоста. Биолошки, ова е период на завршување на физичкото созревање. Поголемиот дел од девојките и значителен дел од момчињата влегуваат во оваа фаза по пубертетот. Улогата на оваа фаза е да направи бројни „завршни чекори“ и да ги елиминира нерамнотежите предизвикани од нерамномерно созревање. До крајот на овој период, главните процеси на биолошко созревање се завршени во повеќето случаи, така што понатамошниот физички развој може да се смета дека припаѓа на циклусот на зрелост.

3) Социјалниот статус на младите е хетероген. Младоста е последната фаза од примарната социјализација. Огромното мнозинство на млади мажи и жени сè уште се студенти и нивното учество во социјалниот живот, како продуктивна работна сила често се гледа не само и не толку од гледна точка на економска ефикасност, туку од воспитна гледна точка. Младите кои работат од 16 до 18 години (некои правни акти ги ословуваат како „тинејџери“) имаат посебен правен статус и уживаат во голем број на бенефиции (скратено работно време, што се плаќа како полно работно време, забрана за прекувремена работа и ноќна работа и работа за време на викендите, одмор во времетраење од еден календарски месец и сл.). Во исто време, активната и социјалната улога на личноста во оваа фаза веќе се здобива со голем број нови квалитети на возрасни. Главната социјална задача на оваа возраст е изборот на професија. Општото образование се надополнува со специјално, стручно образование. Изборот на професија и вид на образовна институција неизбежно ги определува животните патеки на момчињата и девојчињата, со сите социјални и психолошки последици што следат од изборот на истата [14 стр. 58-59].

Според класификацијата, усвоена во Соединетите Американски Држави, адолесценцијата го опфаќа периодот од 12 до 19 години, па така во врска со ова и Ф. Рајс и К. Долџин ги разликуваат следниве пубертетски периоди: млад (11 до 14 години), среден (од 15 до 17 години), најстар (од 17 години). Според руските класификации, овој период ги опфаќа и адолесценцијата и младоста [30].

Како што забележуваат Г. А. Кураев и Е. Н. Пожарскаја, „адолесценцијата е најтешка и најкомплицирана од сите возрасти на детството, бидејќи е период на формирање на личноста. На оваа возраст се формираат основите на моралот, се формираат социјални ставови, ставови кон себе, кон луѓето, кон општеството. Покрај тоа, на оваа возраст се стабилизираат карактерните црти на личноста и основните форми на меѓучовечко однесување“ [19].

К. Левин го смета проширувањето на животниот светоглед на поединецот, кругот на неговата комуникација, групната припадност и видот на луѓето според кои се води, како најважни процеси на преодната возраст. Однесувањето на еден тинејџер (млад човек) се определува, пред сè, од маргиналноста (меѓусебноста) на неговата позиција. Преместувајќи се од детскиот свет кон возрасниот, тинејџерот не му припаѓа целосно ниту на едниот, ниту на другиот. Специфичноста на неговата социјална состојба и животниот свет се манифестира и во неговата психа, која се карактеризира со внатрешни противречности, несигурност на нивото на привлекување, зголемена срамежливост и истовремено агресивност, склоност кон заземање екстремни позиции и гледишта. Напнатоста и конфликтот се поголеми и поостри толку колку што се големи разликите помеѓу светот на детството и светот на зрелоста и границите што ги делат. Затоа, степенот на „пубертетско однесување“ никогаш не е ист [14].

Главниот новитет на преодната возраст, според Л.С. Виготски, е дека сега „нов лик влегува во драмата на развојот, нов квалитативно уникатен фактор - личноста на самиот адолесцент... Во врска со појавата на самосвест на адолесцентот, станува возможно и неизмерно подлабоко и широко разбирање за другите луѓе. Социјалниот развој, што доведува до формирање на личност, во самосвеста стекнува поддршка за понатамошен развој“ [8 стр. 239].

Кон крајот на пубертетот, на граница со раната младост, идеите за себе се стабилизираат и формираат интегрален систем - „јас-концепт“ [19]. Р. Барнс даде своја дефиниција за „јас-концептот“ и ја разви нејзината структура. „Јас-концепт“ е севкупност на сите претстави на поединецот за себе, сопствено оценување. „Јас-концептот“, во суштина, не се определува само со она што еден поединец е, но, исто така и со она што тој мисли за себе, како тој гледа на својата социјална активност како поединец и на можностите за развој во иднина [37, стр. 32].

Структурата на јас-концептот е ефикасен регулатор на однесувањето на адолесцентот, која се менува во зависност од јасноста или двосмисленоста на претставите за себе. Особено важни во однос на регулирањето на однесувањето се

контактите со значајни луѓе, кои, во суштина, ги одредуваат идеите на адолесцентот за себе. Јас - концептот е организирачко јадро на личноста, клуч за нормална адаптација во општеството. Нормално, тој се одликува со хармонија (минимум внатрешни противречности и единствен поглед на животот) и автономија (формирање на комуникативни карактеристики и самодоверба), одговара за соодветна обработка на влезните информации и за реакции и однесување на поединецот [32].

Развојот на когнитивната сфера во адолесценцијата има две страни - квантитативна (се состои во степенот и нивото на развој, тинејџерот решава интелектуални проблеми побрзо и полесно) и квалитативна (поместување во структурата на мисловните процеси, односно способност за решавање на проблемите) [29].

За адолесцентите, за разлика од децата, типично е:

1) поефикасно користење на одделни компоненти за обработка на информации, како што се: меморија, меморирање, како и нејзината употреба во други ситуации;

2) посложени стратегии за решавање на разни видови проблеми;

3) поефикасни начини на совладување и симболично зачувување на информациите;

4) повисок степен на извршни функции, вклучувајќи планирање, донесување одлуки, флексибилност при избор на стратегии од широк спектар [18].

Менталниот развој на тинејџерот се состои во формирање индивидуален стил на ментална активност. „Во когнитивните процеси тој делува како стил на размислување, односно стабилен сет на индивидуални варијации во методите на перцепција, меморирање и размислување, зад кои стојат различни начини на стекнување, акумулирање, обработка и употреба на информации. Стилот на размислување во голема мера зависи од видот на нервниот систем [29].

И. С. Кон тврди дека „практично нема ниту еден социјален или психолошки аспект на однесувањето на адолесцентите и младите, што не зависи од нивните семејни услови во сегашноста или во минатото; природата на оваа зависност се менува“. Повикувајќи се на социологот од Ленинград Е. К. Василиев, кој вели дека „кај родителите со високо образование, процентот на деца со високи академски перформанси (просечен резултат над 4) е трипати поголем, отколку во групата семејства со образование на родители под седмо одделние“ и дека „оваа зависност се

задржува дури и во постарите класови, кога децата веќе имаат вештини за самостојна работа и не им е потребна директна помош од нивните родители“ [15].

Во очите на детето, мајката и таткото се појавуваат во неколку маски: како извор на емоционална топлина и поддршка, како моќ и како модел. Односот на овие функции и психолошкото значење на секоја од нив се менува со возраста. Во адолесценцијата, децата првенствено сакаат да ги гледаат своите родители како модел. Како што споменавме погоре, адолесценцијата е период на еманципација од родителите. Еманципацијата може да биде емотивна, еманципација во однесувањето или нормативна. Во срцето на емоционалната приврзаност на детето кон неговите родители е зависноста од нив. Во адолесценцијата, оваа зависност почнува да му тежи на детето, бидејќи спречува формирање на внатрешна автономија и генерира стабилна потреба за старателство, зависност како карактерна одлика [29].

Стилот на односи со родителите влијае на личноста на еден тинејџер. И. С. Кон идентификува неколку релативно автономни психолошки механизми, преку кои родителите влијаат на своите деца [14].

1) Засилување: со одобрување и поттикнување на однесувањето, кое возрасните го сметаат за правилно и казнување за кршење на утврдените правила, родителите воведуваат одреден систем на норми во умот на детето, чие почитување постепено станува навика и внатрешна потреба на детето;

2) Идентификација: детето ги имитира своите родители, се фокусира на нивниот пример, се обидува да стане исто како нив;

3) Разбирање: познавање на внатрешниот свет на детето и чувствително реагирање на неговите проблеми. Родителите со тоа ја формираат неговата самосвест и комуникативни квалитети.

Младоста, во споредба со пубертетот, се карактеризира со поголема диференцијација на емоционалните реакции и начините на изразување на емоционалните состојби, како и зголемување на самоконтролата и саморегулацијата. Како и да е, „варијабилноста на расположението со транзиции од незауздана радост кон малодушност и комбинација на голем број поларни квалитети, кои дејствуваат наизменично, се забележани како заеднички одлики на оваа доба. Тука се вклучени и посебната адолесцентска чувствителност - чувствителност на проценката од страна на другите на нивниот изглед, способности, вештини и заедно со ова, прекумерна самодоверба и прекумерна критичност во однос на другите. Суптилната чувствителност понекогаш коегзистира со неверојатна бесчувствителност, болна

срамежливост - со прекумерна слобода во однесување, желба да се биде препознаен и ценет од другите - со нагласена независност, борба против властите - со обожување на идоли, сензуална фантазија - со суво филозофирање“ [20 стр. 16-17].

Според С. М. Бујанова, „оваа возраст во голема мера се карактеризира со рефлексија и самоанализа. Во исто време, младиот човек ја чувствува противречноста на нивото на признание и самодоверба, противречноста на сликата за споственото „јас“, противречноста на внатрешниот свет итн. Формирањето на личноста вклучува и формирање на релативно стабилна слика за сопственото „јас“, односно интегрална идеја за себе. Ова се должи на зајакнување на личната контрола, самоуправување, нова фаза во развој и самопознание. Младите формираат сопствен модел на личност, со помош на кој тие го утврдуваат нивниот однос кон себе и кон другите. Младешкото „јас“ е сè уште нестабилно, дифузно, подлежно на различни влијанија. Посакуваното честопати се зема како реално, измисленото се перцепира како реално “[4].

С.М Бујанова обрнува внимание на фактот дека „младиот човек има зголемена чувствителност на особеностите на сопственото тело и изглед. Но, во исто време, менталните способности, волеви и морални квалитети, постепено доаѓаат до израз во ликот на „јас“. Младиот човек, потпирајќи се на преовладувачкиот светоглед, се обидува да одговара на одредени идеали, затоа формира систем на идеи, што ќе му помогне да се движи во општеството и да ги исполнува социјалните норми и стандарди. Централната нова формација на адолесценцијата е самоопределување, и професионално и лично, што претпоставува формирање на високо ниво на психолошки структури и, пред сè, самосвест и јас-концептот“[4].

Друг тренд на адолесценција е преориентирање кон комуникацијата со врсниците, повеќе или помалку еднакви по статус. Според И. С. Кон, „таквото преориентирање може да се случи полека и постепено или нагло и насилно, и различно да се изразува во разни сфери“ [14].

Комуникацијата во пубертетот и младоста се гради врз основа на контрадикторно преплетување на две потреби: изолација (приватизација) и припадност, односно потреба од припадност, вклучување во група или заедница. Така, од една страна, расте потребата за просторна, територијална автономија и неповредливоста на нечиј личен простор. Од друга страна, „типична карактеристика на тинејџерски и младински групи е исклучително високо ниво на конформизам. На кревкото, дифузно „јас“ му треба силно „ние“, што, пак, се утврдува за сметка на некои „тие“. Покрај тоа, сето ова мора да биде грубо и видливо“ [13].

1.4. Психолошки и педагошки карактеристики на деца и адолесценти кои се заинтересирани за компјутерски игри

Нивото на развој што ги карактеризира адолесцентните не е константно. Тоа расте и се менува заедно со променливите услови на општеството. Современиот тинејџер е сестрано информиран. Карактеристично за однесувањето на тинејџерите е тоа што тие престануваат да земаат сè здраво за готово, стануваат посуптилни забележувајќи ги недостатоците во однесувањето и исказите на возрасните. Сепак, изразената критичност кон другите коегзистира со недоволна самокритичност, неможност за објективно да ги проценат своите успеси и неуспеси и неподготвеност да се признае сопствената вина. Одредени противречности се појавуваат во сите аспекти на менталната активност на децата и адолесцентите:

- Од една страна, непомирливост со злото и невистините, подготвеност за борба и со најмалото отстапување од вистината, а од друга страна, неможност за разбирање на сложените аспекти на животот;

- Тинејџерот сака да биде добар, се стреми кон идеал и во исто време не сака да биде воспитан, не ја толерира „голотијата“ на идеи и тенденции, што понекогаш станува вистинска катастрофа на училишното воспитание;

- Желбата да се реализира и неможноста да се направи истото;

- Длабока потреба за совет, помош, а во исто време неподготвеност да се обрати кон постарите;

- Противречност помеѓу изобилството на желби, од една страна, и ограничена сила, искуство, можност за нивно реализирање, од друга страна;

- Јавно негирање на авторитетот, страст кон идеал и сомнеж дека идеалот може да се најде во нашето секојдневие;

- Презир кон себичност, индивидуализам и ранлива гордост;

- Восхит кон неисцрпноста на науката, желба да се знае многу, инспирација, радост при интелектуалната работа и во исто време површен, дури и несериозен однос кон учење и извршување на дневните задачи;

- Романтичен ентузијазам и груби постапки, морална незрелост, восхит кон убавината и ироничен став кон убавината [1, 5] .

Детето, станувајќи тинејџер, чувствува неподготвеност да управува со својот брз развој, новите искуства. Сами по себе, овие искуства не се причина за девијација во однесувањето. Отстапувањата во однесувањето се појавуваат како резултат на грешки што ги прават родителите во воспитно-образовниот процес, поради незнаење или игнорирање на возрасните карактеристики на тинејџерите. Перцепцијата на децата и тинејџерите се карактеризира со поголема свесност, во споредба со перцепцијата на децата. Перцепцијата е селективна. Тинејџерот е склон да ги согледува предметите и феномените што му се најинтересни. Вниманието на оваа возраст се карактеризира и со селективност. Тинејџерот е внимателен кон она што го интересира, и може да се занимава со таа избрана возбудлива работа со концентрација и долго време, без да почувствува замор. Во исто време, поради големата возбудливост, децата и адолесцентите се карактеризираат со нестабилност на внимание. Меморијата на децата и тинејџерите се подобрува, квалитативно се менува, се развива способноста за логично размислување. Ученикот се обидува да го разбере материјалот што го изучува, да го репродуцира она што го прочитал со свои зборови. Правилно постапуваат оние родители кои ги обучуваат своите деца да го презентираат она што го прочитале со свои зборови, притоа тоа да го прават лесно и слободно. Стремејќи се кон независност, децата и адолесцентите понекогаш не сакаат да ги проверуваат своите знаења пред возрасните. Тие одбиваат да го повторат гласно материјалот, уверувајќи ги своите родители дека знаат сè. Како резултат на тоа, знаењето е кревко, а понекогаш и површно. Во адолесценцијата, размислувањето и говорот стануваат посовршени. Логичкото размислување станува доминантно кај адолесцентите, се забележува проширување на опсегот на усвоени апстрактни концепти и нивно квалитативно збогатување. Во исто време, опсегот на специфични слики и идеи се шири, нивната содржина се збогатува. Претставите и концептите стануваат поапстрактни. Говорот на децата и адолесцентите се карактеризира со компликација на структурата на реченициите, почеста употреба на апстрактни изрази. Потребна е можност за самостојно размислување. Децата и адолесцентите се стремат да имаат и ги бранат своите ставови. Важна карактеристика на нивното размислување е критичноста, особено во однос на изјавите на возрасните. Постои желба да го разберат животот самостојно. Оваа карактеристика на размислување придонесува за развој на независни погледи и верувања, што е важно во формирањето на личноста. Под влијание на учењето,

акумулираното социјално искуство и изворите на информации, опсегот на интереси се проширува, љубопитноста се зголемува [8, 21] .

Во адолесценцијата, чувствата како што се пријателството и другарството се поизразени од порано. Пријателството се јавува најчесто врз основа на заеднички активности - учење, игри, спорт, социјални активности, врз основа на исти интереси и склоности. Тинејџерот го цени пријателството, подготвен е да се залага за својот пријател во какви било околности. Пријателството има корисен ефект врз формирањето на личноста на тинејџерот, врз воспитувањето на високи морални квалитети: внимателност и чувствителност, добронамерност и одговорност, вистинитост, чесност и взаемна помош. Чувството на колективизам е особено изразено кај децата и адолесцентите. Едно момче или девојче се карактеризира со зголемена потреба за заедничка активност, желба да го пронајде своето место во училишниот колектив. Тинејџерот го цени мислењето на своите соученици и се обидува да добие одобрување за своето однесување. Неможноста да се најде нечие место во колективот на ученици доведува до изолација, осаменост, што може да биде причина за недисциплина, потрага по активност надвор од колективот на врсници [1, 5, 16] .

Психолошките и педагошките студии покажуваат дека поголемиот дел од адолесцентите се занимаваат со самообразование и самовоспитание, иако не кај сите тоа носи стабилен карактер. Сепак, желбата активно да влијаат врз самите себе не секогаш се совпаѓа, а понекогаш дури е во судир со нивните навики, спонтано произлезени желби. Како резултат на тоа се појавува неорганизација и недисциплина. Целиот процес на развивање на дисциплината кај децата е контроверзен. Ученикот може да ја препознае потребата за дисциплина, да испланира начини за нејзино формирање и подобрување и истовремено да ја наруши. Детството и зрелоста коегзистираат во главата и однесувањето на еден тинејџер. Во нашето општество, децата и адолесцентите во голема мерка учат за правилата на однесување од примери од компјутерски игри, телевизиски програми, филмови и други медиуми. Симболичката содржина, претставена во овие медиуми, има големо влијание врз процесот на социјализација, придонесува за формирање на одредени вредности и модели на однесување кај децата и адолесцентите.

Секогаш кога еден тинејџер „целосно“ навлегува во некоја игра, врши интеракција со предметите кои учествуваат во играта, кои почитуваат одредени закони кои го опишуваат нивното однесување. Тој има можност цело време детално да

истражува нов, постојано ажуриран свет на играта, понекогаш наидувајќи на неочекувани феномени во рамките на претходно дефинираните закони на тој свет. Во основа, неговите омилени ликови и предмети „живеат“, менувајќи се во бесконечни комбинации и варијации, за да му донесат радост. Меѓу нив има „лоши“ и „добри“, „добри“ и „зли“, „паметни“ и „глупави“. Пред сè, играта ги овозможува оние емоции коишто животот не секогаш му ги дава на едно дете. Најширок опсег на емоции (од позитивни до негативни) можат да се доживеат не станувајќи од место! Задоволство, страст, вознемиреност, лутина, иритација. Играта дава излез за прекумерна енергија, одмор, релаксација, стремеж кон лидерство, компензација на штетни импулси, надополнување на монотони активности, потчинување на вродениот инстинкт на имитација, вежбање самоконтрола, задоволување на желбите што не можат да се исполнат во реална ситуација, вежбање пред сериозна работа.

За време на играта на децата и на адолесцентите им е убаво. Тие се силни, храбри, успешни. Постои уште еден важен аспект - детето во игра добива моќ над светот, практично без да вложува напори, користејќи го само компјутерскиот глушец како аналог на магично стапче. Тој создава илузија за совладување на овој свет. Кога ќе изгуби, може да ја повтори играта, да се врати, да смени нешто, да го доживее повторно неуспешниот фрагмент од играта. Ова е особено возбудливо за деца и адолесценти, кои трауматично го чувствуваат својот неуспех, кои се привлечени од можноста да се ослободат од своите комплекси, да доживеат моментално уживање, претставувајќи се во различни улоги. Во суштина, зависноста од компјутер ги дезориентира децата и адолесцентите, ги отуѓува од животот и на таков начин што тие немаат други интереси освен играта. Детето веќе не може да живее без неа. Таа станува доминантна, па можеме да кажеме дека зависноста од компјутер е еден вид на наркоманија. Преголемата страст кон компјутерските игри стана еден од најактуелните проблеми на почетокот на третиот милениум. Лицата развиваат привлечност, со која тие самите веќе не се способни да се справат. Нивното однесување се карактеризира со несоодветна реакција во разни животни ситуации, бидејќи реалниот свет не може да се контролира со притискање на копчињата. Раздразливост, агресивност, импулсивност, замор, неможност да се префрлат на други забави, се појавува чувство на имагинарна супериорност над другите, спиењето е нарушено, исчезнува желбата за комуникација со некого. Општиот развој на таквото дете забавува. Ако тинејџер е зависник од компјутерски игри, тогаш, како по правило, тој не може да го контролира времето поминато на компјутер (ветува дека ќе го намали, ќе излезе од програмата, но не може

да го стори тоа), започнува со лаги, криење на типот на активност што ја извршувал, ја преценува улогата на компјутерот во својот живот. Децата и адолесцентите чувствуваат депресија и вознемиреност кога нешто или некој е пречка во нивните планови и намери да „седат“ на компјутер, честопати се преокупирани во виртуелна активност, надвор од пристап до компјутер, на пример, размислуваат за тоа како да го поминат следното ниво на игра, а истовремено страдаат поради важните работи од реалниот живот што не се сработени. Тие го користат компјутерот како начин да се сокријат од проблемите или да избегнат чувства на несоодветност во реалниот живот [16,21] .

Во секое општество има луѓе кои претпочитаат да „бегаат“ од проблемите, а компјутерските игри, особено оние во кои се игра одредена улога, се еден од начините на т.н. „адиктивна реализација“, односно бегство од реалноста. „Излетувајќи“ од виртуелниот во реалниот свет, децата и адолесцентите се чувствуваат непријатно, се чувствуваат мали и слаби и незаштитени во агресивната средина. Тие сакаат да се вратат што е можно поскоро на местото каде што тие се победниците. Нивниот компјутерски херој и целиот виртуелен свет овозможуваат да ги задоволат потребите што не се исполнети во реалниот живот. Нивниот херој се почитува, неговото мислење е важно, тој е „супермен“. Многу е пријатно за тинејџерите да влезат во улогата на таков лик, да се чувствуваат како него. Понатаму, колку повеќе играат, толку повеќе почнуваат да го чувствуваат контрастот помеѓу „себе вистинскиот“ и „себе виртуелниот“, што уште повеќе ги навлекува во компјутерската игра и ги отргнува од реалниот живот. Играта станува средство за компензација на животните проблеми. Личноста започнува да се реализира во светот на играта, а не во реалниот. Оние кои имаат ниска, но и висока самодоверба, се подложни на зависност. Ако првите во компјутерот наоѓаат другар и пријател со разбирање, како и можност да успеат во виртуелниот свет, за вторите е важно да се постигне резултат со минимум напори.

Така, главната причина за појава на компјутерска зависност кај деца и адолесценти може да се смета недостатокот на комуникација и меѓусебно разбирање со родителите, врсниците и луѓето, кои се значајни за нив. На почетокот, компјутерот ја компензира комуникацијата, а потоа сите наоколу стануваат неважни.

Адолесценцијата е период на формирање на животните вредности, проширување на социјалните контакти. Зависното дете го ограничува својот социјален круг на компјутерот. Денес компјутерските игри за многу деца станаа поважни отколку

учењето или шетањето со пријатели. Тие го врзуваат тинејџерот со непостоечки предмети, што го отежнува уживањето во комуникацијата со луѓето околу него. Како резултат на тоа, некои адолесценти имаат недостаток на животно искуство, инфантилизам во решавањето на животните проблеми и тешкотиите во социјалната адаптација, и покрај фактот дека интелектуалниот коефициент кај овие деца е обично висок [8,14,21] .

Значи, детството и адолесценцијата, како резултат на низа психолошки и педагошки карактеристики поврзани со возраста, се периоди најподложни на зависност од компјутер.

Во процесот на работа со адолесценти со различни форми на зависност, научниците забележале лоша толеранција на емоционалниот стрес и користење на процесите на психолошка одбрана за избегнување на стресот.

Е. С. Романова и Л. П. Гребеников напоменуваат дека со помош на психолошка заштита кај децата се стабилизира таканаречениот „позитивен JAC-концепт“ и ослабнува емоционалниот конфликт што ја загрозува нејзината стабилност. Одлучувачката улога во формирањето на одбранбени механизми авторите ја доделуваат на семејството [5, 14, 12].

Психолошката заштита е форма на емоционална и информативна интеракција со светот и другите луѓе, која овозможува самодовербата и умствениот мир да се задржат непроменети.

Копинг-поведение претставува употреба на разни стратегии за справување со реалноста, наместо обид да се наруши реалноста или криење од неа. Ова се карактеристични модели на одбранбени механизми на кои прибегнуваат многу здрави луѓе.

Психолошката заштита е важна за адолесцентите кои се интересираат за компјутери или имаат развиено зависност од истите.

1. 5. Поим за психолошка заштита и нејзините видови

Терминот ***психолошка заштита*** за првпат го воведе З. Фројд во 1894 година, и понатаму беше развиен.

Психолошката заштита е несвесен ментален процес, насочен кон заштита на личноста од негативни искуства. Имено, механизмите на психолошка заштита лежат во основа на процесите на давање отпор. Механизмите за лична заштита се појавуваат во психата од раното детство и низ текот на животот на една личност. Механизмите на психолошка заштита го штитат лицето од непријатни емоционални искуства, придонесуваат за одржување на психолошка удобност. Функционална цел на психолошката заштита е да се ослабне интраперсоналниот конфликт (напнатост, вознемиреност) предизвикан од противречностите помеѓу инстинктивните импулси на несвесното и општествените барања на надворешното социјално опкружување - правилата и нормите во семејството и општеството. Механизмите за психолошка заштита го ослабуваат овој конфликт, го штитат и регулираат човековото однесување, ја зголемуваат нејзината прилагодливост и ја балансираат психата.

Постојат две главни карактеристики на одбранбените механизми:

- Негирање или искривување на реалноста;
- Дејствување на несвесно ниво.

Најчесто, луѓето користат одбранбени механизми не еден по еден, туку во комбинација. Покрај тоа, повеќето луѓе имаат тенденција да „претпочитаат“ некои заштитни механизми на сметка на други, како и истите да се користат по навика [2, 10].

Механизми на психолошка заштита, нејзини подвидови

1. ***Негирање*** - постоењето на непријатен фактор не се признава. Примитивниот механизам на негирање е повеќе карактеристичен за децата (ако ја скриете главата под ќебето, тогаш реалноста ќе престане да постои). Возрасните луѓе честопати користат негирање во случаи на кризни ситуации (неизлечиво заболување, приближување на смрт, загуба на некој близок и сл.). Активно се користи од страна на пациенти со зависност и нивни роднини (со зависни).

2. ***Поместување*** - процес на пренесување на емоциите од неприфатлив предмет на друг посоодветен. На пример, преместување на агресивни чувства од работодавачот кон членовите на семејството или други субјекти. Поместувањето се манифестира во фобични реакции, кога вознемиреноста од конфликт скриен во несвесното се пренесува на надворешен предмет.

3. ***Дисоцијација*** - изделување на своето поведение или своите ментални процеси од другите видови на ментални активности.

4. ***Идентификација*** - несвесно човекот го гради својот живот според начинот на живот на друга личност. Во овој случај, постои повреда на сопственото „јас“.

5. ***Интелектуализација*** - логично се објаснува непожелното или неприфатливото однесување. Интелектуализацијата е тесно поврзана со рационализацијата и ги заменува чувствата со размислувања за нив (на пример, наместо вистинска љубов, се зборува за љубов).

6. ***Рационализација*** – оправдување на мисли, чувства, однесување кои се всушност неприфатливи. Рационализацијата е најчестиот механизам за психолошка одбрана. Несвесниот механизам на рационализација не треба да се меша со намерни лаги, измами или изговори. Рационализацијата помага да се задржи самодовербата, да се избегне одговорноста и вината. Во секоја рационализација постои барем минимална количина на вистина, но има повеќе самоизмама, и затоа е опасно.

7. ***Проекција*** - припишување на мисли, идеи, дејства што се непожелни или неприфатливи за самиот себе, на некои други луѓе. Многумина се целосно некритични за своите недостатоци, но лесно ги забележуваат само кај други луѓе. Имаат тенденција да ги обвинуваат другите за своите проблеми. Проекцијата исто така може да биде штетна затоа што доведува до погрешно толкување на реалноста.

8. ***Регресија*** - преку овој механизам се врши несвесно враќање на претходно ниво на адаптација, овозможувајќи да се задоволат желбите. Регресијата може да биде делумна, целосна или симболична.

9. ***Репресија*** е процес на непроизволно елиминирање на неприфатливите мисли, нагони или чувства во несвесното. На некој начин, личноста „заборава“ на несакани, непријатни информации.

10. ***Интроекција*** е вклучување во себе на личност или предмет. Дејството на механизмот е спротивно на проекцијата. Интроекцијата игра многу важна улога во раниот развој на личноста, бидејќи родителските вредности и идеали се асимилираат

врз основа на тоа. Механизмот се ажурира за време на жалост, со губење на некој близок.

11. ***Надомест*** (или сублимација) е несвесен обид да се надминат реалните и замислени недостатоци. Компензаторното однесување е универзално, бидејќи постигнувањето статус е важна потреба за скоро сите луѓе. Надоместокот може да биде социјално прифатлив (слепиот станува познат музичар) и неприфатлив (компензација за низок раст - со стремеж кон моќ и агресивност; компензација за инвалидитет - со грубост и конфликт). Исто така се разликува директен надомест (стремеж за успех во област каде што обично се губи) и индиректна компензација (стремеж за реализација во друга област) [2, 20] .

12. ***Копинг*** е она што едно лице го прави за да се справи со стресот. Концептот комбинира когнитивни, емоционални и стратегии на однесување кои се користат за справување со барањата на секојдневниот живот.

1. 6. Механизмите на психолошка заштита на децата

Кај детето, секој одбранбен механизам прво е формиран за да ги совлада специфичните инстинктивни пориви и е поврзан со специфична фаза на индивидуален развој. Стимул за нивно формирање се разновидните видови на вознемиреност што се јавуваат при онтогенезата, типична за децата. Тие вклучуваат реакции на вознемиреност при физичка непријатност, страв од одвојување и независност (осаменост, темнина, затворени простори), страв од смрт (напад, болест, смрт на родители, ликови од бајка, елементарни непогоди и сл.), страв од потчинување (да се биде казнет, засрамен, да се изгуби нечие одобрување), страв од промена. Во секоја возрасна фаза постојат свои стравови, и секој страв може да биде како корисен, така и штетен за понатамошниот развој на детето [10, 20].

Како и сите други ментални процеси, одбранбените механизми имаат свои манифестации. На пример, се забележува дека детето не обрнува внимание на вознемирувачките информации, постојано го заборава учебникот по несаканиот предмет дома или постојано се заштитува.

Најпримитивните форми на ***негирање*** се: негледање, неслушање - може да се реализираат или преку одвлекување на вниманието, или преку механизам на негативни халуцинации. Способноста на децата доброволно да го исклучат вниманието е чекор во

развојот на негирање. Неможноста да се избегне непријатен настан може да се компензира не со негирање на самиот настан, туку со одрекување на неговото вознемирувачко значење. Оваа форма на негирање се јавува на двегодишна возраст, кога говорот активно се формира. Во оваа смисла, измамата на децата често има чисто заштитна функција. При негирање, вниманието се преориентира. Родителите можат да го караат своето дете долго и емотивно за направената палавштина и одеднаш со изненадување да сфатат дека детето одамна е „исклучено“ и апсолутно не реагира „на каков било начин“ на нивното морализирање. Негирањето може да му овозможи на некое лице проактивно да се изолира од трауматски настани. За многу деца, ова се манифестира во избегнување на конкуренција или одбивање на активности во кои тоа не е надарено, особено во споредба со другите деца.

Репресија - поврзана е со заборавање на вистинитото, но неприфатливо за некоја личност. Не е заборавен самиот настан, туку само неговата причина, фундаменталниот принцип. За децата, репресијата на стравот од смрт е типична. Во овој случај, детето ја задржува свеста дека се плаши, дека постои страв. Во исто време, вистинската причина за стравот е маскирана и наместо стравот од смрт, се појавува стравот од „мечка“ или „волк“, кој може „да го нападне и да ја гризе главата“.

Идентификација - возвишување на себеси за сметка на друг со проширување на границите на сопственото „јас“. Обично, идентификацијата се манифестира во игри во кои децата менуваат улоги. Децата си играат мајки-ќерки, градинка, продавница, училиште, војна, во трансформатори и сл. Постојано играат различни улоги и изведуваат различни активности: казнување на кукли-деца, криење од непријатели, заштита на слабите. Како еден од механизмите на самоосознавање, идентификацијата ја зголемува способноста на детето да доживее чувство на задоволство, единство и хармонија преку припадност кон некого. Децата се поистоветуваат со оние кои повеќе ги сакаат, повеќе ги ценат, а со тоа создаваат основа за самодоверба. Во исто време, имитацијата на однесувањето на негативните карактери, односот кој предизвикува вознемиреност и загриженост, честопати му дозволува на детето да ја претвори оваа вознемиреност во пријатно чувство на сигурност. Детето може со помош на гестови да имитира дух и да дојде до заклучок дека ако тоа е дух, може да не се плаши. Оваа физичка имитација на антагонистот е еден од најчестите начини за корекција на стравовите од детството.

Во нормала, со помош на идентификација, детето учи модели на однесување на луѓето значајни за него, односно активно се социјализира. Детето станува способено не

само да ги почитува моралните барања на социјалното опкружување, туку и самото да учествува во нив, да се чувствува како нивен претставник. Сепак, овој пример на внатрешена свест е сè уште многу слаб. Во наредните години е потребна поддршка од страна на авторитативна личност (родител, учител), меѓутоа кај детето лесно може да дојде до разочарување. Имитацијата и идентификацијата се предуслови за последователно влегување на детето во возрасната социјална заедница.

Нарушувањата во идентитетот можат да станат вознемирувачки. На пример, децата и адолесцентите конформисти се толку тесно поврзани со своето опкружување, што, всушност, тие се неговиот производ. Ако поради некоја причина врската со „приврзаноста“ се распадне, таквите деца тешко го доживуваат распадот, губејќи се и не разбираат како да продолжат да живеат и да дејствуваат. Типичен за нив е конфликтот што се јавува врз основа на радикален прекин на стереотипите за живот - доколку е потребно да се префрлат во друг клас или училиште, да се смени местото на живеење или да се пронајдат нови пријатели.

Замена е вид на заштита што сите луѓе нужно ја користат во својот секојдневен живот. Така, многу деца немаат можност не само да ги казнат родителите за нивните лоши постапки или неправедно однесување, туку едноставно не можат ни да им противречат. Затоа, некоја играчка, домашно миленичe или друго дете може да има функција на „громобран“ во ситуација на гнев на детето против родителот. Замената исто така може да се одвива со пренесување на дејствија - од реалниот свет во светот на утешителните фантазии. Мали деца кои се израснати во сиропиталиште, сретнувајќи странец кој е дојден во сиропиталиштето по работа, го гледаат како свој татко или својата мајка. Така, тие се обидуваат да ја задоволат својата непресушива желба за љубов, единство, блискост. Оваа далечна и отуѓена форма на љубов служи како лек што ја ублажува болката предизвикана од реалноста - осаменост и лишување.

Талкањето во мечтите, фантазиите е типична варијанта на заштитното однесување на децата. Во исто време, фантазиите понекогаш можат да бидат опасни не само за самото дете, туку и за неговото опкружување. Ако детето не успее да воспостави контакт со врсниците и да им парира со успех во училиште, може да се нурне уште подлабоко во својот внатрешен свет, целосно да се изолира од надворешниот свет и да живее во заробеништво на неговите илузии.

Прилично честа опција за замена е и ***регресијата*** - пренесување на однесувањето во рани, незрели, детски форми. Родителите честопати охрабруваат

формирање на регресивно однесување затоа што тие се во емотивна симбиоза со своето дете и сакаат тоа секогаш да остане мало.

Спецификата на формирањето на одбранбениот систем на детето лежи во фактот дека првично се манифестира на сметка на моторни реакции (однесување) со учество на елементарни ментални функции. Тие постепено стануваат покомплексни автоматски промени во однесувањето што се јавуваат како одговор на трауматски ефект, стимул, впечаток и му овозможуваат прилагодување на детето кон нова животна ситуација. Заштитните процеси му овозможуваат на детето да се прилагоди на околината не со промена на надворешниот свет, туку со внатрешни промени - трансформирање на внатрешната слика на светот и на сликата на самиот себе .

1. 7. Карактеристики на одбранбените механизми кај зависниците

Зависното однесување и, особено, зависноста од компјутер може да биде резултат на недоволна способност на личноста да се справи со стресот, што се должи на неформирани и неефективни адаптивни механизми, кои вклучуваат психолошка одбрана, компензација на стрес, како и справување со стрес.

Формите на однесување кои се користат од страна на зависните тинејџери се неадаптивни, неконструктивни, неуспешни стратегии, кои всушност го спречуваат надминувањето на тешката ситуација. За зависниците е карактеристичен субјективно ориентиран стил на однесување, што е последица на емоционална реакција на конфликтна ситуација, која не е придружена со конкретни активности, и се манифестира во форма на обиди воопшто да не размислуваат за проблемот, вклучување на другите во нивните искуства, желба да се заборават во текот на играта, а во некои случаи дури и приклучување кон други зависности (особено алкохолни).

Психолошката одбрана ја сочинува личната компонента на ресурсите за справување со стресот и заедно со стратегиите за справување со стресот формираат единствен систем на адаптација на поединецот [8, 13] .

Домашните научници спроведоа истражувања за да ги идентификуваат доминантните типови на психолошка одбрана кај патолошките играчи. Според добиените резултати, откриено е дека патолошките играчи најчесто користеле такви механизми на психолошка одбрана како ***репресија, регресија, негирање и проекција.*** Добиените податоци укажуваат дека интензитетот на репресивните механизми кај

коцкарите е значително поголем, отколку во контролната група. Најчести карактеристики поврзани со патолошка зависност, карактерни црти и дејства што не го прават човекот привлечен во сопствените очи и во очите на другите се: агресивност, неодговорност, измама. Регресијата е позната како еден од најпознатите дисадаптивни и патолошки одбранбени механизми. Изразеност на регресија кај патолошките коцкари е 2,1 пати поголема отколку во контролната група. За време на периодот на неуспех, субјектите претпочитаат да бараат сочувство од другите, наместо да преземаат активности насочени кон решавање на проблемите. Импулсивноста, слабоста на емоционалната контрола на волјата, кои се својствени за овие лица се определуваат со актуелизирање на овој посебен одбранбен механизам на општата позадина на промените во сферата на мотивациска потреба кон нивно поголемо поедноставување и пристапност. Две основни емоции, поврзани со идентитетот, се прифаќање и отфрлање, што за една личност во одредени фази на развој на „јас“ е еквивалентно на самоприфаќање и самонегирање. Овие два пара емоции се контролираат со такви психолошки одбранбени механизми, како што се негирање и проекција. Основната група (патолошки коцкари) значително се разликува по степен на изразеност и соодветно на тоа, употребата на двата од овие одбранбени механизми. Во моментот на барање помош, во екот на потресот, предизвикан од неуспехот, проблемот на самоперцепција се појавува како неуспех (со постојните преценети идеи за освојување на целиот свет), што е неприфатливо, фрустрирачко и може да доведе до уништување на „јас“. Употребата на одбранбениот механизам на негирање ја отфрли ваквата идентификација и придонесе за намалување на нивото на вознемиреност.

Така, во главната група, механизмите како што се негирање, репресија, проекција и регресија беа значително поизразени, што укажува на „слабо прилагодлив“ вид на однесување [14, 21, 25] .

Добиените податоци укажуваат дека формирање на дисадаптивно поведение придонесува за вовлекување во и игра и последователна зависност од истата, за што придонесуваат комплекси на примитивни и дисадаптивни видови на психолошка заштита и неконструктивни копинг-стратегии.

Следниве особини се карактеристични за зависници:

- слаб развој на самоконтрола и самодисциплина;

- емоционална незрелост;

- ниска отпорност на сите видови влијанија и неможноста да се предвидат последиците од постапките и да се надминат тешкотиите;

- деформиран вредносен систем;

- тенденција да се одговори несоодветно на фрустрирачките околности, неможноста да се најде продуктивен начин за излез од тешката психо-трауматска состојба;

- болна впечатливост, чувствителност;

- неможноста за соодветно согледување на ситуации поврзани со потребата да се надминат животните тешкотии, да се воспостават односи со другите и да се регулира нивното однесување.

Зависниците страдаат од тоа што не се чувствуваат „добри“, што пак ги спречува да имаат задоволителни односи со другите. Виртуелната реалност служи како моќна алатка против внатрешните чувства на празнина, дисхармонија и болка. Во обид да ја скријат својата ранливост, луѓето склони кон зависност ги употребуваат овие одбранбени модели: избегнување, негирање, одбивање на реалноста, утврдување насопственото јас, агресија и бабаитство [13, 16] .

Во различни фази на зависност, се користат различни видови на заштита. Во раната фаза се користи минимизирање, рационализација и интелектуализација. Како што напредува зависноста, се активираат повеќе примитивни и ригидни одбрани. Проекцијата и негирањето се примитивни одбрани кои се резултат на разделување на егото и искривување на надворешната реалност. Тие стануваат постојан дел од клиничкиот профил и мора да се разберат ако се поставува цел на ефективната терапевтска работа. Таквите одбрани се наметливи. Тие се влијаат на меѓучовечките граници принудувајќи ги другите да ги прифатат чувствата што ги чувствуваат зависниците, но не можат да ги признаат.

Ако личното „јас“ постојано е под строга самоконтрола (карактеристична карактеристика на личноста склона кон зависност во однесување), тогаш проекцијата е основа за прекумерно морализирање, лицемерие, педантност во однос на другите и повлекува формирање на презир и недоверба кон другите луѓе, од една страна и страв пред нив, од другата страна. Ова, од своја страна, предизвикува непријателска перцепција за другите и формирање на одбранбени стратегии насочени кон имагинарни непријатели. Токму овој одбранбен механизам предизвикува чувства на

осаменост, изолација, завист и агресија. Тоа, пак, може да го натера зависникот кон следното „заминување“ кон виртуелна реалност. Во исто време, проекцијата привремено го ослободува човекот од негативни искуства, затоа што се заснова на механизмот на отуѓување на нечие јас (дисимилација), кој овозможува да се „гледаат“ и перцепираат несаканите лични квалитети кај други луѓе, но не ги забележувате во себе, што е друга карактеристика својствена на зависна личност.

Збунетост и недостаток на добро дефинирани граници и ограничувања го карактеризира односот на зависни лица. Природата на оваа врска се каректеризира со несоодветно чувство на супериорност. Сепак, интензивниот стрес поврзан со многу ниската самодоверба на подлабоко ниво создава очајна потреба да се отфрлат ограничувањата на надворешната реалност и да се нарушат границите на најблиските. Негирањето и проекцијата се користат како форма на контрола и начин да не се почувствуваат неподносливите емоции на срам, осаменост, несоодветност и вина [14, 25] .

Почетокот на борбата со проекцијата и трансформацијата е признавање на своите недостатоци, обрнувајќи внимание на забелешките од опкружувањето.

Во односот на зависникот со самиот себе и со другите луѓе, целосно доминира фантазијата и разочарувањето. Во принцип, тоа се навистина болни луѓе, кои ***се лишени од можноста да уживаат во животот прифаќајќи го целосно.*** Од различни причини, животот на овие луѓе „не функционира“. Патолошката зависност од компјутер може да биде индивидуално маскирана со обид за ослободување од неподносливите страдања и неможноста за грижа за себе си и својот живот на најдобар начин.

Научниците утврдија дека адаптивното однесување на тинејџерите во тешка зависна состојба има свои карактеристики, кои се изразени во прекумерната активација на психолошката одбрана, што овозможува да се ослабне интраперсоналниот конфликт. Преголемата употреба на психолошка одбрана значително ја ограничува улогата на конструктивни однесувања во фрустрирачки и стресни ситуации [21] .

Кај зависниците адолесценти, се забележува значително намален степен на конструктивно однесување и стратегии за справување во тешки ситуации. Ова се изразува во фактот дека зависниците адолесценти почесто од независниците адолесценти користат не-конструктивни стратегии на „дистанцирање“ и „избегнување“, додека независниците адолесценти користат конструктивна стратегија

на „планирање на решавање на проблеми“. Неможноста да се решат тешките животни ситуации е причина за формирање на лошо прилагодливи типови адаптација, што се изразува во желбата за одвојување од ситуацијата, за намалување на нејзиното значење или за примена на што е можно поголем напор за избегнување на решавање на проблемот. Спротивно на тоа, решавањето на тешките животни ситуации, преку употреба на напори фокусирани на проблемот, придонесува за формирање на конструктивни типови на адаптивно однесување, што значително го подобрува прилагодувањето кон околината.

Во тешки ситуации, адолесцентите со зависност се ориентирани на поддршка од страна на пријатели и значајни луѓе, додека независните адолесценти се насочени кон поддршка од нивните семејства. Научниците ги објаснуваат овие разлики со фактот дека зависноста има деструктивен ефект врз социјалните врски на адолесцентите, го ограничува добивањето на ефективна социјална поддршка во стресни и проблематични ситуации. Однесувањето на зависниците придонесува за уништување на потенцијалните социјални врски, кои би им понудиле поддршка. Околината што придонесува за продолжување на „повлекувањето“ во виртуелна реалност адолесцентите ја сметаат за најнеопходна, референтна група на социјална поддршка, и затоа очекуваат разбирање и социјална поддршка, пред сè, од партнери во компјутерската комуникација.

Зависните адолесценти, за разлика од независните адолесценти, во фрустрирачка ситуација почесто користат најмалку ефективни и неконструктивни форми на однесување: не сметајќи на себе, тие бараат помош од другите за изнаоѓање излез од ситуацијата; честопати ги обвинуваат другите за настанатите проблеми, прекумерно го насочуваат своето внимание врз проценките на ситуацијата и својата состојба, наместо да се обидат да најдат решение.

Зависноста доведува до намалување на самодовербата, влошување на односите со другите, губење на насоки за живот што може да ја однесат една личност до самореализација. Последица на ова е монотон живот, чија единствена цел е задоволување на потребата за компјутерска комуникација.

Анализата на содржината и структурата на одбранбените начини на однесување кај адолесцентите ни овозможува да заклучиме дека нивната специфичност води кон недоволнен степен на загриженост за сопствената благосостојба, придонесувајќи за

консолидација и прогресија на зависноста, како еден од начини да се добие позитивна емоционална состојба и самосвесност [14, 16, 21] .

По анализата на достапниот теоретски материјал, може да се забележи дека оваа област на науката е малку проучена. Во науката нема доволно информации за механизмите за психолошка одбрана на зависни лица (на пример, зависност од компјутер). Затоа, има смисла да се спроведе студија за адолесценти зависници од компјутер и да се идентификуваат видовите на психолошка одбрана што преовладуваат кај нив. Емпириското истражување и неговите заклучоци ќе бидат дискутирани во следното поглавје.

Глава 2. Емпириска студија за карактеристиките на психолошката одбрана кај адолесцентите со компјутерска зависност

2. 1. Организација на емпириското истражување

Експерименталниот дел на трудот е спроведен врз основа на анкетирање на испитаниците од СОУ №5 „Јуриј Алексеевич Гагарин“, Тамбов. Студијата опфати средношколци од 9 до 11 клас, со вкупна бројка од 61 лице. Од нив, 15 лица се од 11 клас (9 момчиња и 6 девојчиња), 19 се од 10 клас (12 момчиња и 7 девојчиња), 27 лица се од 9 одделение (17 момчиња и 10 девојчиња).

За да се идентификуваат карактеристиките на психолошката одбрана манифестирана кај адолесценти со компјутерска зависност, користени се следниве дијагностички алатки:

1. **Прашалник „Местото на современите информатички технологии во животот на децата и адолесцентите“**

   Цел: соберање дополнителни информации за испитаниците.

2. **Метод за скрининг дијагностика на компјутерска зависност (Л. Н. Јуриева, Т. Ју. Болбот)**

   Цел: проценка на емоционалната состојба на поединецот, силата на волјата, можноста за самоконтрола, физичка и психолошка состојба.

3. **Тест за зависност од интернет (С.А. Кулаков, 2004)**

   Цел: да се процени дали тинејџерите се зависни од интернет.

4. **Копинг-тест на Лазарус**

Цел: идентификување начини за надминување на тешкотиите во различни области: тешкотии во работата, тешкотии во учењето, тешкотии во комуникацијата и др.

5. **Прашаник на Плутчик Келерман Конте**

Цел: определување на механизми на психолошка заштита - репресија, регресија, поместување, негирање, проекција, компензација, хиперкомпезација, рационализација.

6. **Методика „Ниво на субјективна контрола“ Роттер**

Цел: проценка на нивото на субјективна контрола над разни ситуации, утврдување на степенот на одговорност на една личност за своите постапки и за својот живот.

Фази на истражување:

- Прашалник „Местото на современите информатички технологии во животот на децата и адолесцентите“;
- Методика „Метод на скрининг дијагностика на компјутерска зависност (Л. Н. Јуриева, Т. Ју. Болбот)“;
- Тест за зависност од интернет (С.А. Кулаков, 2004 година);
- Копинг-тест на Лазарус;
- Прашалник на Плучик Келерман Конте;
- Методика „Ниво на субјективна контрола“ Роттер.

2. 2. Анализа на резултатите од истражувањето

Прашалник „Местото на современите информатички технологии во животот на децата и адолесцентите“

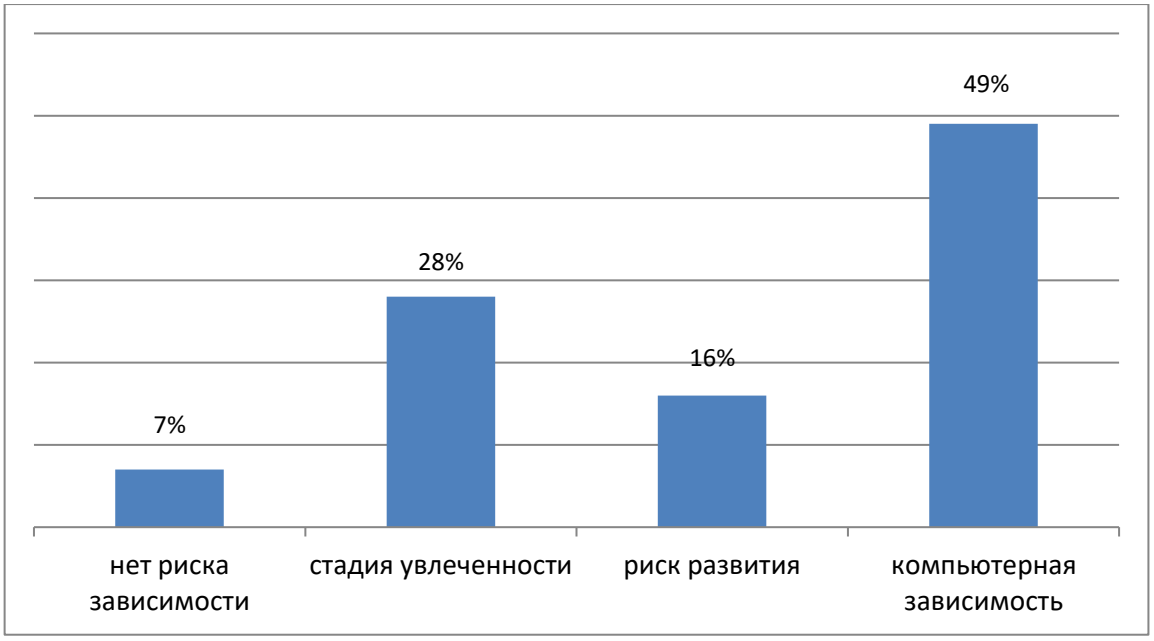
Според добиените резултати, 30 момчиња имаат зависност од интернет и компјутер, притоа сите имаат различни нивоа на зависност. Само 2 момчиња ретко се активни во мрежите и на компјутер. Момчињата играат многу онлајн игри со други од мрежата, или со пријатели, или со некој од други градови и земји. Момчињата сакаат да сурфаат на социјалната мрежа „В контакте“, а „Одноклассники“ скоро воопшто не им се интересни. Телевизија гледаат поретко, главно забавни програми и филмови -

акциони, воени, хорор. Родителите не им забрануваат и не ги ограничуваат. Сите играат исти, типични игри „стратегии“, „пукање“, „убивање“, „трки“, „Симс“. Многумина напишаа дека постојано се на социјалната мрежа „В контакте“, и таму тие сакаат да се допишуваат, да слушаат музика и претпочитаат да гледаат сè и сешто.

Девојчињата ги претпочитаат социјалните мрежи „Во контакте“ и „Одноклассники“ и таму играат и игри. Вкупно 8 девојчиња играат „Симс“, трки, но главно играат игри на интернет, како што се „глупак“, „сто наспроти еден“, „фарма“, „аквариум“ и така натаму. Едно девојче не се интересира за компјутери и интернетот го користи за учење, таа нема никакво хоби, одличен ученик е, не оди на прошетки со другарите, и е совршено дете на своите родители. Генерално гледано, девојчињата се порамнодушни кон компјутерерите. Тие сакаат да гледаат филмови - комедии, мелодрами, некои - хорор и трилери. 14 девојчиња имаат зависност од интернет на различно ниво, сакаат да комуницираат со пријателите, ретко излегуваат и го поминуваат своето време на интернет.

Метод на скрининг дијагностика на зависност од компјутер (Л. Н. Јуриева, Т. Ју. Болбот)

Воведувањето на овој метод ќе помогне да се спроведе ефективна скрининг дијагностика на компјутерската зависност кај поединци и група корисници на компјутерски технологии, и истовремено да се процени емоционалната состојба на поединецот, неговата сила на волја, можноста за самоконтрола, физичката и психолошката состојба. Збирот на поени може да се искористи за да се утврди присуство или отсуство на компјутерска зависност.



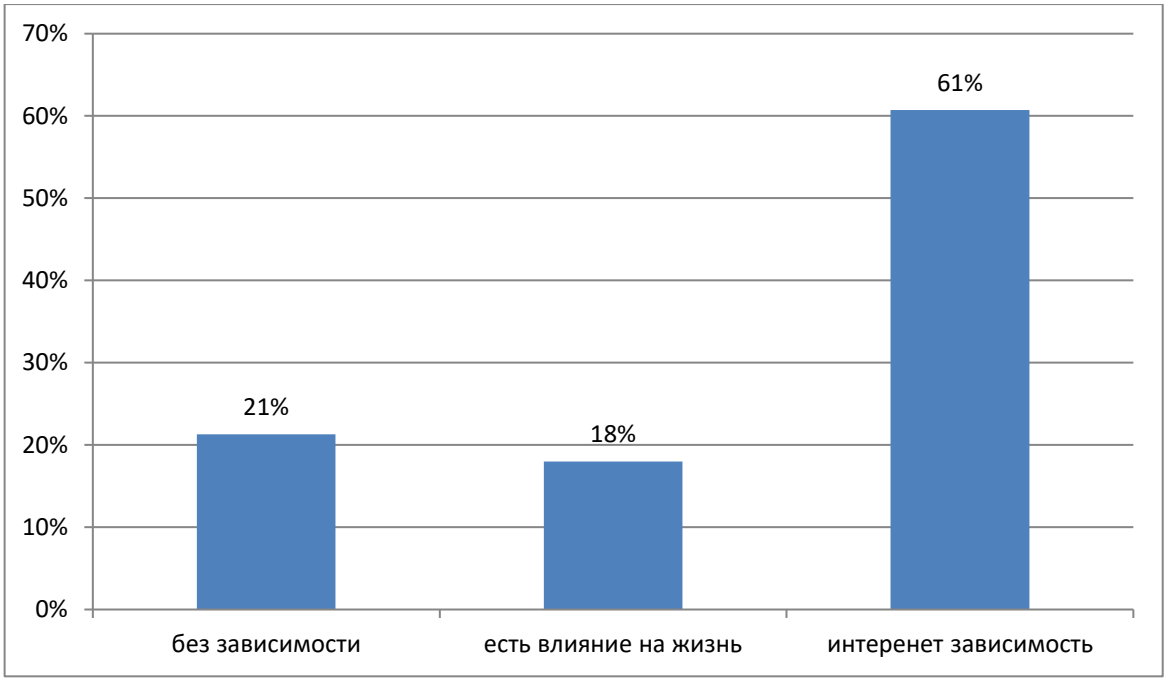
нема ризик од зависност 7%; стадиум на заинтересираност 28%; ризик за развој на зависност 16%; компјутерска завосност 49%

Дијаграм 1: Процент на односот на сериозноста на компјутерската зависност кај адолесцентите со скрининг дијагностика на компјутерска зависност (Л.Н. Јуриева, Т. Ју. Болбот)

Резултатите од дијагностиката со помош на овој метод покажаа дека половина од адолесцентите (49%), кои биле подложени на дијагностика, имаат компјутерска зависност, желба честопати да пристапуваат на интернет и повеќе се заинтересирани за виртуелен живот, отколку за реалниот живот. И покрај оваа околност, 16% од адолесцентите се изложени на ризик од развој на компјутерска зависност. Во фаза на зависност, 28% од студираните адолесценти се зависни, и само 7% од децата ретко се заинтересирани за компјутер или го користат за едукативни цели за да пребаруваат информации.

Тест за зависности од интернет (С.А. Кулаков, 2004)

Дијагностичките резултати за овој тест овозможуваат да се процени дали адолесцентите се зависни од интернет.



без зависност 21%; има влијание на животот 18%; интернет зависност 61%

Дијаграм 2. Процент на односот на сериозноста на зависноста од интернет кај адолесцентите

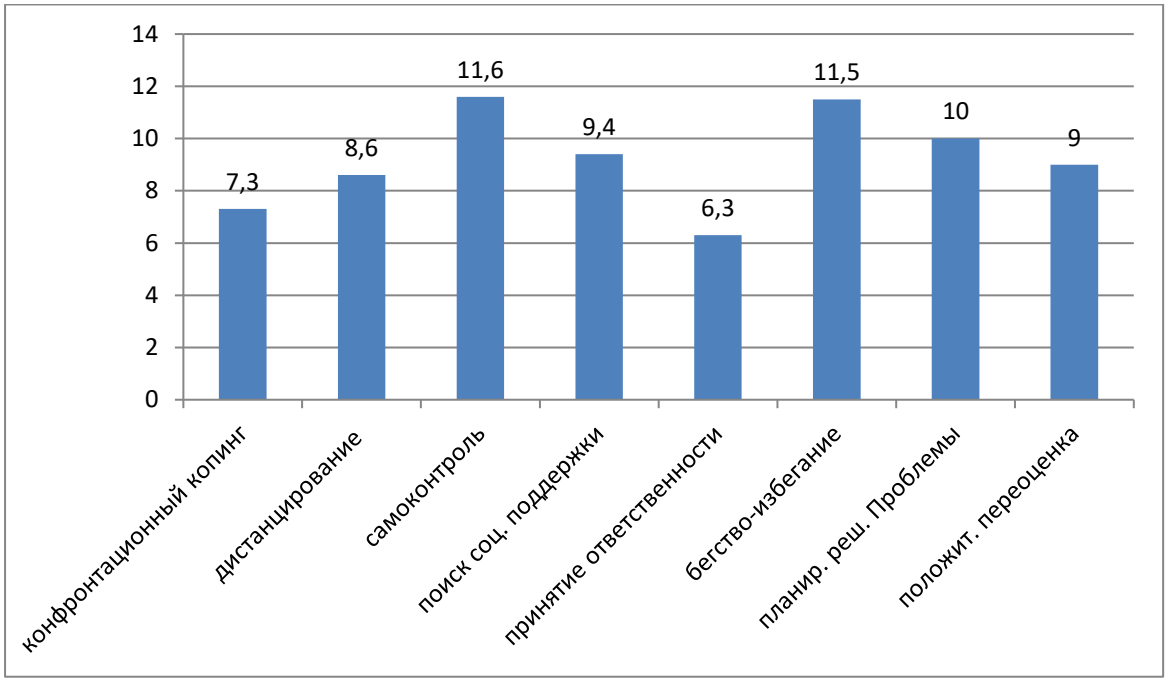
Во согласност со резултатите од истражувањето на адолесцентите, со овој тест беше откриено дека најголемиот дел од испитаниците имаат зависност од интернет - 61% од вкупниот број. Некои адолесценти (18%) сметаат дека интернетот влијае на нивните животи на еден или друг начин, а 21% од испитаниците се слабо заинтересирани за интернет и живеат во реалниот свет. Добиените податоци покажуваат огромно влијание на интернетот врз животот на испитаниците.

Копинг-тест на Лазарус

Целта на тестот е да се утврдат начини (механизми и стратегии за справување) за надминување на тешкотиите во различни области: тешкотии во работата, тешкотии во учењето, тешкотии во комуникацијата, тешкотии во љубовта итн. Надминувањето на тешкотиите е можно со помош на 8 стратегии (стилови на однесување). Копинг-тестот на Лазарус покажува колку често се користи секоја стратегија за справување и колку таа е ефективна. Тестот вклучува 8 потскали: соочување со конфронтација,

оддалеченост, самоконтрола, барање социјална поддршка, преземање одговорност, бегство - избегнување, планирање на решение за проблемот и позитивно преиспитување.

При проучувањето на нивото на стратегиите за справување со овој тест кај адолесцентите беа откриени високи вредности на скалата на планирање на проблемот. Односно, повеќето адолесценти ги надминуваат проблемите преку фокусирана анализа на состојбата и можни опции на однесување, развивање стратегија за решавање на проблемот, планирање на сопствени активности, земајќи ги предвид објективните услови, искуството од минатото и достапните ресурси. За преостанатите скали за тестирање, означени се просечните вредности на испитуваните копинг-стратегии.



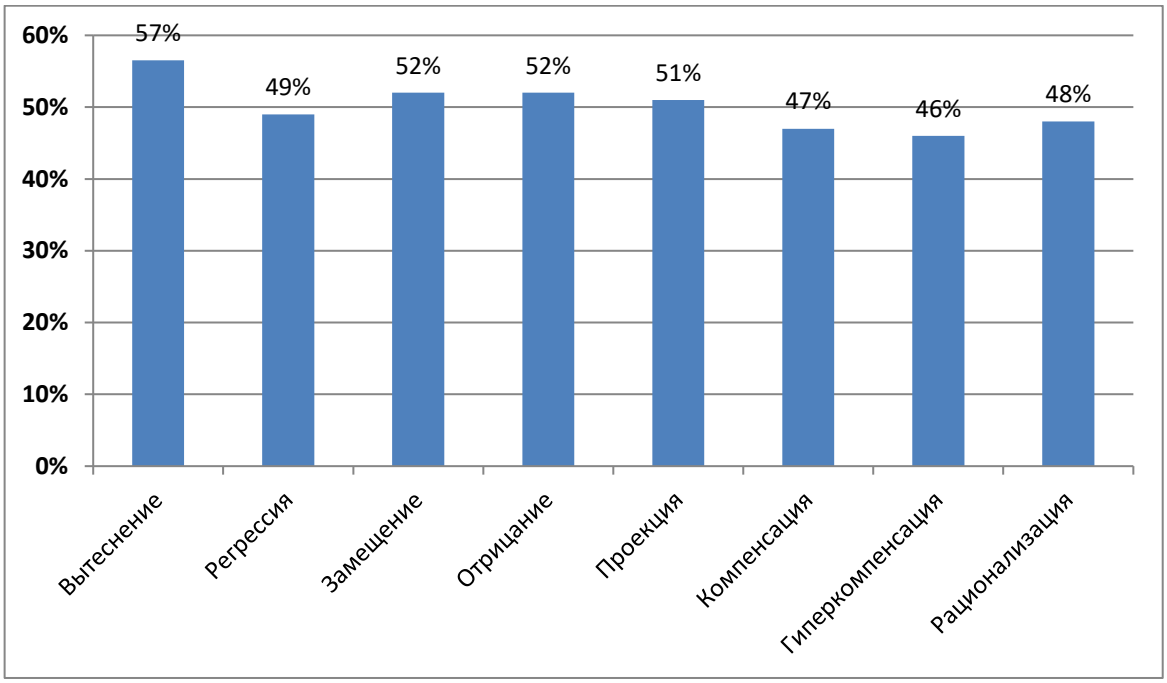
конфронтациски копинг; дистанцирање; самоконтрола; барање на социјална помош; превземање на одговорност; бегство-избегнување; планирање на решавање на проблемите; позитивно преосмислување

Дијаграм 3: Просечни вредности на тинејџерите по испитуваноте скали на Копинг тестот на Лазарус

Прашалник на Плучик Келерман Конте

Овој прашалник се користи за дијагностицирање на различни механизми на психолошка одбрана. Осумте механизми на психолошка одбрана на личноста,

идентификувани од авторите, формираат осум одделни скали: репресија, регресија, замена, негирање, проекција, компензација, хиперкомпензација, рационализација.



истеснување; регресија; замена; негирање; проекција; компензација; хиперкомпензација;

Дијаграм 4: Просечни вредности на тинејџерите според испитуваните скали на прашалникот на Плучик Келерман Конте

На скалите: истеснување, замена, негирање и проекција, средните вредности се зголемени. Ова укажува на тоа дека субјектите ги негираат, ги менуваат желбите, мислите и чувствата, што предизвикува вознемиреност.

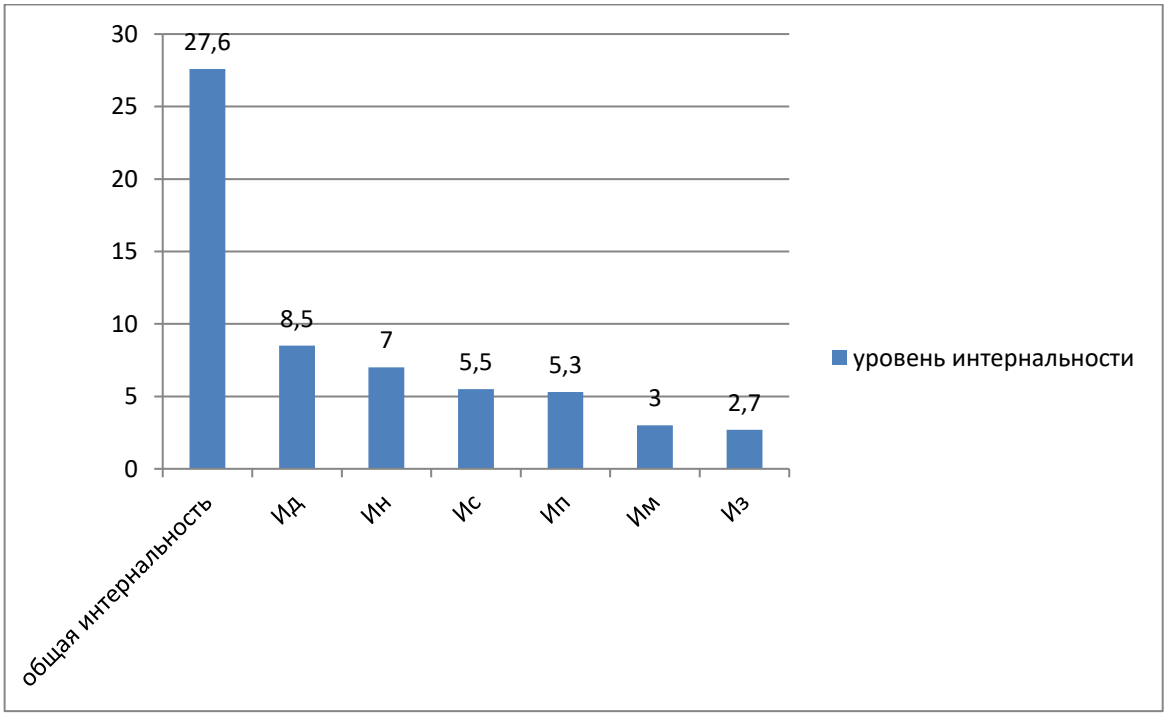
На другите скали не беа пронајдени промени.

Методика „Ниво на субјективна контрола“ на Роттер

Со помош на оваа методика, може да се процени нивото на субјективна контрола над разни ситуации, со други зборови, да се утврди степенот на одговорност на една личност за своите постапки и својот живот. Луѓето се разликуваат по тоа како ги објаснуваат причините за настаните што се важни за нив и каде ја локализираат

контролата врз нив. Постојат два типа на таква локализација: надворешна (надворешен локус) и внатрешна (внатрешен локус).

Методиката ги вклучува следниве 7 дијагностички скали: скала на општа интернационалност (Ио), скала на интернационалност во областа на достигнувањата (Ид), интернационалност во областа на неуспеси (Ин), интернационалност во семејни односи (Ис), скала на интернационалност во областа на производствени односи (И.п.), скала на интернационалност во областа на меѓучовечките односи (И.м.), интернационалност во однос на здравјето и болестите (И.з.). Во согласност со презентираната скала, спроведовме описна анализа на средните вредности на испитаниците.



■ ниво на интералност

заедничка интералност И.д. И.н. И.с. И.п. И.м. И.з.

Дијаграм 5: Просечни вредности на тинејџерите според проучените скали на методиката „Ниво на субјективна контрола“

Според индикаторот во областа на достигнувањето и во областа на меѓучовечките односи, просечните вредности се повишени. Таквите луѓе веруваат дека самите го постигнале најдоброто во својот живот и дека се во можност успешно да одат напред кон својата цел во иднина. Имаат чувство дека можат да предизвикаат

симпатија и почит од другите луѓе и имаат тенденција да преземаат одговорност за односите со другите.

Така, извршената описна анализа ни овозможи да ги процениме личните особини на испитуваната група на тинејџери и да откриеме колку е силно изразена компјутерската зависност кај испитаниците.

Резултати од статистичка анализа на корелација

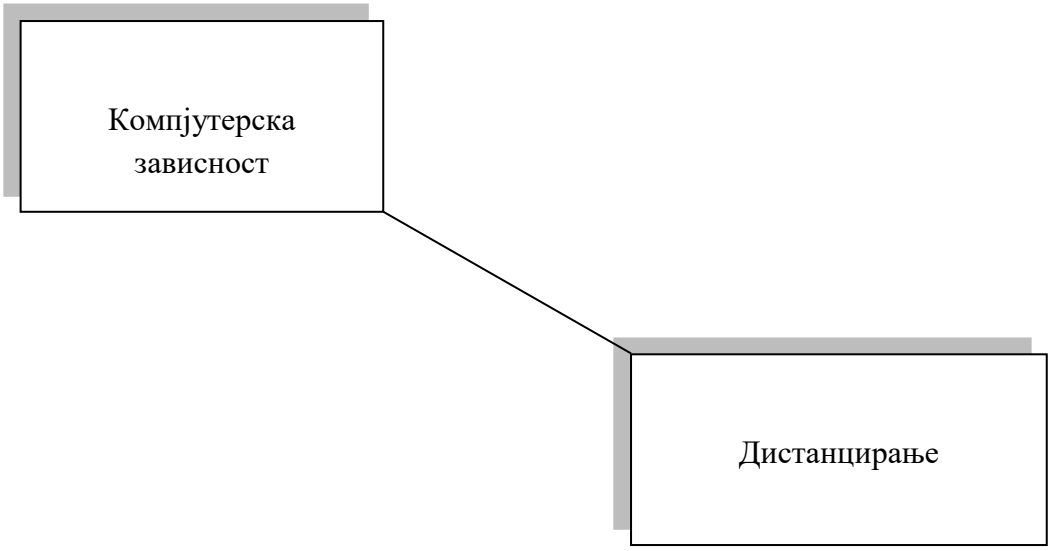
За да ја разбереме врската помеѓу зависноста од компјутер што постои кај адолесцентите и психолошката одбрана и стратегиите за справување што ги користат, спроведовме статистичка анализа на корелација (види Додаток 2).

Беше пронајден корелациски однос помеѓу скалата на методот „Метод на скрининг дијагностика на компјутерска зависност“ и Тестот за зависност од интернет. Скалата „Зависност од компјутер“ позитивно взаемодејствува за 1% од скалата „Зависност од интернет“. Овој однос сугерира дека кај адолесцентите, кои се интересираат за компјутери, се зголемува веројатноста за развој на зависност од интернет, затоа што во наше време компјутерот е во нераскинлива врска со прегледување на информациите на интернет.

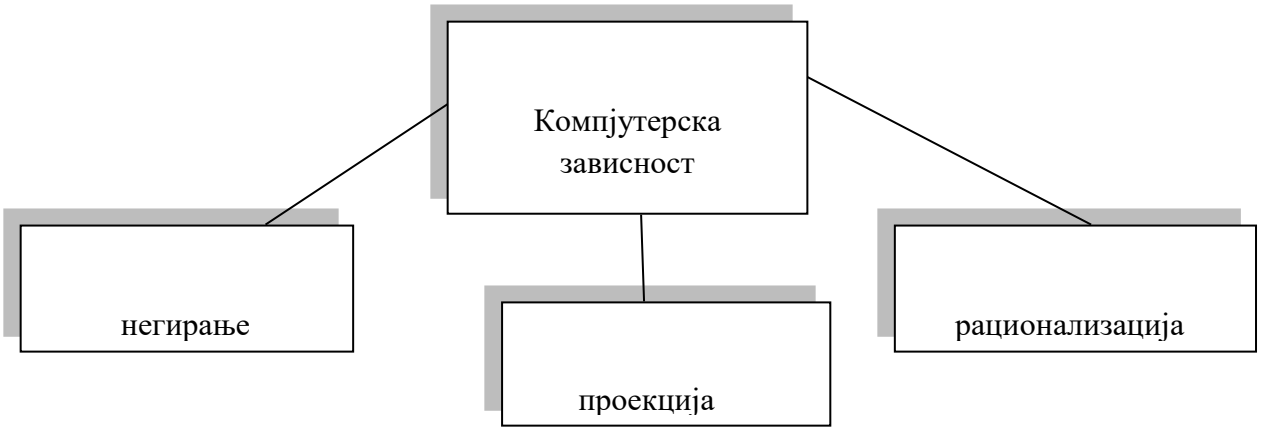


Пронајдена е позитивна корелација помеѓу скалите на методот „Начин на скрининг дијагностика на компјутерската зависност“ и Копинг-тестот. Така, скалата на „компјутерска зависност“ е поврзана со скалата на „дистанцирање“ (при $p \leq 0,01$). Овој однос сугерира дека зависните личности - тинејџери претпочитаат за справување со стресот да користат дистанцирање, што подразбира надминување на негативните искуства во врска со проблемот, за сметка на субјективното намалување на неговата важност и степенот на емоционална приврзаност со истиот. Карактеристична е употребата на интелектуални техники на рационализација, префрлување на внимание,

отстранување, хумор, обесценување и сл. Така, за таквите деца е карактеристично отстранување од решавање на проблемот.



За другите методи исто така се откриени значителни врски. Значи, скалата „компјутерска зависност“ позитивно корелира со скалите „негирање“ (при $p \leq 0,01$), „проекција“ (при $p \leq 0,01$) и „рационализација“ (при $p \leq 0,05$). Нагласената корелација укажува на употреба кај адолесцентите со зависност такви психолошки одбрани, како што се: негирање, проекција, рационализација. Според овие одбранбени механизми, можно е да се каже дека зависната личност на адолесцентот или негира некои фрустрирачки околности што предизвикуваат анксиозност или некој внатрешен импулс, или се негира себеси. Обично, овој механизам се манифестира во негирање на оние аспекти на надворешната реалност, кои иако се очигледни за другите, сепак не се прифатени од страна на личноста. Со други зборови, вознемирувачките информации кои можат да доведат до конфликт, не се согледуваат. Проекцијата се заснова на процес со кој неприфатливите чувства и мисли за индивидуата се локализираат надвор, им се припишуваат на други луѓе и со тоа стануваат секундарни. Притоа, може да се забележи претерано „интелектуален“ начин за надминување на конфликтни или фрустрирачки ситуации без стрес и грижи.



Забележана е негативна корелација помеѓу скалата „компјутерска зависност“ и „интералност во областа на неуспесите“ и „интералност во областа на меѓучовечките односи“ (при $p \leq 0{,}01$). За тинејџерите со зависност карактеристично е неразвиено чувство за субјективни контрола на негативни настани и ситуации, кое се манифестира со тенденцијата да се обвинуваат другите за разни проблеми и неуспеси и неспособност да преземе одговорност за односи со другите.



Резултати од анализата на фактори

Освен корелерациска анализа на група адолесценти, спроведовме и факторска анализа на дијагностичките резултати (види Додаток 3). Во текот на оваа анализа, беа утврдени 9 фактори кај нашите испитаници:

1	Позитивена насока		Негативна насока	
Скала - планирање на решавање на проблеми	планирање на решавање проблеми	,819		
	барање на социјална поддршка	,798		
	самоконтрола	,797		
	прифаќање на одговорност	,765		
	бегство-избегнување	,585		
	позитивна ревалоризација	,419		

2	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала - општа интералност	И.о.	,897		
	И.д.	,814		
	И.с.	,794		
	И.з.	,541		
	И.м.	,402		

3	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала - компјутерска зависност	зависност од компјутер	,787	И.н.	-,400
	зависност од Интернет	,747		
	негирање	,636		

4	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала – копинг конфронтација	копинг конфронтација	,742	хоперкомпензација	-, 690
	дистанцирање	,681		

5	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала – рационализација	рационализација	,783	Им	-,660

6	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала - истеснување	истеснување	,751	Замена	-, 754

7	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала - компензација	компензација	, 619		
	негирање	, 508		

8	Позитивна насока		Негативна насока	
Скала - проекција	проекција	, 756	позитивна ревалоризација	-, 506

девет	Позитивна насока		Негативен пол	
Скала - интервалност во област на производствени односи	И.п.	, 864		

Според анализата, на развој на компјутерска зависност влијаат такви факторски структури како: „планирање на решавање на проблемот“, „општа интерналност“,

„компјутерска зависност“, „конфронтациски копинг“, „рационализација на меѓучовечките односи“, „истеснување“, „негирање“, „проекција“, „интерналност во областа на производствени односи“.

Сумирајќи ги резултатите од нашето истражување, можеме да заклучиме дека половина од дијагностицираните адолесценти (49%) имаат компјутерска зависност, стремеж често да користат интернет и повеќе се заинтересирани за виртуелениот свет отколку за реалниот. И покрај оваа околност, 16 % од адолесцентите се изложени на ризик од развој на компјутерска зависност. Во фаза на ентузијазам, зависноста се среќава кај 28% од тестираните тинејџери. Само 7% од децата ретко се заинтересирани за компјутер или го користат за едукативни цели за да пребаруваат информации. Исто така, беше откриено дека најголемиот дел од испитаниците имаат зависност од интернет - 61% од вкупниот број испитаници.

Според корелациската анализа, кај адолесцентите кои се љубители на компјутери, со текот на времето, веројатноста за развој на зависности од интернет се зголемува, бидејќи во денешно време времето поминато на компјутер е неразделно поврзано со сурфање на интернет. Тинејџерите со зависност претпочитаат да користат копинг во вид на дистанцирање. За таквите тинејџери е карактеристична манифестација на психолошки одбранбени механизми, како што се: негирање, проекција, рационализација.

Тинејџерите со зависност се карактеризираат со неразвиено чувство на субјективна контрола во негативни настани и ситуации, кое се манифестира со тенденцијата да се обвинуваат другите во разни проблеми и неуспеси, не преземање одговорност за своите односи со другите.

Горенаведените резултати од студијата ја докажуваат исправноста на изнесената хипотеза: зависноста од компјутер кај постарите ученици е поврзана со контрола на надворешен локус и негирање.

Заклучок

Врз основа на резултатите од нашата студија, може да се извлечат следниве заклучоци: 49% од испитаните адолесценти имаат зависност од компјутер, желба често да сурфаат на интернет и страст кон виртуелениот живот. 16% од испитаните адолесценти се изложени на ризик од развој на компјутерска зависност. 28% од испитаните адолесценти се во фаза на ентузијазам кон интернетот и компјутерите. 7% од децата ретко се заинтересирани за компјутер или го користат за едукативни цели, за да пребаруваат информации. Најголемиот дел од испитаниците имаат зависност од интернет - 61% од вкупната бројка на испитаниците.

Бидејќи во наше време сите активности на компјутер се неразделно поврзани со сурфање на информации на интернет, кај тинејџерите кои се заинтересирани за компјутери, со текот на времето се зголемува веројатноста за развивање на интернет-зависност.

Тинејџерите со зависност претпочитаат во стресни ситуации да ги користат механизмите за заштита во форма на надминување на негативните ситуации за сметка на намалување на нивното значење и степенот на емоционална вклученост во проблемот. Карактеристична е употребата на интелектуални техники на рационализација, префрлување на внимание, отстранување, хумор, девалвација и сл. Така, за таквите деца е карактеристично повлекување од решавање на проблемот.

Таквите тинејџери се карактеризираат со манифестација на такви психолошки одбранбени механизми, како негирање и надворешен локус на контрола. Според овие одбранбени механизми, може да се каже дека адолесцентот зависник или ги негира околностите кои предизвикуваат вознемиреност, или некој внатрешен импулс, или се негира самиот себеси. Како правило, дејството на таквите механизами се манифестира во негирање на оние аспекти на надворешната реалност, кои се очигледни за другите, но сепак, не се прифаќаат, не се признаваат од самата личност. Со други зборови, информациите што се вознемирувачки и можат да доведат до конфликт, не се согледуваат. Проекцијата се заснова на процес со кој несвесните и неприфатливите чувства и мислите за индивидуата се локализираат надвор, им се припишуваат на други луѓе и со тоа стануваат секундарни. Во исто време, може да се забележи

претерано „интелектуален“ начин за надминување на конфликти или фрустрирачки ситуации без грижи.

Адолесцентите со зависност се карактеризираат со неразвиено чувство на субјективна контрола во однос на негативните настани и ситуации, што се манифестира во склоност за обвинување на други луѓе за разни проблеми и неуспеси, неможност да се преземе одговорност за своите односи со другите.

Така, хипотезата што ја поставив на почетокот на моето научно истражување ***е целосно потврдена***: компјутерската зависност кај постарите ученици е меѓусебно поврзана со надворешниот локус на контрола и негирање. Целта на студијата е постигната, задачите се решени.

Список на користена литература

1. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопр. психологии. 1993. - № 3.

2. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни - СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136с.

3. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.

4. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом/Мир семьи. 2004. - № 13-17с.

5. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития/ Обзор психиатрии и мед. психологии/ Ц.П. Короленко. 1991 - № 3.

6. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. 2000. - № 18- 24-45с.

7. Леонтьева А Н. Россия молодая/Воспитание школьников. 2003. - № 3

8. Молчанова Ю.Ю. К вопросу о психологических особенностях личности игроков / Современные достижения наркологии. / Материалы конференции, посвященной 20 летию Национального научного центра наркологии. Москва, 2005. — С. — 80-81

9. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. 2001. – № 12- 26-29с.

10. Никольская И. М, Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб. Речь, 2000. – 507 с.

11. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?/Директор школы. 2003. - № 9 - 13-18с.

12. Папырин В.Д. К вопросу зависимости от азартных игр. // Современные достижения наркологии. / Материалы конференции, посвященной 20-ти летию Национального научного центра наркологии. Москва, 2005. — С .87-88.

13. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий/Естествознание в школе. 2005.-№ 4 - 35-39с.

14. Прохоров А.О., Сережкина А.Е. Особенности психических состояний пользователей ЭВМ в процессе компьютеризированного обучения/А.О. Прохоров, А.Е. Сережкина/Вопросы психологии, 1995, № 3.

15. Психодиагностические методы изучения личности : Учебное пособие. Ред. и сост:. Т.А. Ратанова, Н.Ф.Шляхта - М., 2000

16. Психология зависимости: Хрестоматия/ Сост. К.В.Сельченок. - Мн.: Харвест, 2004.

17. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры/Школьные технологии. 2000. - № 5- 17-23с.

18. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака/Первое сентября. 2001.-№ 8- 34-35с.

19. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети/Здоровье детей. 2003. - № 21- 5-10 с.

20. Субботина Л.Ю. Психологическая защита, М., 2004.

21. Тихомиров О.К. Психология компьютеризации / [О.К. Тихомиров - Киев, 1988.

22. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранным насилием»//Педагогика. 2004. - № 6- 56-58 с.

23. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. 1998. - № 3- 55-57 с.

24. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. 2004. - № 4- 14-18 с.

25. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительс кого взаимодействия. С-Пб ГУ, 1999

26. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований Психол. журнал/ А.С. Шапкин, 1999. - Т. 20.- № I

27. Юрьева, Л. Н. Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196с.

28. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. 2001. - № 4 - 21-25 с.

29. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.

30. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Избранные психологические труды: В 2 т.- М.: Педагогика, 1980. - 338 с.

31. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете: Под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.

32. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смыслова О. В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред А.Е.Войскунского - М.: Можайск-Терра, 2000. - с. 11-39.

33. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968 - 464 с.

34. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Директ-Медиа, 2008 - 612 с.

35. Вересаева О. "Психология и интернет на пороге XXI века. Психологическая газета. 1996. - №12. - с. 4-6.

36. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая динамика и тенденции развития. Ред.- сост. А.Е. Войскунский. - М.: Акрополь, 2009. - 279с.

37. Войскунский А. Е. Симпозиум по проблеме зависимости от Интернета. Вопросы психологии. - М.: Педагогика, 2009. - № 4. - с. 165–167.

38. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета. Психологический журнал. - М.: Наука, 2004 - т.25. № 1. - с. 90-100.

39. Войскунский А. Е. Направления исследований опосредствованной Интернетом деятельности. Вестник Московского университета. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. - №1. Серия 14: Психология - с. 51-66.

40. Войскунский А. Е. Исследования Интернета в психологии. Интернет и российское общество: Под ред. И. Семенова. - М.: Гендальф, 2002- с. 235-250.

41. Войскунский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. - М.: Смысл, 2002. - Выпуск 1. - с. 82-101.

42. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. - М.: Экопсицентр РОСС, 2000. - с. 251-253.

43. Войскунский А. Е. Личность в сети: становление и современное состояние киберпсихологии. Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Аспринт Иркутск, 2016. - с. 17-26.

44. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. - с.100-131.

45. Выготский Л.С. Педология подростка Т.4. Собр. соч.: В 6 Т. - М. Педагогика, 1984. - 432 с.

46. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

47. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью. Вопросы психического здоровья детей и подростков. - т.5. № 2 - 2005 - с. 20-27

48. Егоров А.Ю. Психология девиантного поведения. - СПб.: СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. - 282 с.

49. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005 - 436 с.

50. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета. Труды по социологии образования. - М.: ЦСО РАО, 2000. - Т.5. Вып.7. - с.431-460.

51. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева - СПб.:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт, 1991. - №1. - с. 8-15.

52. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. - М., Академический проект, 2000 – 460 с.

53. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ «Сфера», 2001 - 464 с.

54. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госсохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ. Вопросы психологии. - М.: Педагогика, 1998. - № 3. - с. 70-78.

55. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005 - 352 с.

56. Личко А.Е. Подростковая наркология: руководство для врачей/ А.Е. Личко, В.С. Битенский. - Л.: Медицина, 1991 - 301 с.

57. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - М.: Медицина, 1985 - 407 с.

58. Маслов, О.Р., Пронина Е.Е. Психика и реальность: типология виртуальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. М.: Российская Ассоциация Искусств. Интеллекта, 1998 - с. 211-225.

59. Рубинштейн С.JI. Бытие и сознание. М.: АН СССР, 1957. - 328 с.

60. А.А. Рукавишников, М.В. Соколова; под науч. ред. В.И. Чиркова. Методическое руководство по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF. - СПб.: ИМАТОН, 2002. - 95 с.

61. Рыбалтович Д.Г., Зайцев В.В. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? Вестник психотерапии. - СПб.: МИРВЧ, 2011. - №40 (45). - с. 23-34.

62. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.

63. Толстых Н.Н. Изучение мотивации подростков имеющих пагубные привычки. Вопросы психологии. – М.: Педагогика,1989. - №2. - С. 35- 38.

64. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

65. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" Психологический журнал, 2002. -т. 22. № 1. - с.113-117.

66. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младшего подростка. - М.: Просвещение, 1967. - 360 с.

67. Эриксон Э. Детство и общество. - М.: Летний сад, 2000. - 416 с.

68. Юсупов Р.М., Заболотский В.П. Научно-методологические основы информатизации. - СПб.: Наука, 2000 – 455 с.

69. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость. Мир Интернет. 2000 - №2. - с.24-29.

70. [Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. 1999. V.12. N.5. P.246-250.].

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

71. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения. В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.Б. Искандирова, А.А. Антоненко [Электронный ресурс] Мед. психология в России : электрон. науч. журн - 2011. - № 6. – Режим доступа: http/medpsy.ru. – Загл. с экрана – Яз. рус.

72. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. Журн, 2015. – N 4(33). – с. 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mprj.ru– Загл. с экрана – Яз. рус.

73. Интернет в России: динамика проникновения. Интернет газета Фонд Общественное Мнение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fom.ru – Загл. с экрана – Яз. рус.

Прилог 1

Статистика

	Средно	Стд. отстапување
компјутерска зависност	30,7705	10,40736
зависност од интернет	71,2295	20,90725
копинг-конфронтација	7,3770	2,98420
дистанцирање	8,6230	3,06683
самоконтрола	11,6557	3,32107
преб.на социјална поддршка	9,4426	3,46662
прифаќање на одговорност	6,3279	2,29290
бегство - избегнување	11,5246	3,86698
решавање проблеми	10,0820	3,41221
позитивна ревалоризација	8,9344	4,72535
истеснување	56,5574	17,11581
регресија	48,7869	21,38622
замена	51,6393	19,67912
негација	52,0328	22,80933
проекција	50,8525	23,18752
компензација	46,7213	21,42594
хиперкомпенсација	46,0656	20,02321
рационализација	47,803	22,4839
Ио	27,6230	5,30460

Ид	8,5082	2,01348
Ин	7,0656	1,50409
Ис	5,5410	1,79419
Ип	5,3115	1,20473
Им	2,9672	,89382
Из	2,7049	1,13055

Прилог 2

Анализа на корелација

	компјутерска зависност	интернетзависност	копинг	дистанцирање	самоконтрола	поддршка	одговорност	избегнување	проблеми	ревалоризација
компјутерска зависност	1	,537**	,047	,399**	,021	-,210	-,214	-,123	-,075	-,186
интернет-зависност	,537**	1	,111	,191	-,100	-,157	-,163	-,279*	-,130	-,087
копинг-конфронтација	,047	,111	1	,420**	,054	-,368**	-,189	-,075	-,080	-,300*
дистанцирање	,399**	,191	,420**	1	,196	-,174	-,020	-,128	,008	-,134
самоконтрола	,021	-,100	,054	,196	1	,524**	,475**	,365**	,594**	,270*
пребарув. на социјална поддршка	-,210	-,157	-,368**	-,174	,524**	1	,625**	,378**	,604**	,414**
прифаќање на одговорност	-,214	-,163	-,189	-,020	,475**	,625**	1	,446**	,533**	,407**
бегство -избегнување	-,123	-,279*	-,075	-,128	,365**	,378**	,446**	1	,345**	,175
решав.проблеми	-,075	-,130	-,080	,008	,594**	,604**	,533**	,345**	1	,252
позитивна ревалоризација	-,186	-,087	-,300*	-,134	,270*	,414**	,407**	,175	,252	1
истеснување	,074	,070	,078	-,085	,043	-,067	-,090	-,068	-,115	-,034
регресија	,092	,207	,149	,021	,187	-,003	-,040	,262*	,032	-,184
замена	,019	,086	-,087	,240	-,035	-,104	-,090	,006	-,076	-,167
негирање	,412**	,271*	-,055	,087	,026	-,061	-,106	-,174	,037	,098
проекција	,354**	,086	,304*	,129	,037	-,155	-,256*	,011	-,069	-,272*
компенсација	,059	,030	,137	,100	-,161	-,216	-,232	-,083	-,154	-,307*
хиперкомпенсација	-,184	-,058	-,332**	-,356**	,059	,081	,029	,006	-,010	,182
рационализација	,302*	,159	,238	,271*	,069	-,103	-,140	-,087	-,081	,063
Ио	,022	,112	-,144	-,014	-,207	,036	-,069	-,060	-,042	-,083
Ид	,119	,128	-,227	-,120	-,108	,025	,003	-,046	,016	,033
Ин	-,354**	-,205	-,117	-,352**	,105	,308*	,240	,260*	,041	,184

Ис	-,087	,070	-,029	-,090	-,217	-,031	-,105	-,001	-,059	-,208
Ип	,075	,084	-,177	,068	-,019	,082	,095	,086	,026	,244
Им	-,381**	-,055	-,164	-,303*	-,184	,037	,038	-,024	,056	-,072
Из	-,108	,014	-,213	-,086	-,170	,017	-,136	-,166	-,145	,021

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 2-стран..

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 2-стран.

Продолжение

	истеснување	регресија	замена	негирање	проекција	компенсација	ција	а	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
компјутерска зависност	,074	,092	,019	,412**	,354**	,059	-,184	,302*	,022	,119	-,354**	-,087	,075	-,381**	-,108
интернет-зависност	,070	,207	,086	,271*	,086	,030	-,058	,159	,112	,128	-,205	,070	,084	-,055	,014
копинг конфронтација	,078	,149	-,087	-,055	,304*	,137	-,332**	,238	-,144	-,227	-,117	-,029	-,177	-,164	-,213
дистанцирање	-,085	,021	,240	,087	,129	,100	-,356**	,271*	-,014	-,120	-,352**	-,090	,068	-,303*	-,086
самоконтрола	,043	,187	-,035	,026	,037	-,161	,059	,069	-,207	-,108	,105	-,217	-,019	-,184	-,170
Пребарув.на социјал.поддршка	-,067	-,003	-,104	-,061	-,155	-,216	,081	-,103	,036	,025	,308*	-,031	,082	,037	,017
прифаќање на одговорност	-,090	-,040	-,090	-,106	-,256*	-,232	,029	-,140	-,069	,003	,240	-,105	,095	,038	-,136
бегство-избегнување	-,068	,262*	,006	-,174	,011	-,083	,006	-,087	-,060	-,046	,260*	-,001	,086	-,024	-,166
решавање проблеми	-,115	,032	-,076	,037	-,069	-,154	-,010	-,081	-,042	,016	,041	-,059	,026	,056	-,145

позитивна реваloризација	-,034	-,184	-,167	,098	-,272*	-,307*	,182	,063	-,083	,033	,184	-,208	,244	-,072	,021
истеснување	1	,145	-,319*	,050	,055	,114	,081	,188	-,185	-,079	,048	-,139	-,052	-,269*	-,226
регресија	,145	1	-,009	-,317*	,129	-,226	-,158	,301*	-,011	-,045	-,042	,097	-,023	-,210	-,203
замена	-,319*	-,009	1	,067	,051	,147	-,021	-,117	,065	,038	-,206	-,011	,105	,088	,239
негирање	,050	-,317*	,067	1	-,043	,112	,006	,129	-,071	,045	-,189	-,171	,014	-,104	-,033
проекција	,055	,129	,051	-,043	1	,011	-,132	,090	-,041	,048	-,068	-,081	-,163	-,092	-,004
компенсација	,114	-,226	,147	,112	,011	1	-,054	,025	,262*	,147	,038	,212	-,070	,194	,221
хиперкомпенсација	,081	-,158	-,021	,006	-,132	-,054	1	-,244	-,077	,100	,208	-,167	,121	,067	,014
рационализација	,188	,301*	-,117	,129	,090	,025	-,244	1	-,085	-,014	-,314*	-,063	-,121	-,382**	-,041
Ио	-,185	-,011	,065	-,071	-,041	,262*	-,077	-,085	1	,750**	,235	,621**	,446**	,366**	,512**
Ид	-,079	-,045	,038	,045	,048	,147	,100	-,014	,750**	1	,126	,559**	,208	,306*	,345**
Ин	,048	-,042	-,206	-,189	-,068	,038	,208	-,314*	,235	,126	1	,240	,025	,361**	,149
Ис	-,139	,097	-,011	-,171	-,081	,212	-,167	-,063	,621**	,559**	,240	1	-,033	,292*	,236
Ип	-,052	-,023	,105	,014	-,163	-,070	,121	-,121	,446**	,208	,025	-,033	1	,025	,093
Им	-,269	-,210	,088	-,104	-,092	,194	,067	-,382	,366**	,306*	,361**	,292*	,025	1	,188

	*							**							
Из	-,226	-,203	,239	-,033	-,004	,221	,014	-,041	,512**	,345**	,149	,236	,093	,188	1

Прилог 3

Мерка за соодветност и критериум на Бартлет

Кајзер-Мејер-Олкин мерка за селективна соодветност		,538
Критериум за сферичност на Бартлет	Приблиз. хи-квадрат	577,570
	ст.св.	300
	Знч.	,000

Анализа на корелација

	почетна	извлечена
компјутерска зависност	1,000	,802
интернет-зависиност	1,000	,643
копинг-конфронтација	1,000	,693
дистанцирање	1,000	,764
самоконтрола	1,000	,734
пребарув. на соц. поддршка	1,000	,750
прифаќање на одговорност	1,000	,702
бегство-избегнување	1,000	,579
реш. проблеми	1,000	,710
позитивна ревалоризација	1,000	,670
истеснување	1,000	,708
регресија	1,000	,784
замена	1,000	,705
негирање	1,000	,702
проекција	1,000	,636
компенсација	1,000	,699
хиперкомпенсација	1,000	,634
рационализација	1,000	,747
Ио	1,000	,913
Ид	1,000	,748

Ин	1,000	,611
Ис	1,000	,747
Ип	1,000	,858
Им	1,000	,683
Из	1,000	,743

Објаснета целосна варијанса

Компонента	Почетни сопствени вредности			Збирови на квадрати на оптоварувања на примероци		
	Вкупно	% варијанса	Кумулативни %	Вкупно	% варијанса	Кумулативни %
1	4,003	16,012	16,012	4,003	16,012	16,012
2	3,525	14,101	30,113	3,525	14,101	30,113
3	2,258	9,034	39,147	2,258	9,034	39,147
4	1,968	7,872	47,019	1,968	7,872	47,019
5	1,641	6,562	53,581	1,641	6,562	53,581
6	1,324	5,298	58,879	1,324	5,298	58,879
7	1,192	4,766	63,645	1,192	4,766	63,645
8	1,045	4,181	67,826	1,045	4,181	67,826
9	1,007	4,029	71,855	1,007	4,029	71,855
10	,933	3,732	75,587			
11	,803	3,212	78,799			
12	,737	2,947	81,746			
13	,672	2,689	84,435			
14	,616	2,464	86,899			
15	,523	2,093	88,993			
16	,509	2,035	91,028			
17	,434	1,738	92,766			
18	,381	1,525	94,291			

19	,344	1,377	95,669			
20	,266	1,063	96,732			
21	,245	,981	97,713			
22	,210	,839	98,551			
23	,184	,737	99,288			
24	,101	,402	99,691			
25	,077	,309	100,000			

Метод: Анализа на главните компоненти.

Матрица на ротирана компонентата

	Компонента								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
компјутерска зависност			,787						
интернет-зависност			,747						
копинг-конфронтациони				,742					
дистанцирање				,681					
самоконтрола	,797								
пребарув. на соц. поддршка	,798								
прифаќање на одговорност	,765								
бегство-избегнување	,585								
решавање проблеми	,819								
позитивна ревалоризација	,419							-,506	
истеснување						,751			
регресија							-,787		
замена						-,754			
негирање			,636				,508		
проекција								,756	
компенсација							,619		
хиперкомпенсација				-,690					
рационализација					,783				
Ио		,897							

Ид		,814							
Ин			-,400						
Ис		,794							
Ип									,864
Им		,402			-,660				
Из		,541							

Прилог 4

Табела на дијагностички резултати по метод „Метод на скрининг дијагностика на зависност од компјутер (Л. Н. Јуриева, Т. Ју. Бојабот)“

Број испитан.	Поени
1	16
2	40
3	43
4	39
5	35
6	31
7	39
8	11
9	22
10	19
11	40
12	30
13	31
14	21
15	40
16	40
17	39
18	18
19	24
20	21

21	18
22	32
23	17
24	34
25	18
26	20
27	31
28	9
29	33
30	39
31	40
32	38
33	39
34	41
35	40
36	40
37	36
38	13
39	19
40	41
41	39
42	39
43	39
44	39
45	20

46	40
47	41
48	22
49	39
50	40
51	39
52	39
53	41
54	39
55	39
56	41
57	16
58	18
59	21
60	17
61	12

Табела за дијагностика на тест за зависност од интернет

Број испитан.	Интернет зависност
1	40
2	81
3	80
4	92
5	90
6	91
7	89
8	50
9	50
10	45
11	89
12	31
13	79
14	39
15	93
16	99
17	80
18	26
19	92
20	52
21	81
22	90
23	34
24	63

25	85
26	29
27	59
28	37
29	53
30	87
31	82
32	89
33	84
34	79
35	86
36	82
37	63
38	43
39	40
40	91
41	81
42	40
43	80
44	80
45	88
46	84
47	63
48	43
49	57
50	84
51	84

52	86
53	80
54	90
55	85
56	80
57	91
58	45
59	90
60	89
61	80

Табела на дијагностички резултати од Тест за справување на Лазарус

Број испитан	копинг - конфронтација	дистанцирање	самоконтрола	пребарув. на соц. поддршка	прифаќање на одговорност	бегство избегнување	решав.проблеми	позитивна превалоризација
1	8	6	7	10	6	9	5	10
2	4	9	9	7	7	11	7	12
3	7	9	12	6	3	12	8	12
4	8	6	10	5	4	11	12	10
5	5	8	9	10	5	12	8	11
6	9	9	14	11	8	13	9	15
7	9	13	9	10	5	12	8	3
8	9	6	9	14	5	18	13	11
9	12	7	10	5	6	13	8	12
10	6	5	13	12	8	14	12	15
11	10	12	17	10	12	13	17	15
12	10	14	19	12	10	19	16	16
13	13	16	17	10	12	13	17	5
14	10	5	15	9	6	20	9	4
15	7	14	14	6	7	10	9	12
16	10	7	15	9	6	9	9	8
17	7	6	11	7	5	11	7	8
18	5	5	16	12	9	15	14	16
19	16	13	11	7	5	11	7	2
20	5	6	15	12	8	15	12	15
21	11	5	7	1	3	4	8	5
22	6	11	10	9	6	7	4	12

23	4	9	12	13	11	16	13	11
24	15	14	8	5	4	9	6	9
25	6	6	10	5	6	12	8	14
26	4	8	13	12	6	5	14	6
27	8	11	10	8	5	9	9	12
28	5	1	9	11	7	9	10	10
29	10	6	7	6	4	8	6	7
30	6	10	1	1	1	2	4	3
31	1	9	9	9	5	12	10	15
32	8	7	13	14	8	18	14	6
33	9	13	7	6	4	8	6	3
34	6	6	9	9	5	12	7	7
35	8	9	11	7	5	11	7	9
36	5	6	13	14	8	18	14	8
37	9	13	19	7	5	11	7	3
38	2	6	12	8	4	13	9	0
39	7	10	10	5	5	12	11	11
40	9	7	11	7	5	11	7	0
41	5	6	12	8	4	13	9	6
42	7	10	13	12	6	13	10	12
43	9	11	11	7	5	11	7	8
44	5	6	4	8	11	11	9	6
45	6	5	10	12	8	14	12	11
46	10	13	10	5	4	9	12	0
47	5	8	14	12	8	16	11	14
48	12	12	11	7	5	11	7	0
49	5	6	13	12	9	20	15	0

50	9	11	12	8	4	13	9	9
51	7	10	11	7	5	11	7	0
52	5	11	17	16	7	7	14	14
53	4	8	14	13	6	10	12	13
54	9	8	14	14	5	10	18	11
55	5	10	13	12	6	5	14	8
56	7	11	14	12	7	5	11	8
57	9	5	13	11	6	5	14	8
58	5	9	12	16	9	11	13	11
59	10	7	16	14	8	10	11	13
60	6	11	13	14	8	18	14	14
61	1	5	11	15	11	12	5	16

Табела на дијагностички резултати според Прашалникот на Плучик Келерман Конте

Броји испитан.	истеснување	регресија	замена	негирање	проекција	компенсација	хиперкомпенсација	рационализација
1	50	30	30	36	50	50	30	58
2	60	18	40	82	42	30	30	75
3	60	48	50	64	83	70	20	75
4	70	60	40	27	83	50	80	17
5	40	30	40	36	50	30	50	25
6	40	36	70	91	67	80	30	25
7	50	72	70	27	83	20	40	42
8	30	66	20	45	50	30	60	25
9	80	24	30	64	75	30	50	25
10	60	30	40	36	67	20	70	42
11	50	72	40	73	17	10	10	75
12	50	30	50	64	42	40	20	25
13	40	48	70	45	67	50	70	42
14	50	94	90	27	83	30	40	58
15	70	88	70	73	50	40	50	75
16	70	88	20	27	42	20	70	67
17	60	36	30	64	42	70	90	58
18	50	18	30	73	17	50	70	25
19	60	66	20	36	25	70	20	58
20	10	36	60	18	8	20	30	25
21	70	66	70	27	75	40	30	50
22	40	72	70	18	83	30	40	58

23	30	48	40	18	33	10	50	50
24	40	12	60	27	92	80	30	75
25	50	60	50	64	17	50	80	33
26	70	18	40	36	33	70	60	33
27	70	60	60	54	50	30	50	92
28	40	48	60	18	17	20	50	17
29	80	54	10	82	50	80	40	92
30	50	18	80	91	17	60	50	25
31	60	18	80	73	33	70	80	42
32	60	60	60	54	75	60	20	50
33	30	18	90	73	33	60	30	33
34	80	88	40	45	75	40	30	50
35	80	42	30	82	83	30	20	33
36	50	48	60	64	75	80	60	17
37	60	42	70	54	67	70	70	50
38	60	60	50	27	50	60	70	17
39	40	36	60	27	58	80	40	58
40	40	42	50	91	83	40	60	83
41	30	72	80	91	25	50	50	50
42	70	54	40	64	75	20	60	75
43	80	36	50	36	33	50	60	42
44	50	30	20	45	33	60	30	33
45	50	48	80	54	25	60	80	17
46	40	54	70	54	75	30	20	33
47	80	54	50	64	42	20	70	75
48	70	54	70	27	50	70	20	25
49	80	72	40	18	75	60	30	25

50	80	94	30	36	17	50	30	83
51	70	48	70	73	50	80	20	58
52	70	30	30	82	50	20	40	25
53	40	66	40	54	75	10	50	50
54	50	24	70	91	67	50	40	83
55	40	42	40	54	50	70	30	75
56	30	60	60	54	75	40	40	33
57	80	30	30	81	42	20	60	33
58	70	42	80	73	25	70	40	50
59	90	54	30	27	42	80	50	67
60	60	88	60	27	17	40	20	92
61	70	24	70	36	17	30	80	17

Табела на дијагностички резултати според тестот „Ниво на субјективна контрола“

Број испитан.	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
1	34	10	9	7	6	4	3
2	28	10	5	6	5	4	2
3	21	8	7	4	3	2	3
4	31	11	7	6	6	4	3
5	33	10	8	5	7	4	3
6	33	10	8	6	6	4	3
7	37	12	7	7	7	3	4
8	25	6	9	7	3	4	3
9	21	5	7	2	6	2	3
10	30	11	10	7	6	4	3
11	30	10	7	7	5	3	2
12	21	5	8	3	7	2	1
13	23	7	5	2	6	3	1
14	19	5	8	4	4	3	2
15	25	10	5	4	5	1	4
16	22	6	8	2	6	3	0
17	37	12	5	8	7	2	3
18	30	11	9	5	6	3	3
19	27	6	7	8	5	2	3
20	22	6	5	5	6	3	4
21	26	8	5	7	5	4	3
22	25	8	5	4	6	2	4
23	33	11	8	7	5	3	3
24	30	9	7	6	4	3	3

25	26	10	8	6	4	4	2
26	22	6	6	5	4	3	3
27	27	8	8	7	5	2	4
28	32	10	8	7	5	3	4
29	22	7	6	4	4	3	2
30	34	9	6	6	7	4	4
31	29	8	7	3	7	3	4
32	34	11	8	8	4	4	4
33	32	8	5	7	6	2	3
34	31	10	5	6	5	1	1
35	27	9	8	7	6	3	2
36	35	10	9	7	7	4	3
37	26	8	8	7	3	3	3
38	30	10	8	8	4	4	3
39	32	9	7	5	7	4	3
40	22	8	6	4	5	3	3
41	35	11	7	6	6	4	4
42	27	9	6	3	6	1	2
43	27	8	8	5	5	2	4
44	23	7	8	6	3	3	2
45	22	8	8	7	6	3	1
46	26	9	5	9	4	3	0
47	12	5	4	3	5	1	0
48	21	6	6	3	3	4	1
49	31	10	8	6	6	3	3
50	27	9	8	7	7	2	0
51	28	6	7	5	5	2	4

52	23	8	5	4	5	3	2
53	24	4	9	5	5	2	2
54	21	10	5	4	3	2	3
55	34	11	6	7	5	4	4
56	32	9	8	5	6	3	4
57	24	6	8	2	5	3	2
58	34	10	8	7	7	4	3
59	36	11	10	9	5	3	4
60	32	6	5	5	7	3	3
61	22	8	10	4	5	4	3

Начин на скрининг дијагностика на компјутерска зависност (Л. Н. Јурјева, Т. Ј. Бојабот)

1. Колку често чувствувате оживеаност, забавност, задоволство или олеснување, наоѓајќи се пред компјутер (на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

2. Колку често со нетрпение очекувате да бидете на компјутер (на интернет), мислејќи и размислувајќи за тоа како ќе се најдете пред компјутер, ќе отворите определен веб-сајт, ќе најдете определена информација, ќе склучите нови познанства?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

3. Колку често Ви е неопходно да поминувате сè повеќе време на компјутер (на интернет) или да трошите сè повеќе пари за да го добиете истото чувство?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

4. Колку често успевате самостојно да престанете да работите на компјутер (на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

5. Колку често чувствувате нервоза, намалување на расположението, раздразливост или празнина без компјутерот (без интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

6. Колку често чувствувате потреба да се вратите на компјутер (на интернет) за да си го подобрите расположението или да се отргнете од животните проблеми?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

7. Колку често ги занемарувате семејните, социјалните одговорности и учењето заради честа работа на компјутер (да бидете на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

8. Колку често мора да лажете, да го криете од родителите или наставниците времето што го поминувате на компјутер (на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

9. Колку често се јавува актуелизација или закана од губење на пријателство и/или семејни односи, промени во финансиската стабилност, успех во учењето во врска со честата работа на компјутер (присуство на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

10. Колку често забележувате физички симптоми, како што се: вкочанетост и болка во рачниот зголб, болки во грбот, суви очи, главоболки; занемарување на личната хигиена, консумирање храна во близина на компјутер?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

11. Колку често забележувате нарушувања на спиењето или промени во режимот на спиење поради честа работа на компјутер (на интернет)?

(1) - никогаш (2) - ретко (3) - често (4) - многу често

Оцена на резултатите:

До 15 поени — 0 % ризик за развој на зависност од компјутери;

16-22 поени — фаза на преокупираност;

23-37 поени — ризик за развој на зависност од компјутери (неопходност од спроведување превентивни програми во иднина);

повеќе од 38 поени — присуство на зависност од компјутери.

Тест за детска зависност од интернет (С. А. Кулаков, 2004)

Одговорите се даваат според скала од пет поени: 1 - многу ретко, 2 - понекогаш, 3 - често, 4 - многу често, 5 - секогаш

1. Колку често Вашето дете ја крши временската рамка што сте ја поставиле за користење на интернетот?

2. Колку често Вашето дете ги започнува своите обврски дома за да помине повеќе време на интернет?

3. Колку често Вашето дете претпочита да го поминува времето на интернет, наместо да го поминува во кругот на семејството?

4. Колку често Вашето дете формира нови односи со пријателите од интернет?

5. Колку често се жалите на времето што Вашето дете го поминува на интернет?

6. Колку често другите активности на Вашето дете страдаат поради времето што Вашето дете го поминло на интернет?

7. Колку често Вашето дете ја проверува е-поштата пред да почне да прави нешто друго?

8. Колку често Вашето дете претпочита комуникација на интернет, отколку комуникација со лица од неговата околина?

9. Колку често Вашето дете се противи или е таинствено кога ќе го прашаат што прави на интернет?

10. Колку често сте го начекувале Вашето дете да се приклучува на интернет против Ваша волја?

11. Колку често Вашето дете поминува време во својата соба играјќи на компјутер?

12. Колку често Вашето дете игра на интернет игри што не ги разбирате?

13. Колку често Вашето дете одговара грубо, вика или изгледа нервозно ако сте го прашале по повод седењето на интернет?

14. Колку често Вашето дете изгледа поизморено и исцрпено од времето кога немавте интернет?

15. Колку често Вашето дете изгледа задлабочено во мислите да се врати на интернет кога не е на интернет?

16. Колку често Вашето дете пцуе и се разгневува кога се лутите за времето што го поминува на интернет?

17. Колку често Вашето дете претпочита да биде на интернет од неговите претходни омилени активности, хоби, други интереси?

18. Колку често Вашето дете се лути и станува агресивно кога ставате ограничување на времето што го поминува на интернет?

19. Колку често Вашето дете претпочита да поминува време на интернет, наместо да излегува со пријатели?

20. Колку често се чувствувате депресивно, ви паѓа расположението, се нервирате кога не сте на интернет, а кога ќе се вратите на интернет сето тоа исчезнува?

Кај резултат 50-79 поени, родителите треба да размислат за сериозното влијание на интернетот врз нивното дете и целото семејство.

Кај резултат од 80 и повеќе поени, детето е многу веројатно зависно од интернет и му е неопходна помош од специјалист.

Прашалник „Стратегии за справување“ на Р. Лазарус

Наведената методика е насочена кон идентификување на начините на однесување во тешки животни ситуации што ги претпочитате Вие. Ве молиме да обележете покрај секоја од следниве изјави колку често правите така во тешки ситуации. За таа цел заокружете го бројот во соодветната колона.

Презиме и име _____возраст_____

ВО ТЕШКА СИТУАЦИЈА ЈАС …	никогаш	ретко	понекогаш	често
1. Се фокусирав на она што требаше да го правам понатаму - на следниот чекор.	0	1	2	3
2. Почнував да правам нешто, знаејќи дека тоа сепак нема да функционира: најважно е да се прави барем нешто.	0	1	2	3
3. Се трудев да ги убедам претпоставените да го сменат своето мислење.	0	1	2	3
4. Разговарав со други за да дознам повеќе за ситуацијата.	0	1	2	3
5. Се критикував и прекорував себеси.	0	1	2	3
6. Се обидував да не ги прекинам сите врски, оставајќи сé како што е.	0	1	2	3
7. Се надевав на чудо.	0	1	2	3
8. Се помирував со судбината.	0	1	2	3
9. Се однесував како ништо да не се случило.	0	1	2	3
10. Се трудев да не покажувам чувства.	0	1	2	3
11. Се обидував да видам во ситуацијата и нешто позитивно.	0	1	2	3
12. Спиев повеќе од обично.	0	1	2	3
13. Ја истурав својата фрустрација врз оние кои ми ги донесоа проблемите.	0	1	2	3
14. Барав сочувство и разбирање од кого било.	0	1	2	3
15. Во мене се јави потреба да се изразам креативно.	0	1	2	3
16. Се обидував да го заборавам сето тоа.	0	1	2	3
17. Се обраќав за помош на специјалисти.	0	1	2	3
18. Се менував или растев како личност во позитивен правец.	0	1	2	3
19. Се извинував или се трудев да поправам сè.	0	1	2	3
20. Правев план за акција.	0	1	2	3
21. Се трудев да им дадам некаков излез на своите чувства.	0	1	2	3
22. Сфаќав дека сам сум го предизвикал тој проблем.	0	1	2	3

23. Стекнував искуство во таа ситуација.	0	1	2	3
24. Зборував со секој кој можеше конкретно да помогне во таа ситуација.	0	1	2	3
25. Се обидував да си ја подобрам добросостојбата со јадење, пиење, пушење или лекарства.	0	1	2	3
26. Ризикував без да размислам.	0	1	2	3
27. Се трудев да не дејствувам премногу избрзано – верувајќи му на првиот импулс.	0	1	2	3
28. Наоѓав нова верба во нешто.	0	1	2	3
29. Одново откривав за себе нешто важно.	0	1	2	3
30. Нешто менував на начин што сè си доаѓаше на своето место.	0	1	2	3
31. Во целина избегнував комуникација со луѓе.	0	1	2	3
32. Не дозволував тоа да допре до мене, трудејќи се да не размислувам многу за тоа.	0	1	2	3
33. Прашував за совет роднина или другар што го почитував.	0	1	2	3
34. Се трудев другите да не дознаат колку е лоша работата.	0	1	2	3
35. Одбивав да го примам тоа премногу сериозно.	0	1	2	3
36. Разговарав со некого за тоа што чувствувам.	0	1	2	3
37. Си стоев на своето и се борев за тоа што го сакав.	0	1	2	3
38. Го припишував тоа на други луѓе.	0	1	2	3
39. Користев минато искуство – веќе сум бил во такви ситуации.	0	1	2	3
40. Знаев што треба да се прави и ги удвојував своите напори за да биде сè како што треба.	0	1	2	3
41. Одбивав да верувам дека тоа навистина се случило.	0	1	2	3
42. Си ветував себеси дека следниот пат сè ќе биде поинаку.	0	1	2	3
43. Наоѓав два-три други начини за решавање на проблемите.	0	1	2	3
44. Се трудев моите емоции да не ми пречат премногу во другите работи.	0	1	2	3
45. Менував нешто во себе.	0	1	2	3
46. Сакав сето тоа некако побрзо да се случи или да заврши.	0	1	2	3
47. Си замислував, фантазирав како сето тоа би можело да излезе.	0	1	2	3
48. Се молев.	0	1	2	3
49. Си вртев во глава што да кажам или да направам.	0	1	2	3

50. Размислував за тоа како во дадената ситуација ќе постапи човек кому му се восхитувам и се обидував да го имитирам.	0	1	2	3

Прашалник на Плутчик-Келерман-Конте „Индекс на начин на живот“

Инструкција: Внимателно прочитајте ги долунаведените искази кои опишуваат чувства, однесување и реакции на луѓето во определени животни ситуации, и доколку имаат некаква врска со вас, тогаш обележете ги соодветните броеви со знакот „+“.

1. Со мене многу лесно ќе се усогласите.

2. Спијам повеќе од мнозинството луѓе што ги познавам

3. Во мојот живот секогаш имаше човек на кого сакав да личам.

4. Ако ме лечат, се обидувам да дознам која е целта на секоја акција.

5. Ако нешто сакам, не можам да го дочекам моментот кога ќе ми се оствари желбата.

6. Лесно се вцрвувам во образите.

7. Една од моите најголеми доблести е самоконтролата.

8. Понекогаш ми се јавува упорна желба да удирам со тупаница в sид.

9. Лесно се вадам од такт.

10. Ако некој во гужва ме турне, спремен сум да го убијам.

11. Ретко ги паметам своите соништа.

12. Ме нервираат луѓе кои им командуваат на други.

13. Често не сум при себе.

14. Се сметам за исклучително фер личност.

15. Колку повеќе стекнувам работи, толку посреќен станувам.

16. Во своите фантазии секогаш сум во центарот на вниманието на другите.

17. Ме нервира дури и помислата на тоа дека моите домашни можат да се шетаат дома без облека.

18. Ми велат дека сум фалбаџија.

19. Доколку некој ме одбие, тогаш може да ми се појави мисла за самоубиство.

20. Речиси сите ми се восхитуваат.

21. Се случува кога сум гневен да кршам или удирам нешто.

22. Многу ме нервираат луѓе што сплеткараат.

23. Секогаш обрнувам внимание на подобрата страна на животот.

24. Вложувам многу сили и напори за да го сменам својот надворешен изглед.

25. Понекогаш посакувам светот да го уништи атомска бомба.

26. Јас сум човек без предрасуди.

27. Ми велат дека сум претерано импулсивен.

28. Ме нервираат луѓе што се прават важни пред други.

29. Навистина не сакам луѓе што не посакуваат добро.

30. Секогаш се обидувам да не навредам некого случајно.

31. Јас сум од оние што ретко плачат.

32. Веројатно многу пушам.

33. Многу ми е тешко да се разделам од она што ми припаѓа.

34. Не паметам многу лица.

35. Понекогаш мастурбирам.

36. Со напор запаметувам нови презимиња.

37. Ако некој ми пречи, тогаш не го информирам за тоа, туку се жалам на него на друг.

38. Дури и ако знам дека сум во право, подготвен сум да го чујам мислењето на другите луѓе.

39. Луѓето никогаш не ми здодеваат.

40. Тешко можам да седам мирен на едно место дури и за кратко време.

41. Можам да се сетам на малку нешта од своето детство.

42. Подолго време не ги забележувам негативните карактеристики на другите луѓе.

43. Сметам дека не вреди залудно да се лутите, туку е подобро мирно да размислите за сè.

44. Другите ме сметаат за претерано доверлив.

45. Луѓето кои со скандал ги постигнуваат своите цели ми предизвикуваат непријатни чувства.

46. Лошото се обидувам да го исфрлам од глава.

47. Никогаш не губам оптимизам.

48. Кога одам на патување се трудам да испланирам сѐ до ситница.

49. Понекогаш знам дека се лутам на друг преку секоја мера.

50. Кога работите не одат како што треба, станувам мрачен.

51. Кога се расправам, ми причинува задоволство да му укажам на другиот на грешките во неговите расудувања.

52. Лесно прифаќам предизвици поставен од други.

53. Ме исфрлаат од рамнотежа непристојни филмови.

54. Се вознемирувам кога никој не ми обрнува внимание.

55. Другите мислат дека сум рамнодушен човек

56. Откако ќе решам нешто, сепак честопати се сомневам во решението.

57. Ако некој се посомнева во моите способности, тогаш од инает ќе ги покажувам своите можности.

58. Кога возам кола, често ми се јавува желба да скршам туѓ автомобил.

59. Многу луѓе ме вадат од кожа со нивниот егоизам.

60. Кога одам на одмор, честопати земам со себе некаква работа.

61. Од некои прехранбени продукти ми се лоши.

62. Ги грицкам ноктите.

63. Другите велат дека ги избегнувам проблемите.

64. Сакам да пијам.

65. Непристојни шеги ме збунуваат.

66. Понекогаш имам соништа со непријатни настани и нешта.

67. Не сакам кариеристи.

68. Многу кажувам невистини.

69. Порнографијата ми предизвикува одвратност.

70. Непријатности во мојот живот често се случуваат поради мојот лош карактер.

71. Најмногу од сè не сакам лицемерни неискрени луѓе.

72. Кога се разочарувам, често запаѓам во малодушност.

73. Вести за трагични настани не предизвикуваат кај мене загриженост.

74. Допирајќи нешто лепливо и лизгаво, чувствувам одвратност.

75. Кога сум добро расположен, можам да се однесувам како дете.

76. Мислам дека честопати залудно се расправам со луѓе за ситници.

77. Мртвите не ме „допираат“.

78. Не ги сакам оние кои секогаш се обидуваат да бидат во центарот на вниманието.

79. Многу луѓе ми предизвикуваат лутина.

80. Да не се мијам во мојата када е голема тортура за мене.

81. Со напор изговорувам непристојни зборови.

82. Ме нервира ако не можам да им верувам на другите.

83. Сакам да ме сметаат за сексуално привлечен/привлечна.

84. Имам впечаток дека никогаш не го завршувам она што сум го започнал.

85. Секогаш се обидувам да се облечам добро за да изгледам попривлечно.

86. Моите морални правила се подобри отколку на повеќето мои познаници.

87. Во спор подобро владеам со логиката отколку моите соговорници.

88. Луѓето, лишени од морал, ме одбиваат.

89. Збеснувам кога некој ќе ме удри.

90. Често се вљубувам.

91. Другите сметаат дека сум претерано објективен.

92. Останувам смирен кога ќе видам крвав човек.

Обработка на резултатите:

Со помош на прашалникот „Плутчик-Келерман-Конте“ може да се истражи нивото на напнатост на 8 основни психолошки одбрани, да се проучи хиерархијата на системот за психолошка одбрана и да се оцени вкупната напнатост на сите измерени одбрани (ВНО), т.е. аритметичкиот просек на сите мерења на 8 одбранбени механизми. Напнатоста на секоја психолошка одбрана се пресметува според формулата n/N x 100%, каде n е бројот на позитивни одговори на скалата на таа одбрана, N е бројот на сите изјави поврзани со оваа скала. Тогаш вкупната напнатост на сите одбрани (ВНО) се пресметува со употреба на формулата n/92 x 100%, каде n е збирот на сите позитивни одговори на прашалникот. Според некои научници (В. Г. Каменскаја, Р. М. Грановскаја и др.), најконструктивни психолошки одбрани се компензацијата и рационализацијата, а најдеструктивни се проекцијата и истиснувањето. Употребата на конструктивни одбрани го намалува ризикот од настанување конфликт или негово влошување.

Според податоците на В. Г. Каменскаја (1999), нормативните вредности на оваа вредност за урбаното население во Русија се еднакви на 40 - 50%. ВНО, надминувајќи го прагот од 50%, одразува реално постојни, но нерешени надворешни и внатрешни конфликти.

Клуч

№	Назив на скалите	Број на изјавите	N
1.	Истиснување	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2.	Регресија	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3.	Заменување	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4.	Одрекување	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5.	Проекција	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6.	Компензација	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10

7.	Хиперкомпензација	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8.	Рационализација	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

„Ниво на субјективна контрола“

(НСК)

Инструкција: Откако ќе ја прочитате секоја изјава, одлучете сами дали се согласувате со неа или не. Ако се согласувате, ставете знак „+“ до редниот број на реченицата (тоа можете да го направите на посебен лист хартија). Ако не се согласувате со наведената изјава, тогаш ставете знак „-“ до редниот број. Бидете внимателни додека ја извршувате оваа работа и во исто време обидете се да не се задржувате и да не се двоумите за одделна изјава.

Прашалник за НСК

1. Напредувањето во кариерата повеќе зависи од успешниот сплет на околностите, отколку од способностите и напорите на човекот.
2. Повеќето разводи произлегуваат поради тоа што луѓето не сакале да се приспособат еден на друг.
3. Болеста е прашање на случајност: ако ви е судено да се разболите, тогаш ништо не можете да сторите.
4. Луѓето се наоѓаат осамени поради тоа што самите не покажуваат интерес и дружељубивост кон оние што се околу нив.
5. Исполнувањето на моите желби често зависи од среќата.
6. Бескорисно е да се преземаат напори за да се придобијат симпатиите на другите.
7. Надворешните околности - родителите и благосостојбата, влијаат на семејната среќа не помалку од односот помеѓу сопружниците.
8. Често чувствувам дека малку влијаам врз она што ми се случува.
9. Како по правило, раководството се покажува поефикасно кога во целост ги контролира постапките на подредените, а не се потпира на нивната независност.
10. Моите оцени на училиште зависеа од случајни околности (на пример, расположението на наставникот), повеќе отколку од моите сопствени напори.

11. Кога правам планови, генерално верувам дека можам да ги реализирам.
12. Она што на многумина им се чини дека е успех или среќа, всушност е резултат на долг, фокусиран напор.
13. Мислам дека правилниот начин на живот може да му помогне на вашето здравје повеќе од лекарите и лековите.
14. Ако луѓето не си одговараат еден со друг, колку и да се трудат да воспостават семеен живот, сепак не можат да го сторат тоа.
15. Доброто што го правам обично го ценат другите.
16. Децата растат такви, какви што ги воспитуваат родителите.
17. Мислам дека случајноста или судбината не игра важна улога во мојот живот.
18. Се обидувам да не планирам далеку однапред, затоа што многу нешта зависат од тоа какви ќе бидат околностите.
19. Моите оцени на училиште најмногу од сè зависеа од моите напори и степенот на подготовка.
20. Во семејни конфликти почесто се чувствувам виновен за себе, отколку за спротивната страна.
21. Животот на повеќето луѓе зависи од сплетот на околностите.
22. Претпочитам такво раководство при кое можете самостојно да одредите што и како да направите.
23. Мислам дека мојот начин на живот во никој случај не е причина за моите болести.
24. Како по правило, токму несреќниот сплет на околностите им пречи на луѓето да бидат успешни во својата работа.
25. На крајот на краиштата, за лошото управување со организацијата се одговорни самите луѓе кои работат во неа.
26. Често чувствувам дека не можам да променам ништо во настанатите односи во семејството.
27. Ако навистина посакам, можам да го придобијам речиси секого.
28. На генерацијата што расте влијаат толку многу различни околности, што напорите на родителите во нивното воспитување често се покажуваат залудни.
29. Она што ми се случува е дело на моите сопствени раце.
30. Човек што не постигнал успех во својата работа, најверојатно не вложил доволно напори.

31. Тешко е да се сфати зошто раководителите постапуваат токму така, а не поинаку.
32. Најчесто можам да го добијам од членовите на моето семејство она што го сакам.
33. За неволјите и неуспесите во мојот живот почесто се виновни другите луѓе, отколку јас.
34. Детето секогаш можете да го заштитите од настинка ако го гледате и правилно го облекувате.
35. Во сложени околности претпочитам да почекам додека проблемите не се решат сами по себе.
36. Успехот е резултат на напорна работа и малку зависи од случајност или среќа.
37. Чувствувам дека од мене, повеќе од кој било друг, зависи среќата на моето семејство.
38. Секогаш ми е тешко да сфатам зошто им се допаѓам на едни луѓе, а не им се допаѓам на други.
39. Секогаш претпочитам да донесам одлука и да постапувам самостојно, а не да се надевам на помошта на другите луѓе или на судбината.
40. За жал, заслугите на еден човек честопати остануваат непризнаени, без оглед на сите негови напори.
41. Во семејниот живот има случаи кога е невозможно да се решат проблемите дури и кога се има најсилна желба.
42. Способните луѓе кои не успеале да ги реализираат своите можности треба да се обвинуваат единствено себеси за тоа.
43. Многу од моите успеси беа можни само благодарение на помошта од други луѓе.
44. Повеќето неуспеси во мојот живот се случија од неумеење, незнаење или мрзеливост и малку зависеа од среќа или баксузлак.

Обработката на пополнетите одговори треба да се изврши според долунаведените клучеви, сумирајќи ги одговорите што одговараат на клучот. Со прашалникот НСК се дадени седум клучеви што одговараат на седум скали:

- Скала на општа интерналност (Ио)

  Високиот показател според оваа скала одговара на високо ниво на субјективна контрола врз какви било значајни ситуации. Таквите луѓе сметаат дека повеќето важни настани во нивниот живот биле резултат на нивните сопствени активности, дека можат да управуваат со нив и, според тоа, да преземат одговорност за својот живот во целина. Нискиот показател според скалата Ио одговара на ниско ниво на субјективна контрола. Таквите луѓе не ја гледаат врската помеѓу нивните постапки и значајните настани, кои тие ги сметаат за резултат на случајност или на постапка на други луѓе. За да се одреди НСК, според наведената скала, потребно е да се запамети дека максималната вредност на показателот според неа е 44, а минималната е 0.

- Скала на интерналност во сферата на достигнувањата (Ид)

  Високиот резултат на оваа скала одговара на високо ниво на субјективна контрола над емоционално позитивни настани. Таквите луѓе сметаат дека самите го постигнале сето најдобро во животот и дека се способни успешно да одат кон поставената цел во иднина. Низок показател според скалата Ид сведочи за тоа дека човекот ги поврзува своите успеси, достигнувањата и радостите со надворешни околности – касмет, среќна судбина или помош на други луѓе. Максималната вредност на показателот според оваа скала е 12, минималната е 0.

- Скалата на интерналност во сферата на неуспесите (Ин)

  Висок показател според оваа скала зборува за развиено чувство на субјективна контрола во однос на негативните настани и ситуации, што се манифестира во склоноста да се обвинува самиот себеси за разни непријатности и неуспеси. Низок показател сведочи за тоа дека човекот е склон да ја припишува одговорноста за таквите настани на други луѓе или да ги смета за резултат на лоша среќа. Максималната вредност на Ин е 12, минималната е 0.

- Скала на интерналност во семејните односи (Ис)

Висок показател на Ис означува дека човекот се смета себеси за одговорен за настаните што се случуваат во неговиот семеен живот. Низок Ис укажува на тоа дека субјектот ги смета неговите партнери за причина за значајните ситуации што се јавуваат во неговото семејство. Максималната вредност на Ис е 10, минималната е 0.

- Скала на интерналност во сферата на производствените односи (Ип)

  Висок Ип сведочи за тоа дека човекот се смета себеси, своите постапки за важен фактор за организацијата на сопствената производствена дејност, особено во неговиот напредок во кариерата. Низок Ип укажува на склоноста да им придава поголемо значење на надворешните околности - раководството, колегите на работа, среќата - лошата среќа. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

- Скала на интерналност во сферата на меѓучовечките односи (Им)

  Висок показател според Им сведочи за тоа дека човекот се чувствува себеси способен да предизвика почит и симпатија кај другите луѓе. Низок Им укажува на тоа дека субјектот не е склон да преземе одговорност за своите односи со луѓето што го опкружуваат. Максималната вредност на Им е 4, минималната е 0.

- Скала на интерналност во однос на здравје и болести (Из)

  Висок показател на Из сведочи за тоа дека човекот се смета себеси во голема мера одговорен за своето здравје и смета дека оздравувањето зависи првенствеено од неговите постапки. Човек со низок Из смета дека здравјето и болеста се резултат на случајност и се надева дека оздравувањето ќе дојде како резултат на постапките на другите луѓе, особено на лекарите. Максималната вредност на Из е 4, минималната е 0.

Клучеви за обработка на резултатите од прашалникот

Ио:	„+“	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	„–“	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43

Ид:	„+“	12, 15, 27, 32, 36, 37
	„–“	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ин:	„+“	2, 4, 20, 31, 42, 44
	„–“	7, 24, 33, 38, 40, 41
Ис:	„+“	2, 16, 20, 32, 37
	„–“	7, 14, 26, 28, 41
Ип:	„+“	19, 22, 25, 42
	„–“	1, 9, 10, 30
Им:	„+“	4, 27
	„–“	6, 38
Из:	„+“	13, 34
	„–“	3, 23