

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕР-АДИКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Анастасії РУДИК

2 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОНП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук


Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

04.11.2023 р., протокол № 6

завідувач кафедри теоретичної психології,

доктор психологічних наук, професор

 **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Рудик Анастасія Данилівна. Психологічні особливості кібер-адикції особистості підліткового віку

Теоретичний аспект роботи включає в себе розбір що таке кібер-адикція, які саме різновиди кібер-адикції бувають, вплив кібер-адикції на суспільство, а також визначення осіб, які можуть перебувати в зоні ризику. Вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини з кібер-адикцією, чому саме підлітки є однією з головних груп ризику та особливості кібер-адикції в Україні. Практичний аспект роботи включає в себе дослідження часткової кількості підлітків з кібер-адикцією, чи наявний зв'язок між гендером підлітка і проявом кібер-адикції, які типи кібер-адикції є більш та менш поширеними серед підлітків.

Ключові слова: підлітки, кібер-адикція, залежність, комп'ютер, смартфон, гаджет, інтернет, комп'ютерні ігри, соціальні мережі, інтернет шопоголізм, соцмережі, гобі.

ANNOTATION

Rudyk Anastasiya Danylivna. Psychological Aspects of Adolescent Cyber Addiction

Theoretical aspect of the work: This research delves into the psychological nuances of cyber addiction among adolescents. The theoretical framework encompasses an in-depth examination of the essence of cyber addiction, its diverse typologies, societal implications, and the identification of vulnerable individuals. It scrutinizes the repercussions of cyber addiction on both physical and psychological well-being, with a focal point on adolescents being the predominant at-risk group. Additionally, it investigates the unique characteristics of cyber addiction within the Ukrainian context. The practical aspect of this study aims to investigate the prevalence of cyber addiction among adolescents. The primary objectives include establishing a relationship between adolescents' gender and the exhibition of cyber addiction symptoms while also identifying prevalent forms of cyber addiction within this specific demographic.

Keywords: adolescents, cyber addiction, addiction, computer, smartphone, gadget, internet, computer games, social networks, online oniomania, hobbies.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕР-АДИКЦІЇ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Проблема кібер-адикції у сучасній психологічній літературі	7
1.2 Причини розвитку кібер-адикції у підлітковому віці.....	9
1.3 Симптоми та прояви кібер-адикції	12
1.4 Ризики для здоров'я, профілактика та шляхи подолання кібер-адикції.....	14
1.5 Культурний аспект кіберадикції у сучасному світі.....	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	29
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕР-АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	31
2.1 Завдання, методи та вибірка дослідження.....	33
2.2 Результати дослідження кібер-адикції у підлітковому віці	36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
Список використаних джерел	53
Додатки.....	52

ВСТУП

Актуальність: В Україні проблема кібер-адикції зараз стоїть гостро як ніколи. Розвиток технологій у країні стрімко розвивається навіть швидше ніж у будь-якій іншій країні світу. Проте інформаційно наші люди не поспівають за розвитком технологій. Тому зважаючи на соціокультурний простір розвитку кібер-адикції в Україні сприяють: булінг у школі, віддалена робота та навчання, недооцінка проблеми, проблеми психологічною допомогою, проблеми в сім'ї, війна та її наслідки.

Кібер-адикція на даний момент є однією з найбільш актуальних проблем у підлітків. Комп'ютерні технології з кожним роком стаю все більше і більше вникають у наше життя, без них зараз неможливо уявити сучасний світ і найбільше від них стають залежні саме молоде покоління, яке ніколи не існувало без комп'ютерів, смартфонів та інших пристроїв з виходом до інтернету. Підлітки у всі часи легко адаптувалися до всього нового, а також сприймали все хороше так і погане. Комп'ютерні технології не стали винятком. У сучасному світу важко уявити життя без гаджетів та комп'ютера, через що все більше і більше підлітків сприймають щоденне користування такими пристроями як норму, наче у цьому немає проблем, але така поведінка з часом формує звичку, а в подальшому і залежність. Від залежностей сформованих у підлітковому віці важко позбутися вже дорослому, тому необхідно розуміти наскільки серйозною є проблема, яка її поширеність серед підлітків і як саме проявляється ця залежність.

Зважаючи на сьогоднішню тенденцію та заохочення від суспільства, кібер-адикція серед підлітків буде поширюватися все швидше та мати більш явні прояви. Кібер-адикція, як і будь-яка залежність, має свої негативні прояви, як фізичні так і психологічні. Психологічні негативні прояви кібер-адикції можуть серйозно вплинути на середній психологічний стан підлітків, що внесе суттєві зміни у роботу з підлітками. Тож такі роботи як ця націлені не лише на отримання актуальних даних, але й збереження результатів для

подальшого дослідження тенденції поширення та розвитку кібер-адикції серед підлітків у майбутньому.

Об'єкт дослідження: кібер-адикція особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості кібер-адикції особистості підліткового віку.

Мета: здійснити теоретико-емпіричний аналіз проблеми кібер-адикції у осіб підліткового віку.

Завдання:

1. теоретично проаналізувати особливості кібер-адикції, визначити основні причини її виникнення у підлітковому віці, симптоматику та шляхи подолання.

2. Емпірично дослідити особливості кібер-адикції особистості підліткового віку.

Теоретичні основа: було використано праці таких науковців як Хміль Я. В., Хомич А., Чайка Г. В., Ярошук К., Кімберлі Янг, Скоробагатська О., Соломка Е. Т., Сорокіна, В.

Теоретична новизна: структуровано та оновлено знання про кібер-адикцію. Подано теоретичне формування уявлень про кібер-адикцію: особливості виникнення, прояву та подолання.

Практичне значення роботи: результати, отримані внаслідок проведення емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами та соціальними педагогами у роботі із підлітками для поглибленого розуміння основних видів кібер-адикцій у осіб підліткового віку.

Методи та методика: під час дослідження було використано методики такі як «тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію», «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності», а також використаний опитувальник, для дослідження поширеності конкретних типів кібер-адикції.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, сім підрозділів, п'ять підрозділів першого розділу, два підрозділа

другого розділу, висновків до розділу I, висновків до розділу II, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕР-АДИКЦІЇ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Проблема кібер-адикції у сучасній психологічній літературі

Кіберадикція у молодому віці є новою темою, яка викликає інтерес дослідників у всьому світі. Незважаючи на прогрес, досягнутий у профілактиці, діагностиці та лікуванні цього розладу, ця сфера залишається досі до кінця не вивченою. Комп'ютерні технології та інтернет вважаються найбільшою революцією останніх десятиліть. Це інструмент для науки, інформації та розваг. Завдяки безперервному розвитку нових технологій, користувачі тепер можуть спілкуватися один з одним по всьому світу, грати разом, здійснювати онлайн-покупки. Крім того, комп'ютер може бути ефективним інструментом освіти, полегшити роботу на відстані та здійснювати транзакції з різними сервісами. Тим не менш, широке розповсюдження, особливо серед певних груп населення, таких як молодь, призвело до виникнення такої форми розладу, як кіберадикція.

У першу чергу слід розібратися, що таке адикція. Слово «адикція» походить від латинського «*addictus*» — сліпо відданий; той, що потрапив у рабську залежність. Одного конкретного визначення до того, що таке адикція немає, тому ось найпопулярніші з них.

Адїкція — непереборний (компульсивний) потяг до вживання певної природної або штучної речовини (нікотин, алкоголь, наркотики та ін.), що супроводжується тенденцією до збільшення доз, підвищенням толерантності та формуванням синдрому відміни; нав'язливе бажання виконувати певну діяльність.

Адикція – це залежність особи від певного роду занять, що виявляється у прагненні її до повторення чи продовження їх, незважаючи на очевидні ознаки шкідливості цього для неї чи оточення. Суттєву роль у виникненні адикції відіграють психологічні причини, особливості оточення і характер стосунків з ним.

Адикція — нав'язливе бажання виконувати певну діяльність.

Адикція – це стан, коли людина розвиває нездоланну потребу або пристрасть до певної речі, дії або речовини, незважаючи на можливі негативні наслідки.

Усі визначення зводяться до того, що адикція це нездорова залежність від чогось. Від речовин, послідовності дій, речей.

Найпоширенішими формами адикції є алкогольна адикція, наркотична адикція, адреналінова адикція, азартна адикція. Це лише декілька прикладів різновидів адикції, і вони можуть виявлятися в різних формах і ступенях серйозності. Цей стан може мати серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини, а також на її соціальне життя. Однією з таких адикцій є кібер-адикція, яка стає все більш поширеною. Чим вона відрізняється від інших залежностей?

Кібер-адикція – це залежність від використання комп'ютерів, смартфонів, Інтернету або інших цифрових технологій. Вона може включати різні форми і прояви. Ось деякі різновиди кібер-адикції[3, 90]

1. Ігрова залежність: Це коли людина стає залежною від комп'ютерних ігор, витрачаючи на них надмірно багато часу, іноді пропускаючи обов'язки і зв'язки.

2. Залежність від соціальних мереж: Нездоланна потреба в постійному підтримуванні активності в соціальних мережах, яка може вплинути на продуктивність і відносини в реальному житті.

3. Інтернет-залежність: Включає в себе надмірне витрачання часу в Інтернеті, шукаючи інформацію, відвідуючи форуми або сторінки з відео, що веде до відчуття втрати контролю.

4. Залежність від споживання вмісту в мережі: Включає в себе надмірний перегляд відео на YouTube, стрімінг фільмів і серіалів, споживання великої кількості відео або аудіоматеріалів.

5. Залежність від онлайн-шопінгу: Залежність від постійних покупок в Інтернеті, навіть якщо це призводить до фінансових проблем.

1.2 Причини розвитку кібер-адикції у підлітковому віці

Є різноманітні чинники розвитку кібер-адикції у людей. Вони в себе включають психологічні, біологічні та соціальні чинники. Необхідно розуміти важливість кожного з цих чинників, так як усі вони безпосередньо впливають на формування залежності та адиктивної поведінки. Тож розглянемо чинники усіх трьох груп/

Психологічні чинники у себе включають[9,11]:

1. Зв'язок та відчуття приналежності: Інтернет надає можливість спілкування та встановлення зв'язків з іншими людьми. Для багатьох людей це створює відчуття приналежності до спільноти, особливо у випадках, коли вони можуть відчувати відсутність таких зв'язків у реальному житті.
2. Залучення до віртуального світу: Онлайн-середовище може бути залучливим через свою доступність, безліч відволікаючих можливостей та постійну доступність інформації.
3. Відсутність контролю: Деякі люди можуть втрачати контроль над часом, який вони проводять онлайн. Це може призвести до занадто довгого часу, витраченого в Інтернеті.
4. Способи копію: Інтернет може стати засобом втекти від стресу, проблем або неприємностей у реальному житті. Люди можуть використовувати Інтернет як спосіб релаксації або втечі від проблем.
5. Дофамін та винагорода: Використання Інтернету може викликати вироблення дофаміну, хімічного реагента у мозку, пов'язаного з винагородою та задоволенням. Це може створювати цикл бажання постійно повертатися до онлайн-середовища для відчуття задоволення.

Соціальні чинники є[9,12]:

1. Соціальна взаємодія: Онлайн-середовище надає можливість взаємодії з іншими людьми через соціальні мережі, форуми, чати та інші платформи. Ця взаємодія може створювати відчуття приналежності до спільноти та викликати бажання бути постійно зв'язаним.

2. Фактори соціального тиску: Соціальний тиск на участь у певних онлайн-активностях або в певних мережах, постійний контроль соціальних медіа та відчуття обов'язковості бути онлайн можуть сприяти розвитку залежності.

3. Створення ідеального образу: Багато соціальних мереж сприяють показу ідеального життя або образу себе, що може створювати відчуття необхідності постійної уваги до свого профілю або створення «ідеального» життя в мережі.

4. Віртуальна реальність як уникнення: Люди можуть використовувати Інтернет як засіб уникнення реальних проблем або стресу, утікаючи у віртуальний світ.

5. Онлайн-ігри: Грати в онлайн-ігри може бути заманливим для деяких людей через конкурентне середовище, можливість комунікації з іншими гравцями та відчуття досягнень.

Біологічні чинники[9,15]:

1. Нейрохімічні процеси: Використання Інтернету та інших електронних пристроїв може спричиняти виділення допаміну, нейромедіатора, який пов'язаний зі сприйняттям задоволення та винагороди. Постійне отримання стимуляції від онлайн-активностей може викликати залежність із-за цих нейрохімічних процесів у мозку.

2. Генетичні фактори: Деякі дослідження вказують на те, що генетика може впливати на схильність до залежності від Інтернету. Існують генетичні особливості, які можуть зробити людину більш схильною до формування залежності від певних стимулів, у тому числі від онлайн-активностей.

3. Функціонування мозку: Деякі люди можуть мати особливості у функціонуванні мозку, які роблять їх більш схильними до залежності. Наприклад, реакція мозку на винагороду або стимуляцію може бути індивідуальною та впливати на формування залежності від Інтернету.

Проговоривши чинники формування кібер-адикції, також слід виділити і групи ризику. Однією з основних груп ризику є підлітки. Чому саме підлітки? Сьогоднішнє покоління підлітків виросло в світі де не існує життя без гаджетів. Більшість з них з раннього дитинства вчилися користуватися комп'ютерами, смартфонами, планшетами та іншою технікою з виходом в інтернет. В інтернет-павутині легко знайти однодумців та людей, що підтримають. Також кібер-адикція у підлітків має свої особливості через їхній активний розвиток та особливий стан під час переходу в дорослість. Деякі з особливостей які можуть мати підлітки для схильності до кібер-адикції[6, 35]:

1. Зменшення контролю: Підлітки мають менш розвинену саморегуляцію та контроль над своєю поведінкою, що може призводити до надмірного використання цифрових технологій.

2. Специфічні інтереси: Підлітки часто мають специфічні інтереси, такі як онлайн-ігри, соціальні мережі або цікавість інтернет знаменитостями, які можуть стати джерелом залежності.

3. Вплив ровесників: Підлітки часто перебувають під впливом своїх ровесників, і якщо багато з них використовує цифрові технології ігрового або соціального характеру, то це може збільшити шанси на розвиток кібер-адикції.

4. Відсутність занять: Підлітки можуть занадто багато часу витратити в Інтернеті, що може призводити до відставанні у навчанні або недостатнього фізичного активізму.

5. Емоційна нестабільність: В період підліткового кризису емоції можуть бути дуже нестабільними, і деякі підлітки можуть використовувати цифрові технології як засіб втечі або врегулювання свого стану.

Також є різноманітні причини через які підлітки починають частіше користуватися комп'ютерними технологіями та смартфонами/планшетами. Серед них це[7, 270]:

1. Фаза розвитку: Підлітковий період – це час активного фізіологічного, психологічного і емоційного розвитку. У цей час підлітки розвивають ідентичність, незалежність і ставляться до соціальних норм. Ця

фаза створює особливу вразливість до пошуку нових способів вираження себе, включаючи онлайн-спілкування та використання цифрових технологій.

2. Соціальна прагнення: Підлітки відчують сильну потребу належати до груп ровесників і встановлювати соціальні зв'язки. Ця потреба може спонукати їх до активного використання соціальних мереж та інших онлайн-платформ для спілкування.

3. Загроза інтернету: Інтернет надає нескінченну кількість розважальних ігор, відеоконтенту, соціальних мереж та інших відволікань, які можуть бути дуже привабливими для підлітків. Це може призвести до надмірного використання цифрових технологій.

4. Обмежений нагляд: Багато підлітків мають обмежений нагляд і контроль щодо їхнього використання Інтернету і смартфонів. Це може зробити їх більш схильними до надмірного використання цифрових технологій.

5. Вплив реклами і соціальних стереотипів: Реклама і медіа можуть посилити прагнення підлітків використовувати певні цифрові продукти та послуги. Стереотипи і ідеали, представлені в онлайн-середовищі, також можуть вплинути на їхні вибори та пристрасті.

Саме ці фактори є найважливішими у розвитку кібер-адикції саме в підлітків. Кожен з них проявляється по-різному, у більшій чи в меншій мірі, або взагалі відсутній.

1.3 Симптоми та прояви кібер-адикції

Кібер-адикція не відноситься до залежностей від речовин, тому симптоматика може бути надзвичайно різною і залежати від індивідуальності особливостей особи. Також можуть відрізнятися інтенсивністю проявів. Візуально важко відрізнити людину з кібер-адикцією від людини без кібер-адикції. У сучасному світі так чи інакше необхідно використовувати гаджети у повсякденному житті. Діджиталізація суспільства змушує кожного носити зі собою увесь час портативний комп'ютер, щоб мати змогу вийти у мережу у будь-який момент. Проте це не означає, що кібер-адикція не має своєї

симптоматики. Ось деякі загальні симптоми, які можуть свідчити про наявність кібер-адикції[18, 57]:

1. Надмірне витрачання часу: Перевищення прийнятого рівня часу, витраченого на Інтернет, соціальні мережі, комп'ютерні ігри тощо.
2. Втрата контролю: Не можливість обмежити власну активність в мережі, навіть якщо її вплив негативно впливає на життя.
3. Відчуття відмови: Відчуття дискомфорту або агресії, якщо особа не може використовувати Інтернет або свої пристрої.
4. Занепад інтересів: Втрата інтересу до реальних життєвих подій, друзів або гобі через підвладність віртуальному світові.
5. Вплив на соціальні відносини: Порушення відносин з друзями і сім'єю через надмірну активність в мережі.
6. Фізичні симптоми: Включають в себе проблеми зі сном, розлади шлунково-кишкового тракту, біль у спині і шиї через тривалу сидячу позу.
7. Втрата продуктивності: Зменшення продуктивності в роботі або навчанні через надмірне використання Інтернету.
8. Втрата інших інтересів: Втрата інтересу до реальних гобі і занять.

Ці ознаки кібер-адикції є найбільш поширеними. Вони всі проявляються по різному в залежності від людини, а можуть узагалі не проявитися. Проте, також кібер-адикція часто розглядається як спроба втечі від реальності. Ця форма втечі може бути спричинена різними факторами, і вона розглядається як спосіб знайти відпочинок або забуття в онлайн-світі, оскільки реальність може бути важкою або нецікавою для особи. Таких різновидів та причин утечі може бути багато, але основні з них[21, 250]:

1. Емоційне втеча: Люди можуть використовувати цифрові технології для уникнення негативних емоцій, стресу або тривожності. Онлайн-середовище може надати відчуття втіхи та відволікання від реальних проблем.
2. Соціальна втеча: Деякі можуть відчувати, що онлайн-світ пропонує більше можливостей для соціального спілкування або побудови віртуальних відносин, ніж реальний світ.

3. Втеча до віртуальних світів: Відеоігри та онлайн-ігри дозволяють людям покинути реальність та піти в інші віртуальні світи, де вони можуть бути ким завгодно і робити все, що їм подобається.

4. Втеча в інтернет-контент: Перегляд великої кількості відео, читання новин або витрати часу в соціальних мережах можуть стати способом втечі від сучасних проблем і реальності.

Ці всі ознаки кібер-адикції можуть призвести до жахливих наслідків як у психологічному так і в фізичному плані.

1.4 Ризики для здоров'я, профілактика та шляхи подолання кібер-адикції

Кібер-адикція, як і будь-яка інша адикція свої наслідки для здоров'я. Спосіб життя із цією залежністю має свої особливості які, якщо вчасно не коригувати, можуть бути негативні наслідки як на фізичний так і психологічний стан. Важливо розуміти які саме наслідки можуть бути від затаженої кібер-адикції, щоб або вчасно витягнути людину з цього стану, або допомогти зрозуміти що на неї очікує, або вже знати з чим працювати зараз і в майбутньому. Розглянемо окремо психологічні та фізіологічні наслідки для здоров'я.

Із психологічних наслідків можна виділити[27, 18]:

1. Соціальна ізоляція: Занадто велика увага до віртуального світу може відвести людину від реальних відносин. Це може викликати відчуття відчуження та ізоляції від реального життя та справжніх зв'язків.

2. Вплив на психічне здоров'я Довготривала кіберадикція може бути тригером для погіршення ситуації з уже наявними психічними розладами, або спричинити їхній розвиток у схильних до цього людей.

3. Погіршення уваги та когнітивних функцій: Постійна залежність від Інтернету може призвести до втрати здатностей до глибокого мислення, концентрації та вирішення проблем.

4. Проблеми з пам'яттю: ця проблема впливає з попередньої. Люди зі залежністю від Інтернету через погіршення уваги та когнітивних функцій можуть страждати від проблем з пам'яттю.

5. Проблеми у реальних відносинах: Люди, які стають залежними від Інтернету, можуть відчувати труднощі у встановленні та підтриманні реальних відносин.

6. Емоційна залежність: Постійний доступ до соціальних мереж та онлайн-ігор може створити емоційну залежність від пошуку позитивного підтвердження через лайки, коментарі та успіх у віртуальному світі.

7. Низька самооцінка та порушення ідентичності: Захоплення Інтернетом, особливо через соціальні мережі, може призвести до порушень у формуванні власної ідентичності через постійне порівняння себе з іншими та прагнення створити ідеальний образ у віртуальному світі.

8. Віртуальне уникнення реальних проблем: Люди можуть використовувати Інтернет як спосіб уникнути реальних проблем, захоплюючись віртуальними реаліями, що призводить до подальшого заглиблення у кіберпростір та відсутності вирішення реальних труднощів.

9. Порушення сприйняття часу: Кіберадикція може призвести до втрати почуття часу через безперервне поглиблення в Інтернеті. Люди можуть витрачати години в мережі, не помічаючи, як швидко час пролітає.

10. Вплив на увесь спектр емоцій: Відчуття злості, роздратування, безсилля, роздратування або навіть ейфорія від використання Інтернету можуть бути поширеними емоційними реакціями.

11. Погіршення здатностей до регулювання емоцій: Занадто довге перебування в Інтернеті може збити з пантелику навички регулювання емоцій, оскільки відсутність реальних інтеракцій ускладнює вміння відповідати на емоції та контролювати їх.

Це найбільш поширені психологічні наслідки зтяжної кіберадикції, які можуть проявлятися в більшій або в меншій мірі у кожного індивідуально. В залежності від виду та тяжкості кібер-адикції ці психологічні наслідки можуть

навіть не проявитися, так як не всі мають однакові сильності до тих же ж психічних захворювань. Важливо пам'ятати про ці наслідки та старатися їх коригувати якомога швидше.

Як і будь-яка інша адикція, ця має також і фізіологічні ризики для здоров'я людини. Спосіб життя який провокує ця залежність має наслідки, які, наодмінно від психологічних, проявляються у всіх у більшій чи меншій мірі. Із таких фізіологічних наслідків для здоров'я можна виділити[27, 22]:

1. Проблеми зі зором: Занадто довгий час перед екраном може спричинити синдром сухого ока, напругу та різь у очах, а також може призвести до погіршення зору.

2. Проблеми зі сном: Використання пристроїв перед сном може порушити природний цикл сну через вплив світла екрану, що призводить до безсоння або погіршення якості сну.

3. М'язові проблеми: Довгі періоди сидіння перед екраном можуть призвести до м'язових проблем, таких як біль у спині, шиї, попереку.

4. Проблеми з метаболізмом та здоров'ям серця: Довгі сеанси за комп'ютером є ознакою малорухливого способу життя, що в свою чергу може призвести до ожиріння, погіршення стану серця та загальної фізичної форми.

5. Синдром карпального каналу: Постійне використання клавіатури та миші може призвести до синдрому карпального каналу, що проявляється у болю, пухлинах чи оніміння рук.

6. Головний біль: Довгі періоди проведені перед екраном можуть викликати напругу в області шиї та голови, спричиняючи напругу та головний біль.

7. Відчуття втоми: Постійна увага до екрану та велика кількість інформації може викликати відчуття втоми, яка не зникає навіть після відпочинку.

8. Вплив на шкіру: Довгий час перед екраном, а також вплив шкідливого синього світла екранів, може мати негативний вплив на шкіру, зокрема, може спричинити її сухість та погіршення стану. А також відсутність

впливу сонця на шкіру може спричинити негативні наслідки для шкіри і не тільки.

9. Проблеми з диханням: Недостатній рух та перебування в закритих приміщеннях можуть впливати на якість дихання та загальне фізичне самопочуття.

10. Гіподинамія: Малорухливий спосіб життя, який часто супроводжує кіберадикцію, може призвести до погіршення фізичної форми та загальної енергії організму.

11. Вплив на підшлункову залозу та метаболізм: Довгі години, проведені перед екраном, можуть впливати на метаболізм, зокрема, швидкість обміну речовин, а також можуть призвести до недостатньої роботи підшлункової залози через несистемний прийом їжі.

12. Втрата координації: Постійне сидіння перед екраном може вплинути на координацію рухів та загальну фізичну діяльність.

Наодмінно від психологічних наслідків кібер-адикції, фізіологічні наслідки проявляються у всіх у тій чи іншій мірі. Особливо у підлітків, коли їхні тіла все ще формуються. Для підлітків малорухливий спосіб життя через цю залежність може мати непоправимі наслідки для здоров'я для подальшого життя. Тому необхідно розуміти як саме боротися з кібер-адикцією.

Також кібер-адикція може поєднуватися з різноманітними психічними захворюваннями. Як і будь-яка інша залежність, залежність від комп'ютерних технологій є способом втечі від реальності та від своїх проблем. Як короткотривалий спосіб порятунку від своїх психічних захворювань це може спрацювати, але в довготривалій перспективі кібер-адикція тільки погіршить уже наявні симптоми психічної проблеми. Найчастіше кібер-адикція зустрічається з такими психічними проблемами як[29, 82]:

1. Депресія: Люди, страждаючи від депресії, можуть шукати в цифрових технологіях втечу від своїх емоцій. Кібер-адикція може стати способом відволіктися від негативних думок та почуттів, що заглиблює обидві проблеми.

2. Тривожність: Особи з тривожними розладами можуть користуватися Інтернетом або соціальними мережами для пошуку інформації та підтримки. Проте, це може призвести до надмірного витрати часу в онлайн-середовищі та розвитку кібер-адикції.

3. Розлад уваги з гіперактивністю (ADHD): Особи з ADHD можуть бути вразливими до відволікання та непостійності уваги, що може сприяти розвитку кібер-адикції.

4. Порушення споживчого спостереження (Eating Disorders): Особи з порушеннями споживчого спостереження можуть використовувати інтернет для пошуку інформації про харчування та зовнішній вигляд, що може сприяти розвитку кібер-адикції.

Поєднання кібер-адикції з іншими психологічними захворюваннями може ускладнити діагностику та лікування. Важливо проводити комплексну оцінку пацієнта та розробляти індивідуальний підхід до лікування, який враховує всі аспекти їхнього стану.

Лікування кібер-адикції є складним процесом який потребує довготривалої корекції саме поведінкових звичок людини та виправлення їх на побутовому рівні. Так як кібер-адикція не є залежністю від речовин, то ця залежність суто психологічна і варто працювати саме в цьому аспекті. Ось кілька можливих способів подолання кібер-адикції[12, 5]:

1. Установлення меж: Важливо визначити чіткі обмеження для використання Інтернету. Це може включати встановлення часових лімітів, розподіл часу для онлайн-активностей та встановлення «цифрових перерв» для відпочинку від пристроїв.

2. Пошук нових гобі: Розвиток нових захоплень або гобі, які не пов'язані з Інтернетом, може допомогти зайняти увагу та відвести увагу від онлайн-світу.

3. Фізична активність: Регулярна фізична активність може допомогти покращити фізичне та психічне здоров'я, а також зменшити бажання проводити час перед екраном.

4. Збалансований режим сну: Важливо встановити регулярний режим сну та відпочинку, оскільки він може позитивно вплинути на загальне самопочуття та зменшити бажання витратити час в Інтернеті.

5. Здорове харчування: Правильне харчування може покращити енергію та концентрацію, що допомагає у керуванні бажанням проводити час онлайн.

6. Цифровий детокс: Періодичне припинення використання Інтернету на певний час (наприклад, вихідні) може допомогти відновити баланс та зменшити залежність від онлайн-світу.

7. Планування активностей в реальному житті: Важливо заповнювати день реальними активностями та соціальними зустрічами, щоб зменшити потребу в віртуальних зв'язках.

8. Медіаосвіта: Навчання основам критичного мислення та вмінням ефективно використовувати Інтернет може допомогти людям більш свідомо користуватися онлайн-ресурсами.

Ці способи є дієвими при слабких проявах кібер-адикції. Проте при довготривалих затяжних проявах людина не здатна самотійно змінити звички які формувалися роками. Такі звички можливо відкоригувати лише завдяки довготривалому процесу, який може тривати роками. Тому необхідні будуть:[14, 77]

1. Психологічна підтримка: Психолог або психотерапевт може надати професійну підтримку та поради для управління залежністю від Інтернету. Когнітивно-поведінкова терапія та інші терапевтичні методи можуть допомогти змінити шкідливі звички.

2. Підтримка родини та оточення: Отримання підтримки від родини, друзів та колег може бути корисним у відновленні балансу між використанням Інтернету та реальним життям.

3. Технічні рішення: Використання програм або функцій на електронних пристроях, що допомагають обмежити час користування,

блокувати певні сайти або нагадувати про перерви, може сприяти зменшенню залежності.

4. Додаткові активності та соціальна участь: Залучення до додаткових активностей, які вимагають участі в реальному житті та соціальній взаємодії, може допомогти знизити бажання витратити час в Інтернеті.

5. Постановка мети та планування: Встановлення конкретних цілей та планування свого часу може допомогти усвідомити, яким чином використовується час та допомагає підвищити продуктивність в реальному житті.

6. Самоконтроль та свідомість: Розвиток навичок самоконтролю, свідомості та уваги до власних дій може сприяти управлінню бажанням витратити багато часу в мережі.

7. Підтримка спільноти: Групова терапія або підтримка від інших людей, які борються з подібною проблемою, може бути корисною.

8. Медикаменти: У деяких випадках лікарі можуть призначити ліки, які допомагають керувати симптомами, такими як тривожність чи депресія.

9. Знаходження альтернатив: Заміна часу, витраченого на цифрові технології, на здорові гобі і заняття може допомогти зменшити залежність.

1.5. Культурний аспект кіберадикції у сучасному світі

У сучасному світі таке враження що без технологій нікуди. Діджиталізація суспільства змушує нас усе більше і більше поринати у віртуальну реальність. Ознаки легкої кібер-адикції можна визначити і більшості людей. Зараз ніхто не покидає свого дому без мобільного навіть на кілька хвилин, а в більшості сімей є хоча б кілька персональних комп'ютера або ноутбуків чи планшетів з яких завжди є доступ до інтернету. Також багато чого залежить від культурного середовища. Різні культури мають свої особливості, які можуть впливати на сприйняття та використання цифрових технологій. Ось деякі специфічні аспекти, які можуть впливати на кібер-адикцію в різних культурах:[20, 193]

1. Соціальний тиск: В деяких культурах може бути великий соціальний тиск щодо використання соціальних мереж або месенджерів. Наприклад, у деяких країнах спілкування в мережі може бути важливим для збереження соціальних зв'язків, що може сприяти розвитку кібер-адикції.

2. Технологічний доступ: Рівень доступу до цифрових технологій може варіювати в різних культурах. У деяких країнах технологічний доступ обмежений, що може знизити ризик розвитку кібер-адикції.

3. Культурні цінності: Культурні цінності можуть впливати на сприйняття використання цифрових технологій. Наприклад, в культурах, де більше цінується традиційна комунікація та особисті зустрічі, ризик кібер-адикції може бути менший.

4. Соціальні норми: Соціальні норми в різних культурах можуть визначати прийнятний рівень використання цифрових технологій. У деяких культурах довгий час онлайн може бути більш прийнятним, ніж в інших.

Також кібер-адикція є актуальною для нас як ніколи. В сучасних Українських реаліях кібер-адикція є чи не найголовнішою проблемою сучасної молоді. Основні аспекти кібер-адикції в Україні включають:

1. Булінг у школі: Часта проблема булінгу в українських школах призводить до втечі дітей в Інтернет. Як наслідок виростають такі діти у невідповідних до соціальної комунікації дорослих.

2. Віддалена робота та навчання: Пандемія COVID-19 призвела до зростання віддаленої роботи та навчання, що може збільшити час, проведений перед комп'ютером або в інтернеті.

3. Недооцінка проблеми: Кібер-адикція може бути недооціненою проблемою в Україні, і багато людей можуть не розуміти потенційних наслідків цієї залежності.

4. Психологічна допомога: Україна розвиває інфраструктуру для психологічної допомоги та лікування кібер-адикції, але це питання вимагає подальшого розвитку та усвідомлення.

5. Проблеми в сім'ї: Проблеми в сім'ї які часто бувають в українських сім'ях призводять до спроби втечі від проблем за допомогою Інтернету.

6. Війна та інформація: Комп'ютер є прекрасним спосіб для швидкого отримання інформації у період війни. Швидке інформування про ситуацію на фронті, у країні та за її межами сильніше прив'язали людей до гаджетів та комп'ютерів для відслідковування новин на фронті.

7. Війта та втеча: Через війну багато людей, особливо підлітків та дітей, намагаються втекти від реальності у віртуальні світи відео-ігор, серіалів та іншого контенту в Інтернеті.

Боротьба з кібер-адикцією в Україні це довготривалий процес який триватиме не одне десятиліття. Наслідки останніх років сильно вплинули на значний скачок поширення цієї залежності і все більше молоді починають тісно зв'язувати своє життя з Інтернетом.

Пандемія COVID-19 вплинула на кібер-адикцію у світі та в багатьох країнах, не винятком була і Україну. Ось деякі способи, якими це сталося: [15, 10]

1. Збільшення часу перед екранами: З введенням карантинних обмежень та віддалених роботи та навчання багато людей змушені були проводити більше часу перед комп'ютерами та смартфонами. Це збільшило можливість розвитку кібер-адикції.

2. Соціальна ізоляція: Обмеження соціального контакту призвели до збільшення використання онлайн-спілкування та соціальних мереж як способу підтримувати зв'язок з іншими людьми. Деякі люди могли перетворити це в залежність від соціальних мереж.

3. Споживання відеоконтенту: Використання стрімінгових платформ та перегляд відеоконтенту можуть зростати в періоди пандемії, коли багато людей шукають розвагу та відволікання від страхів та стресу.

4. Емоційний стрес: Пандемія може призводити до збільшення рівня стресу та тривожності, що може посилити потребу у відволіканні та уникненні реальності через цифрові технології.

5. Потреба в інтернет-терапії: Деякі люди можуть звертатися до інтернет-терапії та онлайн-підтримки для розробки стратегій управління стресом та психічними проблемами, але в той же час це може збільшити їх залежність від цифрових платформ.

Проблеми з кібер-адикцією які виникли під час пандемії COVID-19 в Україні помножилися в рази через війну. Соціальна ізоляція, емоційний стрес, віддалені навчання та робота, споживання інформаційного контенту це все та інші проблеми значно посилюються та почали тиснути на людей ще сильніше, змушуючи їх тікати від реальності до всемережжя. Цей вихід виглядав значно «безпечнішим» так як у нас існує жахливе недооцінення проблеми кібер-адикції у суспільстві. Багато хто гадає, що це не така вже й серйозна проблема, що нічого страшного не буде якщо трохи відволіктися від реальності за грою чи переглядом серіалу. Проте кібер-адикція, як і будь-яка інша залежність, починається з малого. Недооцінення проблеми кібер-адикції може бути спричинене кількома факторами:[29, 82]

1. Новизна явища: Кібер-адикція є відносно новим явищем, і багато людей та навіть фахівці можуть бути менш обізнаними щодо її наслідків та того, як з ними боротися.

2. Недостатнє усвідомлення: Багато людей можуть вважати використання цифрових технологій загальноприйнятим і невинним. Це може призвести до недооцінення ризиків і можливостей розвитку кібер-адикції.

3. Відсутність формальної класифікації: Кібер-адикція не завжди визнається як офіційний психічний розлад. Багато країн і медичні організації ще не визнали її в якості діагнозу, що може призвести до недооцінення проблеми.

4. Різноманітність виявів: Кібер-адикція може виявлятися в різних формах, включаючи відеоігри, соціальні мережі, онлайн-шопінг та інші. Це робить її менш визначеною та складною для визнання.

5. Сприятливе середовище: У деяких культурах користування цифровими технологіями може позитивно оцінюватися та навіть підтримуватися. Це може сприяти недооціненню проблеми.

6. Психологічна відмова: Люди, стикаючись з кібер-адикцією, можуть відмовлятися визнати проблему та заперечувати, що вони залежні від цифрових технологій.

Важливо пам'ятати, що кібер-адикція є серйозною проблемою, і розвиток обізнаності щодо цієї проблеми є ключовим для вчасної діагностики та лікування.

Кібер-адикція – це залежність від використання комп'ютерів, смартфонів, Інтернету або інших цифрових технологій. Є різноманітні форми кібер-адикції в залежності від того, як саме людина проводить свій вільний час за комп'ютером. Найбільш поширені різновиди кібер-адикції це:

1. Ігрова залежність: Це коли людина стає залежною від комп'ютерних ігор, витрачаючи на них надмірно багато часу, іноді пропускаючи обов'язки і зв'язки.

2. Залежність від соціальних мереж: Нездоланна потреба в постійному підтримуванні активності в соціальних мережах, яка може вплинути на продуктивність і відносини в реальному житті.

3. Інтернет-залежність: Включає в себе надмірне витрачання часу в Інтернеті, шукаючи інформацію, відвідуючи форуми або сторінки з відео, що веде до відчуття втрати контролю.

4. Залежність від споживання вмісту в мережі: Включає в себе надмірний перегляд відео на YouTube, стрімінг фільмів і серіалів, споживання великої кількості відео або аудіоматеріалів.

5. Залежність від онлайн-шопінгу: Залежність від постійних покупок в Інтернеті, навіть якщо це призводить до фінансових проблем.

Необхідно також розуміти які є фактори ризику виникнення кібер-адикції у людей. Можна виділити три основних чинників для появи залежності від комп'ютерних технологій. А саме психологічні, соціальні та біологічні.

Психологічні чинники у себе включають:

1. Зв'язок та відчуття приналежності: Інтернет надає можливість спілкування та встановлення зв'язків з іншими людьми. Для багатьох людей це створює відчуття приналежності до спільноти, особливо у випадках, коли вони можуть відчувати відсутність таких зв'язків у реальному житті.

2. Залучення до віртуального світу: Онлайн-середовище може бути залучливим через свою доступність, безліч відволікаючих можливостей та постійну доступність інформації.

3. Відсутність контролю: Деякі люди можуть втрачати контроль над часом, який вони проводять онлайн. Це може призвести до занадто довгого часу, витраченого в Інтернеті.

4. Способи копію: Інтернет може стати засобом втекти від стресу, проблем або неприємностей у реальному житті. Люди можуть використовувати Інтернет як спосіб релаксації або втечі від проблем.

5. Дофамін та винагорода: Використання Інтернету може викликати вироблення дофаміну, хімічного реагента у мозку, пов'язаного з винагородою та задоволенням. Це може створювати цикл бажання постійно повертатися до онлайн-середовища для відчуття задоволення.

Соціальні чинники є:

1. Соціальна взаємодія: Онлайн-середовище надає можливість взаємодії з іншими людьми через соціальні мережі, форуми, чати та інші платформи. Ця взаємодія може створювати відчуття приналежності до спільноти та викликати бажання бути постійно зв'язаним.

2. Фактори соціального тиску: Соціальний тиск на участь у певних онлайн-активностях або в певних мережах, постійний контроль соціальних медіа та відчуття обов'язковості бути онлайн можуть сприяти розвитку залежності.

3. Створення ідеального образу: Багато соціальних мереж сприяють показу ідеального життя або образу себе, що може створювати відчуття необхідності постійної уваги до свого профілю або створення «ідеального» життя в мережі.

4. Віртуальна реальність як уникнення: Люди можуть використовувати Інтернет як засіб уникнення реальних проблем або стресу, утікаючи у віртуальний світ.

5. Онлайн-ігри: Грати в онлайн-ігри може бути заманливим для деяких людей через конкурентне середовище, можливість комунікації з іншими гравцями та відчуття досягнень.

Біологічні чинники:

1. Нейрохімічні процеси: Використання Інтернету та інших електронних пристроїв може спричиняти виділення допаміну, нейромедіатора, який пов'язаний зі сприйняттям задоволення та винагороди. Постійне отримання стимуляції від онлайн-активностей може викликати залежність із-за цих нейрохімічних процесів у мозку.

2. Генетичні фактори: Деякі дослідження вказують на те, що генетика може впливати на схильність до залежності від Інтернету. Існують генетичні особливості, які можуть зробити людину більш схильною до формування залежності від певних стимулів, у тому числі від онлайн-активностей.

3. Функціонування мозку: Деякі люди можуть мати особливості у функціонуванні мозку, які роблять їх більш схильними до залежності. Наприклад, реакція мозку на винагороду або стимуляцію може бути індивідуальною та впливати на формування залежності від Інтернету.

Також слід виділити одну з основних груп ризику кібер-адикції, а саме підлітки. Підлітки більш схильні до кібер-адикції з багатьох причин. Саме ця група завжди жила у світі технологій, котрі стрімко розвиваються та вже не уявляють свого життя без технологій. Це для них звично та буденно, тому кібер-адикція для них може бути чимось унормованим та непотрібним уваги.

Також причини з яких може більше розвиватися кібер-адикція саме у підлітків є зменшення контролю від батьків, специфічні інтереси які не розділяють більшість однолітків, вплив ровесників у групах яких може бути круто користуватися гаджетами постійно, або ж добиватися успіху в якійсь конкретній грі, відсутність занять, що супроводжується нудьгою та бажанням забити чимось час, емоційна нестабільність, яка часто супроводжує підлітковий період. Також різноманітні зовнішні чинники, такі як реклама та поширення стереотипів можуть змусити підлітків довше затримуватися у всемережжі.

Симптоматика кібер-адикції надзвичайно різноманітна. Так як це адикція не пов'язана з вживанням речовин, важко сказати на перший погляд хто саме має цю згубну звичку. Тому симптоматика переважно є лиш поведінкова. Поведінкова симптоматика кібер-адикції це:

1. Надмірне витрачання часу: Перевищення прийнятого рівня часу, витраченого на Інтернет, соціальні мережі, комп'ютерні ігри тощо.
2. Втрата контролю: Не можливість обмежити власну активність в мережі, навіть якщо її вплив негативно впливає на життя.
3. Відчуття відмови: Відчуття дискомфорту або агресії, якщо особа не може використовувати Інтернет або свої пристрої.
4. Занепад інтересів: Втрата інтересу до реальних життєвих подій, друзів або гобі через підвладність віртуальному світові.
5. Вплив на соціальні відносини: Порушення відносин з друзями і сім'єю через надмірну активність в мережі.
6. Фізичні симптоми: Включають в себе проблеми зі сном, розлади шлунково-кишкового тракту, біль у спині і шиї через тривалу сидячу позу.
7. Втрата продуктивності: Зменшення продуктивності в роботі або навчанні через надмірне використання Інтернету.
8. Втрата інших інтересів: Втрата інтересу до реальних гобі і занять.

Також кібер-адикція розглядається часто як втеча від реальності. Сам концепт кібер-адикції передбачає розгляд цієї залежності як втечу від

реальності. Причини втечі могут бути різноманітні. Хоча часто поділяють на емоційну втечу, соціальну втечу, втечу до віртуальних світів і втечу в інтернет-контент. Усі ці різновиди втечі можуть бути взаємозамінними або комбінуватися.

Також кібер-адикція, як і будь-яка інша адикція має негативні наслідки для здоров'я. Як фізіологічні так і психологічні. Спосіб життя який вимагає цей різновид залежності накладає певні обмеження та особливості, що спричиняють погіршення психологічних та фізіологічних станів. На психологічному рівні з'яляються такі проблеми як соціальна ізоляція, погіршення наявних проблем зі психічним здоров'ям, погіршення уваги та когнітивних функцій, проблеми з пам'яттю, проблеми у реальних відносинах, емоційна залежність, низька самооцінка, віртуальне уникнення проблем, порушення сприйняття часу, вплив на увесь спектр емоцій, погіршення здатностей до регулювання емоцій. Ці проблеми у психологічному плані можуть суттєво вплинути на подальше життя та можливості людини, так як безпосередньо впливають у першу чергу на її соціальне життя. З такою симптоматикою складно будувати стосунки та хоч якісь взаємини з іншими людьми.

Окрім психологічних проблем також є і фізіологічні. Наодмінно від психологічної симптоматики, яка не є для всіх однаковою і деякі пункти можуть не проявлятися взагалі, фізіологічна симптоматика більшою чи меншою мірою проявляється у всіх людей з кібер-адикцією. Спосіб життя спровокований кібер-адикцією сильно впливає на здоров'я, особливо у підлітків, у яких ще досі формується остаточно організм, може призвести до невіправних наслідків. Основні фізіологічні проблеми кібер-адикції це проблеми зі зором, які виникають від довготривалого сидіння перед екраном, проблеми зі сном, які виникають у результаті впливу синього випромінювання та втрати відліку часу, м'язові проблеми, через неправильну поставу при сидінні та взагалі малорухливий спосіб життя, проблеми з метаболізмом та здоров'ям серця, через малорухливий спосіб життя, синдром карпального

каналу, який виникає у результаті довгого тримання руки в одному положенні, головний біль, який виникає через різноманітні фізіологічні чинники, відчуття втоми, спровоковані малорухливим способом життя, малою кількістю природного світла та кисню, вплив на шкіру, через відсутність прямих сонячних променів, проблеми з диханням, через малорухливий спосіб життя, гіподинамія, вплив на підшлункову залозу та метаболізм, втрата координації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Визначення, що таке адикція є безліч, кожен науковець трактує його по своєму, проте усе зводиться до того, що це нездорова психологічна та/або фізична залежність від конкретних речовин, послідовності дій, речей. Різнують різноманітні різновиди адикції такі як алкогольна адикція, наркотична адикція, адреналінова адикція, азартна адикція та інші. Будь-який різновид адикції є небезпечним та може нашкодити людині як фізично так і психологічно. Однією з таких адикцій є кібер-адикція.

Також кібер-адикція може супроводжувати інші психічні захворювання. Загострювати вже наявні, або бути як один з симптомів. Найчастіше кібер-адикція супроводжує такі психічні захворювання як: депресія, тривожність, розлад уваги з гіперактивністю (ADHD), порушення споживчого спостереження (Eating Disorders).

В Україні проблема кібер-адикції зараз стоїть гостро як ніколи. Розвиток технологій у країні стрімко розвивається навіть швидше ніж у будь-якій іншій країні світу. Проте інформаційно наші люди не поспівають за розвитком технологій. Тому зважаючи на соціокультурний простір розвитку кібер-адикції в Україні сприяють: булінг у школі, віддалена робота та навчання, недооцінка проблеми, проблеми психологічною допомогою, проблеми в сім'ї, війна та її наслідки.

Основною проблемою стрімкого розвитку кібер-адикції став COVID-19, який через пандемію приніс у наші реалії низку проблем. Серед них ті, що сприяють кібер-адикції: збільшення часу перед екранами, соціальна ізоляція,

споживання відеоконтенту, емоційний стрес, потреба в інтернет-терапії. Через війну ці чинники були помножені в рази.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕР-АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

2.1 Завдання, методи та вибірка дослідження

Завданням цього дослідження є визначити яка кількість підлітків має кібер-адикцію та які різновиди кібер-адикції переважають. Для чого це важливо? Це необхідно для того, щоб розуміти масштаби поширення адикції серед підлітків, а також у якому напрямку найбільш сконцентрована проблема. Кібер-адикція зараз дуже поширена серед підлітків, актуальність цієї проблеми стає як ніколи важливою і з кожним роком ситуація погіршується, тож для ефективної протидії кібер-адикції у підлітковому віці слід розуміти який відсоток серед підлітків має кібер-адикцію і в якому вигляді проявляється цей різновид адикції.

Під час проведення дослідження мною були обрані дві методики визначення кібер-адикції, які були перекладені та модифіковані українською мовою. Перша методика це «тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію(«Internet Addiction Test»)» (Додаток А).

Мета методики – діагностика комп'ютерної залежності.

Дана методика є інструментом діагностики паталогічного захоплення до інтернету, хоч і не зважає на різновид кібер-адикції.

Методика містить 20 тверджень.

Обробка результатів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31-49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності.

50-79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності

80-100 балів – надмірне користування інтернетом

Інтерпретація результатів:

Нормальне використання інтернету – немає приводу для особливих переживань щодо інтернет-залежності – звичайнісінький інтернет-користувач. Часом, звичайно, затримуєтеся трохи довше в мережі, ніж мали намір, але ви

абсолютно в змозі самотійно контролювати використання Інтернету, з урахуванням своєї потреби.

Легкий ступінь інтернет залежності – часом буває ви затримуєтесь у мережі інтернет, можливо не завжди можете стежити за своїм проведеним часом за смартфоном, ноутбуком, стаціонарним комп'ютером та іншими пристроями з виходом до інтернету. Проте усе ще є змога себе контролювати та це не заважає проведенню часу поза межами мережі Інтернет.

Помірний ступінь інтернет залежності – час від часу, а можливо останнім часом і часто, ви стикаєтесь з певними проблемами через надмірне використання Інтернету. Вам слід звернути увагу на той вплив, який він надає на ваше життя і постаратися його контролювати.

Надмірний рівень використання інтернету – у вашому житті однозначно відбуваються значні проблеми, які породило надмірне використання Інтернету. У вас явна інтернет-залежність. Вам просто необхідно усвідомити, наскільки сильно і згубно впливає Інтернет на ваше життя, постарайтеся відмовитися від нього на час і зайнятися проблемами, які накопичилися, поки ви «пропадали» в мережі, які виникли з вини Інтернету.

Друга методика, яка була мною використана це «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (Додаток Б).

Мета методики – діагностика комп'ютерної залежності.

Дана методика дозволить визначити рівень комп'ютерної залежності від високого до низького.

Методика містить 11 тверджень.

Обробка результатів:

0-15 балів – низький рівень, низька ступінь ризику розвитку комп'ютерної залежності;

16-22 бали – середній рівень, стадія захопленості;

23-37 балів – високий рівень, ризик розвитку комп'ютерної залежності (необхідність проведення профілактичних програм в подальшому);

38-44 балів – дуже високий рівень, наявність комп'ютерної залежності.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень – підліток вміє контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми. Йому цікавий ігровий світ, але реальний світ більше цікавіший. Підліток не відчуває роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього не спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими.

Середній рівень – підліток часто проводить час за комп'ютером. Може віддавати перевагу спілкуванню з однолітками через Інтернет-чати ніж в живу. Підліток може самостійно контролювати час перебування за комп'ютером. Іноді спостерігаються проблеми зі сном, оніміння зап'ястя та болі у спині.

Високий рівень – підліток не вміє контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми. Йому цікавий ігровий світ більше, ніж реальний світ. Підліток відчуває почуття роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими. Проблеми зі здоров'ям так, як: оніміння та болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі, нехтування особистою гігієною та ін. Часто виникають проблеми у спілкуванні з батьками та однолітками.

Дуже високий рівень – підліток не може самостійно контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми, йому потрібна допомога батьків та психолога. Підлітку цікавий ігровий світ більше, ніж реальний світ. Він відчуває почуття роздратованості, гніву та агресії, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими. Проблеми зі здоров'ям такі, як: оніміння та болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі, нехтування особистою гігієною, порушення сну та ін. Часто виникають проблеми у спілкуванні з батьками та однолітками. Вони часто відчувають потребу повернутися за комп'ютер (в мережу) для поліпшення настрою або втечі від життєвих проблем. Думки про комп'ютерний світ не дають

нормально існувати у реальному житті, постійно відволікають від нього. Підлітки можуть брехати, щодо кількості часу, який вони проводять біля комп'ютера.

Також, для визначення найбільш поширеного типу кібер-адикції було складено та проведено опитування серед досліджуваних (Додаток В).

Мета опитувальника – визначити різновид кібер-адикції серед підлітків. Виявити, що є найбільш поширеним серед підлітків під час користування інтернету.

Опитувальник містить 8 запитань на визначення заняття під час проведення часу за використання комп'ютерів, смартфонів, інших пристроїв.

Інтерпретація результатів:

У залежності від наданих відповідей можливо визначити яким саме чином проявляється інтернет залежність у підлітків. В опитувальнику наведені чотири найбільш поширених типів кібер-адикції, як саме можливо проводити час під час використання смартфонів, планшетів, стаціонарних комп'ютерів, ноутбуків та інших гаджетів з можливим доступом до мережі Інтернет.

Залежність від соціальних мереж – цей тип залежності визначається тим, що людина багато проводить свого вільного часу саме у соціальних мережах. Це вказує на залежність від спілкування з онлайн друзями, виставлення свого життя на показ, ведення сторінок у соціальних мережах, скоріш за все йде пошук схвалення від інших користувачів, або ж пошук підтримки, якої бракує у реальному житті.

Залежність від відео ігор – цей тип залежності вказує на проведення часу за смартфоном, планшетом, стаціонарним комп'ютером, ноутбуком, іншими гаджетами та пристроями саме як проведення часу за грою. Люди з таким типом залежності більшість часу проводять за різноманітними іграми, як одиночними так і багатокористувальними. Цей тип кібер-адикції вказує на азарт, бажання втекти від реальності у вигаданий світ, де ти сильніший, кращий, ліпший, де тебе поважають і люблять за твої героїчні вчинки.

Залежність від онлайн покупок – цей різновид кібер-адикції тісно пов'язаний з іншим видом залежності, а саме шопоголізмом. Інтернет шопоголізм відрізняється від звичайного шопоголізму лиш тим, що під час покупок людина перебуває у зручному для неї місці, часто це власна оселя, де можна розслабитись, що робить процес купівлі занадто комфортним.

Залежність від споживання контенту – цей різновид кібер-адикції вказує на залежність від різноманітного контенту. Такі люди використовують смартфони, стаціонарні комп'ютери, ноутбуки, планшети та інші пристрої та гаджети з метою отримання нової інформації. Такі люди увесь час щось переглядають, листають та шукають. Це призводить до перенасичення інформацією та до залежності від сприйняття нової інформації. Цей тип кібер-адикції небезпечний інформаційним перевантаженням людини, що може призвести до поганої фільтрації наданого матеріалу та втрати критичного мислення.

Під час дослідження мною було проведення тестування у мережі Інтернет. Досліджувана групі складалася з 50 осіб підліткового віку 14-16 років. У цій вибірці було 25 хлопців та 25 дівчат. Соціальний статус усіх досліджуваних це школярі різних навчальних закладів. Саме така вибірка була складена для максимального неупередження щодо статі та конкретного навчального закладу. Більшість досліджуваних були раніше незнайомі одне з одним, що виключає можливість досліджування певної групи з кібер-адикцією, що поширена в певній спільноті та школі, а також

Перед початком тестування та опитування мною була проведена бесіда з досліджуваними, щодо того для чого цей тест, що він собою представляє, яка його мета і що саме вивчається. Також було виділено час на пояснення, що таке кібер-адикція, що вона собою представляє та які загрози має, як і будь-яка інша адикція.

Було роз'яснено, що тестування та опитування проходитиме у три етапи, два тести на визначення рівня кібер-адикції та один опитувальник для визначення який тип кібер-адикції є поширенішим. Важливо розуміти

типологію поширення кібер-адикції, який саме тип переважає, щоб розуміти, що саме найчастіше тримає підлітків за гаджетами, комп'ютерами, а найголовніше, у мережі Інтернет, так як Інтернет залежність неможлива без кібер-адикції, а проведення часу в інтернеті є зараз основним способом проведення часу підлітками за допомогою смартфонів, комп'ютерів та інших гаджетів які мають підключення до мережі інтернет.

Після пояснення мети та суті дослідження усім досліджуваним було надано посилання спершу на тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію («Internet Addiction Test»), на проходження якого давалось 15 хвилин.

Після отриманих результаті по тесту Кімберлі Янг на інтернет адикцію («Internet Addiction Test») від усіх досліджуваних було надано посилання на «Скринінгову діагностику комп'ютерної залежності» на проходження якого також було надано 10 хвилин.

Отримавши результати від усіх досліджуваних по тесту «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» було надано посилання на Google Forms розробленого мною опитувальника для визначення поширення різновидів кіберзалежності, на який давалось 5 хвилин.

Такі часові рамки обумовлені кількістю запитань. Було важливо, щоб досліджувані довго не думали над відповідями, щоб результати були максимально правдивими. Це важливо, щоб під час дослідження отримати максимально правдиві результати, щоб проведене дослідження було максимально коректним, а отримані результати були максимально близькі до істини, для подальшого використання матеріалів дослідження для подальшого вивчення кібер-адикції у підлітків.

2.2 Результати дослідження кібер-адикції у підлітковому віці

Провівши тестування та опитування серед досліджуваних школярів підліткового віку мною були отримані та оброблені такі результати.

Згідно з тестуванням методикою «тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію («Internet Addiction Test»)» було протестовано 50 осіб підліткового

віку, з них 25 хлопців та 25 дівчат віком 14-16 років. Результати було оброблені та представлені у таблиці(Додаток Г).

За результатами тестування було виявлено, що:

Відсутність інтернет залежності – було виявлено під час тестування, що у жодного досліджуваного не було результатів, які б відповідали цьому рівню. Жоден з досліджуваних під час проведення цього тестування не набрав менше 20 балів.

Легкий ступінь інтернет залежності – було виявлено у двадцяти чотирьох досліджуваних легкий ступінь інтернет залежності. Серед них в одинадцять дівчат і в тринадцять хлопців.

Помірний ступінь інтернет залежності – було виявлено у двадцяти шести досліджуваних підлітків. Серед них чотирнадцять дівчат та дванадцять хлопців підліткового віку.

Надмірне використання інтернету – було виявлено під час тестування, що жоден з досліджуваних не отримав результати, які б вказували на надмірне використання інтернету. Жоден з досліджуваних не набрав більше 80 балів.

Отримані результати можна спостерігати на діаграмі 1.

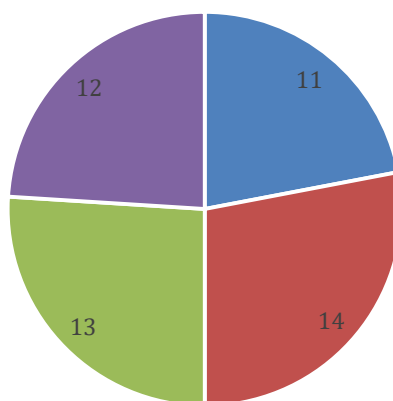


Згідно отриманих результатів за тестом на інтернет залежність Кімберлі Янг було виявлено, що кожен з досліджуваних має хоча б легкий ступінь інтернет залежності. Жоден з досліджуваних не отримав результати, які б вказували на відсутність кібер-адикції. Проте, згідно з тестування, жоден з досліджуваних не отримав результатів, які б вказували на надмірне використання інтернету.

Згідно з отриманих результатів, у приблизно половини досліджуваних легкий ступінь інтернет залежності, у іншої половини досліджуваних виявлено помірний ступінь інтернет залежності. Тобто, можна припустити, що приблизно у 50% досліджуваних майже відсутні проблеми з використанням комп'ютерних технологій, а в інших 50% досліджуваних виявлено помірні проблеми використання комп'ютерних технологій.

Різниця проявлення кібер-адикції серед підлітків чоловічої та жіночої статі була мінімальною. Серед досліджуваних дівчат в одинадцятьох було виявлено легкий ступінь інтернет залежності, а в чотирнадцяти дівчат було виявлено помірний ступінь інтернет залежності. Серед досліджуваних хлопців у тринадцяти було виявлено легкий ступінь кібер-адикції, а в дванадцяти було виявлено помірний. Дані продемонстровано на діаграмі 2

Діаграма 2



- Дівчата з легким ступенем
- Дівчата з помірним ступенем
- Хлопці з легким ступенем
- Хлопці з помірним ступенем

Було проведене тестування досліджуваних за допомогою методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності». Протестовано 50 осіб підліткового віку, з них 25 хлопців та 25 дівчат віком 14-16 років. Результати було оброблені та представлені у таблиці(Додаток Д).

Згідно з отриманих результатів, після тестування групи досліджуваних було отримано такі результати:

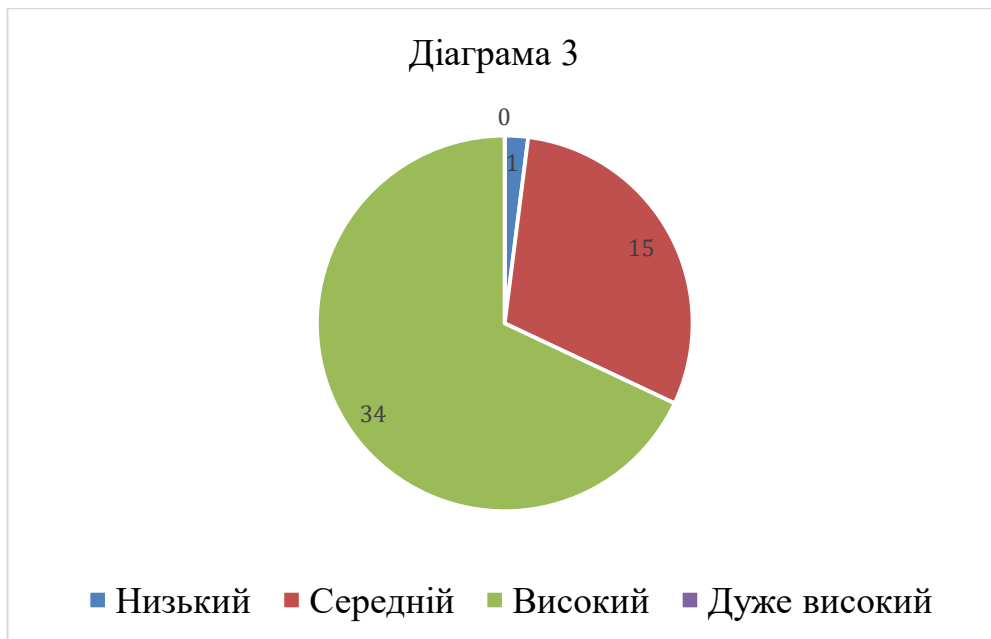
Низький рівень залежності – було виявлено лише у однієї з досліджуваних.

Середній рівень залежності – було виявлено у п'ятнадцятьох досліджуваних. Серед них дев'ять дівчат і шість хлопців.

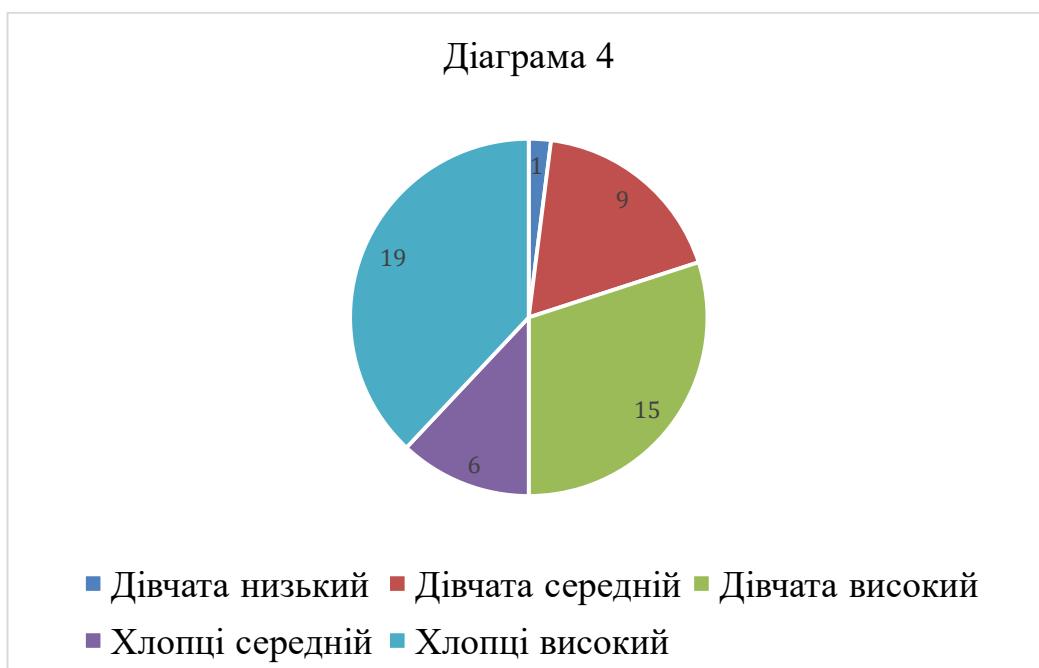
Високий рівень залежності – було виявлено у тридцяти чотирьох досліджуваних. Серед них п'ятнадцять дівчат і дев'ятнадцять хлопців.

Дуже високий рівень – було виявлено, що жоден з досліджуваних не отримав достатньої кількості балів для того, щоб стверджувати про високий рівень кібер-адикції.

Отримані результати можна спостерігати на діаграмі 3.



Згідно з результатами дослідження, більшість досліджуваних мають високий рівень кібер-адикції, 34 досліджуваних, 15 з них мають середній рівень і всього 1 низький рівень. Зважаючи на результати анкети досліджуваного, було виявлено, що їй не вистачило 1 балу для того, щоб отримати середній рівень кібер-адикції згідно з цього тестування. Також був проведений аналіз вибірки відносно статі досліджуваних, згідно з яких суттєвих відмінностей між різницею проявлення кібер-адикції у дівчат і хлопців виявлено не було. Дані щодо проведеного дослідження згідно гендеру наведені у діаграмі 4.



Зважаючи на результати обох тестувань, можна припустити, що сучасні підлітки мають проблеми з надмірним використанням комп'ютерів, смартфонів та інших пристроїв. В основному спостерігається легкий та середній ступінь кібер-адикції. Підлітки часто проводять час за смартфонами, а коли повертаються додому, то сідають за комп'ютери. І ця проблема майже що в рівній кількості проявляється як і в хлопців так і в дівчат. Хоч зтяжної кібер-адикції не було виявлено у жодного досліджуваного, проте тенденція вказує, що більшість сучасних підлітків майже увесь свій вільний час проводять за смартфонами та комп'ютерами, спілкуючись з людьми онлайн, проводячи час за переглядом відео чи аудіо контенту, займаючись покупками в інтернеті. З часом це може вплинути серйозно на стан здоров'я юного покоління як у фізичному та психологічному плані. Тому, варто також розуміти чим саме займаються підлітки, коли користуються комп'ютерними технологіями.

Тому також у рамках дослідження було проведено опитування щодо визначення поширеності різновидів кібер-адикції. В опитувальнику були представлені чотири найпоширеніші різновиди кібер-адикції, а саме: залежність від соцмереж, залежність від відео ігор, інтернет шопоголізм, а також залежність від інтернет контенту. Перед початку аналізу слід зазначити, що дані є приблизними, у кожного досліджуваного можуть бути наявні ознаки двох чи навіть трьох різновидів кібер-адикції одночасно. Метою цього опитувальника було визначити який з різновидів кібер-адикції проявляється найчастіше. Через формат Google Forms надати статистичні дані щодо статі конкретних опитуваних наразі неможливо.

Тож, згідно з опитування, час проведений за смартфоном, комп'ютером, іншими пристроями з виходом до мережі інтернет серед досліджуваних становить:

До години – 0 опитуваних заявили, що вони, користуються комп'ютером чи смартфоном до години на день.

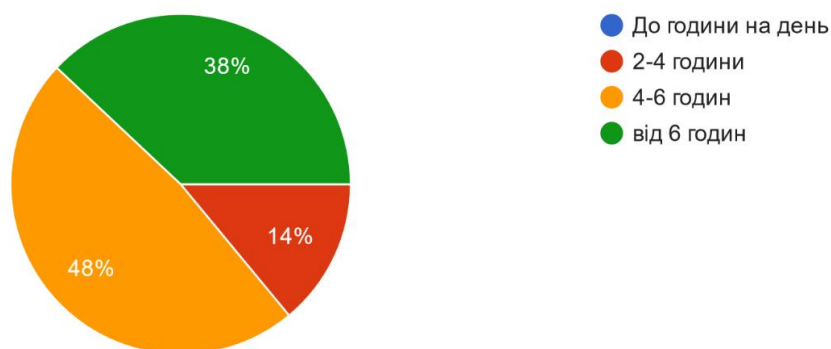
2 – 4 години – семеро досліджуваних відповіли, що проводять 2 – 4 годин на день за смартфонами чи комп'ютерами.

4 – 6 годин – двадцять чотири досліджуваних відповіли, що проводять 4 – 6 годин на день за смартфонами чи комп'ютерами.

Від 6 годин – дев'ятнадцять досліджуваних відповіли, що проводять час більше 6 годин на день за смартфонами чи комп'ютерами.

Ці результати можна переглянути на діаграмі 5.

Як часто ви проводите час за комп'ютером/телефоном?
50 відповідей



Щодо інтернет покупок, досліджувані відповіли:

Не здійснюю – двадцять шість досліджуваних відповіли, що взагалі не здійснюють онлайн покупок.

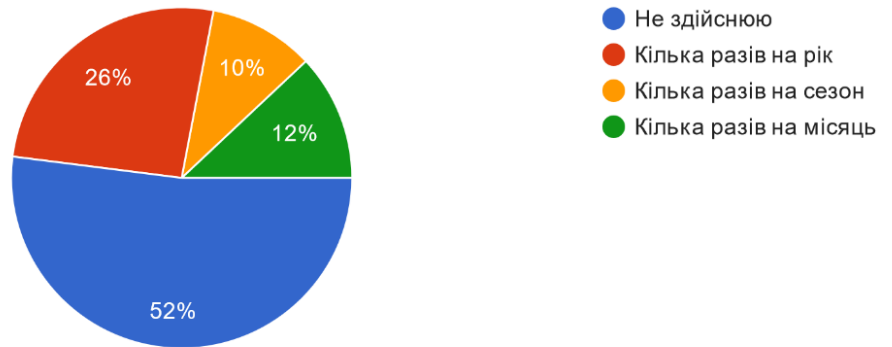
Кілька разів на рік – тринадцять відповіли, що здійснюють онлайн покупки кілька разів на рік.

Кілька разів на сезон – п'ятеро досліджуваних відповіли, що здійснюють покупки кілька разів на сезон.

Кілька разів на місяць – шестеро досліджуваних вказали, що здійснюють покупки кілька разів на місяць.

Як часто ви здійснюєте інтернет покупки?

50 відповідей



На питання, що першим роблять люди коли вмикають смартфон чи комп'ютер досліджувані:

Перевіряю соцмережі – двадцять троє досліджуваних вказали, що починають проведення свого часу за смартфоном чи комп'ютером з перегляду соціальних мереж.

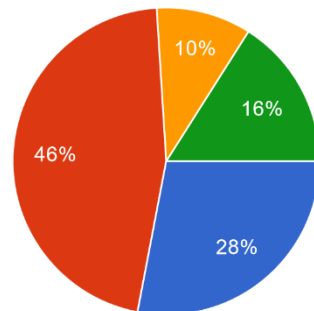
Починаю грати в ігри – чотирнадцять відповіли, що як тільки вмикають смартфон чи комп'ютер починають грати в ігри.

Читаю новини/дивлюся відео\серіали – восьмеро досліджуваних вказали, що починають споживати якийсь інформаційний контент як тільки вмикають комп'ютер чи смартфон.

Переглядаю онлайн магазини – п'ятеро досліджуваних вказали, що вони переглядають онлайн магазини як тільки вмикають смартфон чи комп'ютер.

Коли ви вмикаєте комп'ютер/телефон першим ділом...

50 відповідей

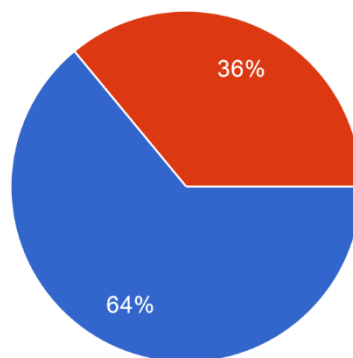


- починаю грати в ігри
- перевіряю соцмережі
- починаю переглядати онлайн-магазини
- читаю новини/дивлюся відео/серіали

Для тридцяти двох досліджуваних онлайн спілкування є пріоритетнішим у житті, ніж реальне. Для вісімнадцяти ж пріоритетом залишається реальне спілкування.

Чи вважаєте ви онлайн спілкування більш цінним для вас ніж живе?

50 відповідей



- Так
- Ні

Переглядають стрічку соцмереж досліджувані:

Рідко – четверо досліджуваних повідомили, що переглядають стрічки соцмереж рідко.

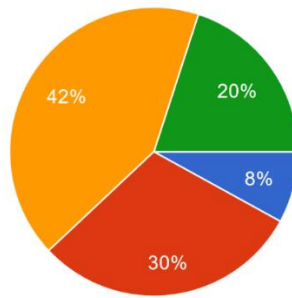
Інколи – п'ятнадцятеро досліджуваних переглядають стрічку соцмереж інколи.

Часто – двадцять один досліджуваний повідомили, що перешлядають стрічки соцмереж часто.

Постійно – десятеро вказали, що переглядають майже постійно.

Як часто ви листаєте стрічку у соцмережах?

50 відповідей



- Рідко, раз зайшов, переглянув раз і вийшов.
- - Інколи, коли треба перевірити повідомлення, переглядаю.
- - Часто, час від часу заходжу, щоб почитати.
- - Майже постійно. Виникає бажання просто зайти і перелиснути стрічку новин.

Те, як часто досліджувані перевіряють повідомлення мережах соцмережах:

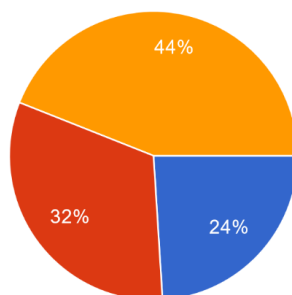
Рідко – дванадцять досліджуваних вказали, що рідко перевіряють соцмережі, можуть по довгу не відповідати.

Лише коли чую – шістнадцять досліджуваних вказали, що перевіряють повідомлення в соцмережах лише коли чують звук приходу повідомлення

Що десять хвилин – двадцять двоє досліджуваних повідомили, що перевіряють повідомлення у соцмережах що десять хвилин, навіть якщо нема ніяких ознак, що хтось їм щось написав.

Як часто ви перевіряєте, чи прийшли нові повідомлення у соцмережах?

50 відповідей



- - Рідко. Я можу не помітити як мені напишуть.
- - Коли чую, що прийшло повідомлення.
- - Майже що 10 хвилин або частіше перевіряю чи не написав хтось.

Щодо гри у відеоігри досліджувані відповіли що:

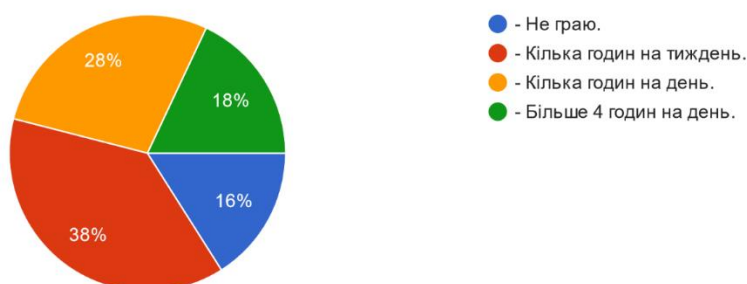
Не граю – восьмеро досліджуваних не грають ігри зовсім.

Кілька годин на тиждень – дев'ятнадцять досліджуваних проводять за іграми можливо кілька годин на тиждень.

Кілька годин на день – чотирнадцятеро вказали, що грають по кілька годин на день.

Більше 4 годин на день – дев'ятеро повідомили, що грають більше чотирьох годин на добу.

Як часто ви проводите час в іграх на телефоні/комп'ютері?
50 відповідей



Опитування щодо перегляду YouTube, Tik-Tok, інших сайтів для отримання інформації, досліджувані відповіли:

Рідко – всього один досліджуваних відповів, що майже не користується такими ресурсами

Інколи – двадцять чотири досліджуваних вказали, що інколи заходять на такі ресурси, щоб чимось себе зайняти.

Часто – шістнадцятеро досліджуваних вказали, що часто заходять на такі ресурси, щоб щось послухати.

Постійно – дев'ятеро на постійній основі переглядають YouTube, Tik-Tok чи інші сайти з постійним потоком інформації.

Чи виникає у вас непереборне бажання зайти на YouTube, Tik-Tok інший сайт, щоб послухати чи прочитати щось нове?
50 відповідей



Зважаючи на отримані результати можна припустити, що сучасні підлітки найбільше часу проводять в інтернеті за спілкуванням у соціальних мережах. Майже 50% опитуваних проводять майже чверть доби за гаджетами і майже 40% - більше шести годин. Всього десь 10% опитуваних проводять час за смартфоном чи комп'ютером від двох до чотирьох годин на добу, а менше години не знайшлося жодного досліджуваного серед вибірки. З цього можна припустити, що смартфони, комп'ютери та інші гаджети є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. І найбільш поширеним способом проведення підлітків за комп'ютером чи смартфоном є соціальні мережі. Саме в соціальних мережах підлітки проводять найбільше часу та часто це є їхнім єдиним джерелом дружнього спілкування. Для 64% досліджуваних спілкування з онлайн друзями є пріоритетнішим ніж спілкування з людьми офлайн. Це призводить до того, що у підлітків розвивається тривожність не відписати вчасно своєму другові, саме тому 44% досліджуваних перевіряють свої соціальні мережі що 10 хвилин, а можливо й частіше.

Другим за поширеністю можна вважати залежність від відеоігор. Сучасні технології зараз дозволяють грати в ігри прямо в телефоні і це можуть бути складні за своєю будовою ігри з відкритим світом. Поширення системи F2P зробило ігри значно доступнішими для підлітків, які можуть просто завантажити гру та почати грати. Також ігри допомагають утекти від реальності, відволіктися від рутини чи небезпек сучасного світу і поринути у фантастичний світ. Саме тому 46% досліджуваних щодня грають в ігри, а 18% з усіх досліджуваних грають більше чотирьох годин на день.

Третім за поширеністю способом проведення в мережі Інтернет є споживання контенту. Начебто, що поганого в тому, що підлітки переглядають відео чи щось читають, проте перенасичення інформацією може шкідливо відбитися на психологічному стані підлітка. Перенасичення інформацією створює залежність від отримання все нової і нової інформації через що інформація, яку споживає підліток, починає втрачати свою якість. 18% досліджуваних постійно щось переглядають, читають, 32% щодня шукають

нову інформацію для себе, а також 20% досліджуваних постійно переглядають стрічку новин у соціальних мережах, а 42% часто вмикають соціальні мережі, щоб переглянути стрічку новин. Різниця між поширенням інформаційної залежності та залежності від відеоігор невелика.

Четвертим за поширенням є інтернет шопоголізм. Цей тип кібер-адикції є найменш поширеним серед підлітків, що не дивно. Інтернет шопоголізм вимагає вкладень грошей, а підлітки не часто мають свої власні кошти, які можна витратити як завгодно. Тому всього 10% досліджуваних щодня переглядають онлайн магазини, 10% зі всіх досліджуваних підлітків вказали, що здійснюють онлайн покупки кілька разів на сезон, а 12%, - що кілька разів на місяць.

Слід наголосити, що ці дані приблизні і визначити точну поширеність типів кібер-залежності неможливо через те що при кібер-адикції ці типи діяльності за комп'ютером, смартфоном чи іншим гаджетом часто поєднуються і в одного підлітка можуть проявлятися два або ж навіть три типи з перелічених. Також ці типи є найпоширенішими способами проведення часу за комп'ютером, ігровою консоллю, смартфоном чи іншими гаджетами, але не охоплюють всього чим може займатися підліток у мережі інтернет або безпосередньо на своєму пристрої.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Під час дослідження було виконано його завдання, а саме дослідити частку досліджуваних з кібер-адикцією, з'ясувати наскільки поширеною є ця залежність, а також виявлено які типи проведення часу за стаціонарним комп'ютером, . Згідно з отриманих даних за допомогою методик «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» та «тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію» було виявлено, що у більшості досліджуваних переважає середня тяжкість кібер-адикції.

Зважаючи на отримані результати можна припустити, що сучасні підлітки найбільше часу проводять в інтернеті за спілкуванням у соціальних

мережах. Майже 50% опитуваних проводять майже чверть доби за гаджетами і майже 40% - більше шести годин. Всього десь 10% опитуваних проводять час за смартфоном чи комп'ютером від двох до чотирьох годин на добу.

Другим за поширеністю можна вважати залежність від відеоігор. Ігри допомагають утекти від реальності, відволіктися від рутини чи небезпек сучасного світу і поринути у фантастичний світ. Саме тому 46% досліджуваних щодня грають в ігри, а 18% з усіх досліджуваних грають більше чотирьох годин на день.

Третім за поширеністю способом проведення в мережі Інтернет є споживання контенту. 18% досліджуваних постійно щось переглядають, читають, 32% щодня шукають нову інформацію для себе, а також 20% досліджуваних постійно переглядають стрічну новин у соціальних мережах, а 42% часто вмикають соціальні мережі, щоб переглянути стрічку новин. Різниця між поширенням інформаційної залежності та залежності від відеоігор невелика.

Четвертим за поширенням є інтернет шопоголізм. Цей тип кібер-адикції є найменш поширеним серед підлітків, що не дивно. Інтернет шопоголізм вимагає вкладень грошей, а підлітки не часто мають свої власні кошти, які можна витратити як завгодно.

З цього можна зробити висновок, що найбільше підлітки використовують комп'ютерні технології саме як засіб спілкування. Підліткам важливо бути приналежним до певних груп, а через глобалізацію у підлітків з'являється все більше захоплень, які не так поширені серед інших, через що вони шукають підтримки та розуміння в онлайн спільнотах, де їх зрозуміють та розділять інтерес. Часто ці захоплення можуть бути пов'язані з конкретною грою чи блогером, тому на другому і третьому місці і розташовані типи кібер-адикції пов'язані з відеоіграми та споживанням контенту. На четвертому ж місці передбачувано опинився інтернет шопоголізм, так як підлітки не мають стабільного доходу.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу, встановлено, що немає єдиного визначення, що таке адикція. Так, усе зводиться до того, що це нездорова психологічна та/або фізична залежність від конкретних речовин, послідовності дій, речей. Також науковцями виділяється безліч різновидів адикції, зокрема такі, як алкогольна адикція, наркотична адикція, адреналінова адикція, азартна адикція та інші. Будь-який різновид адикції є небезпечним та може нашкодити людині як фізично так і психологічно. Однією з таких адикцій є кібер-адикція.

Кібер-адикція – це залежність від використання комп'ютерів, смартфонів, Інтернету або інших цифрових технологій. Є різноманітні форми кібер-адикції в залежності від того, як саме людина проводить свій вільний час за комп'ютером. Найбільш поширені різновиди кібер-адикції це: ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, залежність від споживання вмісту в мережі, залежність від онлайн-шопінгу.

Згідно з отриманих даних за допомогою методик «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» та «тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію» було виявлено, що у більшості досліджуваних переважає середня тяжкість кібер-адикції. Також було виявлено, що важка форма кібер-адикції була повністю відсутня у досліджуваних, проте, також і відсутність кібер-адикції серед групи досліджуваних виявлено не було. Отже у всіх досліджуваних була наявна легка або середня форма кібер-адикції і переважає саме середня, хоч і не значно. Такі результати можуть бути спровоковані невеликою кількістю запитань у методиках. Також серед п'ятдесяти досліджуваних було 25 дівчат і 25 хлопців. Серед цієї вибірки особливої залежності гендеру до проявів кібер-адикції виявлено не було.

Також за результатами опитування було виявлено, що всі досліджувані проводять щоденно час за смартфоном або комп'ютером. Хтось до чотирьох годин, хтось до шести, є навіть ті хто проводить більше шести годин на добу.

Жоден з досліджуваних не заявив, що проводить за комп'ютером чи смартфоном менше години на день. Також серед найпоширеніших типів проведення часу за комп'ютером, смартфоном чи іншим пристроєм було визначено які саме більше і менше поширені серед підлітків.

Зважаючи на отримані результати можна припустити, що сучасні підлітки найбільше часу проводять в інтернеті за спілкуванням у соціальних мережах. Майже 50% опитуваних проводять майже чверть доби за гаджетами і майже 40% - більше шести годин. Всього десь 10% опитуваних проводять час за смартфоном чи комп'ютером від двох до чотирьох годин на добу, а менше години не знайшлося жодного досліджуваного серед вибірки. З цього можна припустити, що смартфони, комп'ютери та інші гаджети є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. І найбільш поширеним способом проведення підлітків за комп'ютером чи смартфоном є соціальні мережі. Саме в соціальних мережах підлітки проводять найбільше часу та часто це є їхнім єдиним джерелом дружнього спілкування. Для 64% досліджуваних спілкування з онлайн друзями є пріоритетнішим ніж спілкування з людьми офлайн. Це призводить до того, що у підлітків розвивається тривожність не відписати вчасно своєму другові, саме тому 44% досліджуваних перевіряють свої соціальні мережі що 10 хвилин, а можливо й частіше.

Другим за поширеністю можна вважати залежність від відеоігор. Сучасні технології зараз дозволяють грати в ігри прямо в телефоні і це можуть бути складні за своєю будовою ігри з відкритим світом. Поширення системи F2P зробило ігри значно доступнішими для підлітків, які можуть просто завантажити гру та почати грати. Також ігри допомагають утекти від реальності, відволіктися від рутини чи небезпек сучасного світу і поринути у фантастичний світ. Саме тому 46% досліджуваних щодня грають в ігри, а 18% з усіх досліджуваних грають більше чотирьох годин на день.

Третім за поширеністю способом проведення в мережі Інтернет є споживання контенту. Начебто, що поганого в тому, що підлітки переглядають відео чи щось читають, проте перенасичення інформацією може шкідливо

відбитися на психологічному стані підлітка. Перенасичення інформацією створює залежність від отримання все нової і нової інформації через що інформація, яку споживає підліток, починає втрачати свою якість. 18% досліджуваних постійно щось переглядають, читають, 32% щодня шукають нову інформацію для себе, а також 20% досліджуваних постійно переглядають стрічку новин у соціальних мережах, а 42% часто вмикають соціальні мережі, щоб переглянути стрічку новин. Різниця між поширенням інформаційної залежності та залежності від відеоігор невелика.

Четвертим за поширенням є інтернет шопоголізм. Цей тип кібер-адикції є найменш поширеним серед підлітків, що не дивно. Інтернет шопоголізм вимагає вкладень грошей, а підлітки не часто мають свої власні кошти, які можна витратити як завгодно. Тому всього 10% досліджуваних щодня переглядають онлайн магазини, 10% зі всіх досліджуваних підлітків вказали, що здійснюють онлайн покупки кілька разів на сезон, а 12%, - що кілька разів на місяць.

З цього можна зробити висновок, що найбільше підлітки використовують комп'ютерні технології саме як засіб спілкування. Підліткам важливо бути приналежним до певних груп, а через глобалізацію у підлітків з'являється все більше захоплень, які не так поширені серед інших, через що вони шукають підтримки та розуміння в онлайн спільнотах, де їх зрозуміють та розділять інтерес. Часто ці захоплення можуть бути пов'язані з конкретною грою чи блогером, тому на другому і третьому місці і розташовані типи кібер-адикції пов'язані з відеоіграми та споживанням контенту. На четвертому ж місці передбачувано опинився інтернет шопоголізм, так як підлітки не мають стабільного доходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді [Електронний ресурс] / Ю. О. Асєєва // Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327> (дата звернення: 14.02.2023).
2. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці [Електронний ресурс] : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07/ Асєєва Ю. О. Одеса, 2021. 532 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12144> (дата звернення: 17.02.2023).
3. Асєєва Ю. О. Таргетне інтернет-дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку щодо виявлення видів кіберадикцій [Електронний ресурс] / Ю. О. Асєєва // Проблеми сучасної психології. 2020. № 1 (17). С. 87–94. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8268> (дата звернення: 1.03.2023).
4. Асланян Т. С. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків / Т. С. Асланян, С. В. Олендаренко // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. Луцьк, 2012. Вип. 19. С. 3–11.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці [Електронний ресурс] / Ю. О. Бохонкова, Ю. А. Хунов, Ю. В. Сєрбін // Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. Т. 1, № 3. С. 53–59. URL: <http://tppjournal.com.ua/contents/n47y2k18folder/n47y2k18a8.html> (дата звернення: 15.03.2023).
6. Бурмага Н. В. Соціалізація інтернет-просторі: структурно-функціональний аналіз [Електронний ресурс] / Н. В. Бурмага // Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.(м. Одеса, 13–14 лют. 2015 р.) / НУ «ОЮА», Одеське від-ня Міжнар. асоц. студентів політол. науки ; за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса,

2015. С. 34–37. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/2879> (дата звернення: 20.03.2023).

7. Бутузова Л. П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. П. Бутузова // Сталій розвиток: проблеми та перспективи : зб. наук. пр. / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир, 2015. С. 268–279. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22249> (дата звернення: 5.03.2023).

8. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників [Електронний ресурс] / Т. Веретенко, К. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчен. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка, Рада молодих вчен. Дрогобич, 2018. – Вип. 19(1). С. 145–149. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19\(1\)_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19(1)_29) (дата звернення: 14.03.2023).

9. Гавриловська К. Чинники формування інтернет-залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / К. Гавриловська, К. Скрицька // Прикладні аспекти психології особистісного зростання : зб. наук. пр. студентів та викладачів / за ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир, 2015. Вип. 1. С. 43–44. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19937> (дата звернення: 15.02.2023).

10. Голованова Т. М. Вплив інтернет залежності на само актуалізацію осіб юнацького віку [Електронний ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Голованова Тетяна Миколаївна ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна. Київ, 2020. 23 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/HOLOVANOVA_avtoref_pas.pdf (дата звернення: 02.04.2023).

11. Дубовенко М. М. Інформаційна технологія дослідження інтернет-залежності у користувачів соціальних мереж : автореф. дис. ... канд. техн. наук : 05.13.09 / Дубовенко М. М. ; Міжнар. наук.-навч. центр інформ. технологій та систем. Київ, 2012. 24 с.

12. Дущенко О. С. Комп'ютерна залежність та інтернет-залежність: шляхи боротьби / О. С. Дущенко // Комп'ютер у школі та сім'ї. 2019. № 2. С. 3–8.

13. Жусінас Ю. А. Психологічна залежність підлітків від засобів комунікації / Ю. А. Жусінас // Вісник : [збірник] / Київ. ін-т бізнесу і технологій ; [відп. за вип. Р. О. Язиніна]. Київ, 2017. Вип. 2 (33). С. 81–82.

14. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна робота з підлітками, які мають комп'ютерну залежність / Н. В. Заверико, У. К. Закревська // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки / ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 13 : Педагогічні науки. С. 75–78.

15. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії covid-19: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення [Електронний ресурс] / Р. С. Гуревич [та ін.] // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2020. Вип. 58. С. 5–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mitimpt_2020_58_3 (дата звернення: 3.03.2023).

16. Камінська О. В. Чинники розвитку Інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Луцьк, 2015. Вип. 25. С. 65–75.

17. Макаренко О. М. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. М. Макаренко, О. В. Постова // Наукові записки / Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія" ; [редкол. темат. вип.: А. М. Гірник (голов. ред. НАУКМА) та ін.]. Київ, 2007. Т. 71 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 23–26.

18. Мелоян А. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності в юнацькому віці / А. Мелоян // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2014. Вип. 1 (1) : Психологія. С. 56–58.

19. Приймачок К. Ю. Інтернет-залежність як особистісна деформація / К. Ю. Приймачок // Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали І наук.-практ. семінару (14 трав. 2014 р.) / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психології; [редкол.: Л. В. Засекіна та ін.]. Луцьк, 2014. С. 106–107.

20. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях [Електронний ресурс] / О. Скоробагатська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 10. С. 186–200. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2019_10_20 (дата звернення: 14.03.2023).

21. Соломка Е. Т. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] / Е. Т. Соломка, У. Б. Михайлишин // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2015. Т. 11, вип. 13. С. 247–256. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/29.pdf> (дата звернення: 15.03.2023).

22. Сорокіна, В. Інтернет-залежність як особистісна деформація / В. Сорокіна, А. Б. Мудрик // Актуальні проблеми загальної та соціальної психології : зб. наук. ст. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психол. ; [редкол.: Л. В. Засекіна та ін.]. – Луцьк, 2015. Вип. 2. С. 96–98.

23. Стахова О. О. Психологічні особливості прояву інтернетзалежності в підлітковому віці [Електронний ресурс] / О. О. Стахова, Т. П. Борисюк // Наукове мислення : зб. ст. учасників вісімнадцятої всеукр. практи.-пізнав. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (28 лют. по 11 березня 2018 р.) Дніпро, 2018. С. 58–61. URL: <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik18.pdf> (дата звернення: 18.03.2023).

24. Хміль Я. В. Поняття «Інтернет-залежність» у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології / Я. В. Хміль // Вісник

Львівського університету. Серія соціологічна : зб. наук. пр. / [Н. Й Черниш та ін.]. Львів, 2012. Вип. 6. С. 303–310.

25. Хомич А. Профілактика комп'ютерної залежності підлітків як соціально- педагогічна проблема / А. Хомич // Педагогіка : зб. наук. пр. : матеріали 5 Міжнар. наук.-практ. конф. науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми соціальної педагогіки, початкової та дошкільної освіти», 14 трав. 2015 р. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; за ред. П. Гусака, Н. Корпач. Луцьк, 2015. С. 380–384.

26. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 10. С. 52–55.

27. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини [Електронний ресурс] / О. Шинкарук, Є. Імас, Л. Денисова, В. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2018. № 2. С. 13–24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_4 (дата звернення: 9.04.2023).

28. Щербина В. Л. Практики розвитку кіберкомунікаційної складової навчального процесу вищої школи: соціально-психологічний аспект / В. Л. Щербина // Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2012. Вип. 5. С. 302–307. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_5_60 (дата звернення: 13.03.2023).

29. Ярощук К. Залежність молоді від соціальних мереж як гостра проблематика сучасного суспільства / К. Ярощук // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень : матеріали VIII Міжнар. наук. практик. студентів і аспірантів (14–15 трав. 2014 р.) / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів ; [оргком. конф.: І. Я. Коцан та ін.]. Луцьк, 2014. Т. 3. С. 81–83

30. Young Kimberly. Caught in the Net. Wiley, 1998. 256 p.

31. Young, Kimberly (31 August 2004). "Online Infidelity Evaluation and Treatment Implications". *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 5 (2): 43. doi:10.1300/J398v05n02_03. S2CID 147414030.

Додатки

Додаток А

Тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію

Відповідь на кожне питання оцінюється таким чином: «Ніколи» - 1 бал, «Дуже рідко» - 2 бали, «Іноді» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів.

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похваллення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
2. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті ж відчуття?
3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?
7. Чи завантажуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?
8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися "онлайн", ніж особисто?
9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите "онлайн"?
10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?
12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?
13. Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?

14. Чи спостерігався у Вас хоч раз "синдром карпального каналу" (оніміння та болі в кисті руки)?
15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?
16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?
18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп'ютером?
20. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Додаток Б

Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності

Інструкція. Оберіть відповідь на питання, яке найбільше Вам властиве «Ніколи», «Інколи», «Часто», «Дуже часто».

№	Питання	Ніколи - 1	Інколи - 2	Часто - 3	Дуже часто - 4
1.	Як часто Ви відчуваєте пошавлення, задоволення, насолоду або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в Мережі)?				
2.	Як часто Ви передчуваєте перебування за комп'ютером (в Мережі), думаючи і розмірковуючи про те як опинитесь перед комп'ютером, відкриєте певний сайт або гру, заведете нові знайомства?				
3.	Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в Мережі) або витратити все більше грошей на те, щоб отримати ті самі відчуття?				
4.	Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (в Мережі)?				
5.	Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, роздратованість або пустоту поза комп'ютером (поза Мережею)?				
6.	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутись до комп'ютера (Мережі) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?				
7.	Як часто Ви зневажаєте сімейними, суспільними обов'язками або навчанням через роботу за комп'ютером (перебування у Мережі)?				
8.	Як часто Ви змушені обманювати або приховувати від інших кількість часу проведеного за комп'ютером (в Мережі)?				
9.	Як часто існує ризик втрати дружніх та/або сімейних успіхів, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з роботою за комп'ютером (у Мережі)?				
10.	Як часто Ви помічаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння або біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневажливе ставлення до особистої гігієни, вживання їжі біля комп'ютера?				

11.	Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни в режимі сну у зв'язку з роботою за комп'ютером (в мережі)?				
-----	---	--	--	--	--

Додаток В

Опитувальник

1. Як часто ви проводите час за комп'ютером/телефоном?

-До години в день.

-2-4 години.

- 4-6 годин.

- від 6 годин.

2. Як часто ви здійснюєте інтернет покупки?

- Не здійснюю.

- Кілька разів на рік.

- Кілька разів на сезон.

- Кілька разів на місяць.

3. Коли ви вмикаєте комп'ютер/телефон першим ділом...

- починаю грати в ігри

- перевіряю соцмережі

- починаю переглядати онлайн-магазини

- читаю новини/дивлюся відео/серіали

4. Чи вважаєте ви онлайн спілкування більш цінним для вас ніж живе?

- Так.

- Ні.

5. Як часто ви листаете стрічку у соцмережах?

- Рідко, раз зайшов, переглянув раз і вийшов.

- Інколи, коли треба перевірити повідомлення, переглядаю.

- Часто, час від часу заходжу, щоб почитати.

- Майже постійно. Виникає бажання просто зайти і перелиснути стрічку новин.

6. Як часто ви перевіряєте, чи прийшли нові повідомлення у соцмережах?

- Рідко. Я можу не помітити як мені напишуть.

- Коли чую, що прийшло повідомлення.

- Майже що 10 хвилин або частіше перевіряю чи не написав хтось.

7. Як часто ви проводите час в іграх на телефоні/комп'ютері?

- Не граю.

- Кілька годин на тиждень.

- Кілька годин на день.

- Більше 4 годин на день.

8. Чи виникає у вас непереборне бажання зайти на YouTube, Tik-Tok інший сайт, щоб послухати чи прочитати щось нове?

- Ні. Узагалі рідко заходжу на подібні ресурси.

- Інколи. Хочеться час від часу себе чимось зайняти.

- Часто. Буває що не можу стриматися і заходжу на подібні ресурси, щоб щось послухати.

- Постійно. Не завжди розумію як заходжу на такі ресурси.

Додаток Г

Результати тестування методикою ««тест Кімберлі Янг на інтернет адикцію»»

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
1	1,00	1,00	5,00	4,00	5,00	3,00	2,00	4,00	3,00
2	2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	4,00	1,00	2,00
3	4,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	2,00
4	4,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	5,00	1,00
5	1,00	2,00	5,00	2,00	2,00	2,00	4,00	5,00	1,00
6	2,00	2,00	5,00	4,00	4,00	2,00	5,00	1,00	3,00
7	4,00	3,00	2,00	3,00	5,00	2,00	5,00	4,00	5,00
8	2,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	4,00	4,00	2,00
9	3,00	2,00	1,00	4,00	2,00	1,00	5,00	3,00	1,00
10	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	3,00
11	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00
12	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
13	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00
14	1,00	2,00	1,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	1,00
15	3,00	2,00	2,00	5,00	3,00	1,00	4,00	5,00	2,00
16	1,00	1,00	2,00	5,00	1,00	1,00	5,00	4,00	1,00
17	2,00	2,00	2,00	1,00	4,00	2,00	5,00	5,00	1,00
18	3,00	1,00	1,00	5,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00
19	4,00	4,00	5,00	2,00	1,00	1,00	5,00	5,00	3,00
20	4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	4,00	5,00	4,00
Total Sum	50,00	38,00	53,00	60,00	56,00	37,00	72,00	67,00	43,00

VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016
1,00	5,00	2,00	3,00	2,00	5,00	5,00
1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00
2,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	2,00
3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	2,00	3,00
2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00
1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
3,00	3,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00
2,00	1,00	4,00	3,00	5,00	2,00	4,00
1,00	5,00	2,00	4,00	5,00	3,00	2,00
1,00	4,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00
3,00	2,00	1,00	3,00	3,00	3,00	4,00
1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	2,00
1,00	4,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00
2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	4,00	2,00
2,00	1,00	4,00	3,00	2,00	1,00	3,00
1,00	5,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00
1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	4,00
1,00	4,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00
3,00	1,00	4,00	1,00	5,00	4,00	3,00
2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	3,00
34,00	55,00	52,00	54,00	49,00	48,00	54,00

VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
4,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	2,00	2,00	2,00
2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	4,00	1,00	1,00	3,00
1,00	1,00	5,00	4,00	1,00	4,00	2,00	1,00	2,00
3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00
2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00
3,00	4,00	5,00	4,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00
5,00	2,00	3,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00	2,00
4,00	2,00	3,00	1,00	2,00	4,00	3,00	4,00	2,00
1,00	4,00	1,00	3,00	1,00	2,00	4,00	5,00	1,00
1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00
2,00	4,00	5,00	1,00	3,00	4,00	4,00	2,00	3,00
4,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00
4,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00
3,00	1,00	4,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	1,00
2,00	2,00	3,00	4,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
2,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00
1,00	2,00	5,00	3,00	3,00	4,00	1,00	1,00	2,00
1,00	2,00	1,00	4,00	2,00	5,00	1,00	1,00	1,00
1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00
48,00	44,00	54,00	52,00	45,00	53,00	40,00	36,00	36,00

VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033
5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	3,00
5,00	1,00	5,00	4,00	3,00	2,00	4,00	2,00
2,00	3,00	5,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00
2,00	2,00	5,00	2,00	2,00	1,00	4,00	4,00
5,00	1,00	5,00	3,00	5,00	2,00	1,00	2,00
5,00	1,00	1,00	3,00	2,00	4,00	3,00	3,00
5,00	5,00	5,00	4,00	3,00	1,00	5,00	1,00
3,00	4,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	5,00
4,00	4,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00
4,00	1,00	1,00	1,00	3,00	5,00	1,00	4,00
5,00	3,00	5,00	1,00	2,00	1,00	4,00	1,00
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	3,00
2,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00
5,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	5,00	3,00	2,00
4,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00	1,00	1,00
4,00	3,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00
2,00	1,00	1,00	3,00	5,00	2,00	1,00	5,00
2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00
3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	5,00
70,00	42,00	48,00	49,00	51,00	44,00	51,00	56,00

VAR00042	VAR00043	VAR00044	VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049	VAR00050
1,00	5,00	1,00	1,00	4,00	2,00	1,00	4,00	3,00
2,00	5,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00
2,00	5,00	1,00	4,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00
2,00	2,00	4,00	3,00	2,00	4,00	3,00	5,00	4,00
2,00	5,00	1,00	2,00	4,00	2,00	1,00	5,00	2,00
1,00	5,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	1,00	3,00
3,00	5,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	1,00
1,00	5,00	3,00	5,00	4,00	1,00	2,00	4,00	5,00
4,00	5,00	1,00	4,00	4,00	4,00	2,00	3,00	3,00
1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	4,00
1,00	1,00	3,00	4,00	4,00	1,00	2,00	2,00	1,00
1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
1,00	5,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00
2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
1,00	5,00	2,00	3,00	1,00	3,00	1,00	5,00	2,00
2,00	5,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	4,00	1,00
2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	5,00	2,00
1,00	5,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	5,00
1,00	5,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	5,00	3,00
2,00	5,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	5,00	5,00
33,00	77,00	35,00	54,00	47,00	49,00	32,00	67,00	56,00

Додаток Д

Результати тестування за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00010
1	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00
2	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	4,00	2,00
3	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
4	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	1,00	1,00	4,00	4,00
5	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	4,00	2,00
6	3,00	2,00	3,00	3,00	4,00	2,00	3,00	2,00	3,00
7	2,00	3,00	4,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00
8	1,00	2,00	3,00	4,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00
9	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00
10	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00
11	2,00	1,00	3,00	2,00	4,00	2,00	4,00	4,00	1,00
Total Sum	23,00	23,00	30,00	27,00	28,00	15,00	27,00	31,00	21,00

VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021
3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00
2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	2,00	3,00
1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00
4,00	2,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00	2,00	4,00	2,00
1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00
2,00	4,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00
1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	4,00	2,00	1,00
1,00	4,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	4,00
1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00
2,00	4,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00
2,00	4,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00
20,00	32,00	21,00	20,00	23,00	25,00	24,00	22,00	32,00	31,00	25,00

VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033
3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	3,00
2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00
2,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00
2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00
4,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	4,00	3,00
3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	4,00	1,00
1,00	1,00	2,00	1,00	4,00	2,00	1,00	1,00	4,00	4,00	1,00	3,00
1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	4,00
1,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	4,00	1,00
2,00	2,00	1,00	3,00	4,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	4,00	3,00
22,00	19,00	23,00	19,00	33,00	20,00	20,00	25,00	23,00	28,00	31,00	27,00

VAR00034	VAR00035	VAR00036	VAR00037	VAR00038	VAR00039	VAR00040	VAR00041	VAR00042
2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00
1,00	1,00	3,00	2,00	4,00	1,00	4,00	1,00	1,00
1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00
4,00	3,00	4,00	4,00	2,00	2,00	2,00	3,00	4,00
3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00
3,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	1,00
3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00
1,00	2,00	2,00	1,00	4,00	2,00	4,00	2,00	1,00
1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00
2,00	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	1,00
3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	2,00	4,00
24,00	25,00	34,00	26,00	33,00	22,00	31,00	18,00	19,00

VAR00043	VAR00044	VAR00045	VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049	VAR00050
4,00	2,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	3,00
4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00
3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00
4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	1,00
4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
4,00	2,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00
4,00	1,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00
4,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00
1,00	1,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00
3,00	3,00	4,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00
4,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	4,00
39,00	22,00	26,00	23,00	30,00	34,00	31,00	27,00