

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**Психологічні особливості підлітків схильних до
інтернет-залежності**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Юлії ГЕТЬМАН

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
Галина КАТОЛИК

Рецензент
Доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2024 р., протокол №
завідувач кафедри практичної психології
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2024

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності.

В кваліфікаційній роботі актуалізовано проблему інтернет-залежності у підлітковому віці. Здійснено аналіз поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі. Розглянуто особливості впливу інтернет-залежності на особистість підлітка та механізми формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітковому віці. Емпірично досліджено особливості тривожності підлітків схильних до інтернет-залежності. Результати емпіричного дослідження виявили наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між схильністю підлітків до інтернет-залежності та тривожністю, що має важливі наслідки для розуміння інтернет-залежності та її впливу на психологічне благополуччя підлітків. Розроблено рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Ключові слова: підлітки, Інтернет, інтернет-залежність, депресивні стани, тривожність, психопрофілактика.

ABSTRACT

Qualification work. Psychological characteristics of teenagers prone to Internet addiction.

In the qualification work, the problem of Internet addiction in adolescence is updated. An analysis of the concept of "Internet addiction" in the scientific literature was carried out. The peculiarities of the influence of Internet addiction on the personality of a teenager and the mechanisms of the formation of psychological addiction to computer games in adolescence are considered. Empirically investigated the peculiarities of anxiety in adolescents prone to Internet addiction. The results of the empirical study revealed the existence of a significant positive correlation between adolescents' propensity for Internet addiction and anxiety, which has important implications for understanding Internet addiction and its impact on the psychological well-being of adolescents. Recommendations have been developed to prevent Internet addiction among teenagers.

Key words: teenagers, Internet, Internet addiction, depressive states, anxiety, psychoprophylaxis.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	
1.1. Поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі	7
1.2. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітка.....	14
1.3. Психологічні особливості інтернет-залежних підлітків.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	
2.1. Методи емпіричного дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація... ..	38
2.3. Рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків..	45
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Однією із найбільш значущих подій сучасності стало виникнення та стрімке поширення світової комп'ютерної мережі - Інтернет. Інтернет перетворює світ особистості, постійно породжуючи як нові позитивні соціальні зміни, так і виникнення такого негативного явища як Інтернет-залежність.

Проблема Інтернет-залежності є міждисциплінарною, позаяк досліджується такими науковими дисциплінами як психологія, соціолінгвістика, культурологія, соціальна антропологія, психіатрія та ін.

Інтернет-залежність характеризується відхиленнями у поведінці, за яких в людини порушується сприймання реальності, втрачається відчуття реального часу та критичного мислення, обмежується управління поведінкою. Людина стає менш активна, порушуються цикли сну та неспання.

Через обмежену кількість проведених досліджень, сьогодні існує відсутність єдиного визначення розладу Інтернет-залежності. Протягом тривалого часу, для опису одного й того ж явища при надмірному використанні Інтернету, вчені (І. Голдберг, І. Карабін, О. Коваленко, Л. Юрьєва, Л. Філіппова та ін.) використовують різні терміни та наукові підходи.

Особливо актуальною проблема інтернет-залежності постає у підлітковому віці, оскільки більшість підлітків все більше часу проводять в Інтернеті, і відповідно, найчастіше стають інтернет-залежними. Інтернет-залежність чинить негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я підлітків. Надмірне використання Інтернету може призвести до суттєвого зниження академічних досягнень, суспільної ізоляції, проблем у взаєминах із ровесниками та батьками, а також до розвитку різних психічних захворювань, таких як депресія, тривожність та інші.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості підлітків (особливості тривожності) схильних до інтернет-залежності.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати психологічні особливості інтернет-залежних підлітків та емпірично дослідити особливості тривожності підлітків схильних до інтернет-залежності, розробити рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Гіпотеза дослідження: ймовірно існує тенденція до зростання рівня тривожності у підлітків, які мають високий рівень схильностей до інтернет-залежності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі.
2. Розглянути особливості впливу інтернет-залежності на особистість підлітка.
3. Емпірично дослідити особливості тривожності у підлітків схильних до інтернет-залежності.
4. Розробити рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Теоретико-методологічні основи дослідження: основні наукові підходи до проблеми інтернет-залежності (А. Голдберг, І. Карабін, О. Коваленко, Л.Юрьєва, Л. Філіппова), наукові дослідження присвячені вивченню психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків (Ю. Асєєва, Т. Вакуліч, О.Малоголова, В. Посохова та ін).

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація літературних джерел з досліджуваної проблеми, висновки теоретичних та експериментальних результатів дослідження;

Емпіричні:

- Тест Інтернет-залежності К. Янг InternetAddictionTest (IAT)
- Методика „Шкала тривожності”
- Шкала Інтернет - Залежності Чена

База дослідження: 60 підлітків Львівської середньої загальноосвітньої школи № 97, віком 13-15 років.

Теоретична значущість дослідження. Здійснене нами дослідження дозволить поглибити наукові уявлення про психологічні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності та може бути використане для розробки стратегій профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати підтверджують важливість подальшого дослідження та розуміння психологічних особливостей підлітків, які схильні до інтернет-залежності. У результаті дослідження ми отримали більше інформації про психологічні та індивідуальні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності, що може служити основою для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування цього широко поширеного явища. Розуміння цих особливостей також може сприяти покращенню підліткового благополуччя, розвитку навичок саморегуляції та побудові здорових стосунків з технологіями.

Результати дослідження можуть бути використані при написанні наукових праць, та використані практичними психологами для роботи з підлітками схильними до інтернет-залежності з метою зниження тривожності та залежності в цій вразливій групі населення.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі

Залежність – набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. Термінологія «залежності» в різних галузях медицини вживається по-різному. Фармакологи та інші практикуючі лікарі продовжують говорити про залежність із фізіологічної точки зору (називаючи це «фізичною залежністю»); а психіатри, посилаючись на хворобливий-пригнічений стан людини, називають це на слідком «психологічної залежності» [1].

Психологічна залежність є складним психологічним терміном, який, хоча в сучасній західній психологічній літературі найчастіше вживається для аналізу залежності від наркотиків, має свої корені в нормальній психічній діяльності людини. У цьому випадку психологічна залежність може виникати як наслідок заміни відсутнього джерела певних емоцій адиктивним засобом.

Існує три основних типи залежностей, які можна класифікувати. Перша група включає хімічні адикції, такі як алкогольна залежність, яка змушує людину вживати спиртні напої, наркотична залежність, яка виникає в результаті прийому хімічних речовин, що викликають розлади сприйняття, та залежність від лікарських засобів, яка може розвинути при прийомі медикаментозних препаратів. Крім того, до цієї групи можна віднести паління, коли тютюн та його похідні стають необхідними для нормального функціонування організму людини.

Адикції другої групи включають проміжні форми залежності, такі як анорексія - стан, при якому людина відмовляється від їжі через нав'язливе прагнення до постійного контролю за вагою та станом тіла, або булімія-стан, при якому людина має прагнення до переїдання та подальшої спроби знизити

вагу через викликання штучного блювання або вживання послаблюючих препаратів.

Третя група залежностей включає нехімічні форми, такі як:

- залежність від азартних ігор (лудоманія), - азартні ігри стають основою життя людини;
- залежність від сексу - людина веде безконтрольне статеве життя і робить його
- центром свого існування;
- перфекціонізм - може виявлятися як у стосунках зі своїм тілом, так і з оточенням;
- трудоголізм - робота стає основою життя; ж
- жадібність - нагромадження матеріальних цінностей стає метою існування;
- шопоголізм - людина не може утриматися від постійного купування різних речей;
- релігійний фанатизм - вірування стає головною метою життя;
- емоційна залежність - людина патологічно прив'язана до когось;
- ургентна залежність - людина переживає постійний дефіцит часу, прискорення темпу життя і загальна гіперстимуляція стають станом, який зумовлений необхідністю брати участь у багатьох видах діяльності.

До цієї ж групи належить інтернет-залежність – сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [2].

Через обмежену кількість проведених досліджень, існує відсутність єдиного визначення розладу Інтернет-залежності. Протягом тривалого часу, для опису одного й того ж явища надмірного використання Інтернету, вчені використовують різні терміни. Концепція Інтернет-залежності часто використовується як синонім до проблемного використання Інтернету,

патологічного використання Інтернету та розладу Інтернет-залежності. Деякі випадки такої поведінки також можуть називатись надмірним використанням Інтернету, проблемним використанням комп'ютера, компульсивним використанням Інтернету, зловживанням Інтернетом, шкідливим використанням Інтернету або Інтернет-залежністю.

У психологічному визначенні залежності відзначається, що це явище виникає через фрустрацію важливих потреб особистості, що змушує її шукати альтернативні шляхи задоволення через зміну об'єкта впливу. Людина, яка стикається з нездійсненими бажаннями чи почуттями, може шукати втіху та задоволення в інших джерелах, таких як наркотики, алкоголь, гральні автомати та інші. Це може привести до швидкого звикання та залежності від цих речей, які стають невід'ємною частиною життя особистості.

Поняття "адикція" використовується для опису нав'язливої потреби людини в певній діяльності.

З медичного погляду, залежність передбачає невідворотну потребу у використанні певних стимулів, яка збільшується з часом та є супроводжена зростанням толерантності та появою фізіологічних та психологічних симптомів. З психологічної точки зору, адикція може відображати прагнення до уникнення реальності через штучну зміну свого психологічного стану.

Ці визначення зосереджені на спільній ідеї відокремлення від реальності за допомогою емоційного досвіду. Людина відчуває потребу уникнути проблеми, що виникають у повсякденному житті, відсторонитися від звичайної рутини та отримати позитивні емоції з незвичайного джерела, яким стає об'єкт адикції. Людина не може впоратися з труднощами, що виникають у реальному житті, тому вона прагне знайти альтернативну реальність, змінити свій стан свідомості, застосовуючи певні речовини або займаючись конкретною діяльністю.

Завдяки розвитку технологій, все більше людей почали використовувати Інтернет не лише для роботи або отримання інформації, а й як важливий аспект соціального життя. Від появи чатів, сайтів знайомств до соціальних мереж,

Інтернет набув нових функцій і значення. З цим зростанням використання Інтернету також почали виникати проблеми пов'язані з Інтернет-залежністю.

Інтернет-залежність характеризується відхиленнями у поведінці, за яких в людини порушується сприймання реальності, втрачається відчуття реального часу та критичного мислення, обмежується управління поведінкою. Людина стає менш активна, порушуються цикли сну та неспання.

Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з ніотиновою, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Згідно з оновленими діагностичними критеріями, особа вважається Інтернет-залежною, якщо вона проводить у мережі не менше шести годин на добу та має принаймні один симптом залежності протягом останніх трьох місяців. За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті до 3 годин на день, а ще 31% проводять від 4 до 6 годин. Також є група людей, які практично живуть віртуальним життям, витрачаючи в Інтернеті 10 годин і більше на день. Понад 45% опитаних заявили, що не уявляють свого життя без комп'ютера та Інтернету. Це значно вища частка, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (наприклад, 28% молоді не можуть уявити свого життя без мобільного телефону, 11% - без телевізора).

На основі досліджень проведених серед китайських старшокласників можна зробити висновок, що люди з помірним або важким ризиком Інтернет-залежності мають значно більше шансів на появу симптомів депресії в порівнянні з тими, хто не має проблем із Інтернет-залежністю [39]. Інше дослідження серед старшокласників з міста Гельсінкі показало, що проблемне використання Інтернету та депресивні симптоми можуть взаємодіяти та посилювати одне одного. Крім того, встановлено зв'язок між проблемним використанням Інтернету та підвищеним ризиком зловживання психоактивними речовинами [41].

Одним з найкраще задокументованих симптомів Інтернет-залежності є порушення сприйняття часу, що може призводити до занепаду соціального життя, включаючи академічну та професійну успішність, а також повсякденну рутину [40]. Європейські та китайські дослідження також підтверджують, що Інтернет-залежність може спричиняти проблеми в соціальних відносинах [42].

Існує багато різних точок зору та визначень інтернет-залежності. У 1994 році психіатр А. Голдберг вперше визначив поняття "Інтернет-залежність". Він стверджував, що Інтернет може викликати стрес, а механізм розвитку Інтернет-залежності схожий на механізм наркоманії. Проблемне використання Інтернету, також відоме як патологічне використання, характеризується неконтрольованим та компульсивним використанням Інтернету, що призводить до значних порушень функціонування людини в різних сферах життя протягом тривалого часу. Особливий ризик розвитку Інтернет-залежності спостерігається серед молодих людей [35]. А. Голдберг[3], вбачав її в шкідливому впливі на міжособистісні, економічні, психологічні та соціальні аспекти життя людини, що може призвести до стресу та дистресу.

У своїх дослідженнях, вчений Кіт В. Берд висловлює твердження, що Інтернет-залежність виникає, коли особа починає досліджувати психологічні та емоційні стани, а також погіршення її навчальних, професійних та соціальних взаємодій через надмірне використання Інтернету.

Залежно від мережевих ресурсів виділяють такі типи Інтернет- залежних осіб [13]:

- "Інтернет-комунікатори", які проводять значну частину часу у віртуальних чатах, форумах, блогах та перевіряють свою електронну пошту;
- "Інтернет-еротомани", які відвідують сайти з еротичним та порнографічним вмістом, займаються віртуальним сексом та укладають онлайн-романи;
- "Інтернет-агресивісти", які проводять багато часу на сайтах з насильницьким вмістом та демонструють агресивну поведінку;

- "Інтернет-когнітивісти", які використовують Інтернет для задоволення своїх пізнавальних інтересів, таких як пошук баз даних, складання програм, відвідування навчальних сайтів тощо;
- "Інтернет-гемблери", які захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами та лотереями;
- "Інтернет-покупці", які реалізують свою схильність до витрат за допомогою покупок у режимі реального часу.

Дослідження показують, що деякі студенти знижують свою академічну успішність через велику кількість часу, проведеного в Інтернеті. Деякі люди також стикаються з проблемами здоров'я, такими як порушення сну, оскільки вони не можуть контролювати свій час використання Інтернету й відмовитися від нього навіть під час ночі. Це пов'язано з тим, що світло, яке випромінюють гаджети, впливає на механізм сну.

Новітня науково-технічна революція, яка продовжує просуватися по світу і в Україні, неодмінно впливає на всі сфери людського життя, ставлячи перед ним нові вимоги та відкриваючи можливості для розвитку та вдосконалення. В сучасному світі інтернет є найбільш важливим та поширеним засобом отримання інформації та встановлення соціальних зв'язків. Розвиток комп'ютерних технологій дуже змінив підходи суспільства до процесу отримання інформації, зробивши його значно швидшим та простішим, а будь-яка інформація стала доступнішою. Застосування комп'ютерних технологій стало невід'ємною частиною науки, освіти та повсякденного життя. Інтернет дозволяє встановлювати зв'язки з людьми, які перебувають на значній відстані один від одного, використовувати анонімне спілкування в чатах та здійснювати віртуальні зустрічі.

Незважаючи на те, що початковим приводом для особистості, яка довго перебуває в інтернеті, може бути бажання отримати позитивні емоції, відчути задоволення та задовольнити потреби, насправді зловживання Інтернетом має негативний вплив на цю людину. Вона може страждати від втоми, стати

дратівливою та виснаженою, а перебування в Інтернеті може перетворитися на актуальну потребу та стати самоціллю.

Згідно з В. Лоскутовою[4] та Л. Юрьєвою[5], інтернет-залежність є небезпечною через те, що вона має спільні ознаки з адикцією, спричиненою вживанням психотропних речовин, і може призвести до розладів особистості.

Іншими словами, ці науковці проводять вагому аналогію між хімічними та нехімічними формами залежності, оскільки обидві можуть викликати зміни в біологічних ритмах мозку та специфічне функціонування нервової системи. Ці зміни можуть мати важливі наслідки для особистості, такі як зміни у структурі характеру, порушення емоційного стану та психологічної рівноваги.

Більш точним, на нашу думку, є визначення яке розглядає інтернет-залежність як один з типів технологічних адикцій, що полягає у тому, що особистість зсуває свої цілі у віртуальний світ, щоб компенсувати невиконані потреби у реальному житті [6].

Інтернет-залежність може розвиватись, коли людина використовує Інтернет як засіб для задоволення потреб, які вона не може задовольнити у реальному житті. Наприклад, люди можуть постійно спілкуватися на форумах, бо вони мають обмежений комунікативний потенціал у реальному житті, або шукати віртуальні знайомства через труднощі у встановленні взаємодії з людьми в реальному житті. Нав'язливе бажання грати в онлайн-ігри може виникати через відсутність друзів, з якими можна було б розважитись та провести час [11].

Інтернет-залежність також розглядається як психічний розлад, що характеризується нав'язливим бажанням підключатися до Інтернету та хворобливою нездатністю відключатися від нього. У цьому контексті, інтернет-адикцію розглядають як психічний розлад, який може призвести до змін в структурі особистості, порушень у поведінці та зниження здатності до самоконтролю [23].

Згідно з думкою А. Воропая, залежність від Інтернету є формою соціальної залежності, яка розвивається у людей з певними психологічними

особливостями, і які відсутні, то залежність може сформуватися. Для розвитку залежності важливими факторами є анонімність, доступність, невизначеність, безпечність та простота використання комп'ютерних мереж. Вони знімають деякі комунікативні бар'єри, що виникають через зовнішній вигляд партнера, такі як стать, раса, вік та соціальний статус. Це може призвести до використання віртуальних особистостей та створення уявних життєвих ситуацій, які неможливі у реальному житті. Формується специфічна "мережна культура", і реальне спілкування може бути відмінним від віртуального, що збільшує ризик розвитку залежності від Інтернету [7].

1.3 Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків

З усе більшою популярністю Інтернету та віртуального світу, люди поступово забувають про значення реального спілкування і повністю поглинаються віртуальним життям. Особливо чутливим періодом щодо розвитку інтернет-залежності є підлітковий вік. По-перше, цей вік характеризується бажанням відкривати нове, незвичайне та відчуттям дорослості, що проявляється в потребі самовизначення, самостійності та страху відстати від однолітків і бути смішним у їхніх очах. По-друге, підлітки часто виявляють негативізм як реакцію на емансипацію, проявляючи крайні висловлювання.

Головним фактором, який приводить молодих людей у світ віртуальних подій, за висновками зарубіжних дослідників, є комунікативна депривація. Це означає, що діти стають менш активними у спілкуванні зі своїми ровесниками, а також втрачають емоційний контакт з родичами та вчителями, які на цьому етапі важливі для соціального й психологічного розвитку підлітка[14]. У такому випадку Інтернет стає заміником інтимного й особистісного спілкування на цьому віковому етапі. Він задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів. Інтернет містить усе, чим може захопитися користувач.

Важливо зазначити, що підлітковий вік є періодом інтенсивного впливу технологій, і відсутність збалансованого інтерактивного спілкування може мати негативний вплив на формування особистості. Залежність від Інтернету може спричинити соціальну ізоляцію, емоційні проблеми, погіршення фізичного здоров'я та зниження академічних досягнень. Тому важливо розуміти цей проблемний аспект і шукати шляхи протидії інтернет-залежності серед підлітків.

Інтернет-залежність є патологічним станом, характеризується нав'язливою потребою в постійному використанні Інтернету, що призводить до дезадаптації в соціумі та виявляється через яскраво виражені психологічні симптоми[15]. Ця залежність може мати серйозні наслідки для особистості підлітка, включаючи погіршення академічних досягнень, соціальну ізоляцію та емоційні проблеми.

I. Голдберг підкреслює, що інтернет-залежність має серйозні наслідки, зокрема викликає стрес або дистрес, і має шкідливий вплив на різні аспекти життя особистості, зокрема міжособистісні взаємини, економічний статус, психологічний стан та соціальний статус. Ця залежність може призвести до погіршення якості життя, соціальної ізоляції, втрати продуктивності та навіть психічних проблем.

Інтернет-залежність супроводжується постійним бажанням проводити час в Інтернеті і сприйняттям його як єдиного джерела інформації та соціальної взаємодії. У процесі цього, справжні друзі замінюються віртуальними, а взаємини з особами протилежної статі стають складнішими, оскільки будувати стосунки в Інтернеті вважається простішим. Існує можливість створення альтернативного Его, яке має риси, які людина бажала б мати в реальному житті. Підлітки стають залежними від часу, проведеного в Інтернеті, де вони відчуваються щасливими. В результаті цього може виникнути деперсоналізація особистості та амбівалентність її «Я-концепції», яка включає як реальні аспекти людини, так і риси альтернативного Его. Це спричиняє внутрішні конфлікти та

може призводити до розвитку неврозів. Особистість підлітка поступово втрачає свою цілісність і розчиняється у віртуальній реальності.

Дослідники вказують на те, що інтернет-залежність може бути наслідком зниження психологічної стійкості особистості [16]. Вчені також підкреслюють, що серед осіб, які особливо вразливі до інтернет-залежності, є підлітки, які сприймають Інтернет як основний засіб отримання інформації та комунікації. Це означає, що підлітковий вік може бути особливо чутливим періодом, коли інтернет-залежність може виникати через психологічну нестійкість особистості та велике значення Інтернету для їхнього життя.

Підлітковий вік є критичним періодом у психічному розвитку, який характеризується особливою чутливістю до зовнішніх впливів. У фізіології, критичні періоди розглядаються як часові віконця, коли можливе порушення нормального ходу розвитку. У психології, термін "критичний період" вказує на вразливість дитини до формування впливів. Критичні періоди відрізняються від стабільних фаз розвитку, оскільки вони є поворотними точками, коли відбуваються значущі зміни у формуванні особистості за відносно короткий період часу [17].

У період підліткового віку відбувається значне переосмислення соціальної позиції особистості, що супроводжується формуванням свідомого ставлення до себе як до члена суспільства. У цей час вирішальне значення має соціальна орієнтація, оскільки вона впливає на формування соціальних установок особистості [17].

У кожного вікового періоду існує провідний тип діяльності, який має значний вплив на формування ієрархії мотивів, розвиток процесу та визначення мети. У підлітковому віці характерна активна взаємодія з однолітками, яка відображається в участі в суспільно корисній діяльності [18].

Підлітковий вік є періодом, коли формуються цінності та розширюються соціальні контакти, але діти, які страждають від інтернет-залежності, обмежують своє спілкування, проводячи багато часу перед комп'ютером. Це може призводити до відсутності життєвого досвіду, незрілості у вирішенні

проблем, емоційної неповноцінності, труднощів у соціальній адаптації та бажання створити власний віртуальний світ. Це також може супроводжуватися звуженням кола інтересів та втечею від реальності. Початковими симптомами інтернет-залежності можуть бути захоплення спілкуванням в Інтернеті, підтримка власного блогу, часті перевірки пошти або пошуку нових "цікавих іграшок". Поступово, дитина все більше поглинається віртуальним простором, приймає його закони, правила та норми, що призводить до почуття незручності та невпевненості в реальних життєвих ситуаціях.

Залежність від Інтернету швидко набуває популярності зі швидким темпом поширення. Одне з пояснень полягає в тому, що в порівнянні з іншими видами залежності, які формуються протягом тривалого періоду, залежність від Інтернету розвивається дуже швидко, навіть протягом одного місяця. Протягом цього короткого періоду особистість відчуває непереборний потяг до використання Інтернету, що негативно впливає на соціальну, побутову і навчальну сфери її життя.

Згідно з науковими дослідженнями відомого американського психолога Кімберлі Янга, існує кілька показників, які можуть вказувати на розвиток інтернет-залежності:

- Постійне бажання перевіряти електронну пошту навіть у непотрібний час.
- Передчуття та очікування наступного онлайн-сесії.
- Збільшення тривалості проведеного часу в Інтернеті.
- Зростання витрат грошей на онлайн-покупки або послуги [11].

Ці ознаки можуть вказувати на наявність проблем з інтернет-залежністю та сигналізувати про потенційні негативні наслідки для особистості.

Підліток знаходить у Інтернеті можливість втекти від реального світу та побудувати власну віртуальну реальність, яка відповідає його власним потребам та бажанням [19]. У період ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, особисті характеристики та установки

користувачів Інтернету стають важливими факторами, які визначають схильність або недостатню схильність до розвитку інтернет-залежності.

Ці особливості самоствалення та відношення до Інтернету у період ранньої дорослості є передумовами, які можуть впливати на ризик розвитку інтернет-залежності у даній особистості.

Оскільки особистість молодої людини ще не повністю сформована, вона залишається досить вразливою до впливу психологічних та соціальних факторів, які можуть спричинити деформацію особистості [18]. У такому контексті, особистість може прагнути забути про повсякденні проблеми, відвернутися від страху перед змінами та отримати позитивні емоції з неочікуваного джерела, яким стає об'єкт адикції.

Інтернет-залежність можна впізнати за симптомами, які можна поділити на психологічні та фізіологічні [5, с. 29].

Психологічні симптоми:

1. Відчуття ейфорії або піднесеності під час роботи за комп'ютером.
1. Неспроможність зупинитися і закінчити роботу за комп'ютером.
2. Значне збільшення часу, проведеного за комп'ютером.
3. Ізольованість від друзів та родини.
4. Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості, якщо відсутній доступ до комп'ютера.
5. Перекладання повсякденних обов'язків на родичів або інших членів сім'ї.

Фізіологічні симптоми:

1. Зап'ястний тунельний синдром - оніміння та зниження чутливості пальців через ущемлення нерву в зап'ястній канавці.
2. Сухість очей.
3. Головні болі, схожі на мігрень.
4. Болі у спині.
5. Нерегулярне харчування і втрата апетиту.
6. Недбалість щодо гігієни.

7. Розлади сну, такі як проблеми зі засипанням, сновидіння та порушення тривалості сну [28].

На основі психологічних досліджень можна припустити, що розвиток інтернет-залежності протікає через три етапи з власною специфікою.

Початково відбувається етап адаптації, коли особа захоплюється та відчуває азарт від використання Інтернету. Потім настає фаза швидкого зростання, коли залежність формується значно швидше. Залежність досягає свого піку, що залежить від особистісних особливостей та оточуючого середовища. Після цього сила залежності може залишатися стабільною на певний час, а потім почати зменшуватись, хоча залишається на певному рівні. Цей рівень залежності може тривати достатньо довго, періодично збільшуючись або залишаючись стійким.

Існує кілька факторів, які сприяють розвитку інтернет-залежності [40]:

1. Міжособистісні труднощі: Інтровертність, соціальні проблеми і комунікативні труднощі можуть призвести до інтернет-залежності. Використання Інтернету надає таким людям безпечну альтернативу для уникнення напруги і відмов у міжособистісних відносинах у реальному житті.

2. Зв'язок з соціумом: Люди, які не мають достатнього соціального зв'язку та соціальної підтримки, більш схильні до ризику інтернет-залежності. Вони використовують віртуальні стосунки та підтримку, щоб зменшити почуття самотності.

3. Психологічні фактори: Дослідження показують, що попередня залежність або наявність психологічних розладів збільшують ймовірність розвитку інтернет-залежності. Деякі люди з депресією, тривогою та іншими психологічними проблемами використовують компульсивну поведінку, включаючи інтернет-залежність, як спосіб уникнення неприємних емоцій та ситуацій, пов'язаних з їхніми психологічними станами.

4. Нейробіологічні фактори: Інтернет-залежність, як і багато інших психопатологічних станів, є полігенним розладом, що включає багато

факторів. Це включає успадковані характеристики, такі як структура нервової тканини, регуляція нейромедіаторів та взаємодія генетичних та оточуючих факторів, таких як сімейні, соціальні та культурні впливи.

Згідно з діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежність встановлюється у особи, яка щодня проводить кілька годин в Інтернеті протягом трьох місяців і має принаймні один з симптомів залежності.

Отже, інтерес до використання Інтернету може бути зумовлений різними психологічними та соціальними факторами, такими як стрес, депресія, тривожність, проблеми у комунікації та особистому житті, конфлікти в учбовій або професійній сфері тощо. Для людей, які зазнають таких проблем, Інтернет може стати безпечною платформою для спілкування та задоволення своїх потреб.

З одного боку, Інтернет може захищати людину від можливих невдач та стресових ситуацій у реальному житті. Однак, це може призвести до того, що людина уникає соціальних ситуацій, що спричиняє зниження її психологічної стійкості та порушення регуляції поведінки і діяльності.

1.3 Психологічні особливості інтернет-залежних підлітків

Розглядаючи психологічні характеристики підліткового віку, важливо відзначити, що характерною рисою цього життєвого періоду є бажання відкривати нове, цікаве та незвичайне. Одним із ключових аспектів у підлітковому віці є формування почуття дорослості. Часто це виявляється в сильному прагненні до незалежності від батьків, бажанні самостійно проявляти себе, відмовлятися від зв'язку зі світом дитинства, наслідуванні поведінки та способу життя дорослих, а також в страху перед засудженням ровесників.

У процесі соціалізації дитини, вона навчається сприймати та реагувати на подразники відповідно до соціальних норм і правил. Ці норми і правила контролюють її афективну реакцію. Однак, якщо ці норми стають

непотрібними або втрачають свою силу, виникає первинний, примітивний спосіб реагування, який раніше був придушений.

3. Фройд у своїх працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою» робив схожі висновки, але в контексті культурного життя. Він стверджував, що відмова від суворих культурних норм має задоволення, яке приваблює людей і спонукає їх витратити багато часу перед екраном. Це пов'язано з так званим "ефектом азарту", коли користувачі більше зацікавлені самим процесом пошуку інформації, ніж її аналізом і сприйняттям. Таким чином, акцент переноситься з аналітичної діяльності на пошукову активність [21].

ЧарлзТарт, відомий американський психолог, запропонував цікаву інтерпретацію психологічної віртуальної реальності, яку він називає "internally generated virtual reality". У своїй статті він розглядає психіку як віртуальний образ світу, який постійно перетворюється існуючим лише в даний момент часу. Він проводить аналогії з комп'ютерною генерованою віртуальною реальністю, щоб пояснити цей концепт. За його словами, психологічна віртуальна реальність є змінною складовою образу ситуації або сприйманого об'єкту, яка змінюється в кожний момент часу [38]. Ч. Тарт розрізняє віртуальну реальність від ординарної реальності, яка існує стабільно відносно віртуальної реальності, і "нормальний" стан від змінених станів свідомості [38].

У порівнянні з фізичним середовищем, нове інформаційне середовище відрізняється більшою гнучкістю і меншими обмеженнями, що надає його "жителям" більше свободи. Віртуальне середовище дозволяє вам бути будь-ким, мати будь-який зовнішній вигляд, обирати різноманітні істоти - у ньому відсутні обмеження, які притаманні реальному світу, за словами доктора Келлі [23]. Деякі дії можуть бути виконані і в реальному житті, але вимагають великих зусиль і витрат, тоді як інші дії взагалі неможливі в реальності.

Формування основної недоліки призводить до розвитку адикції в особистості. Адикція може стати тимчасовим центром, навколо якого людина намагається зібрати своє "Я" (самобутність), утверджуючи його навколо цього

центру. Це прагнення набуває екзистенційного значення для самої особи. Особистість, побудована таким чином, може бути визнана адиктивною. Сприйняття та спосіб сприйняття світу адиктивною особою включає в себе інших людей, систему цінностей, пріоритети, унікальне мислення, емоції, мрії (включаючи адиктивні мрії - "передчуття"). Відносно нової консолідації, попереднє життя у порівнянні з нею здається недосконалим, одноманітним та темним[24].

Залежність від Інтернету сприяє появі різних психологічних проблем, таких як конфліктне поведінка, хронічна депресія, перевага віртуального світу над реальним життям, труднощі адаптації в суспільстві, втрата контролю над часом, проведеним за комп'ютером, і почуття дискомфорту від відсутності доступу до Інтернету. Використовуючи Інтернет, підліток замість активного мислення і навчання віддає перевагу постійному пошуку інформації. Багато дітей визнають, що вони часто відвідують заборонені батьками веб-сайти, що створює у них ілюзію безмежної свободи і непокараності. Це може спонукати їх порушувати права інших людей, а ілюзія безкарності може мати серйозні наслідки в реальному житті, спричиняючи моральну деградацію[25].

Комп'ютерна залежність і ігроманія (лудоманія) є хворобами, що поступово формуються внаслідок неусвідомлених потреб людини. Ці потреби включають бажання втекти від реальності та прийняття ролі, а також потребу в прийнятті. Вони починають впливати на людину незалежно від мотивації для гри і виникають після того, як вона ознайомила з рольовими комп'ютерними іграми і почала регулярно займатися ними. Отже, кожен з цих неусвідомлених механізмів ми розглядаємо послідовно.

Відхід від реальності є механізмом, що базується на потребі людини у відстороненні від щоденних турбот і проблем, в якому вона шукає спосіб збереження енергії. Цей механізм досягається шляхом погруження у іншу реальність - віртуальну. Психологічні аспекти цієї потреби виникають з природного прагнення людини уникнути труднощів і неприємностей повсякденного життя. У рольовій комп'ютерній грі особистість може

моделювати приємні ситуації, в яких відсутні проблеми та щоденні клопоти. Реальний світ здається чужим і повним небезпек, оскільки в ньому не можна робити все те, що дозволено в віртуальному. Таким чином, постійне відхилення від реальності породжує стійку потребу у "втечі" від неї [18].

Ще одним неусвідомленим механізмом формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор є прийняття ролі. Можливість "виконувати роль" комп'ютерного персонажа дозволяє людині задовольняти потреби, які в реальному житті не завжди можуть бути задоволені з різних причин. Часто кіберзалежні особи намагаються ідентифікувати себе з улюбленим комп'ютерним героєм, якого поважають, з його думкою рахуються, і загалом відчують себе "суперменом". Гра стає засобом компенсації життєвих проблем, що в свою чергу може спричинити серйозні проблеми у розвитку особистості, зокрема в формуванні самооцінки. Таким чином, основні психологічні механізми формування залежності від рольових комп'ютерних ігор базуються на процесі компенсації негативних життєвих переживань. З цього можна зробити висновок, що особа, яка задоволена своїм життям, вважає його продуктивним і відчуває себе щасливою, має меншу схильність до формування психологічної залежності від рольових комп'ютерних ігор [27].

У підлітків зростає потреба у спілкуванні з ровесниками, проте доступні засоби цього спілкування ще не повністю відпрацьовані, що призводить до більшого захоплення комп'ютером та втрати живого спілкування з людьми. Контролювати цей процес без допомоги батьків стає важко для підлітків, тому дорослі повинні сприяти зацікавленості їх у різних видів діяльності і підтримувати реальне спілкування. Статистика показує, що підлітки, які страждають від інтернет-залежності, часто виходять з проблемних сімей (неповні сім'ї або сім'ї, де батьки прагнуть матеріального успіху та не вкладають достатньо уваги у виховання дітей) [28]. Тому можна припускати, що підлітки часто втікають у віртуальний світ, щоб уникнути непорозуміння та ігнорування їхніх проблем з боку близьких. Ці проблеми зазвичай звертають увагу тільки в тих випадках, коли підлітки вже проявляють невротичні розлади,

піддаються депресії, стають асоціальними (наприклад, перестають ходити до школи) або вчиняють антисоціальні дії.

На перший погляд, підлітки, які страждають від інтернет-залежності, можуть здатися інтелектуально розвиненими та адаптованими. Інтернет створює їм світ, де вони почуваються комфортно: вони мають багато друзів у чатах, не мають проблем із спілкуванням та мають доступ до величезної кількості інформації на наукових веб-сайтах. З цієї причини, порівняно зі звичайними залежностями, такими як алкоголь чи наркотики, здається, що залежність від Інтернету менш шкідлива та безпечна для здоров'я підлітків.

Медичні фахівці стверджують, що люди, що страждають від кіберадикції, зазнають подібних проблем, що й інші залежні від наркотиків. Вони можуть стати агресивними, напруженими і потрапляти у депресію, якщо не можуть підключитися до Інтернету з якоїсь причини. Крім того, вони витрачають великі суми грошей на оновлення комп'ютерів і покупку нових програм. Іноді надмірне захоплення Інтернетом може призвести до самогубства серед підлітків. Таким чином, можна стверджувати, що спільними психологічними особливостями підлітків, які роблять їх вразливими до різних форм залежності, включаючи кіберадикцію, є небажання вирішувати життєві труднощі, відчуженість від повсякденних справ, проблеми у спілкуванні з ровесниками, вчителями та батьками, сприйняття будь-яких переживань і неприємностей як безвихідь. Важливо також зазначити, що відокремити інтернет-залежну особу від віртуального світу є надзвичайно складним завданням, оскільки на сьогоднішній день не існує ефективних соціальних і психологічних програм допомоги для таких людей. Лікування таких осіб проводять за тими ж принципами і схемами, що і для лікування наркоманів, використовуючи відповідні клініки та терапевтичні методики [25].

За думкою вчених пілкування в Інтернеті допомагає підліткам удосконалювати здатність структурувати образ свого "Я" в різних аспектах, будучи реальним, фантазійним або ідеальним [12; 32]. Це стає можливим завдяки тому, що вони можуть бути відкритими та безпосередніми з одного

боку, а з іншого боку, приховувати своє справжнє "Я". Автори також звертають увагу на те, що привабливість та особливість віртуального спілкування для підлітків пов'язані не лише з бажанням "бути іншим", але й з бажанням здійснити інтимну комунікацію - зустрітися з "іншим" у специфічному віртуальному просторі, де підліток може відчувати свободу виражати свою щирість без страху перед наслідками [12; 32].

Відомо, що спілкування є однією з найважливіших потреб людини, особливо у підлітковому віці, коли воно стає основою для взаємодії. Потреба у спілкуванні виникає з прагнення до пізнання та оцінки інших людей, а також самопізнання і самооцінки. Ця потреба формується на основі інших життєвих потреб та нових прагнень протягом онтогенезу. Особливо в підлітковому віці, школяр досягає піку мотивації до спілкування з ровесниками (вік 11-13 років), де основним чинником є врахування особистих якостей співрозмовника, а саме потреба у духовному спілкуванні, а не просто дружбі з популярними учнями.

Дослідники відрізняють кілька груп комунікативних потреб, включаючи потребу в іншій людині, належності до соціальної групи, співпереживанні та співчутті, турботі, співробітництві, обміні досвідом, оцінці з боку інших, повазі, авторитеті. В зарубіжній психології для позначення цієї потреби використовується термін "мотивація афіліації", який означає бажання людини до емоційно-довірливого спілкування, досягнення взаєморозуміння та симпатії [29].

Зв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю у підлітків є предметом значної уваги для дослідників у сфері психології та психіатрії. Хоча є багато факторів, які можуть впливати на розвиток тривожності у підлітків, інтернет-залежність може бути одним з них.

Зараз розуміння тривоги в психології відрізняється від початкових поглядів З. Фрейда. Тривога була вивчена й описана великою кількістю дослідників, і її розуміння стало більш широким і комплексним.

Сучасні підходи до тривоги розглядають її як складний феномен, який включає як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Тривога розглядається як

реакція на загрозу або стрес, яка може виникати в різних ситуаціях і мати різний характер.

Сучасні дослідження тривоги орієнтовані на вивчення її причин, механізмів виникнення та впливу на психічне і фізичне здоров'я людини. Наприклад, тривожність може бути пов'язана з негативними думками, переживаннями, низькою самооцінкою або невпевненістю. Вона також може бути спричинена хімічними дисбалансами в мозку, генетичними факторами або негативними життєвими подіями[31].

Однак, важливо зауважити, що тривога не обов'язково пов'язана тільки з сексуальною сферою людини, як стверджував З. Фрейд у своїх початкових теоріях. Сучасні підходи розглядають тривогу як загальний стан психологічної дистресу, який може мати багато різних причин і проявлятися у різних контекстах [2; 9; 23].

Отже, сучасний погляд на тривогу відрізняється від тих теорій, які висловлював З. Фрейд на початку своєї кар'єри. Розвиток психології дозволив більш детально вивчати тривогу, розуміти її механізми та використовувати різні підходи для лікування тривожних станів у тому числі пов'язаних з інтернет-залежністю.

Інтернет-залежність є патологічним станом, при якому підліток відчуває надмірну потребу в онлайн-взаємодії та нездатність контролювати свою використання Інтернету. Це може включати занадто довгий час, проведений онлайн, заангажованість у соціальних мережах, відеоіграх, пошук інформації тощо.

Стан інтернет-залежності може сприяти розвитку тривожності у підлітків по кількох причинах:

1. Соціальна тривожність: Підлітки, які страждають від інтернет-залежності, можуть відчувати соціальну тривожність, яка пов'язана з нездатністю адекватно взаємодіяти з оточуючими людьми в реальному світі. Вони можуть відчувати страх перед соціальною оцінкою, низьку

самооцінку та неадекватну самопредставлення через занадто велику впевненість у віртуальному просторі.

2. Постійний стрес: Інтернет-залежність може приводити до постійного стресу у підлітків. Вони можуть відчувати невпевненість у власних навичках, страх втратив'язку з онлайн-середовищем або почуття відокремлення від реального світу. Це може викликати тривожність та погіршення психологічного благополуччя.

3. Загрози та кібербулінг: Інтернет-залежність може підвищити ризик стикання з негативними впливами в онлайн-середовищі, такими як кібербулінг, онлайн-злочини, експлуатація або небезпечні контенту. Ці загрози можуть стимулювати появу тривожних станів у підлітків.

4. Втрата контролю: Нездатність контролювати час, витрачений на Інтернет, і відмовитися від використання онлайн-ресурсів може створювати почуття безпорадності та безвихідності, що може викликати тривогу [22].

Варто відзначити, що не всі підлітки, що страждають від інтернет-залежності, обов'язково розвивають тривожність, а також тривожність у підлітків може мати інші причини, не пов'язані з Інтернетом. Проте, існує досить вагома база доказів, яка підтримує зв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю у підлітків. Тому наступний розділ присвячений саме вивченню особливостей тривожності підлітків, схильних до інтернет-залежності.

Висновки до першого розділу

Здійснено аналіз поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі та особливостей його впливу на підлітків. Опрацьовані наукові джерела засвідчують актуальність проблеми інтернет-адикції у суспільстві. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій та зростаючий доступ до Інтернету призводять, брак ефективних засобів психопрофілактики та недостатня

психологічна готовність до адекватного сприйняття Інтернету сприяють розвитку цієї проблеми. Узагальнено теоретичні погляди вчених щодо особливостей впливу Інтернет-залежності на особистість. Інтернет-залежні особистості характеризуються відхиленнями у поведінці, за яких у них порушується сприймання реальності, втрачається відчуття реального часу та критичного мислення, обмежується управління поведінкою. Особистість стає менш активна, порушуються цикли сну та неспання. З'ясовано, що Інтернет-залежність відносять до не хімічного виду залежностей. Згідно з діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежність встановлюється у особи, яка щодня проводить кілька годин в Інтернеті протягом трьох місяців і має принаймні один з симптомів залежності. Інтерес до використання Інтернету може бути зумовлений різними психологічними та соціальними факторами, такими як стрес, депресія, тривожність, проблеми у комунікації та особистому житті, конфлікти в учбовій або професійній сфері тощо. Для людей, які зазнають таких проблем, Інтернет може стати безпечною платформою для спілкування та задоволення своїх потреб. З одного боку, Інтернет може захищати людину від можливих невдач та стресових ситуацій у реальному житті. Однак, це може призвести до того, що людина уникає соціальних ситуацій, що спричиняє зниження її психологічної стійкості та порушення регуляції поведінки і діяльності.

Розглянуто особливості впливу інтернет-залежності на особистість підлітка та узагальнено теоретичні погляди вчених. Підлітковий вік є періодом інтенсивного впливу технологій, і відсутність збалансованого інтерактивного спілкування може мати негативний вплив на формування особистості. Залежність від Інтернету може спричинити соціальну ізоляцію, емоційні проблеми, погіршення фізичного здоров'я та зниження академічних досягнень. Спільними психологічними особливостями підлітків, які роблять їх вразливими до різних форм залежності, включаючи кіберрадикацію, є небажання вирішувати життєві труднощі, відчуженість від повсякденних справ, проблеми у спілкуванні з ровесниками, вчителями та батьками, сприйняття будь-яких

переживань і неприємностей як безвихідь. Інтернет-залежність є патологічним станом, при якому підліток відчуває надмірну потребу в онлайн-взаємодії та нездатність контролювати свою використання Інтернету. Це може включати занадто довгий час, проведений онлайн, заангажованість у соціальних мережах, відеоіграх, пошук інформації тощо. Вчені особливо наголошують, що стан інтернет-залежності може сприяти розвитку тривожності у підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи № 97 м. Львів. У дослідженні брали участь 60 підлітків віком 13-15 років. Дослідження проводилось у березні 2024 року.

Ми використали наступні методики для проведення дослідження:

1. Тест Інтернет-залежності К.Янг Internet Addiction Test (IAT)
2. Методика „Шкала тривожності”
3. Шкала Інтернет - залежності Чена

Одним з головних завдань дослідження є визначення популяції підлітків, які є схильними до інтернет-залежності. Основна ціль дослідження полягає в виявленні психологічних особливостей (тривожності) підлітків схильних до інтернет-залежності.

Дослідження також має на меті вивчення впливу інтернет-залежності на психологічний стан та добробут підлітків. Це включає аналіз відношення до себе, рівень тривожності, депресії, соціальної ізоляції та інших показників психічного здоров'я. Розуміння цих особливостей може допомогти в розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на попередження надмірного використання інтернету серед підлітків.

Гіпотеза дослідження: ймовірно існує тенденція до зростання рівня тривожності у підлітків, які мають високий рівень схильностей до інтернет-залежності.

Основними кроками емпіричного дослідження є наступні етапи:

1. Збирання, систематизація та аналіз відповідних літературних джерел.
2. Розробка моделі дослідження, що включає підбір психодіагностичних методів та методик, а також визначення критеріїв для подальшої математичної обробки даних. В рамках цього етапу було застосовано різноманітні методи, включаючи теоретичні методи аналізу, синтезу, інтерпретації та узагальнення, а також емпіричні методи, зокрема методи тестування та математичної статистики.

3. На даному етапі ми займалися практичною реалізацією дослідження, що включало ретельну організацію та безпосереднє проведення нашого майбутнього емпіричного вивчення на обраній вибірці.

4. Початкова обробка сирих даних згідно кожної методики, організація матеріалу, внесення даних до таблиць та графічне відображення отриманих результатів. Потім розрахунки для виявлення кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою методів математичної обробки даних, а отримані результати були внесені до таблиць.

5. Створення структурованої інтерпретації отриманих результатів за кожною обраною методикою.

Розглянемо коротко обраний нами психодіагностичний інструментарій.

Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT), розроблений й апробований доктором Кімберлі Янгом в 1994 році і є одним з перших стандартизованих тестів для вимірювання інтернет-залежності, є методикою, яка дозволяє самодіагностувати патологічну пристрасть до використання Інтернету (незалежно від конкретної форми цієї залежності). Цей тест створений професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорді.

Згідно з Кімберлі Янг, адиктивність до Інтернету визначається трьома ключовими факторами.

Першим фактором є доступність різноманітної інформації, інтерактивних платформ та порнографічного контенту, які легко доступні в Інтернеті.

Другий фактор - це персональний контроль та анонімність, які Інтернет надає користувачам у передачі інформації. Це може збільшити почуття комфорту та безпеки, що впливає на пристрасть до використання Інтернету.

Третій фактор - внутрішні почуття особистості, які підсвідомо встановлюють вищий рівень довіри до спілкування та взаємодії в онлайн-середовищі.

При створенні тесту на Інтернет-залежність дослідниця Кімберлі Янг використовувала існуючі уявлення та методики, які застосовуються для

діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор. Вона виокремлювала загальні симптоми Інтернет-залежності, такі як:

- збільшення тривалості проведеного часу в Інтернеті;
- зміни в поведінці, включаючи зміну звичок та вплив на життя;
- погіршення емоційного стану відсутності Інтернету.

Інтерпретація результатів тесту дозволяє виділити три типи користувачів Інтернету:

1) звичайний користувач, який не має значних проблем пов'язаних з використанням Інтернету;

2) особа, яка має деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом;

3) особа, яка має виражену Інтернет-залежність.

IAT дозволяє виявити різні аспекти інтернет-залежної поведінки, включаючи симптоми, такі як спрага до використання Інтернету, втрата контролю, занепад соціального життя та інші негативні наслідки. Тест допомагає визначити, наскільки сильно інтернет впливає на життя та функціонування особи і чи можна вважати це проблемою інтернет-залежності.

Використання IAT є корисним для дослідників, психологів та фахівців, які вивчають інтернет-залежність. Він дозволяє отримати кількісну оцінку рівня інтернет-залежності і слугує початковою точкою для подальшого обговорення та розробки індивідуальних планів лікування або підтримки.

Спочатку тест складався з 8 питань, на які відповіді надавалися принципом "Так" або "Ні". Якщо відповіді "Так" були отримані на п'ять або більше питань, респондент вважався інтернет-залежним. Проте на сьогоднішній день повна версія опитувальника містить 40 пунктів. На кожне питання випробуваний повинен відповісти за 5-бальною Шкалою Лікерта. Бали з усіх питань підсумовуються, що дозволяє визначити підсумкове значення.

У дослідженні респондентам потрібно було відповісти на питання щодо свого використання Інтернету, зосереджуючись лише на часі, який вони проводять в мережі для непрофесійних і не пов'язаних з роботою цілей.

Методика включає 40 питань, на які респондентам пропонується відповісти за допомогою наступної шкали з балами:

"ніколи" - 1 бал,

"рідко" - 2 бали,

"регулярно" - 3 бали,

"часто" - 4 бали,

"постійно" - 5 балів.

Результати визначаються шляхом підсумовування балів, наданих у відповідях на питання. Чим вище сумарний бал, тим більший рівень залежності і проблем, пов'язаних з використанням Інтернету, виявляється у досліджуваних осіб.

Анкета має загальну шкалу оцінки, яка дозволяє пояснити результати.

- 19 балів: відзначається мінімальна кількість часу, проведеного в Інтернеті. Це означає, що особа не користується Інтернетом або витрачає на нього мінімальну кількість часу. Інтернет не створює жодних проблем у її житті.
- 49 балів: категорія середнього користувача Інтернету. Користувач, можливо, проводить у мережі трохи більше часу, ніж необхідно, але в цілому володіє ситуацією. Використання Інтернету не викликає значних проблем у житті.
- 79 балів: категорія початкового рівня залежності від Інтернету. Існує певна кількість проблем, пов'язаних із використанням Інтернету. Важливо врахувати серйозний вплив, який мережа має на життя.
- 100 балів: вказує на високий рівень залежності від Інтернету. Використання Інтернету призводить до значних проблем у житті. Рекомендується ретельно оцінити вплив мережі на особистість та її життя. Важливо негайно звернутися до фахівця з психічного здоров'я для обговорення проблем, що виникають внаслідок активності як користувача Інтернету.

Методика „Шкала тривожності” розроблена на основі принцип "Шкала ситуаційної тривоги Кондаша" (1973). Ця шкала має особливість у тому, що вона дозволяє людині оцінювати ситуації з точки зору їх потенційного впливу на виклик тривоги, а не просто наявності або відсутності тривожних симптомів. Це означає, що людина оцінює, наскільки даний контекст або ситуація може викликати тривогу у неї.

Перевага таких шкал полягає в тому, що вони дозволяють виявити конкретні області або об'єкти, які становлять основні джерела тривоги для підлітків. Вони дозволяють зосередитися на тих аспектах життя, які можуть спричинити найбільшу тривогу у конкретних осіб. Крім того, ці шкали менш залежні від особистісних особливостей та рівня інтроспекції, ніж інші типи опитувальників.

У результаті, використання таких шкал може допомогти більш точно визначити ті ситуації та фактори, які спричиняють тривогу у підлітків, що може бути корисною інформацією для подальшої роботи з тривожністю та психологічною підтримкою.

Методики подібного типу спроектовані таким чином, щоб людина не виявляла свою загальну тривожність або її відсутність, а замість цього оцінювала ситуації, які викликають різні рівні тривоги. Ці методики допомагають виявити конкретні сфери життя, які є основними джерелами тривоги для конкретної особи.

Методика "Шкала тривожності" може мати різні варіації та підходи, проте загальна ідея полягає у тому, щоб представити різні ситуації або заявлення, і попросити людину оцінити свій рівень тривоги, пов'язаний з кожною з них. Зазвичай використовується числова шкала, де людина вибирає число або рівень тривоги, що відповідає її відчуттям або ступеню тривожності в даній ситуації.

Результати методики "Шкала тривожності" дозволяють зрозуміти, які ситуації або події викликають більшу тривогу у людини і допомагають ідентифікувати основні джерела тривоги. Це може бути корисно для

психологічної діагностики, розуміння особистих чинників, що сприяють тривозі, та розроблення стратегій зниження тривожності та підтримки психологічного благополуччя.

Інструкція:

Методика представлена списком ситуацій, з якими людина часто зустрічається у житті. Деякі з цих ситуацій можуть викликати негативні емоції, такі як хвилювання, занепокоєння, тривогу або страх. Потрібно уважно прочитати кожен пропозицію і позначити кружечком одну з цифр справа: 0, 1, 2, 3 або 4.

- Якщо ситуація не викликає неприємних почуттів, позначте цифру «0».
- Якщо вона спричиняє невелику хвилювання або турботу, позначте цифру «1».
- Якщо ситуація є достатньо неприємною і викликає бажання уникнути її, позначте цифру «2».
- Якщо вона для вас дуже неприємна і спричиняє сильне занепокоєння, тривогу або страх, позначте цифру «3».
- Якщо ситуація є надзвичайно неприємною, ви не можете перенести її і вона викликає дуже сильне занепокоєння або страх, позначте цифру «4».

Основне завдання - уявити кожен ситуацію якомога чіткіше і позначити цифру, яка відповідає ступеню почуттів щодо неї, від побоювання до тривоги.

Методика "Шкала тривожності" включає ситуації трьох різних типів:

1. Ситуації, пов'язані зі школою і спілкуванням з вчителями.
2. Ситуації, що активізують уявлення про себе.
3. Ситуації спілкування з іншими людьми.

Після проведення методики "Шкала тривожності", результати підраховуються шляхом обчислення загальної суми балів для кожного розділу окремо, а також загальної суми балів за всю шкалу в цілому. Кожен розділ представляє певний тип ситуацій, пов'язаних з тривогою, наприклад, ситуації в школі, уявлення про себе або спілкування з іншими людьми.

Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності. Це означає, що можна отримати окремі значення тривожності для кожного розділу і загальний показник рівня тривожності за всією шкалою. Інтерпретація результатів може варіюватися в залежності від конкретної методики і досліджуваної групи людей, але в цілому можна отримати інформацію про те, які типи ситуацій викликають більшу тривогу для людини, а також загальний рівень тривожності, що вказує на загальну схильність до тривожності.

Особливу увагу ми приділили учням з високим рівнем загальної тривожності. Як відомо, така тривожність може мати два можливих пояснення. По-перше, вона може бути наслідком справжнього неблагополуччя школяра в основних сферах його самооцінки. По-друге, вона може існувати незалежно від об'єктивно благополучної ситуації, бути результатом особистісних конфліктів або порушень у розвитку самооцінки та інших факторів.

Шкала Інтернет - Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale).

Ця шкала була розроблена Кім-Пау Ченом у 2003 році з метою вимірювання рівня залежності від Інтернету. Шкала Чена складається з 26 питань, що оцінюють різні аспекти поведінки користувача в Інтернеті.

Мета шкали інтернет-залежності Чена полягає в вимірюванні рівня інтернет-залежності у користувачів. Вона допомагає оцінити, наскільки сильно інтернет впливає на життя та поведінку людей і чи може це вважатися проблемою.

За допомогою шкали Чена можна виявити ознаки інтернет-залежності, такі як втрата контролю, занепад соціального життя, погіршення продуктивності та фізичні наслідки. Вона дозволяє визначити, чи існує ризик виникнення інтернет-залежності або чи вже сформована інтернет-залежна поведінка.

Шкала Чена є корисним інструментом для дослідників, психологів та фахівців з залежності, оскільки надає стандартизовані критерії для вимірювання інтернет-залежності. Результати шкали можуть слугувати

початковою точкою для подальшого обговорення, оцінки та розробки індивідуальних планів лікування або психологічної підтримки для осіб, які мають високий рівень інтернет-залежності.

Варіанти відповідей:

- Зовсім не підходить (1 бал)
- Слабо підходить (2 бали)
- Частково підходить (3 бали)
- Повністю підходить (4 бали).

Запропоновані варіанти розшифровують рівні інтернет-залежності на основі шкали Чена:

1. Від 27 до 42 балів - мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки: Цей діапазон балів вказує на низький ризик розвитку інтернет-залежності. Підлітки, які отримують такий результат, не виявляють сильного притягнення до Інтернету і не мають настільки великої потреби в ньому для задоволення своїх потреб.

2. Від 43 до 64 балів - схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки. Цей діапазон балів свідчить про наявність певної схильності до інтернет-залежної поведінки. Підлітки, які отримують такий результат, можуть виявляти збільшений інтерес до Інтернету та проводити значну кількість часу в онлайн-середовищі. Важливо бути обережними і усвідомлювати можливі ризики, пов'язані з такою поведінкою.

3. Понад 65 балів - сформована і стійка інтернет-залежна поведінка: Цей діапазон балів вказує на високий рівень інтернет-залежності, який є сформованим і стійким. Підлітки, які отримують такий результат, виявляють значну залежність від Інтернету, і ця поведінка може суттєво впливати на їх повсякденне життя, відносини та здоров'я. В таких випадках важливо шукати допомогу фахівців для вирішення проблеми інтернет-залежності.

Ці категорії допомагають краще розуміти рівень ризику інтернет-залежності на основі результатів шкали Чена і можуть слугувати вказівником

для подальших дій щодо управління інтернет-поведінкою та підтримки підлітків, які мають підвищену схильність або розвинену інтернет-залежність.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

За результатами тестування Інтернет-залежності Кімберлі-Янг із загальної кількості підлітків ми визначили таку кількість Інтернет-залежних підлітків в даній групі:

- Залежність відсутня - 23,3%
- Залежність слабо виражена - 40%
- Залежність низька - 20%
- Залежність висока - 16,7%

Таблиця 2.1

Результати дослідження Інтернет-залежності за тестом Кімберлі-Янг

Залежність відсутня (0-29 б.)	14	23,3%
Залежність слабо виражена (30-49 б.)	24	40%
Залежність низька (50-79 б.)	12	20%
Залежність висока (80-100 б.)	10	16,7%

Отримані результати свідчать про різний рівень інтернет-залежності серед підлітків. Значна частина підлітків (23,3%) не виявили ознак залежності від Інтернету, що може свідчити про здорову і збалансовану взаємодію з цим середовищем.

Проте, значна частина підлітків (40%) виявила слабо виражену залежність від Інтернету, однак ці підлітки схильні до інтернет залежності. Це може вказувати на початкові ознаки залежності, які можуть посилюватися з часом, якщо не будуть прийняті відповідні заходи.

Частина підлітків (20%) показала низький рівень залежності від Інтернету. Це може свідчити про наявність деякої впливу Інтернету на їхню поведінку, але залежність ще не досягла критичного рівня.

Однак, 16,7% підлітків зафіксовано високу залежність від Інтернету, що вказує на потенційні проблеми із контролем інтернет-використання та може мати негативні наслідки для їхнього фізичного та психологічного благополуччя.

Для візуалізації загальної кількості опитаних за методикою Інтернет-залежності К. Янг можна побудувати діаграму. Діаграма допоможе наглядно представити дані та виявити розподіл учасників за рівнем інтернет-залежності. Також продемонструємо детальні результати дослідження Інтернет-залежності.

■ Відсутня ■ Слабко виражена ■ Низька ■ Висока

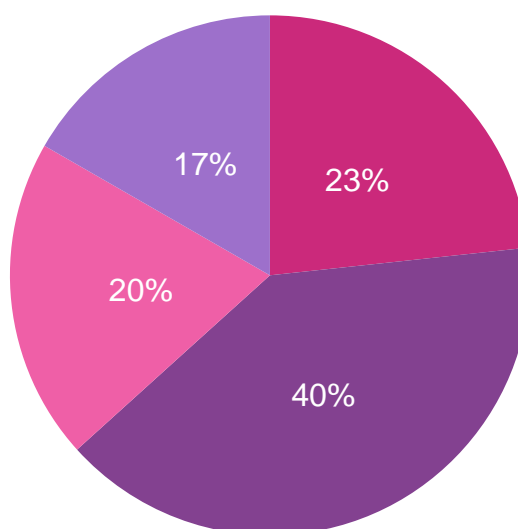


Рис. 2.1. Розподіл підлітків за рівнем прояву інтернет-залежності
За методикою "Шкала тривожності", отримані наступні результати:

- Нормальний рівень тривожності (0-21): 6 підлітків.
- Підвищений рівень тривожності (22-42): 24 підлітків.

- Високий рівень тривожності (43-63): 20 підлітків.
- Дуже високий рівень тривожності (64-86): 10 підлітків.

Продемонструємо результати дослідження у вигляді діаграми

Найбільша кількість учасників (24 підлітки) мали підвищений рівень тривожності, що може вказувати на те, що вони відчувають напруження та

■ Нормальний рівень
 ■ Підвищений рівень
■ Високий рівень
 ■ Дуже високий рівень

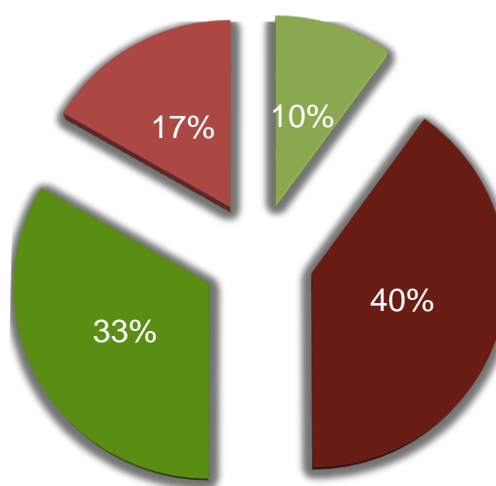


Рис. 2.2. Розподіл підлітків за рівнем тривожності.

занепокоєння у різних ситуаціях.

У 20 підлітків зафіксовано високий рівень тривожності, що може вказувати на значну тривожність, яка впливає на їх поведінку та емоційний стан.

У 10 респондентів виявлено дуже високий рівень тривожності, що свідчить про сильний страх, занепокоєння та неспокій, які значно впливають на їхній життєвий досвід, такі підлітки потребують підтримки та допомоги.

Також, у 6 підлітків -- нормальний рівень тривожності, що може вказувати на здатність справлятися зі звичайними ситуаціями без значних переживань.

Враховуючи отримані результати, особлива увага повинна бути приділена підліткам з підвищеним і високим рівнями тривожності, оскільки це може впливати на їхню якість життя та добробут. Надання підтримки та допомоги управлінню тривожністю може бути корисним для поліпшення їхнього психологічного стану та самопочуття. Результати дослідження за шкалою інтернет-залежності Чена показали наступні відсоткові розподіли у різних діапазонах балів (див.таб. 2.2):

Таблиця 2.2

Результати дослідження підлітків за шкалою інтернет-залежності Чена

Залежність відсутня	20%
Схильність до виникнення	26,7%
Залежність низька	33,3%
Залежність висока	20%

- 0-26 балів: 20% підлітків потрапили в цей діапазон. Це свідчить про низький ризик виникнення інтернет-залежної поведінки. Підлітки, які отримали такі результати, не проявляють сильного притягнення до Інтернету та не демонструють значного ризику розвитку інтернет-залежності.
- 27-42 бали: 26,7% учасників потрапили в цей діапазон. Ця група відображає схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки. Підлітки з цими результатами можуть проявляти певний інтерес до Інтернету та проводити значну кількість часу в онлайн-середовищі. Важливо бути обережними і усвідомлювати можливі ризики, пов'язані з такою поведінкою.
- 43-63 бали: 33,3% підлітків потрапили в цей діапазон, що вказує на підвищену схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки. Підлітки з цими результатами можуть виявляти значний інтерес до Інтернету та знаходитися в ризиковій зоні щодо розвитку інтернет-

залежності. Важливо звернути увагу на цю проблему та вжити заходів для управління інтернет-поведінкою.

- 65 і більше балів: 20% учасників потрапили в цей діапазон, що свідчить про сформовану і стійку інтернет-залежну поведінку. Підлітки з цими результатами демонструють високий рівень інтернет-залежності та можуть

■ Залежність відсутня ■ Схильність до виникнення
■ Залежність низька ■ Залежність висока

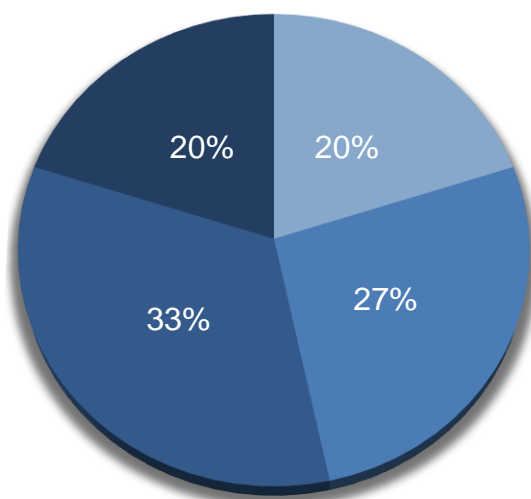


Рис. 2.3 Розподіл підлітків за результатами тестування за шкалою інтернет-залежності Чена

мати серйозні проблеми у повсякденному житті через інтенсивне використання Інтернету. В таких випадках важливо звернутися до фахівців для отримання підтримки та лікування.

Продемонструємо результати дослідження за шкалою Інтернет - залежності Чена у вигляді діаграми (рис.2.3). Ці результати дослідження підкреслюють необхідність свідомого використання Інтернету та управління своєю поведінкою в Інтернеті. Варто звертати увагу на стиль використання Інтернету та, у разі необхідності, шукати підтримку та професійну допомогу для розв'язання проблем інтернет-залежності.

Результати досліджень інтернет-залежності Кімберлі-Янг та шкали тривожності можна порівняти на основі відсоткового розподілу у різних діапазонах значень. Подивимось на різницю на діаграмі.

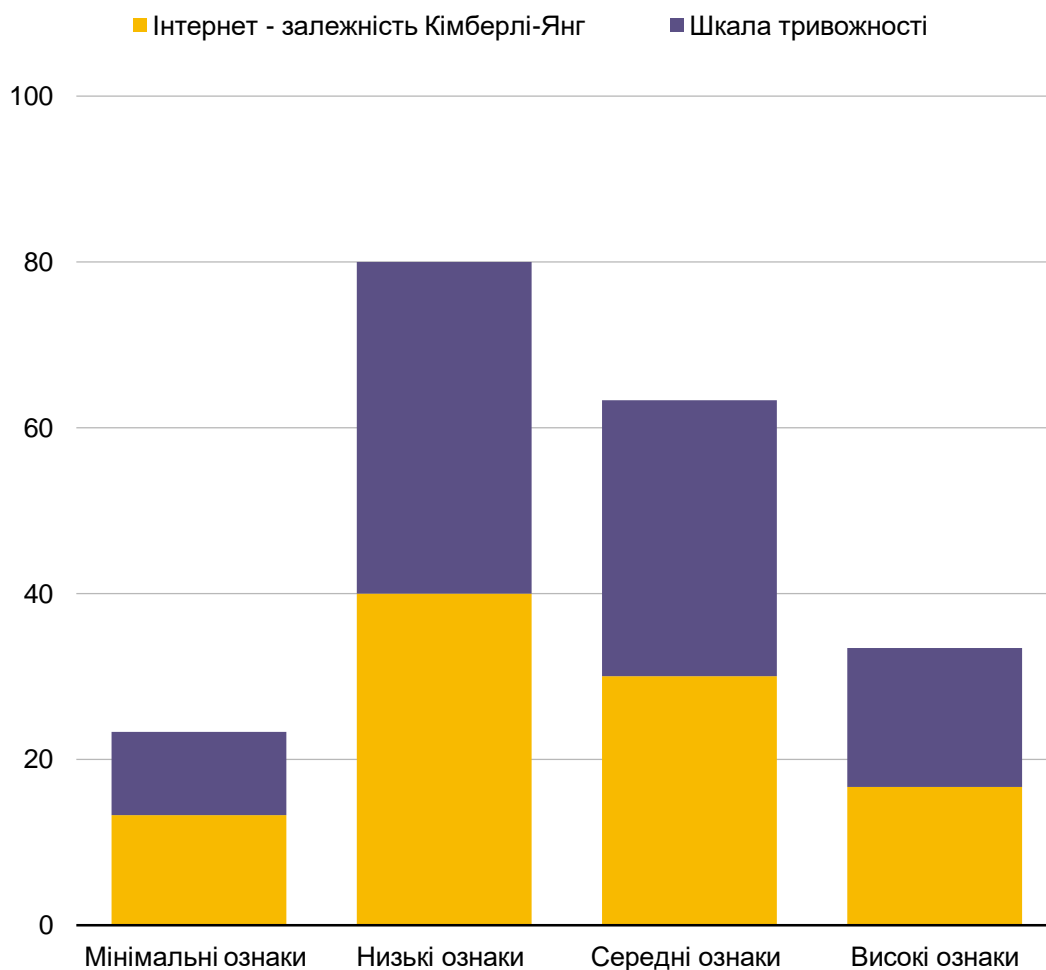


Рис. 2.4. Результати досліджень інтернет-залежності за Кімберлі-Янг та за шкалою тривожності

Порівняльний аналіз між інтернет-залежними підлітками з високим проявом тривожності та підлітками схильними до інтернет-залежності, які не мають тривожності, може включати такі аспекти:

1. Залежність від інтернету: обидва типи підлітків характеризуються надмірною заангажованістю в онлайн-середовищі та тяжінням до використання інтернету в значній мірі. Обидва типи можуть витратити велику кількість часу онлайн, зокрема в соціальних мережах, відеоіграх або перегляді відео контенту.

2. Тривожність. Інтернет-залежні підлітки з тривожністю частіше мають схильність до тривоги, переживання страху та невпевненості. Вони можуть демонструвати ознаки загальної тривожності, соціальної тривожності або панічних розладів, які можуть впливати на їхній психологічний стан та функціонування.

3. Соціальні взаємини. Інтернет-залежні підлітки з тривожністю можуть виявляти схильність до ізолюваності або відчуженості, відмовляючись від участі в реальних соціальних взаєминах через тривожність або страх. Підлітки схильні до Інтернет-залежності без проявів тривожності також можуть проводити значну кількість часу в онлайн-середовищі, але вони можуть бути більш суспільно активними та здатними до реальних соціальних взаємин.

4. Психологічний стан. Інтернет-залежні підлітки з надмірною тривожністю можуть демонструвати погіршення психологічного стану, зниження настрою, самооцінки та загального самопочуття. Схильні до Інтернет-залежності підлітки з низьким рівнем тривожності можуть також відчувати позитивні аспекти використання Інтернету, такі як розвага, підтримка соціальних зв'язків та доступ до інформації.

5. Вплив на академічну продуктивність. Інтернет-залежні підлітки з тривожністю можуть мати знижену академічну продуктивність через розсіювання уваги, затримку з домашніми завданнями або знижену мотивацію до навчання. Інтернет-залежні підлітки без тривожності можуть впливати на їхню академічну продуктивність в різний спосіб, в залежності від індивідуальних факторів та ефективності їхнього управління часом.

Для підтвердження взаємозв'язку між Інтернет - залежністю та тривожністю, ми провели кореляційний аналіз результатів тесту Інтернет - залежності та шкали тривожності. Обчислили коефіцієнт кореляції рангів Спірмена. В результаті було встановлено значущу кореляцію ($p < 0,01$) - 0,630, тобто помірний позитивний зв'язок між цими двома змінними.

Це означає, що підлітки, які виявляють вищий рівень інтернет-залежності згідно з тестом Кімберлі-Янг, мають більшу ймовірність виявляти вищий рівень тривожності за шкалою тривожності.

Інтернет-залежність і тривожність можуть бути взаємодіючими чинниками, що підсилюють один одного. Наприклад, підліток, який відчуває тривогу, може шукати втіху та втечу від неприємних почуттів у світі Інтернету, що сприяє розвитку інтернет-залежності. З іншого боку, підліток, який стає залежним від Інтернету, може відчувати тривогу та неспокій при відсутності доступу до Інтернету або обмеженні його використання.

В результаті проведеного кореляційного аналізу, ми також констатували взаємозв'язок результатів шкали тривожності та шкалою Чена, виявлено позитивний зв'язок з коефіцієнтом кореляції 0,89 при ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що існує значущий статистичний зв'язок між рівнем тривожності підлітків і їх рівнем інтернет-залежності.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу

Змінні	Коефіцієнт кореляції	P-значення
Тест Інтернет-залежності Кімберлі-Янг	0,630	<0,01
Методика Шкала тривожності	0,890	<0,01

Цей високий коефіцієнт кореляції вказує на те, що зі збільшенням Інтернет - залежності у підлітка зростає ймовірність розвитку тривожності. Іншими словами, підлітки з вищим рівнем тривожності мають більшу схильність до інтернет-залежності.

2.3. Рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків

Для подальшого розуміння проблеми інтернет-залежності і розвитку ефективних методів та засобів її психокорекції та психопрофілактики, необхідні додаткові дослідження. Важливим напрямком подальших досліджень є вивчення механізмів виникнення інтернет-залежності, аналіз проявів і факторів, що її визначають, а також формування психологічного портрета особистості, яка страждає від цього типу адикції. Ці дослідження допоможуть нам краще зрозуміти природу інтернет-залежності та розробити належні стратегії та інтервенції для підтримки та поліпшення психічного благополуччя осіб, які стикаються з цією проблемою.

Основними умовами профілактики інтернет-залежності у підлітків є:

1. Створення атмосфери довіри, підтримки та комфорту в родині підлітка.
2. Наявність у підлітка хобі, захоплень і інтересів.
3. Комунікація та позитивна взаємодія з однолітками.
4. Уміння налагоджувати міжособистісні взаємини з оточуючими.
5. Розвиток навичок постановки мети, визначення перспектив і планування майбутнього.

Інтернет-залежність краще не допустити, ніж потім її лікувати. Тому профілактика інтернет-залежності може включати наступні рекомендації для батьків:

- не залишайте без уваги перші спроби знайомства дитини з інтернетом: варто пояснити основні правила онлайн-життя, а також звернути увагу дитини на можливість використання Інтернету для навчання й саморозвитку;
- встановіть чіткі рамки користування Інтернетом (але без заборон – їх якраз найбільше дитина намагається порушити, краще чітко регламентувати час знаходження в Інтернеті);

- не випускайте з уваги активність підлітка в соцмережах. Причому НЕ варто обов'язково встановлювати стеження й тотальний контроль – вистачає “зафрендити” та регулярно переглядати оновлення сторінки підлітка, брати участь у процесах обговорення.

- дуже важливо, щоб в житті підлітка було багато захоплень та активностей, які б цікаво займали його час (акваріум з рибками, катання на роликах, настільні ігри). Важливо, щоб підліток свої захоплення міг обговорити з батьками, зустрівши невідомий інтерес – тоді йому не потрібно буде шукати однодумців у просторах Інтернету.

- Стежте за тим, щоб підліток проводив більше часу на повітрі, у компанії однолітків. Якщо підліток відчуває труднощі у спілкуванні із однолітками, допоможіть йому налагодити контакти, запрошуйте додому однокласників, запропонуйте підлітку записатися в театральний гурток або студію художнього слова.

- Не забувайте, що батьки є найкращим прикладом для дитини. Сходіть з родиною на пікнік, чи до музею, або просто відкрийте нові туристичні маршрути. Це є одним із найкращих видів профілактики інтернет-залежності.

Висновки до другого розділу

Емпірично досліджено особливості тривожності у підлітків схильних до Інтернет – залежності. Опрацьовано наукові джерела та підібрано психодіагностичні методики. Застосовано методики з використанням шкал інтернет-залежності та шкали тривожності. Шкали інтернет-залежності дозволила оцінити ступінь залежності підлітків від використання Інтернету, в той час як шкала тривожності дозволила виміряти їх рівень тривожності.

Результати аналізу дослідження виявили наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між схильністю підлітків до інтернет-залежності та

тривожністю у підлітків. Коефіцієнт кореляції 0.89 та 0,63 свідчить про позитивну залежність між цими двома змінними. Це означає, що існує сильна тенденція до зростання рівня тривожності у підлітків, які мають високий рівень схильностей до інтернет-залежності. Ці результати мають важливі наслідки для розуміння інтернет-залежності та її впливу на психологічне благополуччя підлітків. Високий рівень схильності до інтернет-залежності може бути чинником, який сприяє розвитку тривожності у цій вразливій віковій групі. Інтернет може стати засобом уникнення або засобом втілення соціальних порівнянь, що веде до збільшення тривожності у підлітків.

Розроблено рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності у підлітків. Оскільки інтернет-залежність і тривожність у підлітків мають сильний статистичний зв'язок, це підкреслює важливість усвідомлення цього питання та розробки ефективних стратегій попередження та лікування інтернет-залежності й зменшення тривожності у підлітків. Подальше дослідження в цій області може сприяти розробці інтервенційних програм та підходів, які спрямовані на поліпшення психологічного стану молоді.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено аналіз поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі та особливостей його впливу на підлітків. Опрацьовані наукові джерела засвідчують актуальність проблеми інтернет-адикції у суспільстві. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій та зростаючий доступ до Інтернету призводять, брак ефективних засобів психопрофілактики та недостатня психологічна готовність до адекватного сприйняття Інтернету сприяють розвитку цієї проблеми. Узагальнено теоретичні погляди вчених щодо особливостей впливу Інтернет-залежності на особистість. Інтернет-залежні особистості характеризується відхиленнями у поведінці, за яких у них порушується сприймання реальності, втрачається відчуття реального часу та критичного мислення, обмежується управління поведінкою. Особистість стає менш активна, порушуються цикли сну та неспання. З'ясовано, що Інтернет-залежність відносять до не хімічного виду залежностей. Згідно з діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежність встановлюється у особи, яка щодня проводить кілька годин в Інтернеті протягом трьох місяців і має принаймні один з симптомів залежності. Інтерес до використання Інтернету може бути зумовлений різними психологічними та соціальними факторами, такими як стрес, депресія, тривожність, проблеми у комунікації та особистому житті, конфлікти в учбовій або професійній сфері тощо. Для людей, які зазнають таких проблем, Інтернет може стати безпечною платформою для спілкування та задоволення своїх потреб. З одного боку, Інтернет може захищати людину від можливих невдач та стресових ситуацій у реальному житті. Однак, це може призвести до того, що людина уникає соціальних ситуацій, що спричиняє зниження її психологічної стійкості та порушення регуляції поведінки і діяльності.

2. Розглянуто особливості впливу інтернет-залежності на особистість підлітка та узагальнено теоретичні погляди вчених. Підлітковий вік є періодом інтенсивного впливу технологій, і відсутність збалансованого інтерактивного спілкування може мати негативний вплив на формування особистості. Залежність від Інтернету може спричинити соціальну ізоляцію, емоційні проблеми, погіршення фізичного здоров'я та зниження академічних досягнень. Спільними психологічними особливостями підлітків, які роблять їх вразливими до різних форм залежності, включаючи кіберадикцію, є небажання вирішувати життєві труднощі, відчуженість від повсякденних справ, проблеми у спілкуванні з ровесниками, вчителями та батьками, сприйняття будь-яких переживань і неприємностей як безвихідь. Інтернет-залежність є патологічним станом, при якому підліток відчуває надмірну потребу в онлайн-взаємодії та нездатність контролювати свою використання Інтернету. Це може включати занадто довгий час, проведений онлайн, заангажованість у соціальних мережах, відеоіграх, пошук інформації тощо. Вчені особливо наголошують, що стан інтернет-залежності може сприяти розвитку тривожності у підлітків.

3. Емпірично досліджено особливості тривожності у підлітків схильних до Інтернет – залежності. Опрацьовано наукові джерела та підібрано психодіагностичні методики. Застосовано методики з використанням шкал інтернет-залежності та шкали тривожності. Шкали інтернет-залежності дозволила оцінити ступінь залежності підлітків від використання Інтернету, в той час як шкала тривожності дозволила виміряти їх рівень тривожності. Результати аналізу дослідження виявили наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між схильністю підлітків до інтернет-залежності та тривожністю у підлітків. Коефіцієнт кореляції 0.89 та 0,63 свідчить про позитивну залежність між цими двома змінними. Це означає, що існує сильна тенденція до зростання рівня тривожності у підлітків, які мають високий рівень схильностей до

інтернет-залежності. Ці результати мають важливі наслідки для розуміння інтернет-залежності та її впливу на психологічне благополуччя підлітків. Високий рівень схильності до інтернет-залежності може бути чинником, який сприяє розвитку тривожності у цій вразливій віковій групі. Інтернет може стати засобом уникнення або засобом втілення соціальних порівнянь, що веде до збільшення тривожності у підлітків.

4. Розроблено рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності у підлітків. Оскільки інтернет-залежність і тривожність у підлітків мають сильний статистичний зв'язок, це підкреслює важливість усвідомлення цього питання та розробки ефективних стратегій попередження та лікування інтернет-залежності й зменшення тривожності у підлітків. Подальше дослідження в цій області може сприяти розробці інтервенційних програм та підходів, які спрямовані на поліпшення психологічного стану молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
5. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
6. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 269 с.
7. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.
8. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.
9. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.
10. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ

імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53

11. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с. Режим доступу : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>

12. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.

13. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75

14. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121

15. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць, 2019. №2 (3). 158-169 с.

16. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти ХХІ 75 століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206– 213 с

17. Малогорова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 54 С.89-93.

18. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.

19. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.

20. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 3. С. 327-331.
21. Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03 , Соловійова І. І. ; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
22. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
23. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.
24. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. 2013. № 2. С. 57-65.
25. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
26. Brod C. Technostress. The human cost of the computer revolution. Addison-Wesley, 1984.
27. Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 313–319.
28. Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., Chiu, S.-L. (2013). An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*, 2013
29. Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.

30. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Cited 2010, 8 Dec.]. Available from: <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>.
31. Heimann M. On the affect of multimedia computer programs: Gains made by children with autism in reading, motivation and communication skills. IV European Congress of Psychology, Abstracts. Ellinika Grammata, Greece, 1995, p. 180.
32. Nass C.I., Lombard M., Henriksen L., Steuer J. Anthropocentrism and computers. *Behaviour and Information Technology*, vol. 14, N 4, 1995, p. 229-238.
33. North M., North S., Coble J. Virtual reality therapy. An innovative paradigm. Colorado Springs, CO: IPI Press, 1996.
34. Subbotsky E. Foundation of the mind. Children's understanding of reality. Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1993.
35. Turkle Sh. The second self. Computers and the human spirit. New York: Simon and Shuster, 1984
Cyber disorders : the mental health concern for the new millennium / K.S. Soung, M. Pistner, J. O. Mara et al. *Cyber Psychol. Behavior*. 1999. Vol 3, No 4. P. 475-479.
36. Robert I. Simon, Robert E. Hales «Forensic Psychiatry»
37. Lam LT, Peng ZW (October 2010). "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 164 (10): 901–6.
38. Young K (2017). "The Evolution of Internet Addiction Disorder". *Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*. Springer, Cham. pp. 3–18.
39. Sergey Tereshchenko, Edward Kasparov, Marina Smolnikova, Margarita Shubina, Nina Gorbacheva. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study (англ.) // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021-0
40. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, et al. (August 2014). "Internet addictive behavior in adolescence: a

cross-sectional study in seven European countries". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. **17** (8): 528– 35.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT)

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте "в штики"), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: "ще кілька хвилин»?

17. Як часто вам хотілося, але не вдалося скоротити час, проведений в Мережі?

18. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

19. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?

20. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

Методика „Шкала тривожності”

1. Відповідати біля дошки
2. Піти в будинок до незнайомих людей
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах
4. Розмовляти з директором школи
5. Думати про своє майбутнє
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати
7. Тебе критикують, за щось дорікають
8. На тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш(спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).
9. Пишеш контрольну роботу.
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.
11. На тебе не звертають уваги.
12. У тебе щось не виходить.
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.
14. Тобі загрожує невдача, провал.
15. Чуєш за своєю спиною сміх.
16. Здаєш іспити в школі.
17. На тебе сердяться(незрозуміло чому).
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією. 19. Має бути важлива вирішальна справа.
19. Не розумієш пояснення вчителя.
20. З тобою не згодні, суперечать тобі.
21. Порівнюєш себе з іншими.
22. Перевіряються твої здібності.
23. На тебе дивляться як на маленького.
24. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання.
25. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).
26. Оцінюється твоя робота.
27. Думаєш про свої справи.

28. Тобі треба прийняти для себе рішення.
29. Не можеш справитися з домашнім завданням.

Шкала Інтернет - Залежності Чена

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго».
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.
14. Думка зайти в Інтернет приходиться мені першою, коли я прокидаюся вранці.
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.
17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.
20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.
22. Я намагаюся менше витратити часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.
24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.
25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.
26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.