

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**Психологічні особливості прояву інтернет залежності у
підлітковому віці**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Вікторії ДМИТРІВ

Науковий керівник:
доцент кафедри теоретичної
психології, кандидат психологічних наук,
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:
кандидат психологічних наук
Роман Яремко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 202_ р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Дмитрів В. Психологічні особливості прояву інтернет залежності у підлітковому віці

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі інтернет залежності особистості, зокрема у підлітковому віці. У роботі представлено теоретичний аналіз проблеми інтернет залежності у психології, висвітлено соціально – психологічний феномен інтернет залежності, види, класифікація та ознаки інтернет залежності, а також особливості формування інтернет залежності у підлітковому віці. Підібраний комплекс методів дослідження дозволив в повній мірі дослідити та проаналізувати особливості інтернет залежності у підлітковому віці. Встановлено, що головними факторами, які сприяють інтернет-залежності, є особистісні та соціально-психологічні аспекти. Зокрема наступні: реактивна агресивність, низька самооцінка, дратівливість, низький рівень домагань, середній рівень організаційних здібностей, депресивність, сором'язливість, закритість та низький рівень комунікативних здібностей.

Ключові слова: інтернет залежність, підлітковий вік, ознаки інтернет залежності, класифікація інтернет залежності.

ABSTRACT

Antina V. Psychological features of Internet addiction in adolescence

The qualification work is devoted to the problem of psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law. The work presents a theoretical analysis of psycho-emotional states as a specific form of mental states of an individual, highlights the peculiarities of psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law and their normalization. The selected set of research methods allowed to fully investigate and analyze the peculiarities of the psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law. Based on the percentage analysis, we can say that mostly during the hostilities, young people experienced anxiety, anger, sadness, fear, apathy and joy, lack of communication, the desire to develop, there was an opportunity to do their favorite thing, and they also observed bad health, attended training, took walks on watched movies

Key words: Internet addiction, adolescence, signs of Internet addiction, classification of Internet addiction.

ПЛАН

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Соціально – психологічний феномен інтернет залежності.	6
1.2. Види, класифікація та ознаки інтернет залежності	9
1.3. Особливості формування інтернет залежності у підлітковому віці	24
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	30
2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження	30
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей підлітків із інтернет залежністю.	31
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна науково-технічна епоха, яка стрімко охоплює весь світ, істотно впливає на всі сфери людського буття, висуваючи нові вимоги до особистості. Одним із викликів цього процесу є зростання рівня кібер-залежності, що набуває масштабів серйозної проблеми в багатьох країнах, зокрема в Україні. В умовах соціально-економічної нестабільності особистість змушена долати численні психологічні труднощі, що часто спонукає її звертатися до альтернативних способів самореалізації, зокрема у віртуальному просторі Інтернету.

Сучасні наукові дослідження (О. П. Белінська, В. М. Бондаровська, Т. Б. Волобуєва, О. В. Дорохов, О. Т. Марків) активно вивчають вплив інформаційних технологій на людину, наголошуючи як на їх потенціалі, так і на можливих негативних наслідках. Зокрема, інформатизація суспільства, за словами Л. П. Журавльової, може порушувати процес соціалізації; В. В. Посохова вказує на трансформацію комунікативного потенціалу та стратегій життєвого планування; інші дослідники (Л. І. Гаврищак, С. О. Мащак, І. І. Соловійова) пов'язують цей процес із зростанням девіантної поведінки. Також фіксується збільшення кількості психічних і поведінкових розладів (Т. Ю. Больбот, К. В. Боярова, О. І. Янкович), посилення тривожності (О. Л. Гірченко), агресивності (О. С. Пюра) і зниження рівня соціального інтелекту (О. О. Сасько).

Також проведено аналіз мотивів, які підштовхують особистість до віддачі переваги онлайн-присутності над реальними відносинами (О. Є. Войскунський); змін у мотиваційній сфері залежних осіб (С. К. Акімов, О. М. Арестова); особливостей формування ідентичності серед користувачів комп'ютерних мереж та процесів самопрезентації в цих мережах (О. П. Белінська, Х. І. Турецька); впливу віртуальної взаємодії на особистість (В. І. Алтухов, М. В. Воропаєв, М. Ю. Говорухіна, М. І. Томчук, В. М.

Чернобровкін); та методів психотерапії у випадках залежності (Н. А. Залигіна, Б. Д. Карвасарський, С. В. Котов).

Проблематика виникнення та прояву інтернет-залежності розглядалася з урахуванням особливостей різних вікових етапів розвитку особистості. Значну увагу в наукових дослідженнях було зосереджено на підлітковому віці, оскільки саме в цей період Інтернет відіграє важливу роль у житті молоді. Зокрема, аналізу інтернет-залежності серед підлітків присвячено низку праць (К. В. Аймедов, Т. С. Асланян, В. В. Білоущенко, С. В. Олендаренко, О. С. Пюра, Н. В. Сергєєва, Н. В. Терещук, Л. М. Федоренко, Г. О. Хомич, Р. Т. Чарнецька, А. Ф. Шайдуліна). У дослідженнях наголошується, що для підлітків Інтернет виступає основним джерелом інформації (В. М. Дическул), середовищем, де часто виявляється кібербулінг (Л. А. Найдьонова), а також простором, у якому формується гендерна ідентичність (В. К. Оліярник).

Подолання проблеми інтернет-залежності потребує комплексного підходу, що передбачає глибокий аналіз психологічних чинників та механізмів, які лежать в основі цього явища. Такий підхід дає змогу сформувати ефективну систему впливу, орієнтовану на психологічну профілактику та корекцію інтернет-залежності.

Об'єкт – інтернет залежність особистості.

Предмет – психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості інтернет-залежності у підлітковому віці.

Завдання:

1. Теоретично проаналізувати особливості проблеми інтернет-залежності у підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити особливості розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань застосовувалися *теоретичні методи*: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення.

При проведенні дослідження був використаний комплекс емпіричних методів: *тести* (тест на інтернет-адикцію Т. А. Нікітіної, О. Ю. Єгорова; тест на інтернет-залежність К. Янг в адаптації В. О. Бурової; FPI; методика діагностика самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн; КОС.

Теоретичне значення дослідження. Було проведено опис особистості з ознаками інтернет-залежності; описано класифікацію видів інтернет-залежності; виокремлено типи інтернет-залежних осіб; виділено систему чинників, що впливають на формування інтернет-залежності, включаючи особистісні, соціально-психологічні та специфічні аспекти середовища Інтернету (такі як анонімність, безпечність, відкритість, доступність та необмеженість); розглянуто розвиток цього виду залежності з урахуванням психологічних, соціальних, демографічних та індивідуальних чинників.

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування його результатів для розробки ефективних психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності у підлітковому віці. Виявлені психологічні особливості інтернет-залежності можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками у процесі діагностики, профілактики та індивідуальної роботи з підлітками.

Запропонований комплекс діагностичних методик може бути використаний у психологічній практиці для виявлення ризиків розвитку інтернет-залежної поведінки та формування рекомендацій щодо її подолання. Результати дослідження також можуть бути корисними для батьків та педагогів у формуванні здорового цифрового середовища для підлітків, а також у підвищенні рівня їхньої медіаграмотності та критичного ставлення до використання цифрових технологій.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, списку використаних джерел, додатків, висновків та рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ.

1.1. Соціально – психологічний феномен Інтернет залежності.

Інтернет створює унікальне середовище, якому немає аналогів у реальному житті. Однак у випадку інтернет-залежності багато з його переваг трансформуються на шкоду. Те, що раніше слугувало корисним інструментом — зручний доступ до великого обсягу інформації, швидкість пошуку — тепер провокує надмірне захоплення мережею. Така надмірна залученість поступово переростає в болісну залежність. Постійна потреба в новій інформації може призвести до перевантаження, внаслідок чого людина втрачає здатність ефективно засвоювати навіть важливі знання.

Науково-технічний прогрес — невід’ємний показник розвитку сучасного суспільства. Розвиток телекомунікацій неминуче змінює соціальні реалії, впливаючи на правові, етичні та поведінкові норми, що формують культурну основу життєдіяльності будь-якої спільноти.

Інформаційне суспільство все більше орієнтується на знання як ключовий ресурс, поряд з матеріальними, енергетичними й електронними ресурсами. У зв’язку з цим зростає актуальність понять «інформаційний простір», «інформаційні ресурси», «інформаційна культура особистості», «інформаційна компетентність фахівця» тощо.

Проте відсутність сформованої культури використання цифрових технологій, а також ігнорування правил безпечної поведінки в Інтернеті, створюють передумови для виникнення психологічних, соціальних і правових проблем. Зловживання Інтернетом, зокрема надмірне захоплення онлайн-іграми та відвідування сайтів, не пов’язаних з навчальним процесом, можуть негативно позначатися на успішності й призводити до академічної неуспішності [13].

Поширення та удосконалення інформаційно-комунікаційних технологій відкриває широкі можливості, але водночас сприяє формуванню нових форм залежності, зокрема таких, як кіберкомунікативна адикція, кіберсексуальна залежність і адиктивний фанатизм. Попри значну кількість позитивних змін, пов'язаних із розвитком Інтернету — зокрема розширення комунікаційних каналів і доступу до інформації — його негативною стороною стало виникнення різноманітних кібер-адикцій.

Для глибшого розуміння суті феномена залежності було проаналізовано матеріали довідкової літератури. Так, у Психіатричному енциклопедичному словнику залежність визначається як "стан або поведінка, коли людина перебуває у підкоренні іншої особи або ситуації". Окрім залежності від психоактивних речовин, виділяються також форми залежності, пов'язані з ідеями, особистостями, азартними іграми, віруваннями тощо. Розрізняють фізіологічну залежність, що передбачає потребу організму у певній речовині для підтримання функціонування, і психологічну — коли ця потреба має емоційне чи афективне підґрунтя. Такі стани зазвичай формуються в процесі певної поведінкової активності та проявляються у характерних моделях поведінки [32, с.337].

У сучасній вітчизняній науковій літературі поняття «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція» та «адиктивна поведінка» часто використовуються як взаємозамінні. Слово «адикт» походить від латинського *addicere*, що означає «прихильність», «схильність» або «схвалення». У науковому дискурсі адикція трактується як патологічна прихильність до певної речовини чи виду діяльності, що супроводжується неконтрольованим прагненням досягти бажаного психоемоційного стану [24; 25; 29; 30; 35].

На думку І. Кужеля, залежності можна класифікувати на три основні типи: хімічні (наприклад, алкоголізм, наркотична та медикаментозна залежність, токсикоманія, нікотинізм), залежності, пов'язані з акцентуованою активністю (ігрова адикція, інтернет-залежність, трудовголізм, гіперсексуальність), а також культові форми залежності [36].

Інтернет-залежність, як зазначають дослідники, може проявлятися в різних формах, зокрема як надмірне захоплення комп'ютерною діяльністю, постійний пошук інформації, участь у багатокористувацьких чатах, онлайн-іграх або споживання контенту еротичного характеру [5; 7; 8; 11; 19].

Незважаючи на різноманіття активності користувачів у мережі, більшість їхніх дій можна узагальнити у три основні категорії: пізнавальна, ігрова та комунікативна діяльність [5].

Особи з проявами інтернет-залежності демонструють характерні поведінкові симптоми, серед яких: неспроможність або небажання припинити користування комп'ютером, постійне збільшення часу, проведеного онлайн, нехтування повсякденними обов'язками, а також спроби уникнути негативних емоцій, таких як тривожність чи почуття провини, через взаємодію з Інтернетом [20; 23; 31].

Незалежно від типу залежності, адиктивна поведінка має спільні характеристики: стійке прагнення змінити свій психофізичний стан, прогресивний розвиток залежності, її циклічний характер, а також особистісні зміни та соціальна дезадаптація. Серед основних критеріїв залежності виділяють домінування об'єкта залежності в житті людини (пріоритетність), зміни емоційного стану, розвиток толерантності, симптоми абстиненції, конфлікти у міжособистісній сфері та схильність до рецидивів [38].

Одним із чинників, що можуть сприяти формуванню інтернет-залежності, є зниження рівня психологічної стійкості особистості. Цей компонент психічного функціонування відіграє ключову роль у збереженні внутрішньої рівноваги, забезпеченні адаптивної поведінки та підтриманні психічного здоров'я. Його ослаблення може призводити до порушення саморегуляції, змін у поведінкових реакціях та деформації ціннісних орієнтацій [39; 41; 44].

На думку дослідників, виникнення адиктивної поведінки є наслідком комплексної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників [43; 49; 50; 55]. Серед них виділяють:

Зовнішні умови фізичного середовища — рівень технічного розвитку, доступність Інтернету, наявність відповідної інфраструктури, а також загальні характеристики соціального середовища можуть формувати сприятливий ґрунт для появи інтернет-залежності [40];

Соціальні чинники — середовище виховання, стиль сімейної взаємодії, наявність або відсутність соціальної підтримки, а також загальний характер міжособистісної взаємодії суттєво впливають на розвиток схильності до адикцій;

Внутрішні спадково-біологічні та психофізіологічні фактори — індивідуальні біологічні особливості, генетична схильність, особливості хімічного складу мозку можуть визначати рівень вразливості до формування залежної поведінки;

Індивідуально-типологічні особливості — риси характеру, рівень емоційної стабільності, самоконтроль, стиль реагування на стресові ситуації та інші індивідуальні характеристики особистості суттєво впливають на ймовірність виникнення інтернет-залежності [21].

Таким чином, формування інтернет-залежності є результатом комплексного впливу багатьох чинників, серед яких значну роль відіграють як зовнішні умови середовища, так і внутрішні психологічні та індивідуально-типологічні особливості особистості [9].

1.2. Види, ознаки та основні симптоми ознаки інтернет залежності.

Аналіз інтернет-залежності крізь призму девіантної поведінки дозволяє трактувати її як одну з форм деструктивної активності особистості. Дослідження, проведені О. Бартків, О. Белінською та О. Дороховим, свідчать, що адиктивна поведінка може розвиватися як своєрідна втеча від реальності, де Інтернет стає засобом досягнення емоційного комфорту чи компенсації психоемоційного дискомфорту [9; 10; 22].

Класифікація різних типів деструктивної поведінки дозволяє розглядати інтернет-залежність у контексті ширших асоціальних тенденцій. Такий підхід не лише допомагає глибше осмислити природу самої залежності, але й виявити її зв'язок з іншими формами девіантної поведінки, зокрема антисоціальними проявами.

Розгляд інтернет-залежності як одного з різновидів девіантної поведінки відкриває нові перспективи для вивчення причин, механізмів її виникнення та розвитку, а також для розробки ефективних профілактичних і терапевтичних стратегій [37].

Динаміка формування інтернет-залежності загалом відповідає етапам розвитку будь-якої адикції. Початково залежність може проявлятися через яскраве емоційне переживання — підвищення настрою або стан ейфорії, який виникає внаслідок використання Інтернету як джерела задоволення. Саме цей психоемоційний ефект спонукає особу до повторного звернення до онлайн-активності.

Надалі формується стереотипна й домінуюча модель поведінки, що вказує на поступове закріплення адиктивної реакції. На пізніх етапах така поведінка вже суттєво впливає на психічне функціонування та біологічні процеси організму, що може мати серйозні наслідки для здоров'я та загального стану людини.

Усвідомлення етапів розвитку адиктивного процесу є важливим для розробки ефективних заходів з попередження та лікування інтернет-залежності. Це дозволяє вчасно виявляти ризикові фактори, формувати стратегії профілактики та забезпечувати підтримку тим, хто стикається з цією проблемою [12; 18].

Наведені статистичні дані свідчать про масштабність проблеми інтернет-залежності та її широку розповсюдженість серед користувачів у різних країнах світу. Хоча Інтернет став масово доступним лише з 1990-х років, уже через короткий час психологи та дослідники почали фіксувати значне зростання випадків залежності від цього інноваційного засобу комунікації та інформації.

Той факт, що великі компанії почали звертати увагу на зниження продуктивності працівників унаслідок надмірного часу, проведеного за комп'ютером, вказує на наявність потенційних соціально-економічних наслідків інтернет-залежності. Саме подібні спостереження стали стимулом для активізації наукових досліджень у цій сфері та пошуку ефективних шляхів подолання проблеми [46; 48; 51; 56].

Необхідно враховувати, що інтернет-залежність має багато форм прояву — від участі в чатах, онлайн-іграх, телеконференціях до надмірного використання електронної пошти та постійного перегляду веб-ресурсів. Така багатогранність проявів вимагає системного й комплексного підходу як до вивчення цього явища, так і до його корекції [37].

Ідея розглядати інтернет-залежність у контексті девіантної поведінки є плідною для глибшого розуміння її природи. Поділ девіацій на нестандартні та деструктивні дозволяє охопити ширший спектр відхилень у поведінці та зрозуміти, як саме інтернет-залежність вписується в цей контекст [33; 34; 42].

Дослідження, що здійснюються в межах вивчення адиктивної поведінки, вказують на те, що інтернет-залежність також підпадає під ознаки цього явища. Її структура часто характеризується нав'язливою потребою використовувати Інтернет для досягнення емоційної компенсації, що є типовим маркером адиктивних станів [52].

Таким чином, включення інтернет-залежності в ширший контекст психологічної девіації сприяє більш глибокому осмисленню цього явища. Це, у свою чергу, може стати підґрунтям для розробки ефективніших методів діагностики, профілактики та психокорекції [53].

Отже, включення інтернет-залежності до класифікацій девіантної поведінки відкриває нові перспективи для її дослідження, діагностики та подальшого управління [13, с.97–98]. Такий підхід дозволяє осмислювати інтернет-залежність не лише як ізольоване явище, а як частину ширшого спектру психологічних девіацій.

Опис етапів формування адикції є універсальним і характерним для більшості видів залежної поведінки, зокрема й інтернет-залежності. Цей підхід сприяє кращому розумінню динаміки розвитку залежності та дозволяє більш ефективно визначати ризики на різних її стадіях.

Емоційний етап — на початковому рівні індивід переживає яскраві позитивні емоції (задоволення, ейфорію, полегшення), пов'язані з використанням адиктивного засобу чи діяльності. У цей період залежність сприймається як ефективне вирішення внутрішніх проблем або джерело приємних переживань.

Формування послідовності — поступово в поведінці особи виробляється стійкий шаблон дій, що передують або супроводжують звернення до джерела залежності. Це можуть бути певні місця, час доби або ритуальні дії, що асоціюються з «отриманням задоволення».

Стереотипізація — поведінка стає звичною та рутинною. Індивід починає залучатися до адиктивної активності автоматично, навіть без внутрішньої мотивації, що свідчить про втрату контролю.

Домінування — залежна поведінка займає центральне місце в житті людини, витісняючи інші важливі сфери — родинні стосунки, навчання, роботу, дозвілля.

Руйнування — на завершальному етапі залежність завдає суттєвої шкоди як психічному, так і фізичному здоров'ю. З'являються ознаки дезорієнтації, тривожні та депресивні стани, іноді — суїцидальні думки, а також фізичні ускладнення, пов'язані з хронічним перенавантаженням або зловживанням [16, с.463–465].

Усвідомлення динаміки формування адиктивної поведінки дає змогу своєчасно ідентифікувати критичні моменти розвитку залежності та сприяє створенню дієвих профілактичних і лікувальних стратегій.

Адиктивна поведінка формується внаслідок складної взаємодії низки факторів, що охоплюють спадкові, біохімічні, соціальні та індивідуально-

психологічні компоненти. Розгляд кожного з них дає змогу глибше зрозуміти механізми розвитку залежностей.

Спадкові чинники. Існують докази наявності генетичної схильності до формування адиктивної поведінки, що може передаватися від батьків або інших близьких родичів. Деякі гени пов'язані з підвищеною вразливістю до залежності, зокрема до психоактивних речовин.

Біохімічні фактори. Значну роль у розвитку адикцій відіграє нейрохімічний стан мозку. Порушення балансу нейромедіаторів — таких як дофамін, серотонін або інші — може підвищувати схильність до залежної поведінки, оскільки вони впливають на систему винагороди та регуляцію емоцій.

Соціальні умови. Соціально-культурні обставини, економічна ситуація, наявність або відсутність підтримки з боку оточення також мають вагомий вплив. Високий рівень стресу, соціальна ізоляція чи дефіцит позитивних міжособистісних взаємодій можуть стати пусковим механізмом для розвитку залежностей.

Індивідуально-психологічні особливості. Особистісні риси, зокрема самоконтроль, емоційна стійкість, схильність до імпульсивної поведінки або низька стресостійкість, можуть суттєво впливати на ймовірність формування адиктивних патернів поведінки. Люди з низьким рівнем саморегуляції частіше демонструють ризиковану та деструктивну активність.

Комплексне розуміння цих чинників створює основу для розробки ефективних моделей профілактики, раннього виявлення та психологічної допомоги особам із проявами адиктивної поведінки [9, с.125–129].

Загальні ознаки адиктивної поведінки репрезентують основні характеристики, що простежуються у більшості випадків залежностей, незалежно від їх конкретної форми. Розглянемо ключові з них більш детально:

Стійке прагнення до зміни психофізичного стану. Люди з адиктивною поведінкою часто шукають можливості пережити емоційне піднесення або

втечу від неприємного внутрішнього стану, що реалізується через вживання певних речовин або виконання повторюваних дій.

Постійна динаміка розвитку залежності. Адикція має поступовий характер розвитку, вона може посилюватися як стрімко, так і повільно, але завжди демонструє прогресуючу тенденцію.

Циклічність залежної поведінки. Процес узалежнення зазвичай протікає хвилеподібно: періоди інтенсивної залученості чергуються з фазами тимчасового послаблення або «виходу» із залежності.

Поява особистісних змін та соціальна дезадаптація. У процесі розвитку залежності відбуваються зміни в структурі особистості — звуження інтересів, домінування об'єкта залежності, конфлікти з оточенням, втрата соціальних зв'язків.

Формування специфічної установки на об'єкт залежності. У свідомості залежної особи закріплюється певна когнітивна схема, що виправдовує її поведінку та підтримує її актуальність.

Емоційна залежність. Виникає сильний емоційний зв'язок із джерелом адикції — будь-яка взаємодія з об'єктом викликає інтенсивні емоційні переживання, як позитивні, так і негативні.

Центральність об'єкта адикції. Залежність поступово займає домінуючу позицію в житті особистості, витісняючи інші життєві цілі, сенси та мотивації.

Заперечення проблеми. Типовою є відмова визнавати наявність залежності або недооцінювання її серйозності, що значно ускладнює процес лікування та психологічної допомоги [10, с.120–122].

Прагнення постійно збільшувати час, проведений в Інтернеті. Це може вказувати на поступове посилення залежності, витіснення інших інтересів і зниження значущості реального соціального та професійного життя.

Нераціональні фінансові витрати, пов'язані з користуванням Інтернетом. У випадках інтернет-залежності витрати на підключення, онлайн-покупки, платні ігри чи сервіси можуть витіснити витрати на базові потреби, що призводить до фінансових труднощів.

Приховування реального часу онлайн-активності. Особи з інтернет-залежністю часто намагаються зменшити або замаскувати тривалість перебування в мережі, що є проявом психологічного заперечення та прагнення уникнути соціального осуду.

Ігнорування життєвих обов'язків і соціальних домовленостей. Надмірне захоплення Інтернетом може призвести до систематичного порушення графіку навчання, роботи чи побутових справ, що впливає на особисту ефективність та міжособистісні стосунки.

Невизнання критики та опору втручанню. Залежні особи часто демонструють негативну реакцію на зауваження з боку оточення, що ускладнює спроби сторонньої допомоги та корекції поведінки.

Погіршення фізичного стану. Малорухливий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютером і порушення режиму сну можуть спричиняти низку соматичних проблем: хронічну втому, головні болі, м'язову напругу, зниження імунітету тощо.

Зневага до особистої гігієни. На пізніших стадіях інтернет-залежності спостерігається нехтування базовими аспектами догляду за собою, що може стати причиною соціальної ізоляції та ще більшого заглиблення в адиктивну поведінку.

Усі ці ознаки мають безпосередній зв'язок із проявами інтернет-залежності, яка може мати різноманітні форми. Розглянемо характерні риси саме цієї форми адикції:

Нездатність або небажання відволіктися від Інтернету. Особа повністю поглинається в онлайн-діяльність і втрачає контроль над часом, увагою та особистими ресурсами.

Емоційна реакція на перерву. Різде припинення доступу до Інтернету викликає у залежної особи роздратування, тривогу або навіть стан фрустрації, що свідчить про емоційну прив'язаність до віртуального середовища.

Такі характеристики важливі для розпізнавання та глибшого розуміння інтернет-залежності, що дозволяє своєчасно вживати профілактичних і корекційних заходів.

Показовим є той факт, що ініціатива китайських медичних фахівців щодо визнання кібер-адикції як офіційного діагнозу свідчить про зростаюче усвідомлення масштабів цієї проблеми та необхідність її лікування. Такий підхід відображає прагнення до формалізації критеріїв діагностики та впровадження цілісних стратегій психокорекції.

У цьому контексті особливу цінність мають критерії інтернет-залежності, запропоновані А. Є. Войскунським, які дають змогу чітко окреслити поведінкові прояви цього феномена. Визначення характеру і глибини залежності є важливим етапом на шляху до її ефективного подолання.

Дослідження А. Є. Войскунського також вказують на значущий зв'язок між зниженням психологічної стійкості та підвищеним ризиком розвитку інтернет-залежності. Це підкреслює необхідність формування внутрішніх ресурсів особистості — зокрема емоційної стабільності та здатності до саморегуляції — як засобу профілактики адиктивної поведінки.

Формування діагностичних критеріїв та лікувальних рекомендацій у межах китайської медичної практики засвідчує, що кібер-адикція розглядається як окрема психологічна проблема, яка потребує комплексного підходу з боку як медицини, так і психології.

Цікаво, що найбільш вразливою до інтернет-залежності виявляється молодь, особливо особи віком до 18 років. Причому переважна більшість таких користувачів — це юнаки. Цей факт може свідчити про наявність вікових та соціокультурних особливостей сприйняття та використання Інтернету в молодіжному середовищі, що потребує додаткового аналізу [17].

Дані попередніх досліджень, згідно з якими приблизно 10% користувачів Інтернету в Китаї демонструють ознаки інтернет-залежності, свідчать про серйозний масштаб цієї проблеми в регіоні. З огляду на стрімке зростання кількості інтернет-користувачів у країні, можна прогнозувати, що проблема

набуде ще більшого поширення, особливо серед молоді. Це створює загрозу як для психічного здоров'я окремих осіб, так і для суспільства загалом, вимагаючи проведення поглиблених досліджень і впровадження профілактичних та терапевтичних заходів [56].

Прояви інтернет-залежності, такі як втрата контролю над часом, брехня щодо тривалості перебування онлайн, ігнорування особистих чи соціальних обов'язків, вказують на глибокі порушення поведінки. Відчуття провини через нехтування спілкуванням з близькими, ізолюваність і віддаленість від реального світу можуть призводити до емоційної спустошеності та зниження якості життя.

Крім того, інтернет-залежність часто корелює з іншими психологічними станами, зокрема з депресивними розладами або симптомами, схожими на аутичні, що лише підсилює необхідність комплексного підходу до діагностики й лікування цього феномену [57].

Кімберлі Янг, одна з провідних дослідниць інтернет-залежності, запропонувала низку діагностичних критеріїв, які дозволяють виявити ключові симптоми кібер-адикції. Серед них, зокрема, нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту — це може вказувати на постійну потребу в онлайн-комунікації та очікуванні нової інформації. Часте й непродуктивне повернення до поштової скриньки, навіть у ситуаціях, коли це не є необхідним, може бути індикатором втрати самоконтролю й формування залежної поведінки.

Серед характерних ознак інтернет-залежності, які можуть бути використані для її діагностики, дослідники виокремлюють низку поведінкових проявів, що свідчать про патологічну залученість до онлайн-активності.

Постійне очікування наступного підключення до Інтернету. У таких випадках особа демонструє нав'язливу потребу бути онлайн та не здатна витримати періоди «офлайн». Думки про наступну можливість підключення до мережі стають домінуючими, що свідчить про формування залежної поведінки.

Скарги з боку оточення на надмірне перебування в Інтернеті. Родичі або друзі можуть помічати, що особа проводить значну частину часу онлайн на шкоду реальному життю, професійній чи навчальній діяльності, міжособистісним контактам.

Фінансові труднощі, пов'язані з Інтернет-активністю. Надмірні витрати на інтернет-послуги, онлайн-ігри або неконтрольовані онлайн-покупки можуть вказувати на втрату фінансової саморегуляції, що є ще одним індикатором проблемного користування мережею.

Ці прояви можна розглядати як частину діагностичного інструментарію для виявлення кібер-залежності, що потребує психологічної уваги, підтримки або корекційної роботи.

Додаткові критерії інтернет-залежності запропонував І. Голдберг. Його підхід акцентує увагу на динаміці формування залежності та психологічному сприйнятті онлайн-активності:

Збільшення тривалості часу, необхідного для отримання задоволення. Особа поступово витрачає дедалі більше часу в Інтернеті (на ігри, спілкування, перегляд контенту), щоб досягти попереднього рівня емоційного задоволення, що є аналогом формування толерантності у класичній залежності.

Зниження емоційного ефекту при збереженні попереднього обсягу онлайн-часу. При незмінній тривалості перебування в мережі суб'єктивне відчуття задоволення знижується, що вказує на адаптацію до стимулів і пошук нових джерел збудження.

Невдалі спроби обмежити або припинити користування Інтернетом. Особа усвідомлює негативні наслідки надмірної онлайн-активності й намагається обмежити її, однак ці спроби часто виявляються неуспішними через нестачу самоконтролю або стійку психологічну залежність.

Ці критерії дозволяють не лише діагностувати наявність інтернет-залежності, а й оцінити її глибину та вплив на психоемоційне функціонування особистості.

Однією з важливих ознак інтернет-залежності є абстинентний синдром — стан, що виникає при спробі обмежити або повністю припинити використання Інтернету. У таких випадках особа може відчувати як емоційний, так і фізичний дискомфорт: зростання тривожності, нав'язливі думки про повернення до онлайн-активності, порушення рухової активності, внутрішнє напруження тощо. Ці прояви подібні до симптомів, характерних для інших форм адикцій.

Важливо усвідомлювати, що успішне подолання інтернет-залежності значною мірою залежить від підтримки соціального оточення. Розуміння з боку родини, друзів та залучення кваліфікованих фахівців відіграють критичну роль у процесі психокорекції. Емпатійне ставлення, прийняття проблеми та залучення до відновлювальних практик сприяють поверненню людини до збалансованого стилю життя.

Хоча інтернет-залежність не має безпосередніх фізіологічних наслідків, подібних до тих, що спостерігаються при вживанні психоактивних речовин, вона суттєво впливає на психоемоційне благополуччя, знижує рівень соціального функціонування, негативно позначається на навчальній або професійній діяльності. Тому своєчасне розпізнавання симптомів та звернення по допомогу є ключовими факторами в ефективному подоланні цієї проблеми.

Кімберлі Янг, одна з провідних дослідниць у сфері інтернет-залежності, виокремлює кілька форм кібер-адикції:

Кіберсексуальна залежність — проявляється у нав'язливій тязі до перегляду порнографічного контенту або участі в кіберсексуальних взаємодіях. Цей тип залежності може викликати глибокі емоційні, психологічні та міжособистісні труднощі.

Залежність від віртуальних знайомств — характеризується надмірним захопленням спілкуванням у чатах, соціальних мережах або на сайтах знайомств, що витісняє реальні стосунки та створює ілюзію близькості.

Нав'язливе користування Інтернетом — проявляється у постійному прагненні бути онлайн без чіткої мети, що супроводжується втратою контролю та ігноруванням інших життєвих сфер.

Інформаційне перевантаження — спостерігається у тих, хто безперервно шукає нову інформацію в Інтернеті, що може призводити до втрати концентрації, зниження ефективності та підвищеного рівня тривоги.

Комп'ютерна залежність — охоплює патологічне захоплення комп'ютерними іграми або програмуванням, часто супроводжується порушенням сну, соціальною ізоляцією та зміщенням життєвих пріоритетів.

Розуміння цих форм кібер-залежності дає змогу більш точно діагностувати специфіку порушення, а також обрати адекватні методи психологічної допомоги та корекції.

Окремі форми інтернет-залежності мають специфічні поведінкові прояви, що можуть істотно впливати на якість життя та функціонування особистості.

Залежність від віртуальних знайомств проявляється у надмірному розширенні кола онлайн-зв'язків. Особа витрачає значну частину часу на спілкування в мережі, нехтуючи реальними міжособистісними стосунками. Така форма адикції може призводити до соціальної ізоляції, зниження якості живого спілкування та формування емоційної залежності від віртуального оточення.

Нав'язливе користування Інтернетом включає участь у ризикованих активностях, таких як азартні онлайн-ігри, неконтрольовані онлайн-покупки або участь в аукціонах. Такі дії можуть спричиняти фінансові труднощі, втрату самоконтролю, конфлікти в родині та поступову ізоляцію від соціального життя.

Інформаційне перевантаження проявляється у безперервному пошуку нових даних на інформаційних платформах, у базах даних, пошукових системах. Така надмірна активність може знижувати концентрацію уваги, викликати втому, стрес і загальне зниження когнітивної продуктивності.

Комп'ютерна залежність, як правило, пов'язана з неконтрольованим захопленням комп'ютерними іграми. Цей тип залежності супроводжується втратою контролю над часом, погіршенням фізичного стану (наприклад,

порушенням сну, гіподинамією), емоційним виснаженням і соціальною дезадаптацією.

Усі ці форми інтернет-залежності потребують серйозного ставлення та психологічної підтримки, оскільки їх ігнорування може призвести до погіршення психічного здоров'я й загального функціонування особистості [32].

Інтернет-залежність — це узагальнюючий термін, який охоплює широкий спектр поведінкових розладів, пов'язаних з порушенням контролю над потягами та емоційними станами [33].

Дослідники доктор К. Янг та Д. Грінфілд розглядають різні аспекти інтернет-залежності та чинники, що сприяють її виникненню. Зокрема, К. Янг виокремлює дві основні групи інтернет-залежних: тих, хто орієнтований на мережеву комунікацію, та тих, хто зосереджений на споживанні інформації. Серед ключових факторів розвитку залежності вона називає легкий доступ до інформаційних ресурсів, анонімність спілкування, несвідоме формування довіри до онлайн-комунікацій, а також простоту і зручність користування Інтернетом.

Таке бачення дозволяє не лише типологізувати інтернет-залежних користувачів, а й краще зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі цього явища, для подальшого формування ефективних профілактичних і корекційних стратегій.

Д. Грінфілд пропонує типологію інтернет-залежності, яка враховує різні джерела задоволення потреб та мотивів користувачів. Він виділяє кілька основних форм:

Залежність від сексуального контенту. Йдеться про патологічне використання інтернет-ресурсів із сексуальною тематикою, що може включати перегляд порнографії, участь у кіберсексуальному спілкуванні тощо.

Залежність від віртуальних соціальних контактів. Така форма проявляється у надмірному використанні електронної пошти, чатів, месенджерів, соціальних мереж і характеризується прагненням замінити реальну комунікацію віртуальною.

Залежність від онлайн-фінансової активності. До цього виду належить патологічне захоплення біржовими операціями, участю в аукціонах, азартними онлайн-іграми, а також онлайн-шопінгом, що може призводити до фінансової нестабільності.

«Інтернет-бродяжництво». Ця форма передбачає безцільне й тривале блукання мережею без чіткої мети — постійний пошук інформації або перемикання між сайтами, що часто супроводжується втратою контролю над часом і зниженням продуктивності.

Зазначені типи інтернет-залежності можуть формуватися в осіб із різною мотиваційною структурою та психоемоційними особливостями. Усвідомлення природи таких залежностей важливе для точнішої діагностики та побудови ефективної системи психокорекції [41].

Цей підхід є цінним з науково-практичної точки зору, оскільки дозволяє розглядати інтернет не як першопричину залежності, а як інструмент, що задовольняє певні психологічні потреби або компенсує внутрішні конфлікти особистості. Залежність формується не лише внаслідок привабливості онлайн-середовища, а й через невирішені внутрішньоособистісні проблеми. Тому ефективна допомога при інтернет-залежності передбачає не лише обмеження доступу до мережі, а й глибоку психологічну роботу, спрямовану на виявлення і корекцію тих внутрішніх чинників, які сприяють виникненню адикції.

Один із ключових аспектів подолання інтернет-залежності — це повернення до повноцінного реального життя. Наявність близьких людей, які надають підтримку, є надзвичайно важливою умовою для ефективного одужання. Соціальна взаємодія, участь у спільній діяльності та розвиток здорових альтернатив до онлайн-активності сприяють зниженню залежності та заповненню емоційного вакууму, який може виникати при зменшенні часу, проведеного в Інтернеті.

Особливої уваги в цьому контексті потребує роль батьків у профілактиці інтернет-залежності серед дітей і підлітків. Ось кілька рекомендацій, які можуть бути корисними:

Підтримка відкритого спілкування. Регулярна бесіда з дітьми про їхню онлайн-активність дозволяє не лише краще зрозуміти, чим вони займаються в Інтернеті, а й пояснити потенційні ризики та наслідки надмірного користування мережею. Важливо формувати у дитини усвідомлене та відповідальне ставлення до цифрових технологій.

Встановлення чітких правил користування Інтернетом. Доцільно узгодити обмеження щодо тривалості онлайн-активності, визначити допустимі часові рамки та місця користування пристроями. Це сприяє формуванню дисципліни та навичок саморегуляції.

Заохочення альтернативних форм активності. Важливо стимулювати інтерес дитини до офлайн-занять — спорту, творчості, читання, волонтерства тощо. Різноманітність життєвих вражень і соціальних ролей зменшує ризик розвитку кібер-залежності.

Застосування моніторингових засобів. Використання програм батьківського контролю дає змогу обмежити доступ до небажаного контенту та контролювати тривалість онлайн-активності. Це не має бути способом покарання, а лише інструментом допомоги у формуванні здорових звичок.

Особистий приклад. Батьки повинні демонструвати власну відповідальність у використанні Інтернету. Діти, які бачать помірковане, цілеспрямоване користування цифровими технологіями в родині, з більшою ймовірністю переймають ці моделі поведінки [44; 45].

Водночас важливо усвідомлювати, що навіть якщо людина з кібер-залежністю раціонально розуміє обмеженість віртуального спілкування, це не завжди полегшує вихід із залежності. Емоційна та поведінкова звичка може виявитися настільки глибоко вкоріненою, що її подолання потребує комплексного підходу, який включає:

- психологічну допомогу,
- розвиток соціальних і комунікативних навичок,
- формування здатності до емоційної саморегуляції та планування реального життя.

Тільки поєднання цих напрямів дозволяє досягти тривалого ефекту та підтримувати стійкий рівень психічного здоров'я.

Інтернет має потужний вплив на життя сучасної людини, особливо на тих, хто стикається з психологічними труднощами чи залежностями. З одного боку, він може слугувати цінним ресурсом підтримки: забезпечує доступ до інформаційних матеріалів, платформ для самодопомоги, онлайн-спільнот та консультативної підтримки, що сприяє подоланню різних форм залежної поведінки [45].

З іншого боку, для підлітків і молоді Інтернет нерідко стає фактором ризику, який ускладнює процес соціалізації, емоційного дозрівання та формування життєвих навичок. Надмірне занурення у віртуальний простір може призводити до ізоляції від реального соціального середовища, обмеження живого спілкування, зниження рівня фізичної активності та нехтування основами здорового способу життя — зокрема, режимом сну та харчування.

У зв'язку з цим виникає потреба у збалансованому підході до цифрової активності, що включає:

- формування цифрової грамотності,

- розвиток навичок саморегуляції,

- створення сприятливого соціального середовища як в онлайн-, так і в офлайн-просторі.

Особливої актуальності набуває освітня робота з молоддю щодо відповідального та усвідомленого використання Інтернету, розвитку критичного мислення та здатності до відновлення психологічного балансу в умовах інформаційного навантаження.

1.3. Особливості розвитку інтернет залежності в підлітковому віці

Інтернет відіграє важливу роль у житті сучасної людини, особливо в юнацькому віці. Підлітки, завдяки підвищеній чутливості до зовнішнього впливу та схильності до навіювання, утворюють вразливу групу ризику у

контексті формування інтернет-залежності. Підлітковий вік — це період переходу від дитинства до дорослого життя, який супроводжується інтенсивним психофізіологічним розвитком, перебудовою мотиваційної сфери та активною соціалізацією [17].

З психологічної точки зору, підлітки вже не є дітьми в повному розумінні цього слова, що підтверджується кількома характерними ознаками:

- провідною діяльністю більше не є гра;
- зростає інтерес до дорослого світу та усвідомлення себе його частиною;
- відбуваються помітні фізичні зміни в організмі [17].

Водночас підлітки зберігають ознаки інфантильності, демонструють нестабільність поведінки та недостатню відповідальність, що поєднується з динамічними змінами у сфері пізнавальних процесів та становленням особистісної ідентичності. Їхні інтереси набувають більшої цілеспрямованості, однак навчальні пріоритети часто відступають на другий план, поступаючись інтересам, пов'язаним з адаптацією до «дорослого» життя.

Захоплення комп'ютерними іграми, активна участь у віртуальному спілкуванні нерідко призводять до проблем із концентрацією уваги, зниження розумової працездатності, звуження кола інтересів, погіршення соціальних навичок, а також до формування невротичних тенденцій, поведінкових девіацій та навіть суїцидальних настроїв. Інтернет-залежність має і фізіологічні наслідки — порушення сну, малорухливий спосіб життя, дисбаланс у режимі харчування та загальне ослаблення організму.

Сьогодні значна частина підлітків може ідентифікувати у себе симптоми інтернет-залежності — зокрема нав'язливе бажання проводити більше часу онлайн, втрату контролю над тривалістю перебування в Інтернеті, дратівливість при спробах перервати активність тощо. Варто зазначити, що, попри безумовну користь цифрових технологій у розвитку особистості — стимуляції мислення, моторики, розширенні кругозору — надмірне захоплення ними може стати причиною психоемоційних розладів і деформації особистісної структури [10].

У науковій літературі представлено кілька теоретичних підходів до пояснення механізмів виникнення залежної поведінки у підлітків. Зокрема, дослідники виділяють такі теорії:

Психодинамічна теорія — пояснює формування залежності як наслідок психологічних травм, отриманих у дитячому віці, зокрема через втрату батьків, конфлікти в сім'ї, ревності, емоційну відчуженість тощо [6].

Біологічна теорія — передбачає, що схильність до адикції має спадковий характер і може бути генетично передана від одного з батьків.

Біохімічна теорія — базується на припущенні, що фізіологічна залежність виникає внаслідок дії психоактивних речовин або стимуляторів, до яких організм звикає, що вимагає постійного підвищення дози [3].

Біхевіористський підхід — ґрунтується на принципах умовного рефлексу, коли об'єкт залежності асоціюється з позитивним емоційним станом: задоволенням, зменшенням тривоги чи напруження, що стимулює особу до повторного звернення до джерела адикції [4].

У рамках сучасного уявлення про формування інтернет-залежності важливу роль відіграє трирівнева модель Х. Турецької, що дозволяє комплексно розглядати детермінанти цього явища [49, с. 38]. У моделі виокремлюються три рівні чинників:

Рівень базових передумов охоплює соціальні та середовищні умови, що створюють фон для виникнення залежності: масова інформатизація, зростаюча соціальна дистанція між людьми, а також специфіка віртуального середовища — відсутність контролю, анонімність, свобода дій, можливість конструювання ідеалізованого образу «Я».

Рівень необхідних умов включає індивідуально-психологічні характеристики, які підвищують ризик формування інтернет-залежності. Сюди відносяться: інтровертованість, шизоїдна акцентуація, соціальна фрустрованість, низький рівень комунікативних навичок, несміливість у спілкуванні, схильність до пасивної агресії.

Рівень достатніх умов пов'язаний із деформованими установками особистості, зокрема негативним або викривленим ставленням до себе й до реального світу. У цьому випадку активність в Інтернеті стає домінуючим способом взаємодії з соціумом і компенсації внутрішніх психологічних дефіцитів.

Таким чином, як класичні, так і сучасні теоретичні підходи дозволяють розглядати інтернет-залежність як багатофакторне явище, що виникає на перетині біологічних, психологічних і соціокультурних умов.

У підлітковому віці інтернет-залежність проявляється через низку психологічних, поведінкових і фізіологічних симптомів. Серед основних психоемоційних змін спостерігається нестабільність настрою, зміна сприйняття навколишньої дійсності, порушення звичного розпорядку дня. Підліток поступово замінює базові потреби — їжу, сон, спілкування з друзями — на перебування в Інтернеті.

На поведінковому рівні спостерігається швидка стомлюваність, дратівливість, замкнутість, секретність, а іноді й агресивність. Така дитина часто нехтує повсякденними обов'язками, навчанням, домашніми справами, соціальними контактами та гігієнічними нормами. Джерелом емоційного підйому для неї стає виключно перебування в онлайн-просторі.

До фізичних симптомів інтернет-залежності належать головний біль, сухість очей, дискомфорт або біль у спині, зниження маси тіла, порушення сну — все це може бути наслідком тривалого сидіння за комп'ютером, дефіциту рухової активності та загального перевантаження організму.

Психологічний портрет підлітка в цьому віці характеризується поєднанням суперечливих рис. З одного боку, підлітки часто виявляють егоцентричність і зосередженість на власних переживаннях, але з іншого — здатні на глибоку емоційну відданість, самопожертву та інтенсивні, але нестійкі соціальні зв'язки. Їм властиві раптові зміни у міжособистісних стосунках — від емоційної прив'язаності до швидкого розриву.

Поведінкові особливості також вказують на внутрішню боротьбу між прагненням до соціалізації та потягом до ізоляції. Підлітки часто вагаються між підпорядкуванням груповим нормам, слідуванням за авторитетом і прагненням до незалежності, що проявляється в опорі будь-якому контролю, зокрема батьківському [56].

З огляду на психологічну вразливість підліткового віку, ризик формування інтернет-залежності в цій віковій категорії є особливо високим. Така залежність може чинити деструктивний вплив на процес становлення особистості, сприяючи деформації соціальних установок, комунікативної поведінки та самоідентифікації [1; 2].

Деякі науковці не розглядають інтернет-адикцію як окремий психічний розлад, а трактують її як вторинне явище, що виникає на фоні інших психологічних труднощів — таких як депресивні стани, проблеми з адаптацією, страхи та тривожність. Ці порушення особливо характерні для підліткового віку, що й пояснює підвищену вразливість саме цієї вікової групи до формування залежної поведінки [11].

Отже, зважаючи на те, що інтернет-залежність як наукова проблема почала досліджуватися відносно нещодавно, вона залишається надзвичайно актуальною, але поки ще не має єдиного, системного підходу до її розуміння, діагностики та корекції. Аналіз літератури свідчить, що передумови виникнення інтернет-залежності у підлітків можуть бути досить різноманітними, але всі вони тісно пов'язані із психологічною складністю та критичністю цього вікового періоду.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу психологічної літератури було окреслено основні підходи до розуміння змісту, критеріїв та факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності серед підлітків. Адиктивна поведінка формується як результат взаємодії комплексу чинників, серед яких виокремлюють: спадкові,

біохімічні, соціальні та індивідуально-психологічні. У контексті інтернет-залежності ці чинники умовно поділяють на: зовнішні умови фізичного середовища (наприклад, технічна доступність Інтернету, комфортні умови для тривалого користування); зовнішні соціальні умови (дефіцит спілкування, проблеми в родині, шкільне середовище); внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньоособистісні фактори та психологічні механізми, що лежать в основі узалежненої поведінки.

Інтернет у сучасному суспільстві функціонує як нова система соціальної взаємодії, яка формує специфічну віртуальну спільноту з унікальними нормами, правилами та поведінковими патернами. Соціальна взаємодія в цифровому просторі охоплює потреби, мотиви, установки, цілі користувачів, а також способи обміну, оцінки, обробки та інтерпретації інформації.

На основі аналізу наукових джерел можна виокремити низку соціальних і ситуаційних факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітків: дефіцит емоційних зв'язків і спілкування в родинному середовищі; відсутність значущих інтересів або хобі поза цифровим простором; труднощі в побудові міжособистісних стосунків, відсутність друзів; наявність серйозних обмежень (інвалідність, хронічні захворювання). Окрім цього, значну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, які підвищують вразливість до інтернет-залежності: низький рівень самоконтролю; підвищена емоційність, нейротизм; екстернальний локус контролю; неадекватна самооцінка (завищена або занижена); незадоволеність собою; сором'язливість, соціальна тривожність, ізолюваність; потреба у визнанні, підвищеній увазі; схильність до фантазування, захоплення віртуальними образами, азартні тенденції.

Сукупність зазначених факторів створює сприятливий психологічний ґрунт для виникнення інтернет-залежної поведінки, яка, у свою чергу, може стати перешкодою для гармонійного розвитку особистості у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження

Вивчення особистісних особливостей інтернет-залежних підлітків є дуже актуальним і сприятиме прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки та розробці більш точних і ефективних профілактичних заходів подолання такої поведінки. З метою вирішення цієї проблеми нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості підліткового віку, залежних від Інтернету.

База дослідження: СЗШ №98 та СЗШ №22. У дослідження взяли участь 76 школярів підліткового віку.

Для дослідження нами було використано наступні методики:

- тест на інтернет-адикцію Т. А. Нікітіної, О. Ю. Єгорова
- тест для визначення інтернет - залежності К. Янг
- FPI
- методика діагностика самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн.
- КОС

Також був використаний тест для оцінки кіберзалежності (К. Янг, Кіберсексуальний тест на залежність), який дозволяв класифікувати результати у категорії залежності, межі залежності або її відсутності. Цей тест пройшов процедуру стандартизації.

Для дослідження залежності від комп'ютерних ігор використовувався Тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров), що передбачав класифікацію результатів відповідно до ступеня прояву залежності: від яскравих ознак до межових і відсутності залежності.

Для визначення особистісних особливостей був застосований Особистісний запитальник FPI. Цей опитувальник розроблений для прикладних

досліджень з використанням досвіду побудови та використання відомих опитувальників, таких як 16PF, MMPI, EPI та інші. Його шкали сформовані на основі факторного аналізу і відображають взаємозв'язок різних аспектів особистості. Опитувальник призначений для діагностики станів і характеристик особистості, які мають важливе значення для соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян базується на безпосередньому оцінюванні школярами різних особистісних якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Учасникам дослідження пропонується відмічати на вертикальних лініях рівень розвитку цих якостей (самооцінка) та рівень домагань, тобто рівень, який би вони хотіли досягти у цих же якостях (показник домагань). Кожному учаснику надається бланк методики з інструкціями та завданнями.

Для оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС) застосовується тест-опитувальник КОЗ, який можна використовувати як з одним досліджуваним, так і з групою. Учасникам роздають тексти опитувальника, бланки для відповідей, та виконується зачитування інструкції.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей підлітків із інтернет залежністю.

Аналізуючи результати психодіагностичних методик, ми можемо зробити наступні висновки. Згідно з результатами методики на визначення інтернет-адикції Т. А. Нікітіної та О. Ю. Єгорова, розподіл даних виглядає так: 26% респондентів мають показники в межах норми, 33% перебувають у групі ризику, а 41% проявляють яскраво виражені ознаки інтернет-адикції. Результати дослідження подано на рисунку 2.1.

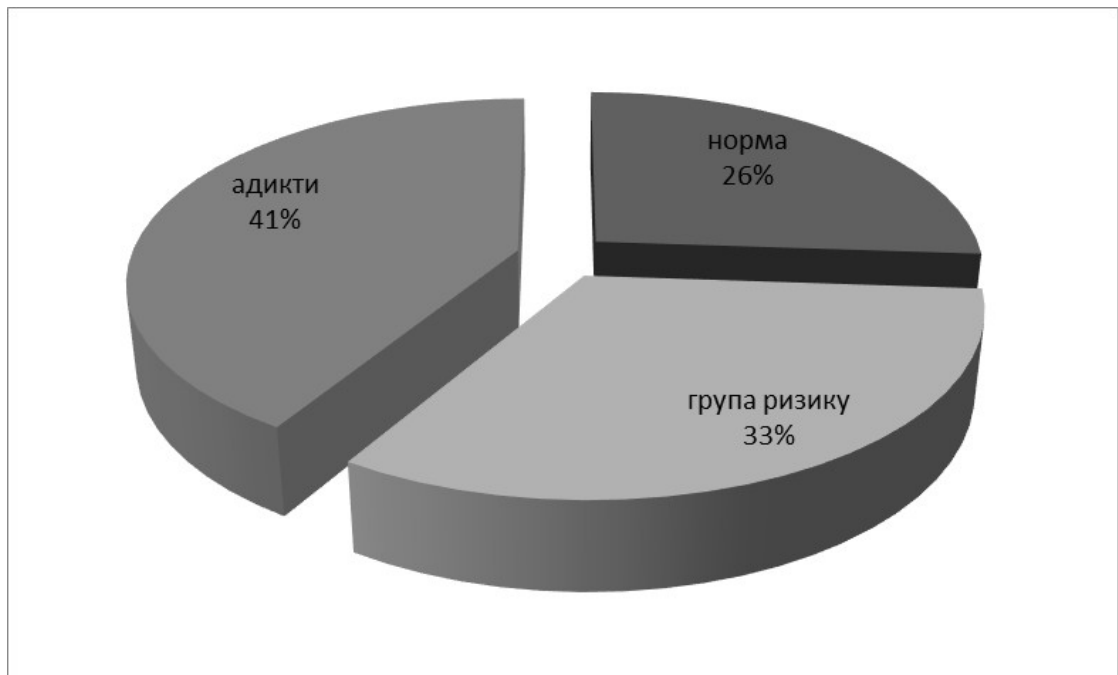


Рис.2.1. Результати методики на визначення інтернет-адикції Т. А. Нікітіної, О. Ю. Єгорова

Як видно на діаграмі 2.1, значна частина учасників дослідження має проблеми з інтернет-залежністю. Один з кожних трьох учасників перебуває у групі ризику розвитку інтернет-залежності або вже є інтернет-адиктом.

Методика визначення інтернет-залежності К. Янг дозволяє отримати результати за такими категоріями: інтернет-залежні, захоплені інтернетом та звичайні користувачі. Детальна інформація представлена на діаграмі 2.2.

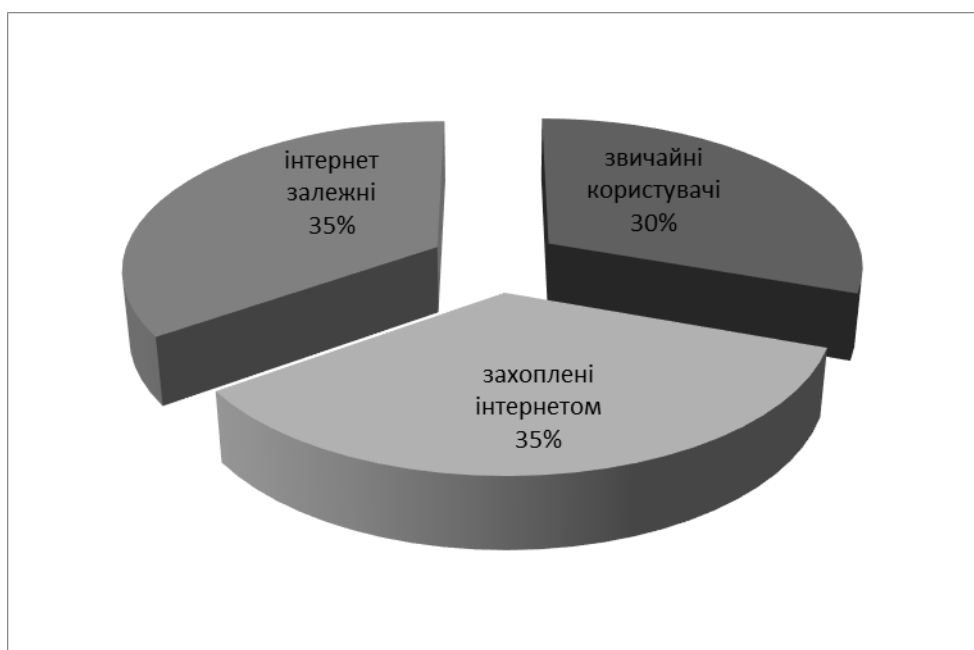


Рис. 2.2. Результати методики для визначення інтернет - залежності К. Янг.

На діаграмі 2.2 видно, що лише 30% респондентів використовують Інтернет лише за необхідності та є звичайними користувачами. 35% підлітків захоплені Інтернет-мережею, а у 35% вже діагностується інтернет-залежність.

Щодо діагностики самооцінки та рівня домагань, отримані результати такі: адекватна самооцінка – 33%, завищена – 26%, а занижена – 41%. Інформація зображена на діаграмі 2.3. Зауважимо, що у 41% респондентів підліткового віку спостерігається занижена самооцінка.

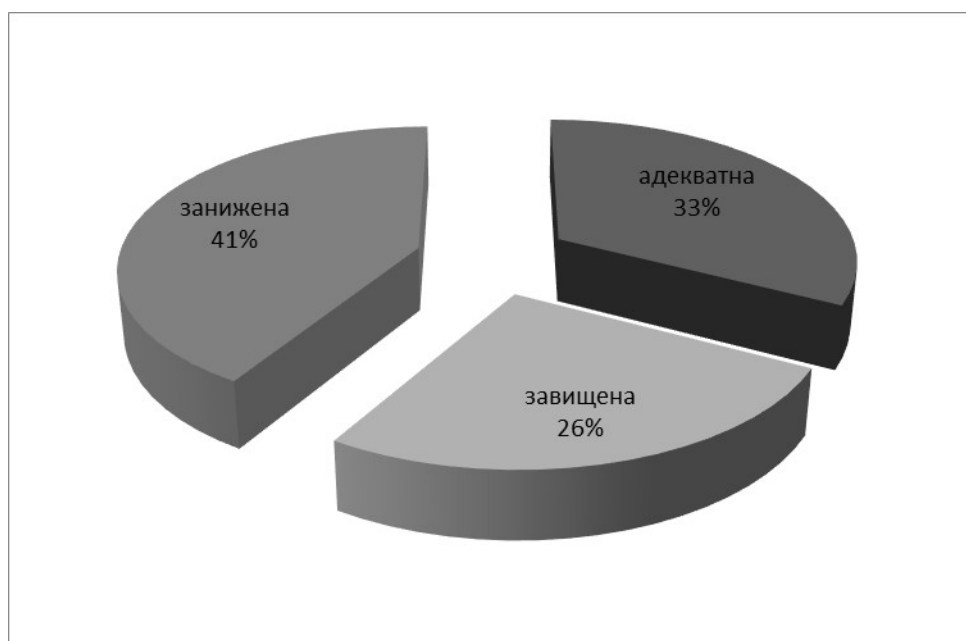


Рис.2.3. Результати діагностики самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Щодо результатів дослідження рівня домагань, ми бачимо, що результати розподілилися наступним чином: низький рівень домагань спостерігається у 37% респондентів, середній у 28%, а високий у 35% підлітків. Ці результати також представлені на рисунку 2.4.

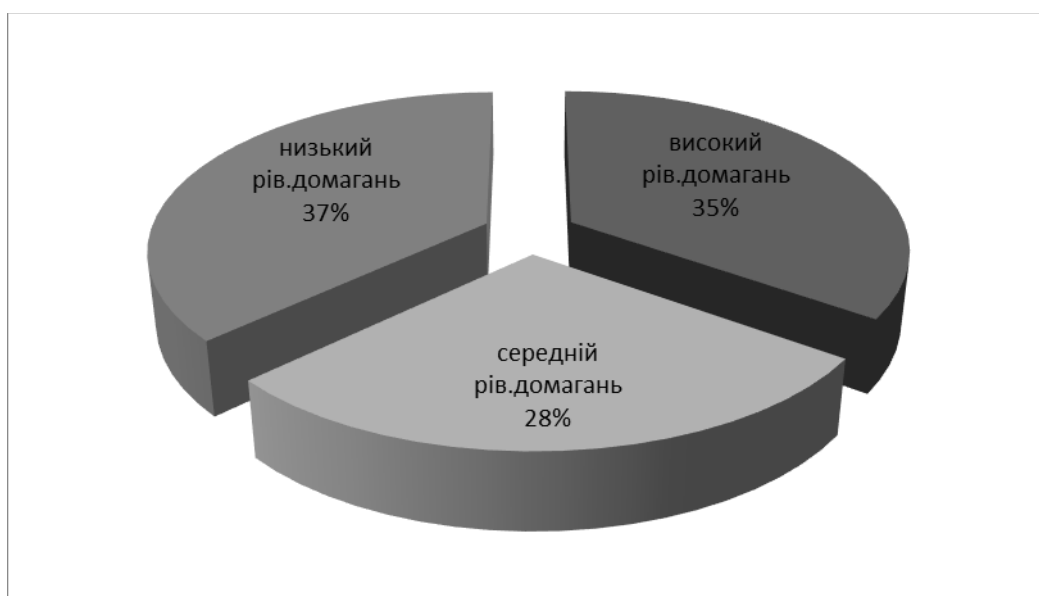


Рис.2.4. Результати діагностики рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейн.

Для визначення рівня комунікативних та організаторських здібностей ми провели методику КОС. Детальні результати цього дослідження представлені на рисунку 2.5. За даною методикою ми отримали наступні результати: комунікативні здібності: високий рівень – 33%, середній – 28% та низький – 39%. Організаційні здібності – високий рівень – 37%, середній рівень – 33% та низький – 30%.

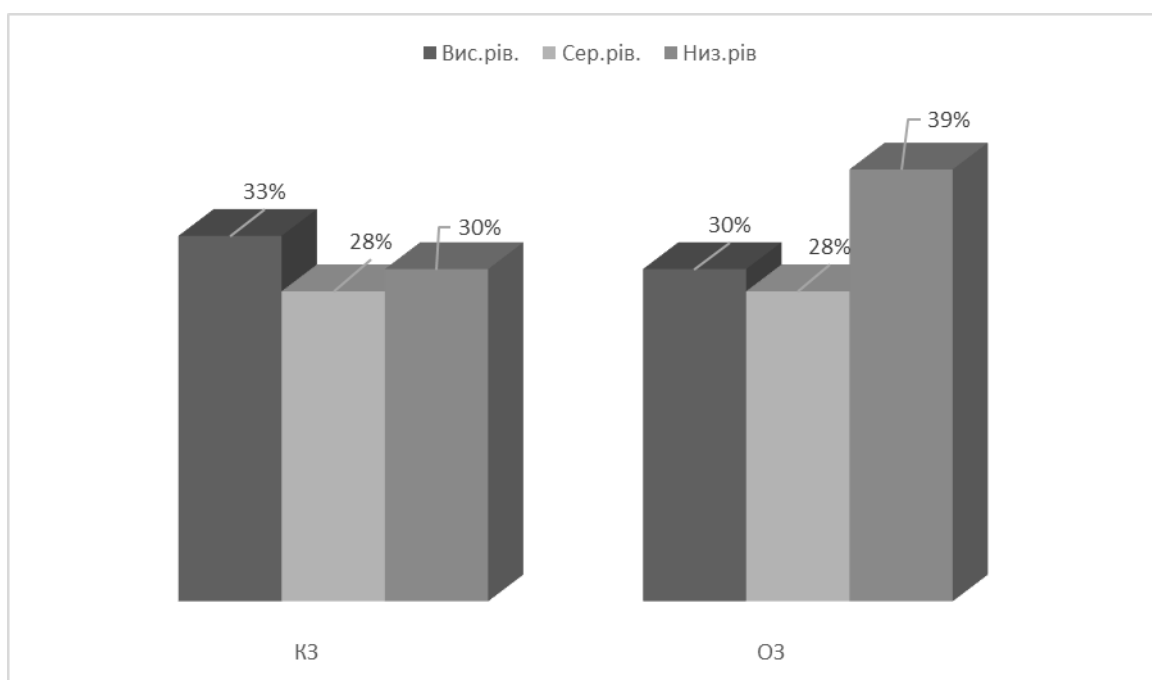


Рис.2.5. Результати діагностики рівня комунікативних та організаційних здібностей

Для визначення факторів, що впливають на розвиток інтернет-залежності та з'ясування зв'язків між інтернет-залежністю та особливостями особистості підліткового віку, ми використали кореляційний аналіз Спірмена. Цей метод аналізу дозволяє виявити наявність статистично значущих зв'язків між двома змінними, які не обов'язково мають лінійну залежність. Він базується на рангових порядках даних і є ефективним інструментом у випадках, коли деякі

змінні можуть мати відхилення від нормального розподілу або відсутність лінійної взаємозв'язку. Кореляційний аналіз Спірмена застосовується для визначення ступеня взаємозв'язку між двома змінними, визначення ступеня залежності та виявлення потенційних залежностей між ними. Для проведення цього аналізу використовувалися статистичні програми, такі як SPSS, які дозволяють обчислювати коефіцієнти кореляції та визначати їх статистичну значущість.

На основі проведеного кореляційного аналізу можемо зробити наступні висновки. Так, на рівні значущості $p \leq 0,01$ шкала «адикти» демонструє тісні зв'язки із шкалою «інтернет-залежність», «реактивна агресивність» та низькою самооцінкою.

Ці кореляційні зв'язки на рівні значущості $p \leq 0,01$ вказують на дуже сильні та статистично значущі взаємозв'язки між шкалою «адикти» та іншими психологічними факторами. Ці зв'язки показують, що підлітки, які виявляють вищий рівень кіберзалежності за допомогою шкали "адикти", також схильні до загальної інтернет-залежності. Це означає, що вони можуть відчувати сильне прагнення і потребу в постійному використанні Інтернету та його сервісів.

Зв'язок з реактивною агресивністю показує, що підлітки з вищим рівнем кіберзалежності можуть бути більш схильні до виявлення агресивних реакцій у ситуаціях стресу або фрустрації. Це може бути зумовлено негативними емоціями, які виникають від обмеження доступу до Інтернету або відмови від онлайн активностей.

Зв'язок з низькою самооцінкою вказує на те, що підлітки з кіберзалежністю можуть мати менш позитивне ставлення до себе та своїх здібностей. Це може бути спричинене переважаючим відчуттям невпевненості або незадоволення, яке може виникати внаслідок переважного спрямування їхнього життя на онлайн активності.

Отримані дані свідчать, що підлітки, які мають кіберзалежність, частіше виявляють реактивну агресію у випадках стресу або неможливості отримати доступ до Інтернету. Це означає, що вони можуть проявляти агресивну

поведінку у взаємодії з оточуючими, коли відчують обмеження в інеті. Більше того, такі підлітки мають низьку самооцінку, що призводить до збільшення часу, проведеного у віртуальному світі. Зв'язок між рівнями "адикції" та "інтернет-залежності" підтверджує достовірність наших висновків.

На рівні значущості $p \leq 0,05$ шкала «адикти» демонструє тісні зв'язки із шкалою дратівливості, комунікативності, низьким рівнем домагань та середнім рівнем організаційних здібностей.

На рівні значущості $p \leq 0,05$ виявлено, що шкала "адикти" має значущі зв'язки з деякими психологічними та поведінковими характеристиками. Наочно це означає, що підлітки з вищим рівнем кіберзалежності частіше мають певні особливості у своєму способі поведінки та сприйнятті світу.

Шкала дратівливості: Показує, що підлітки, які виявляють збільшену кіберзалежність, можуть бути більш дратівливими або роздратованими у взаємодії з іншими людьми або в ситуаціях стресу. Це може бути пов'язано зі збільшеною напругою або неспокоєм, яку вони відчують при обмеженні доступу до Інтернету.

Шкала комунікативності: Показує, що кіберзалежність може впливати на здатність підлітків до ефективного спілкування. Підлітки з високим рівнем кіберзалежності можуть виявляти складнощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин поза віртуальним середовищем.

Низький рівень домагань: Вказує на те, що кіберзалежність може впливати на мотивацію підлітків до досягнення своїх цілей або бажань. Підлітки з вищим рівнем кіберзалежності можуть мати менш виражену потребу в досягненні успіху в реальному житті через інтенсивне занурення у віртуальний світ.

Середній рівень організаційних здібностей: Показує, що кіберзалежність може мати вплив на здатність підлітків до організації свого часу та ресурсів. Підлітки з вищим рівнем кіберзалежності можуть мати складнощі з плануванням та виконанням різних завдань у реальному світі через переважаючий інтерес до онлайн активностей.

На основі таких результатів можемо зробити висновок, що у підлітків з кіберзалежністю дійсно можуть виникати проблеми у комунікативній сфері. Вони проводять більше часу за комп'ютером і менше спілкуються з реальними людьми, що може призвести до недорозвинення навичок спілкування. Це може проявлятися у важкості встановлення та підтримки взаєморозуміння з оточуючими, а також у складнощах з формулюванням власних думок.

Щодо зв'язку з дратівливістю, результати вказують на те, що кіберзалежні підлітки можуть реагувати роздратовано або агресивно, особливо коли відволікають їх від їхніх онлайн занять. Це може бути зумовлене їхнім переважаючим інтересом до віртуального світу, який вони вважають більш важливим або захопливим.

Низький рівень домагань серед кіберзалежних підлітків може бути наслідком їхнього занурення у віртуальні розваги, через що вони втрачають мотивацію до особистого розвитку та досягнень у реальному житті.

Ці зв'язки показують, що кіберзалежність може впливати на різні аспекти життя підлітків, включаючи їхню поведінку, спосіб спілкування, мотивацію та здатність до організації. А також, підтверджують не лише проблеми у комунікативній сфері, а й вказують на більш глибокі психологічні та поведінкові аспекти, пов'язані з кіберзалежністю серед підлітків.

Шкала інтернет-залежності демонструє зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,01$ із депресивністю та сором'язливістю.

Цей зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,01$ показує, що існує дуже сильна та статистично значуща взаємозв'язок між шкалою інтернет-залежності та двома психологічними характеристиками: депресивністю та сором'язливістю.

Зв'язок із депресивністю вказує на те, що люди з вищим рівнем інтернет-залежності мають більше схильності до депресивних симптомів або відчуття пригніченості та низького настрою. Інтернет може виступати як засіб втілення у віртуальний світ для уникнення реальних проблем та негативних емоцій, що може сприяти розвитку депресії.

Зв'язок із сором'язливістю вказує на те, що особи з вищим рівнем інтернет-залежності можуть мати більше схильності до сором'язливості або страху перед соціальними ситуаціями. Вони можуть відчувати зрушення до використання Інтернету як засобу втечі від соціальних взаємодій або відчуття невпевненості у себе.

Отже, ці зв'язки вказують на те, що інтернет-залежність може бути пов'язана з різними психологічними станами, такими як депресія та сором'язливість, що відображається у великій схильності осіб до використання Інтернету як способу втечі від реальних проблем або соціальних ситуацій. Сором'язливі підлітки часто використовують Інтернет для вияву своєї особистості, приховуючи своє обличчя за фейковими профілями у мережі. Зв'язок між депресивністю та інтернет-залежністю пояснюється тим, що депресивний настрій може веде до того, що підліток вдається до віртуального світу як засобу втечі. Крім того, депресивні прояви часто знаходять вираження в їхньому онлайн житті.

Шкала інтернет-залежності демонструє кореляційні зв'язки на рівні значущості $p \leq 0,05$ із дратівливістю, відкритістю та низьким рівнем комунікативних здібностей. Ці кореляційні зв'язки показують статистично значущі відносини між шкалою інтернет-залежності та іншими психологічними характеристиками на рівні значущості $p \leq 0,05$. Давайте розглянемо їх по черзі:

Підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності можуть бути більш схильні до виявлення роздратування або агресивності у взаємодії з іншими. Це може бути пов'язано зі стресом або незадоволенням, яке вони відчують при обмеженні доступу до Інтернету або внаслідок занадто великої залежності від нього.

Підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності можуть мати меншу схильність до виявлення відкритості до нових ідей, думок або досвідів. Це може бути пов'язано з тим, що вони витрачають більше часу в Інтернеті, що обмежує їхню можливість взаємодіяти з різноманітністю думок і поглядів.

Підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності можуть мати менш розвинені навички комунікації, які є важливими для успішної взаємодії з іншими. Це може бути зумовлено тим, що вони витрачають більше часу в Інтернеті, а не в реальних ситуаціях спілкування.

Підлітки, які страждають від кібер-залежності, часто проявляють закритість. Вони віддають перевагу виявленню себе у віртуальному світі, що пояснюється не лише самою залежністю від Інтернету, а й особливостями їхнього вікового періоду. Також характерний низький рівень комунікативних здібностей у кібер-адиктів через те, що вони не мають необхідності ведення активних бесід у віртуальному середовищі. В результаті вони не отримують достатньої практики та вмінь у цій сфері.

Отже, ці зв'язки вказують на те, що інтернет-залежність може бути пов'язана з різними аспектами особистості, такими як рівень роздратованості, відкритість до нового та комунікативні навички.

Висновки до другого розділу

Результати експериментального дослідження про інтернет-залежність у підлітковому віці підкреслюють, що майже половина респондентів страждає від цього. За допомогою кореляційного аналізу ми можемо зробити певні висновки. Шкала «адикти» відображає тісний зв'язок зі шкалою «інтернет-залежність», «реактивна агресивність» та низькою самооцінкою. Ці результати свідчать про те, що у підлітків із кібер-адикцією спостерігаються прояви реактивної агресивності.

Також, шкала «адикти» виявляє тісні зв'язки зі шкалою дратівливості, комунікативності, низьким рівнем домагань та середнім рівнем організаційних здібностей. Це пояснюється тим, що більшість часу кібер-адикти проводять за комп'ютером, не спілкуючись з однолітками, що призводить до недорозвинення їх комунікативних навичок. Часто вони мають труднощі у встановленні зв'язку

з оточуючими та чіткому формулюванні своїх думок. Шкала адикції також демонструє зв'язок з дратівливістю.

Щодо інтернет-залежності, вона також показує тісний зв'язок із депресивністю та сором'язливістю. Сором'язливість підлітків може виявитися у їхньому бажанні заховати свою особистість за фейковими профілями у мережі. Зв'язок з дратівливістю, відкритістю та низьким рівнем комунікативних здібностей також відзначається на рівні значущості.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури дозволяє визначити визначені зміст, критерії та фактори виникнення інтернет-залежності у підлітків. Адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Інтернет, який представляє нову систему соціальної взаємодії, інтегрує людей в єдину віртуальну спільність, в якій поступово формуються свої норми і правила, засновані на особливостях і специфіці електронного середовища. Соціальна взаємодія в кіберпросторі включає потреби, мотиви, цілі, установки користувачів, передачу і отримання інформації різними способами, її переробку, оцінку і реакцію на відповідь. Серед психологічних особливостей особистості, які впливають на розвиток адикції, виділяються такі: слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, велика емоційність, екстернальність, неадекватне самосприйняття, неадекватна занижена або завищена самооцінка, незадоволеність собою, сором'язливість, прагнення до незалежності, наявність соціальної фобії, почуття самотності та відсутності взаєморозуміння, усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони, схильність до фантазій та азартних захоплень тощо.

На підставі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що головними факторами, що сприяють інтернет-залежності, є особистісні та соціально-психологічні аспекти. З них були виділені наступні: реактивна агресивність, низька самооцінка, дратівливість, низький рівень домагань, середній рівень організаційних здібностей, депресивність, сором'язливість, закритість та низький рівень комунікативних здібностей. Для визначення зв'язків та факторів, що впливають на розвиток інтернет-залежності та її взаємозв'язку із особливостями особистості підліткового віку, ми провели кореляційний аналіз за допомогою програми математичної статистики SPSS. Шкала «адикти» демонструє тісні зв'язки на рівні значущості з шкалою «реактивна агресивність» та низькою самооцінкою. Також у таких підлітків

спостерігається низький рівень самооцінки, що свідчить про те, що вони, які недооцінюють себе, проводять більше часу в просторах Інтернету. Шкала «адикти» також демонструє тісні зв'язки з шкалою дратівливості, комунікативності, низьким рівнем домагань та середнім рівнем організаційних здібностей. У підлітків з кібер-адикцією є проблеми з комунікативністю, оскільки вони проводять більше часу за комп'ютером і не спілкуються з однолітками. Шкала інтернет-залежності дійсно має зв'язок із депресивністю та сором'язливістю. Сором'язливі підлітки часто намагаються проявити себе в інтернет-середовищі, ховаючи своє обличчя за фейковими профілями у мережі. Також шкала інтернет-залежності показує зв'язок із дратівливістю, відкритістю та низьким рівнем комунікативних здібностей. Інтернет-залежність може викликати дратівливість, оскільки відволікає від реального життя та може заважати спокою. Зв'язок із відкритістю може бути оберненим, оскільки кібер-адикти часто замкнуті та відкритіше проявляють себе у віртуальному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції . *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
2. Андрєєв Ю. С. Агресивна поведінка підлітків: сутність, причини та види. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 20. Л. : ЛНУ, 2011. – 231 с.
3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія / О. : ННБК «АТБ» м. Львів, 2020. – 414 с.
4. Асєєва Ю. О. Роль впливу Інтернету на суїцидальну поведінку осіб підлітково-юнацького віку. *Наука і освіта*. 2020. – № 3. – С. 5– 13.
5. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків. *Соціальна психологія, психологія соціальної роботи*. 2017. № 5. С. 51–54.
6. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. № 2 (121). С. 141–146.
7. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. – № 46. – С. 27–29. 82
8. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. – Том XIV. – С. 45–53.
9. Больбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2014. Т. 12 , вип. 4. С . 75-80.
10. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2014. № 42 (2). – 360 с.
11. Вакуліч Т. М. Мотиви та фактори формування Інтернет-залежності підлітків. *Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII*

Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-31 березня 2006 р., м. Київ). 2006. Т.1. С. 160–162.

12. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Т. VIII, Вип. 2. С.41–47.

13. Вікова психологія: навч. посіб / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. К. : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

14. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.

15. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнєнь у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*, 2008. № 34. С. 13–20.

16. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник львівського університету*. 2018. № 13. С. 215– 226.

17. Вірна Ж. П. Психологія особистісної події: навч. посіб. Л. : ВежаДрук, 2016. – 146 с.

18. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2013. №1. С. 11–20.

19. Дорохов О. В. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285–288.

20. 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. 2

21. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2018. № 4. С. 114–129.

22. Журавльова Л. П., Камінська О. П. Чинники та механізми інтернетзалежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2018. № 7. – С. 44–48.
23. Запихляк О. З. Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.07 / О. З. Запихляк. – Х. : НАДПС, 2006. – 20 с.
24. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України*. 2017. № 11. С. 57–61.
25. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. – 2015. – № 1 (36). – С. 168–174.
26. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис. ... докт. психол наук: 19.00.07. О., 2016. – 478 с.
27. Карабин Т.В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі "Internet" . *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К., 2012. Частина 5. С. 41-47.
28. Карабин Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.05. – Івано-Франківськ, 2013. – 261 с.
29. Кіреєва З. О. Особливості зв'язку між психоемоційним станом підлітків і фазою біологічного циклу . *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2. С. 162–169.
30. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. К., 2008. 177 с. 35.
31. Колісниченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. *Соціальний педагог*. 2008. № 9. С. 28–40.
32. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2017. № 23 (18). С. 96–101.

33. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – № 124. – С. 86–89.
34. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді . *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі*: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.). Т. 2. Ч. : Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. 543 с.
35. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог*. 2003. № 42. С. 9–16
36. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка* (педагогічні науки) – 2013. –№ 11 (270). – С. 158–166.
37. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки*. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2007. Т. 71. С. 23–27.
38. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ*. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2017.Т. 71. С. 23–27.
39. Машиністов О. В. Дослідження впливу акцентуацій характеру на схильність до девіантної поведінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 38. С. 396–399.
40. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. К., 2017. 155 с.
41. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді . *Психологічні перспективи*. 2014.Вип.6.С.150-157.
42. Розіна І. В. Дослідження прояву акцентуєваних рис у підлітковому віці за допомогою використання позитивної психотерапії. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 188–194.

43. Розлуцька Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження . *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. 2012. Вип. 24. С. 133–137.
44. Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. О., 2015. 34.
45. Токарева Н. М., Шамне А. В, Халі О. О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: *монографія*. К.: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – 220 с.
46. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*: Серія психологічна. 2012. Вип. 2 (2). С.95–104.
47. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.149–154.
48. Чудова І. В. Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету». *Психологічний журнал*. – 2012. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.
49. Штих І. І., Попович Б. В. Психологічні чинник акцентуації характеру у підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. № 18 (13). – С. 62–66.
50. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків . *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2015. – № 2 (25). – С. 17–24.
51. Ярмоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. Вип. 19. Т. 1. С.145–149.
52. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument// *Computers in Human Behavior*.. 2002, Sept. V. 18. N 5. P. 553-575.

53. Griffiths M.D. Internet addiction – time to be taken seriously?//
Addiction Research. 2000. Oct. V. 8. N. 5. P. 413-419.