

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

**РЕФЕРАТ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
**зі спеціальності 053 «Психологія»**  
**за освітньою програмою «Психологія»**  
на тему: **« ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ**  
**ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**Виконавець:**

студентка денної форми навчання

Казакова Аліна Леонідівна \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

**Науковий керівник:**

к.психол. н.

(науковий ступінь, вчене звання)

Пундев Володимир Васильович \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Інтернет-залежність визнається однією з найбільш швидкозростаючих проблем сучасного суспільства, особливо серед підлітків. За даними досліджень, значна частина молоді проводить в Інтернеті більше часу, ніж вважається безпечним для їх психологічного та соціального розвитку. Надмірне використання інтернет-ресурсів може призводити до порушень сну, зниження академічної успішності, соціальної ізоляції, а також до розвитку тривожних та депресивних розладів.

Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку самостійності та ідентичності, але водночас підлітки особливо вразливі до зовнішніх впливів, включаючи ті, що надходять з цифрового простору. Вплив Інтернет-залежності на психіку в цей період може мати довгострокові наслідки, включаючи формування нездорових звичок та навіть зміни в структурі.

**Мета дослідження** полягає в глибокому аналізі психологічних особливостей прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці, а також у визначенні механізмів впливу цифрової взаємодії на формування особистості у цей критичний період розвитку. Дослідження має на меті з'ясувати психологічні особливості інтернет залежності в підлітковому віці.

### **Завдання дослідження:**

1. Проведення літературного огляду з метою з'ясування поняття інтернет залежність, вивчити існуючі теоретичні підходи та результати досліджень, присвячених питанням Інтернет-залежності та її впливу на психологічний стан підлітків.

2. Проведення емпіричного дослідження для визначення рівня Інтернет-залежності серед підлітків, її психологічних особливостей.

3. Аналіз отриманих даних для визначення психічних особливостей інтернет залежності в підлітковому віці та її впливу на психічний розвиток учнів підліткового віку.

4. Розробка рекомендацій для учнів, їх батьків, педагогів з метою запобігання та подолання інтернет залежностей в підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження** – підлітки в контексті їхнього використання Інтернету.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості, що проявляються у підлітків як результат Інтернет-залежності, включаючи поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти.

### **Методи дослідження:**

1. Літературний огляд: дослідження наукових джерел та публікацій, що містять інформацію про поняття “інтернет залежність”, особливості розвитку дітей підліткового віку, особливостей інтернет залежності в підлітковому віці та способи її профілактики.

2. Аналіз понять та теоретичних підходів - дослідження поняття “інтернет залежність”, її причин та наслідків, а також вивчення різних наукових підходів до розуміння інтернет залежності.

3. Емпіричні: тест на інтернет залежність, тест для виявлення рівня Інтернет-адикції Кімберлі Янга, анкета «Я у соціальних мережах», анкета-

опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів, опитувальник «Поведінка в Інтернеті».

### **Структура роботи.**

Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм роботи – 62 сторінки, об'єм основного тексту - 55 сторінок. Обсяг використаної літератури - 58 джерел. Робота проілюстрована 6 малюнками та 1 таблицею.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

**У вступі** обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

**У першому розділі «Підлітковий вік як психологічний феномен»** розкрито поняття «інтернет залежність», особливості підліткового віку, психологічні фактори ризику розвитку Інтернет залежності, здійснено класифікацію та діагностику Інтернет залежності у підлітковому віці.

**У другому розділі «Методи та результати дослідження інтернет залежності»** описується організація дослідження та використанні методи психодіагностики, аналіз та обговорення отриманих результатів дослідження, проведеного серед учнів підліткового віку.

## **ВИСНОВКИ**

Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці є предметом ретельного дослідження і розгляду у сучасній психології. На основі проведеного аналізу та дослідження цієї проблеми можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, підлітковий вік є періодом інтенсивного психічного, емоційного і соціального розвитку, що робить підлітків вразливими до ризику розвитку Інтернет-залежності. Зміни в мозковій активності, формування особистісної ідентичності та потреби в соціальній приналежності можуть впливати на інтенсивність та характер користування Інтернетом.

По-друге, Інтернет може виконувати функцію уникнення для підлітків, які стикаються зі стресами, тривожністю або депресією. Ця пристрасть до онлайн-середовища може стати способом втечі від реальних життєвих проблем, але в той же час призводити до загострення психічних станів.

По-третє, соціальні мережі, онлайн-ігри та інші веб-ресурси можуть викликати сильні емоційні реакції у підлітків і призводити до формування цифрового іміджу, що може віддалити їх від реального світу. Залежність від позитивного відгуку від інших користувачів може стати потужним стимулом для продовження онлайн-активності.

По-четверте, профілактика та лікування Інтернет-залежності у підлітків повинні бути комплексними та індивідуально спрямованими. Психологи,

педагоги та батьки повинні співпрацювати для створення здорового середовища та навчання підлітків навичкам здорового користування Інтернетом.

Серед психологічних ознак інтернет-залежності можна виділити: збільшена потреба у використанні Інтернету, затрати значної кількості часу на онлайн-діяльність; відчуття неспособності контролювати або зменшити використання Інтернету; поява відчуття нетерпіння та роздратованості при відсутності доступу до Інтернету; відчуття тривоги, депресії або роздратування як результат зменшення часу проведеного в Інтернеті; втрата інтересу до навколишнього світу, занепад соціальних відносин, використання Інтернету як засобу втілення фантазій, побудови альтернативної реальності; відчуття вини або проблем, пов'язаних з використанням Інтернету, але не здатність припинити це використання.

Психологічні фактори грають вагомую роль у прояві Інтернет-залежності серед підлітків. Розуміння цих особливостей дозволяє психологам, педагогам та батькам впроваджувати ефективні стратегії попередження та лікування, зосереджуючись на розвитку альтернативних способів задоволення та зміцнення психологічного благополуччя у підлітків. Об'єктивна оцінка психологічних чинників та їх взаємодії зі специфіками підліткового розвитку дозволяє розробити індивідуальні підходи до кожного підлітка, зглибити розуміння їхніх мотивацій, потреб та вразливостей. Це важливий крок у боротьбі з проблемою Інтернет-залежності та сприяє підтримці здорового розвитку підлітків у цифрову епоху.

Усі ці висновки вказують на важливість ретельного вивчення і розуміння психологічних особливостей прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці. Тільки через глибоке аналіз можна розробити ефективні стратегії профілактики та лікування, спрямовані на підтримку підлітків у їхньому розвитку та забезпеченні їхнього психічного та емоційного благополуччя.

Для перевірки і підтвердження припущення про негативний вплив інтернет залежностей на особистість підлітків було проведено експериментальне дослідження. У ньому взяли участь діти підліткового віку (13-14 років) Криворізької гімназії № 121 Криворізької міської ради. Тестування проводилося в перші половині другого семестру 2024 навчального року. В ході дослідження ми використовували такі діагностичні методики: тест на інтернет залежність (С. Кулаков), тест для виявлення рівня Інтернет-адикції Кімберлі Янга, анкета «Я у соціальних мережах» (О. Калінкіна), анкета-опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів (І.А. Баєва), опитувальник «Поведінка в Інтернеті» (А. Жичкіна).

Результати дослідження показали, що у більшості учнів переіажає високий рівень інтерет залежності. У інтернет залежних підлітків відзначається нездатність і активне небажання відволікатися навіть на короткий час від інтернету, а тим паче перервати роботу в інтернет мережі. При вимушених відволіканнях від інтернету у підлітків виникає образа,

роздратування, нав'язливі стани про Інтернет в такі періоди. Підлітки, які мають залежність, намагаються проводити за роботою в Інтернеті все більші проміжки часу і вони стають нездатними спланувати часу завершення певного Інтернет-сеансу. Інтернет-залежні підлітки готові брехати друзям і членам родини, при цьому спеціально зменшувати кількість і частоту відвідування Інтернету. Вони здатні та мають схильність забувати при відвідування інтернету про домашні справи, навчання, обов'язки, важливі зустрічі, пропускати уроки, важливі справи. Такі учні не бажають приймати критику про такий спосіб життя з боку рідних та педагогів. Вони готові миритися з втратою друзів і зменшення кола спілкування через наявну залежність від інтернету. Діти із інтернет залежністю уникають фізичної активності або намагаються скоротити її, вказуючи на необхідність виконання термінових справ, пов'язаних з використанням інтернету.

Важливо вжити заходів для попередження та лікування Інтернет-залежності у підлітків. Це може включати розвиток психологічних програм та психотерапевтичних методик, спрямованих на зміцнення психічного стану підлітків, підтримку батьків та розробку освітніх ініціатив для підвищення обізнаності про безпечне та відповідальне користування Інтернетом. Нами було розроблено рекомендації для педагогів, батьків та практичних психологів з метою профілактики та подолання інтернет залежності. Ці заходи можуть сприяти зниженню ризику розвитку Інтернет-залежності та покращенню психологічного становища підлітків.

Таким чином, мета та завдання дослідження є досягнутими.