

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри  
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
Зі спеціальності \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_  
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ  
ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**Виконавець:**  
студентка 4 курсу 41п групи  
факультету ФЕУП  
\_\_\_\_\_ Казакова Аліна Леонідівна \_\_\_\_\_  
/підпис/

**Науковий керівник**  
Старший викладач кафедри МППП  
Кандидат психологічних наук  
\_\_\_\_\_ Пундєв Володимир Васильович \_\_\_\_\_  
/підпис/

Одеса 2024

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП                                                                                                                                  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ПІДЛІТКОВИЙ ВІК ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.                                                                                    | 7  |
| 1.1 Психологічні характеристики підліткового віку                                                                                      | 7  |
| 1.2 Соціальна адаптація в підлітковому віці                                                                                            | 12 |
| 1.3 Психологічні фактори ризику розвитку Інтернет залежності                                                                           | 17 |
| 1.4 Класифікація та діагностика Інтернет залежності                                                                                    | 28 |
| Висновки до першого розділу                                                                                                            | 35 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ                                                                         | 38 |
| 2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик                                                              | 38 |
| 2.2 Аналіз результатів дослідження інтернет залежності у підлітковому віці                                                             | 46 |
| 2.3 Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо подолання та профілактики інтернет залежності в підлітковому віці | 53 |
| Висновки до другого розділу                                                                                                            | 59 |
| ВИСНОВКИ                                                                                                                               | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                                                             | 65 |

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** У сучасному світі, який стрімко розвивається і де цифрові технології глибоко інтегровані в повсякденне життя, вивчення психологічних аспектів Інтернет-залежності набуває особливої актуальності. Підлітковий вік є періодом значних психологічних, соціальних та біологічних змін, і саме в цей період формуються основні звички та моделі поведінки, які можуть мати довгострокові наслідки. Інтернет-залежність, як визначена форма патологічної прив'язаності до інтернет-активностей, може істотно вплинути на психологічний розвиток та соціальне адаптацію підлітків.

Сучасний розвиток суспільства вимагає від кожного індивіда використання на тому чи іншому рівні інформаційнокомунікаційних технологій. Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов. Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє Всесвітня мережа Інтернет. Сьогодні Інтернет є одним із найголовніших засобів не тільки для розповсюдження інформації та спілкування людей, а й для роботи та навчання. Інтернет дає можливість пошуку навчальної інформації, розкриває перед нами розмаїття освітніх послуг, включаючи навчальні дистанційні курси, бібліотеки, інтерактивні енциклопедії та словники, перекладачі тощо.

Актуальність теми. 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:

1 Тест на інтернет залежність (С. Кулаков)

2. Тест для виявлення рівня Інтернет-адикції Кімберлі Янга.

3. Анкета «Я у соціальних мережах» (О. Калінкіна).

4. Анкета-опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів (І.А. Баєва).

5. Опитувальник «Поведінка в Інтернеті» (автор – А. Жичкіна).

**Вибірку склали** учні 7-8 класів Криворізької гімназії № 121 Криворізької міської ради Дніпропетровської області у складі 50 респондентів.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Питанням вивчення у своїх працях приділяли увагу: з адиктології (В. Д. Менделевич), з особливостей психологічної залежності (Е. В. Мельник, М. Г. Рябова); комп'ютерної залежності (Т. Ю. Больбот, К. В. Аймедов, К. Керделлан, В. М. Бондаровська та інші); небезпеку зловживання інтернет-мережею (О. В. Камінська, О. Є. Войскунський, С. К. Акімов); формування та прояву Інтернет-залежності (Л. О. Пережогин, К. В. Боярова); наслідків Інтернет-залежності для особистості (Г. І. Іванюк, Л. Й. Гуменюк, О. Л. Гірченко, Д. Г. Рибалтович, та інші); побудови та організації психологопедагогічних корекційних С. І. Макшанов).

**Практичне значення дослідження.**

Отримані результати можуть бути використані:

- як практичні рекомендації щодо подолання інтернет залежності в підлітковому віці;
- при індивідуальному консультуванні здобувачів вищої освіти;
- у нових методах профілактики та подолання інтернет залежності в підлітковому віці;

- результати дослідження можуть використовувати студенти психологічних та педагогічних спеціальностей під час проходження педагогічної практики та в ході написання наукових статей, рефератів, курсових робіт.

### **Апробація результатів роботи**

Казакова А. Л., Пундєв В. В. Вплив Інтернету на психологічний та соціальний розвиток підлітків. *Сучасні виклики економіки* : матеріали підсумкової науково-практичної студентської конференції ОНЕУ (м. Одеса, 19-20 квіт. 2024 р.). Одеса, 2024.

### **Структура роботи.**

Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм роботи – 70 сторінок, об'єм основного тексту – 63 сторінки. Обсяг використаної літератури - 58 джерел. Робота проілюстрована 6 малюнками та 1 таблицею.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ПІДЛІТКОВИЙ ВІК ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

#### **1.1 Психологічні характеристики підліткового віку**

Підлітковий вік є періодом зростання і розвитку, який виникає між дитинством і дорослістю. Цей етап характеризується значними фізичними, психологічними та емоційними змінами у підлітків. Для кращого розуміння психологічних особливостей цього віку, розділимо їх на такі категорії:

1. Фізичний розвиток: У підлітковому віці спостерігається значний приріст висоти і ваги, а також розвиток статевих ознак. Це пов'язано з активними змінами в ендокринній системі, а також з розширенням кісткової структури. Фізичні зміни впливають на самооцінку підлітка та його сприйняття свого тіла.

2. Психоемоційний розвиток: Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю і інтенсивними періодами настроїв. При цьому можуть виникати проблеми зі станами тривоги та депресії. Підлітки починають по-іншому розуміти свої емоції, відчують потребу в самореалізації та особистісному зростанні.

3. Когнітивний розвиток: Підлітки досягають значних змін у когнітивній сфері, зокрема у здатності до логічного й абстрактного мислення. Вони стають здатними до рефлексії і аналізу, а також починають цінувати аргументацію та висловлювання інших людей.

4. Соціальний розвиток: В підлітковому віці підлітки дуже залежні від соціального середовища, таких як родина, друзі та школах [1].

Вони починають відчувати потребу у самостійності та незалежності, але також можуть зазнавати труднощів зі становленням своєї ідентичності та соціального прийняття.

Психологічні характеристики підліткового віку включають цілу низку особливостей, які визначають цей перехідний етап розвитку людини.

1. Пошук ідентичності: Підлітки активно займаються пошуком власної ідентичності, формуванням самосвідомості та самооцінки. Вони ставлять собі питання «Хто я?» та експериментують з різними ролями, щоб знайти відповіді.

2. Емоційна лабільність: Цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю та частими змінами настрою. Підлітки можуть швидко переходити від радості до смутку, від спокою до роздратування.

3. Підвищена соціальна чутливість: Підлітки стають більш чутливими до думок та оцінок оточуючих, особливо своїх однолітків, що може впливати на їхню поведінку та вибір.

4. Формування моральних та етичних цінностей: Вони розвивають власні моральні та етичні стандарти, часто викликаючи суперечки з батьками та авторитетами, шукаючи незалежності в своїх судженнях.

5. Потреба в автономії: Зростає потреба у незалежності та самостійності, що може призвести до конфліктів з батьками та іншими авторитетними фігурами.

6. Сексуальний розвиток: Підлітки проходять через інтенсивний період соціального та сексуального розвитку, який включає становлення міжособистісних відносин, у тому числі романтичних.

7. Ризикована поведінка: Вони частіше здійснюють ризиковані дії та експериментують з небезпечними видами поведінки, частково через недостатній розвиток передбачувального мислення та самоконтролю [11].

Ці характеристики підліткового віку важливо враховувати при розгляді психологічних особливостей Інтернет-залежності, оскільки залученість у віртуальне середовище може посилювати або модифікувати ці особливості. Наприклад, потреба в автономії та соціальному визнанні може підштовхувати підлітків до більш інтенсивного використання соціальних мереж [1]. Емоційна лабільність може підсилюватися через негативні

взаємодії в Інтернеті, такі як кібербулінг чи надмірне порівняння себе з іншими. Інтернет-залежність може впливати на когнітивний розвиток, відволікаючи підлітків від навчання та зменшуючи їхню здатність до концентрації уваги. Також ризикована поведінка може виражатися в онлайн-контексті через взаємодію з незнайомими людьми або використання інтернет-ресурсів непридатних для їх віку [5]. Тому, розуміння психологічних характеристик підлітків є ключовим для визначення як вони переживають і реагують на виклики, пов'язані з Інтернет-залежністю, та розробки ефективних методів підтримки та втручання.

Підлітковий вік є критичним періодом у житті людини, коли відбувається активний пошук свого місця в світі та формування ідентичності. У цей час підлітки залучаються до різноманітних активностей, включаючи використання Інтернету. Інтернет є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків і надає їм безліч можливостей для спілкування, отримання інформації, розваг та самовдосконалення. Проте, існує ризик розвитку Інтернет-залежності у підлітків, коли вони неспроможні контролювати свою вживання в Інтернеті та стають залежними від цього засобу комунікації. Психологічні особливості підліткового віку сприяють розвитку Інтернет-залежності.

Емоційна нестабільність та потреба у прийнятті соціальної групи можуть змушувати підлітків шукати віртуальне спілкування як засіб задоволення емоційних потреб. Бажання відчувати себе важливими та впливовими у соціальному середовищі можуть призводити до занурення у віртуальні світи, де підлітки можуть відчувати себе сильними та успішними. Підлітки з Інтернет-залежністю можуть демонструвати збільшену запеклість в Інтернеті, симптоми відсутності контролю над часом використання, відчуття тривоги та незручності, коли вони не користуються Інтернетом, а також занепад інтересів у реальному житті, погіршення стосунків з родиною та друзями, проблеми з академічною успішністю [16].

У зв'язку з цим, розуміння психологічних особливостей підліткового віку є особливо важливим у контексті Інтернет-залежності, оскільки допомагає виявити фактори, що сприяють ризику виникнення цієї проблеми. Результати такого дослідження можуть служити основою для розробки ефективних попереджувальних та інтервенційних програм, спрямованих на підлітків з Інтернет-залежністю, задля підтримки їхнього психологічного здоров'я та налагодження здорових поведінкових звичок в Інтернеті.

Психологічні характеристики підліткового віку формують унікальний контекст, в якому Інтернет-залежність може бути не лише результатом пасивного «споживання» контенту, а й активним пошуком самоідентифікації та самовираження [23]. Підлітки, зі своїм природним прагненням до визнання та соціальної взаємодії, можуть знаходити в інтернет-просторі місце, де вони відчують себе більш комфортно, ніж у реальному світі. Онлайн-ігри, соціальні мережі, форуми – все це може стати простором для експериментів з різними соціальними ролями та самоідентифікацією. Водночас, віртуальне середовище може накладати свій відбиток на формування особистісних якостей. Занурення в онлайн-світ, де можлива анонімність та відсутність безпосередніх соціальних наслідків за поведінку, може спотворювати розуміння соціальних норм та прийнятної поведінки. Це, в свою чергу, може призвести до конфліктів з реальним соціальним оточенням, зокрема з батьками, вчителями та однолітками, які не діляться їхнім онлайн-досвідом або цінностями.

Емоційна лабільність підліткового віку може бути ще більшою через впливи, які приходять із цифрового світу. Онлайн-взаємодії часто мають менші емоційні бар'єри, тому негативні коментарі або критика можуть бути сприйняті більш болісно. Також постійне порівняння себе з ідеалізованими зображеннями інших в соціальних мережах може підірвати самооцінку підлітка та спричинити розвиток тривожності та депресії. Психологічний супровід підлітків у цей період повинен включати розуміння їхньої індивідуальності та контексту, в якому вони функціонують, щоби допомогти

їм навчитися здоровому та збалансованому використанню Інтернету. Крім того, важливо сприяти розвитку критичного мислення, яке дозволить підліткам відфільтровувати інформацію та вирішувати, які джерела є надійними та які повідомлення відповідають їхнім цінностям і переконанням. Вміння критично оцінювати контент в інтернеті є суттєвим навиком для захисту власного емоційного благополуччя та формування здорових соціальних взаємин [30].

Наставництво та підтримка з боку дорослих можуть зіграти ключову роль у навчанні підлітків ефективним стратегіям саморегуляції їхнього інтернет-використання. Разом з тим, створення безпечного простору для обговорення онлайн-досвіду та його впливу на особистість може допомогти підліткам відчувати підтримку та розуміння з боку дорослих, що є критично важливим для формування довірливих взаємин [5]. Одночасно з цим, підліткам необхідно надавати інформацію про потенційні ризики та наслідки залученості в інтернет, в тому числі про ризики втрати приватності, кібербулінгу, інтернет-шахрайства та інших онлайн-загроз. Забезпечення їм інструментів та знань для самозахисту в цифровому просторі є невід'ємною частиною сучасної освіти та виховання.

Враховуючи, що Інтернет є невід'ємною частиною сучасного життя, освітні програми повинні включати навчання підлітків здоровому цифровому громадянству, яке сприяє розвитку відповідальності та етичної поведінки в онлайн-середовищі. Це допоможе підліткам не лише краще адаптуватися до вимог сучасного світу, а й захистити їх від потенційних психологічних та соціальних проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю [26].

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що психологічні характеристики підліткового віку грають значущу роль у формуванні Інтернет-залежності. Етап підліткового віку, з його характерними пошуком ідентичності, емоційною лабільністю, стремлінням до автономії та експериментуванням з різноманітними ролями, створює плідний ґрунт для формування надмірної прив'язаності до цифрового простору. Розуміння цих

особливостей є важливим для розробки стратегій профілактики та втручання, спрямованих на зниження ризиків розвитку залежності від інтернету.

Освітні програми та виховні практики мають бути спрямовані на розвиток критичного мислення та саморегуляції, щоб допомогти підліткам навчитися балансувати свій онлайн- та офлайн-досвід. Надання навичок для ефективного управління власним цифровим життям, розуміння цінності приватності та здатність відстоювати власні кордони в інтернеті є суттєвими для формування здорового підходу до використання технологій. Залучення батьків та вчителів у процес комунікації та підтримки підлітків в їхньому цифровому житті може забезпечити необхідну соціальну підтримку та напрямок. Таким чином, підлітки зможуть не лише користуватися Інтернетом як засобом розвитку та самовираження, але й уникати потенційно шкідливих наслідків його надмірного використання [6].

Враховуючи все це, соціальні інституції мають працювати спільно, аби забезпечити комплексний підхід до виховання цифрової грамотності та сприяння психологічному благополуччю підлітків у цифрову епоху.

## **1.2 Соціальна адаптація в підлітковому віці**

Соціальна адаптація в підлітковому віці є процесом, який включає в себе зміни, яким підлітки піддаються для впорядкування індивідуальних, психологічних і соціальних факторів, щоб відповідати вимогам та очікуванням свого соціуму. Цей період характеризується постійним пошуком своєї ідентичності, прагненням прийняття соціальних груп та розвитком міжособистісних взаємин. Підлітки постійно змагаються зі змінами із зовнішніх та внутрішніх факторів, таких як стосунки з ровесниками, школа, сім'я, самооцінка та особисті переконання [7]. Вони намагаються знайти своє місце у соціальній ієрархії та зарекомендувати себе як особистість.

Процес соціальної адаптації включає формування соціальних навичок, взаємодію з оточуючими людьми, а також розвиток самоідентифікації -

розуміння себе в контексті соціальних ролей та стандартів. У соціальній адаптації підлітки зіткнуться зі складнощами. Вони можуть відчувати соціальну незручність, непевність та тривогу щодо свого статусу у групі ровесників. Важливо, щоб підлітки мали підтримку з боку сім'ї та оточуючих, сприяли їхньому самовизначенню і допомагали виробляти позитивну самооцінку. Соціальна адаптація у підлітковому віці може бути покликана стимулювати розвиток самостійності та незалежності, адже підлітки активно навчаються впорядковувати свої власні зусилля для досягнення успіху і взаємодії зі структурами, що існують навколо них.

Цей період також може сприяти формуванню соціальних навичок, які будуть корисні для майбутніх відносин зі співробітниками, друзями та партнерами. Загалом, соціальна адаптація в підлітковому віці варіюється у кожного підлітка, оскільки вона залежить від багатьох факторів, таких як персональність, соціальне оточення та особисті переконання. Але з наданням підтримки, наставництва та позитивного впливу соціуму, підлітки можуть успішно адаптуватися до соціальних вимог і зрости в сильних та самостійних особистостях.

Соціальна адаптація в підлітковому віці є ключовим етапом у формуванні ідентичності та самооцінки. У цей період підлітки активно порівнюють себе зі своїми ровесниками, спостерігають за їхніми успіхами та намагаються впровадити ці стандарти у своє життя. Здатність адаптуватися до соціальних норм і вимог є важливою для підтримки психологічного благополуччя та задоволення соціальних потреб підлітків [47].

У процесі соціальної адаптації підлітки стикаються з різними викликами. Наприклад, можуть виникнути проблеми зі спілкуванням з ровесниками, конфлікти в соціальній групі, проблеми з академічними результатами, незручність у нових соціальних ситуаціях тощо. Деякі підлітки можуть досвіджувати соціальну незадоволеність і самотверджувати себе, шукати визнання через віртуальні мережі або становитися членами негативних соціальних груп. Підлітки, які успішно адаптуються соціально,

часто мають високу самооцінку, здатні бути емоційно стійкими та проявляти емпатію. Вони вміють встановлювати й підтримувати глибокі, здорові відносини з ровесниками та адаптуватися до нових обставин. Однак, багато підлітків можуть відчувати стрес та тривогу, коли стикаються зі складнощами в соціальному оточенні. Важливо забезпечити їм підтримку, пояснювати та навчати конструктивним умінням вирішення конфліктів, а також сприяти їхньому самовизначенню та розвитку соціальних навичок [45, с. 59].

Дослідження сформованості Інтернет-залежності показало, що для досліджуваної групи підлітків властиві всі рівні Інтернет-залежності, але переважає низький рівень 42,3% (з них 66 % - дівчат, 34 % - хлопців.). Він займає першу позицію у ранговій шкалі рівнів. Друга позиція належить високому рівню адиктивної поведінки підлітків в Інтернет-просторі 34,2% (з них 35 % - дівчат, 65 % - хлопців), цей рівень характеризує майже третину досліджуваних. Група підлітків з середнім рівнем залежності складає 23,5% (у якій 65 % - дівчат, 35 % - хлопців). Привертає увагу до себе той факт, що в групі підлітків з високим рівнем Інтернетзалежності кількість осіб чоловічої статі перевищує на 30% кількості жіночої [8]. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити, як незріле усвідомлення себе як чоловіка і неприйняття у зв'язку з цим для себе чоловічих якостей та обов'язків.

Результати кластерного аналізу дали змогу виявити типи поведінки підлітків в мережі Інтернет (див.табл. 1).

*Таблиця 1.1.*

**Результати кластерного аналізу типів поведінки підлітків в мережі  
Інтернет у (%)**

| <b>Рівні<br/>Інтернетзалежної<br/>поведінки</b> | <b>Типи поведінки підлітків в мережі Інтернет</b> |                            |                         |                            |                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                                                 | Обсесивно-<br>пошуковий<br>тип                    | Компен-<br>саторний<br>тип | Емоційнозалежний<br>тип | Комуні-<br>кативний<br>тип | Кіберсек-<br>суальний<br>тип |
| <b>низький</b>                                  | 39,2*                                             | 28,3                       | 12,0                    | 15,7                       | 4,8                          |
| <b>середній</b>                                 | 22,2                                              | 42,4*                      | 27,3                    | 3,0                        | 5,1                          |

|                |     |      |         |     |     |
|----------------|-----|------|---------|-----|-----|
| <b>високий</b> | 2,9 | 15,0 | 76,4 ** | 0,7 | 5,0 |
|----------------|-----|------|---------|-----|-----|

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$

Інтерпретація отриманих результатів показує:

Для підлітків першої групи (обсесивно-пошуковий тип) (39,2% - низький, 22,2% - середній, 2,9% – високий рівень ІЗП), основним є використання Інтернету для здійснення ділових справ, інформаційних контактів ( $p \leq 0,05$ ). При цьому діловими для підлітка можуть бути найрізноманітніші справи: від навчальної діяльності чи пошуково-дослідницької роботи в Інтернеті до вивчення змісту та засвоєння правил певної гри.

Головним є самостійний вибір такої справи, яка потім поглинає підлітка, “затягує” його в Інтернет-простір, забирає багато часу й зусиль. Нескінченність потоку інформації, яка супроводжує веб-серфінг, викликає у підлітків інтенсивний потік емоцій від відкриття все нових і нових знань, але слід зауважити, що ці знання ніяк не обробляються підлітком, а отримання інформації не несе ніякого конструктивного значення. Руйнівний характер такого типу поведінки виявляється у тому, що основною метою стає сам процес пошуку, а не отримання нової інформації. Це дозволяє підліткам уникати повсякденних проблем, забувати про них і відтягувати їх вирішення, потрапляючи у пастку постійної втечі від реальності.

Для підлітків другої групи (компенсаторний тип) (відповідно 28,3%, 42,4% та 15,0%) характерне спілкування з віртуальними партнерами, з різних причин: пізнання нових людей, їх інтересів, захоплень, переконань, а також можливість творчого пред’явлення себе, свого образу ( $p \leq 0,05$ ) [9]. При спілкуванні засобами Інтернет переважає епістолярний канал комунікації, при цьому недостатньо представлені невербальні форми комунікаційних проявів. В індивідуальних бесідах з цією категорією підлітків ми з’ясували, що вони відчують певну потребу в безпосередніх контактах (а саме: потребу в емоційних, емпатичних проявах; потребу бачити емоційні прояви

іншого), попри те вони почувають себе досить безпечно та захищено саме в Інтернет-контактах через їх анонімність.

Для підлітків третьої групи (емоційно-залежний тип) (відповідно 12,0%, 27,3% та 76,4%) робота в Інтернеті є необхідною емоційною взаємодією, а спроби відірвати їх від цієї діяльності викликають неприємні почуття ( $p \leq 0,01$ ). Інтернет використовується для заміщення форм або способів задоволення потреб, що бракують підлітку, та корекції дисгармонійної структури характеру й особистості в цілому.

Патологічне використання мережі Інтернет, що виникає за механізмом компенсації, швидко фіксується і включається в систему мотивації поведінки, стає стійкою психічною властивістю особистості, супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, ейфорією, відчуттям власної значущості. А у випадку хронічного дефіциту позитивних емоцій в реальному житті, порівняно з надлишком негативних, у підлітків виникає бажання багаторазового повторювання переживання цих емоцій у Мережі. Соціальна адаптація в підлітковому віці є важливим аспектом розвитку та добробуту молоді. Цей період в житті людини відзначається значними змінами та викликами, пов'язаними із вступом у доросле життя.

Підлітки зіштовхуються із багатьма викликами під час процесу соціальної адаптації. Вони можуть відчувати тиск групової конформності, спроби встановити своє місце в соціальній ієрархії, розвивати соціальні навички та вирішувати конфлікти. Крім того, у сучасному світі підлітки також стикаються з впливом інтернету та соціальних мереж на їхню соціальну адаптацію. Дослідження показують, що велика кількість часу, проведеного в Інтернеті, може впливати на здатність підлітків до ефективної соціальної адаптації. Вони можуть стикатися із проблемами, пов'язаними із відсутністю безпосереднього контакту з однолітками, зменшеною спроможністю спілкування в офлайн-середовищі, а також ризиками відчуження від реального соціального життя [48, с. 134].

Отже, соціальна адаптація в підлітковому віці є складним процесом, який включає в себе багато факторів, включаючи вплив Інтернету та соціальних мереж. Важливо досліджувати та розуміти цей вплив, а також розробляти стратегії для покращення соціальної адаптації підлітків у сучасному цифровому світі.

### **1.3 Психологічні фактори ризику розвитку Інтернет залежності**

Термін інтернет-залежність використали психіатром А. Голдбергом у 1995 році для опису патологічної пристрасті до використання інтернету, що супроводжується зниженим рівнем самоконтролю. Пізніше А. Голдбергом було запропоновано перші діагностичні критерії інтернет-залежності. Паралельно, клінічний психолог Кімберлі Янг відкриває центр допомоги людям, страждаючим інтернет-залежністю (Center for On-Line Addiction) в 1995 р. Центр надає послуги з консультації пацієнтів, освітніх закладів та корпорацій, співробітники яких відчують на собі негативні симптоми, спричинені зловживанням Інтернетом.

Основними синонімами поняття «інтернет-залежність» можна назвати: інтернет-адикція, нетаголізм, інтернет-поведінкова залежність, патологічна застосування Інтернету.

Найбільш загальне визначення свідчить, що інтернет-залежність - це нехімічна залежність техногенного характеру, характеризується нав'язливим прагненням до використання Інтернету [4].

К. Янг виділяє п'ять основних категорій (підтипів) інтернет залежності:

1. Кіберсексуальна. Залежність від інтерактивних кімнат спілкування для «дорослих» чи від порнографії.
2. Кібервідносини. Залежність від дружніх стосунків, зав'язаних у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, яка замінює реальних друзів та сім'ю.

3. Надмірна мережева залученість. Включає в себе залучення до азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів та нав'язливий стан торгівлі через мережу.

4. Інформаційне навантаження. Надмірна залученість до відвідування веб-сайтів та пошук по базах даних.

5. Комп'ютерна залежність. Нав'язливі стани в комп'ютерних іграх або у програмуванні, в основному серед дітей та підлітків [26].

Психологічні фактори ризику розвитку інтернет-залежності є важливими аспектами, які варто враховувати при розгляді цього явища.

Інтернет-залежність – це неконтрольоване та надмірне використання Інтернету, яке може мати негативний вплив на психологічний стан та життєву діяльність людини. Одним із суттєвих психологічних факторів ризику є відчуття соціальної ізоляції або неприйнятності в реальному житті. Інтернет може стати засобом уникнення таких негативних емоцій, надаючи можливість побудувати віртуальні стосунки та знайти прийняття у віртуальній спільноті. Розподілення уваги та залучення до онлайн-середовища можуть бути способом емоційного втішення та заповнення психологічних прогалин, що виникають у реальному житті.

Низька самооцінка та відчуття некомпетентності також можуть стати причиною інтернет-залежності. Віртуальний світ може надавати відчуття успіху, популярності та сили, що допомагають компенсувати внутрішні комплекси та недоліки. Стаючи експертом у віртуальній галузі, людина може відчувати себе більш цінною та впевненою у себе. Також, психологічним фактором ризику є потреба у побудові альтернативної ідентичності. В мережі можна приймати різні віртуальні ролі, вибирати нові ніки та псевдоніми, що дозволяє втілити себе у бажаному образі. Це може стати наслідком прагнення до втечі від складнощів та викликів реального життя. Необхідно також зазначити, що психологічні фактори ризику є індивідуальними та кожна особистість може відреагувати на них по-різному [43, с. 102].

Серйозність і спрямованість на інтернет-використання можуть бути зумовлені також сукупністю різних інших факторів, таких як загальний рівень стресу, генетична схильність до залежності, вплив соціального середовища та наявність супутніх психічних розладів. Зрозуміння цих психологічних факторів ризику розвитку інтернет-залежності дозволяє підвищити свідомість про цю проблему та розробити механізми попередження та реабілітації. Раннє виявлення індивідуальних чинників ризику та підтримка з боку відповідних фахівців можуть бути ефективними стратегіями у запобіганні та лікуванні інтернет-залежності [40, с. 77].

Психологічні фактори ризику розвитку Інтернет-залежності є ключовими аспектами, які сприяють виникненню цього проблемного поведінкового відтягу до використання Інтернету. Дослідження показують, що не всі особи, які користуються Інтернетом, стають залежними, і психологічні фактори грають важливу роль у цьому процесі.

Один з ключових психологічних факторів ризику - це особистісні особливості. Деякі люди мають більшу схильність до ризику розвитку залежності через їхні характеристики, такі як низька самооцінка, висока потреба в одобренні від інших, відчуття соціальної неприйнятності або низька самодисципліна. Важливо враховувати ці особистісні фактори при аналізі ризику. Іншим важливим психологічним фактором є психологічні стани, такі як депресія, тривожність і стрес. Люди, які стикаються із цими психічними станами, можуть шукати втечі в Інтернеті, щоб заспокоїти або відволікти себе від негативних емоцій. Це може призвести до надмірного використання Інтернету та виникнення залежності. Також слід зазначити, що вік може бути важливим фактором ризику. Підлітки та молодь більш схильні до розвитку Інтернет-залежності через їхню меншу саморегуляцію та більшу схильність до експериментування з новими технологіями [33, с. 192].

На даний момент інтернет-залежність є серйозною соціально-психологічною проблемою, особливо серед підлітків і молоді. Це пов'язано зі зростанням доступності та поширеності Інтернету, а також з розвитком

соціальних мереж, онлайн-ігор та інших віртуальних платформ. Інтернет-залежність може мати значний вплив на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя людини. Вона може призводити до зниження навчальної успішності, відсутності суспільного життя, втрати інтересів, збільшення ризику психічних розладів, здоров'я та соціальних проблем [10].

Серед психологічних ознак інтернет-залежності можна виділити:

1. Збільшена потреба у використанні Інтернету, затрати значної кількості часу на онлайн-діяльність.
2. Відчуття неспособності контролювати або зменшити використання Інтернету.
3. Поява відчуття нетерпіння та роздратованості при відсутності доступу до Інтернету.
4. Відчуття тривоги, депресії або роздратування як результат зменшення часу проведеного в Інтернеті.
5. Втрата інтересу до навколишнього світу, занепад соціальних відносин.
6. Використання Інтернету як засобу втілення фантазій, побудови альтернативної реальності.
7. Відчуття вини або проблем, пов'язаних з використанням Інтернету, але не здатність припинити це використання [31, с. 212].

Наявність інтернет-залежності у підлітків найчастіше вказує на наявність психологічних проблем, таких як: непопулярність серед однокласників і однолітків, труднощі в навчання, несприятливий клімат у ній. Інтернет-залежні особи відзначаються порушення у емоційній сфері [26, с. 45].

Американський психолог Кімберлі Янг описує 4 властивості інтернет-залежності підлітків:

- 1) Постійне та неконтрольоване бажання перевіряти свою електронну пошту.
- 2) Передбачення підлітком наступного виходу до мережі.

3) Зазначаються скарги на те, що підліток проводить зайвий час у Інтернет.

4) Зазначаються скарги на те, що підліток не контролює витрату коштів у інтернеті [47].

Варто також звернути увагу на класифікацію видів інтернет-залежності, яку запропонувала Кімберлі Янг:

1. Мережеві відносини. Підліток надає більшого значення у його житті відносинам, які виникли в чатах та іграх, далі він стає залежним від цих відносин і йому потрібно дедалі частіше входити в мережу. У надалі, спілкування з рідними та близькими повністю замінюється мережевим. 2

2. Надмірна залученість у мережі. Підліток починає грати в азартні онлайн-ігри, бере участь в онлайн-аукціонах, тим самим витрачаються кошти.

3. Інформаційна перевтома. Активне відвідування веб-сайтів та баз даних.

4. Залежність від ігор [37].

У дослідженнях А.Г.Хентонена виділяються потреби підлітків, які задовольняються за рахунок інтернет-простору. Відзначаються такі потреби:

- прагнення бути самостійним та автономним;
- самореалізація підлітка через визнання та пізнання;
- прагнення підлітка належати до групи, подібної до його поглядів та інтересами;
- потреба у коханні;
- задоволення пізнавальної потреби [25].

Є.В.Змановська зазначила, що не всі підлітки мають інтернетзалежність, але вони можуть перебувати у зоні ризику. У зв'язку з цим вона виділила психологічні симптоми, які можуть виявлятися у підлітків, схильних до інтернет-залежності:

- почуття радості від знаходження в Інтернеті;
- час перебування в мережі, що поступово збільшується;

- байдуже ставлення до членів сім'ї, родичів, друзів та однолітків; зниження успішності [16].

Підліток, виходячи в мережу, почувається в повної безпеки, розуміючи те, що ніхто не дізнається, хто сидить по той бік екран. При виході в інтернет людина наділяє себе різними якостями, якими насправді не має. Він намагається уявити себе тільки з кращого боку, наприклад, якщо людина в житті замкнута, нерішуча, затиснутий, невпевнений у собі, то у віртуальному світі він сповнений впевненості у собі, готовий на все. Але при виході з кіберпростору образ «ідеального» підлітка пропадає, і всі його справжні якості повертаються [23, с. 372].

Підліток, який пройшов усі етапи формування інтернет-залежності, характеризується, на думку Д.Г.Рибалтович, такими рисами як: висока тривожність, підвищена інтернальність, неприйняття себе та інших, педантизм, егоїзм [33]. Такі риси можуть бути сформовані без адиктивного впливу. У цьому випадку вони можуть виступати фундаментом для подальшого розвитку Інтернет-залежності. Вони не є їх причинами, але підтримують процес формування [33].

Також науковці, досліджуючи вплив зловживання інтернетом на психіку людини вказують, що вплив інформаційних технологій не може бути однозначним кваліфіковано як позитивне чи негативне: поряд з негативними трансформаціями особистості, існує можливість позитивного розвитку окремих здібностей [6; 25; 52].

Ю. Асєєва пропонує поглянути на проблему інтернет залежності як на форму адитивної поведінки, властиву будь-якій особистості, що уникає реальності шляхом зміни свого психічного стану. У той період, коли прагнення до відходу від реальності починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю. [7]

Згідно з дослідженням О. Коваленко, причиною інтернет залежності може виступати психологічне неблагополуччя, яке може підкріплюватися вищезгаданими рисами особистості. Як зазначає автор, психологічний

добробут - це суб'єктивне явище, яке складається з балансу між позитивними та негативними емоціями в житті, а також задоволеності нею та її різними сферами, свідомості та реалізації особистісного потенціалу. Психологічне неблагополуччя виражається в незадоволеності собою і своїм місцем у житті, що і призводить до інтернет-залежності. При цьому, чим більший рівень неблагополуччя, тим сильніше виявляється приналежність та догляд у мережеву субкультуру [35, с. 118].

Як зазначає М. Новгородська, інтернет-залежні учні характеризуються такими показниками емоційно-вольової сфери їх особистості, як: високі рівні особистісної тривожності, депресії, агресивності та ворожості. При збільшенні ступеня інтернет-залежності відбувається подальше підвищення цих показників. Крім цього, для інтернет-залежних учнів характерні низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки та впевненості в собі. При збільшенні ступеня залежності спостерігається зниження цих показників [42].

Дослідження О. Сусської вказують на неблагополуччя в Яконцепції: невпевненість у собі та нестабільний емоційний стан можуть призвести до інтернет-залежності. За допомогою інтернет-простору можна без шкоди для особистості реалізуватися. В інтернеті невдачі не становлять жодної небезпеки, будь-яка група, в яку міг увійти підліток, він може без проблем вийти з неї, при цьому не заподіявши собі жодної шкоди. Усе ці факти роблять інтернет-спілкування та догляд з реального світу до інформаційного більш привабливим [46, с. 158].

Психолог О. Туриніна описала психологічні та фізичні симптоми, що виявляються вже в інтернет-залежних підлітків. До психологічних симптомів автор відносить:

- у підлітка немає бажання та прагнення переключити свою діяльність;
- якщо діяльність не пов'язана з інтернетом, то підліток починається дратуватися, у нього відзначається почуття самотності та непотрібності;

- підліток різними способами намагається приховати своє перебування у мережі від членів сім'ї та близьких йому людей [47].

До фізичних симптомів належать:

- Сухість очей;
- біль у руках, оскільки руки перебувають у напрузі;
- Порушений режим дня;
- Порушення особистої гігієни;
- поява болю в спині та хребті;
- Поява головного болю [24].

З погляду Т. Вакуліч залежні від інтернету підлітки відрізняються такими особливостями, такими як:

- проблеми у спілкуванні з однолітками виникають через занижену самооцінки та почуття самотності;
- страх відповідальності за скоєні вчинки у реальному житті, отже, підліток уникає проблем у світ інтернету;
- дратівливість;
- вияв вербальної та непрямой агресії;
- ігнорування вимог із боку значних дорослих;
- підвищений рівень тривожності;
- підвищена підозрілість;
- уразливість;
- схильність до депресії [14].

Отже, необдумане та безцільне використання інтернету може стати наслідком погіршення якості життя. Одночасно, це може призвести до нестійкості психіки через одержувані в інтернеті таких емоцій як: ейфорія та азарт. Також слід зазначити, що надалі підліток відчуває байдужість до оточуючих його людей [28].

Таким чином, технології, що розвиваються, надають негативне впливом геть несформовану психіку підлітка. Далі руйнується процес засвоєння соціального досвіду та процес адаптації в суспільстві [28]. Інтернетзалежність

призводить до проблем у школі, зі спілкуванням, зі здоров'ям. З кожним наступним роком, залучених до мережі школярів буде ставати дедалі більше, і тому єдине рішення цієї проблеми дотримання профілактичних заходів [12].

Слід зазначити, що саме підлітки є основною групою ризику розвитку інтернет-залежності. Насамперед, це пов'язано зі специфікою цього віку, оскільки психологічно цей вік складний і має багато протиріч. Проблеми зі спілкуванням, відчуття самотності, низька самооцінка, емоційна нестабільність, схильність до уникнення проблем та відповідальності, відхід від себе у віртуальний світ – перелічені особливості підлітків сприяють як залученню до інтернетзалежності, так і одночасно є факторами ризику соціальної дезадаптації.

Щоб запобігти інтернет-залежності, варто розвивати здорові звички використання Інтернету. Це може включати регулярні перерви від онлайн-діяльності, встановлення чітких границь для часу, проведеного в Інтернеті, використання фільтрів та обмежень для обмеження доступу до певних типів контенту, а також залучення до інших здорових та задовільних занять та занять. Люди, що вже страждають від інтернет-залежності, можуть потребувати професійної психологічної підтримки. Терапевти можуть пропонувати різні методи лікування, такі як психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія або використання групової підтримки. Загалом, розуміння психологічних факторів ризику розвитку інтернет-залежності є важливим для формування ефективних стратегій превенції та втручання [11]. Це допоможе зберегти фізичне та психічне здоров'я та забезпечить баланс між справжнім життям і віртуальним середовищем.

Так, було з'ясовано, що високий рівень Інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як:

1. Занижена самооцінка (68,8% досліджуваних). В індивідуальних бесідах з цією категорією учнів ми з'ясували, що саме бажання спілкуватися в мережі, у них викликане незадоволення своїм соціальним статусом та

характером стосунків з оточуючими ( $p \leq 0,01$ ). На відміну від подібного роду контактів у реальному житті, замісне спілкування в Інтернеті має більшу відкритість, конфіденційність, розмаїтість проблем, відкритих для обговорення.

2. Високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності (75,1%). Цей факт, на нашу думку можна пояснити тим, що у перехідний період відбувається активне відкриття власного внутрішнього світу. Разом з усвідомленням власної унікальності, неповторності приходить почуття самотності. “Я” в перехідному віці досить нестійке, нестабільне, а тому часто виникає відчуття внутрішньої пустоти, яку потрібно чимось заповнити. Зростає потреба у спілкуванні, яка будується на суперечливому переплетінні двох потреб: уособлення (приватизації) і афіліації, потреби у включеності в якусь групу, де статус “бути на рівних” ще потрібно заслужити, що не завжди вдається в реальному житті.

3. Наявність симптомокомплексу алекситимії (57,2%). Виявлена нами недостатність усвідомлення підлітками з ІЗП свого внутрішнього досвіду дозволяє припустити, що для них характерні труднощі в ідентифікації й опису своїх почуттів, нездатність до диференціації ( $p \leq 0,01$ ).

4. Високий рівень прояву депресивного стану (43,5%), що був, за нашим дослідженням ситуативно обумовленим ( $p \leq 0,01$ ). Так, в одному випадку депресивна симптоматика передувала захопленню мережею Інтернет (підліток не склав іспити по закінченні 9 класу), а в іншому випадку – виступала наслідком надцінного захоплення у вигляді комп'ютерної діяльності (витрата великої кількості грошей на комп'ютерні мережеві ігри). При цьому підлітки відзначали зниження настрою, 13 песимістичні думки, «втрату відчуттів», «втрату відчуття реальності», поганий сон, шум у вухах, напруження очей.

5. високий рівень схильності до психоактивних речовин, зокрема, до зловживання алкоголем (55,1%), наркотиками (54,2%) або будь-якими іншими речовинами, що змінюють стан свідомості. Це підтверджує

припущення про наявність поліадиктивних проявів (в даному питанні йдеться мова про хімічні адиктивні реалізації) у Інтернет-залежних. Таким чином, Інтернет-залежність формується у адиктивно-схильної особистості відповідно динаміці, яка характерна класичному адиктивному процесу, або являється новою адиктивною реалізацією у вже сформованого адикта.

6. низький рівень сформованості організаторських (66,5%), та комунікативних (75,4%) здібностей. Спостерігається пряма залежність: чим нижчий рівень розвитку комунікативних і організаційних здібностей, тим вищий рівень Інтернет-залежності формується у підлітків ( $p \leq 0,01$ ) [12].

7. виражені акцентуації характеру (гіпертимна 34,6%, шизоїдна 25,3%, нестійка 19,3%); - соціальна дезадаптація (58,1%), як наслідок порушення взаємин підлітків із суспільством і різними соціальними групами тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що виникнення Інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлюється сукупністю мікросоціальних чинників, які визначають психологічні особливості її прояву, тобто зовнішнім соціальним середовищем (особливо мікросередовищем), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості підлітка, які зумовлюють його індивідуальне реагування на різні “життєві невдачі”. Низький рівень самоконтролю, емоційна нестійкість, труднощі в міжособистісних взаємодіях та ідеалізація віртуального світу - це лише деякі з факторів, які сприяють розвитку інтернет-залежності. Особливо серйозною проблемою є залежність в дітей та підлітків, оскільки їх розвиваючийся розум і особистість вразливі до негативних наслідків інтернет-залежності. Інтернет-залежність може суттєво впливати на навчальну успішність, соціальні стосунки та загальний розвиток молодої людини.

З метою запобігання інтернет-залежності, важливо формувати здорові звички використання Інтернету, такі як обмеження часу проведеного в Інтернеті, відповідний контроль та фільтрація контенту, а також активна взаємодія з реальним світом. Психологічна підтримка та консультування

також можуть бути важливими компонентами в профілактиці та лікуванні інтернет-залежності. Загалом, свідоме розуміння психологічних факторів, які сприяють розвитку інтернет-залежності, допоможе нам зосередитися на проактивних заходах для попередження цього явища. Переваги Інтернету, як цінного інструменту в сучасному світі, можна використовувати, зберігаючи баланс між онлайн і офлайн життям та забезпечуючи фізичне та психологічне благополуччя.

#### **1.4 Класифікація та діагностика Інтернет залежності**

Інтернет залежність, також відома як інтернет-залежність або інтернет-залежність, є серйозною проблемою в сучасному світі, особливо серед підлітків. Щоб розібратися в цій проблемі та надати належну допомогу, важливо мати систему класифікації та діагностики цього явища. Класифікація й діагностика допомагають встановити межі між нормальним використанням Інтернету та патологічними формами залежності.

Класифікація та діагностика інтернет-залежності є важливими аспектами для визначення та лікування цього порушення. Незважаючи на те, що взаємодія з Інтернетом може бути корисною та необхідною, деякі люди стикаються зі збалансованим та неконтрольованим споживанням онлайн-ресурсів, що може викликати проблеми у різних сферах їхнього життя.

Класифікація Інтернет залежності включає в себе декілька підходів. Один із найбільш відомих - це поділ на чотири основні категорії, визначені Кімберлі Янг у 1996 році:

1. Інтернет-залежність з фізичними симптомами: Включає в себе фізичні прояви, такі як нездужання, безсоння, надмірна вага через сидячий спосіб життя та інші здоров'я пов'язані проблеми.
2. Інтернет-залежність з психологічними симптомами: Включає в себе психологічні прояви, такі як депресія, тривожність, відчуття убогості та інші емоційні проблеми.

3. Інтернет-залежність соціального характеру: Ця категорія включає в себе проблеми в соціальних відносинах, такі як відчуженість, відсутність друзів та погіршення комунікації в реальному житті.
4. Інтернет-залежність від конкретних дій (передовсім, гемінг, соціальні мережі, онлайн-гральні платформи тощо): Ця категорія відноситься до конкретних активностей в Інтернеті, які стають об'єктом залежності.

Більшість дослідників виділяють наступні основні типи комп'ютерної залежності:

- нав'язливий інтернет-серфінг (постійний пошук інформації в Інтернеті);
  - віртуальне спілкування;
  - пристрасть до біржових інтернет-торгівлі та азартних ігор онлайн;
  - кіберсекс (залежність від порносайтів);
  - комп'ютерні мережеві ігри;
  - пошук нових відчуттів, нових ідентифікацій;
  - зняття емоційної напруги та тривоги;
  - бажання уникнути проблем, переключитися, забути;
  - пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми та тими, хто має складності у встановленні контактів.
- При цьому спілкування у просторі інтернету має низку значних переваг у порівнянні спілкуванням у повсякденному житті, саме: надзвичайно широкий вибір партнерів щодо щенію, що задовольняє практично будь-яким критеріям пошуку; можливість анонімного та «невидимого» загально- ня, що гарантує максимальну безпеку ність; відсутність необхідності утримання уваги тільки одного партнера зі спілкування: у будь-якій момент його можна безболісно замінити іншу ними співрозмовниками; віртуальне спілкування - плацдарм для реалізації цієї практично будь-яких фантазій про себе, кото- рі недосяжні в реальному житті через особисті особливостей, комплексів або навіть фізичних недоліків; отримання при спілкуванні позитивної зворотної зв'язки від віртуальних партнерів зі спілкування (підтримка та схвалення), що підкріплює

самооцінку та впевненість у собі та задовольняє найважливіші базові потреби у повазі та визнання, а також потреба в стимулах та погладжування; ультрашвидкісне задоволення з мінімальним ризиком відкидання потреби у близьких відносинах, довірі та любові; створення групи близьких людей; задоволення потреб у самоактуалізації: інтернет дає необмежений доступ до інформації, у тому числі й можливості для творчої самореалізації; можливість поділитися своїми досягненнями з іншими людьми та отримати по- позитивне підкріплення; задоволення від відчуття власної корисності для інших людей.

Таким чином, інтернет для комп'ютерних аддиктів є практично ідеальним способом швидкого задоволення практично будь-яких нереалізованих потреб, включаючи потреби ності в безпеці, повазі, коханні, визнанні та самоактуалізації. Цим пояснюється той факт, що найбільш вразливим контингентом для формування інтернет-залежності є підлітком. Ки. При цьому швидкість формування залежності від комп'ютера у підлітків дуже вражаюча: так, за даними ним масштабних досліджень, 25% аддиктів при знаходять залежність протягом півроку від початку роботи в інтернеті, 58% — протягом другої половини. річчя, а решта 17% — протягом другого року активного користування Інтернетом [17].

Основними ознаками комп'ютерної залежності мости, за даними різних авторів, є:

- базовий синдром залежності, який включає у себе:
  - хороше самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
  - передчуття наступного сеансу онлайн, фантазії чи мрії про мережу;
  - неможливість зупинитися під час інтернет-сесії;
  - надмірний, невмотивований час присутності в мережі, не обумовлене професійною, науковою чи іншою соціальною діяльністю;
  - поступове або різке збільшення часу, що регулярно проводиться за комп'ютером;
  - втрата суб'єктивного контролю часу, що проводиться у мережі;

- брехливість (наприклад, брехня роботодавцям або членам сім'ї про свою діяльність або брехня про кількість часу, що проводиться за комп'ютером);\_заперечення наявності залежності від комп'ютера.

- фокусування інтересів у сфері інтернет й різке звуження коли решти мали раніше інтересів;

- вибіркова зміна емоційності у ситуації залучення до віртуального простору та втрата емоційності при включенні в реальну ситуацію (наприклад, байдужість, холодність до проблеми мам у сім'ї, нехтування сім'єю тощо);

- використання можливостей інтернету як переважаючого засобу комунікації;

- створення та експлуатація віртуальних образів «Я», вкрай далеких від реальних характеристик;

- потяг до створення шкідливих комп'ютерних програм (без будь-якої мети) ;

- неможлива суб'єктивна сприйняття ність обходитися без присутності в мережі;

- нав'язливі думки та образи віртуальних об'єктів, комп'ютерних процесів;

- поява тривожно-депресивних реакцій за обмеження комп'ютерного часу;

- у разі придушення бажання до віртуальної активності – відчуття наростаючої втоми та сонливості;

- синдром зміненої свідомості; •

депресивний синдром (у тому числі відчуття порожнечі, пригніченості, роздратування при знаході денії поза мережею, зневага до зовнішнього вигляду та особистої гігієни, відсутність апетиту та нерегулярне харчування, розлади сну та зміна циркадних ритмів сон/неспанья – сонливість вдень, безсоння вночі та інші);

- астеничний синдром;

- соціально-психологічні відхилення:
  - депривація у рідних та близьких у зв'язку зі зміною поведінки залежної;
  - стійкі внутрішньосімейні конфлікти;
  - тиск комп'ютерної субкультури;
  - залучення до віртуальної групи з прийняттям та поділом її цінностей, мови, відмітних знаків;
  - у підлітків також неуспішність і конфлікти з вчителями, висока частота випадків зміни місць навчання при конфліктних ситуаціях, відкидання з боку однолітків;
  - відхилення вікового психічного розвитку у підлітків;
  - прояви затриманого розвитку з особнісним інфантилізмом;
  - розлади ідентифікації (рольовий, гендерний, самоідентифікації);
  - нереалістичність та недиференційованість уявлень про себе та про своє місце в житті;
  - спотворена (частіше занижена) самооцінка;
  - розлади прихильності;
  - синдром дефіциту уваги та гіперактивності (в основному, його варіант, пов'язаний з переважанням дефіциту уваги);
  - опозиційно-викликаючі розлади поведінки.

Діагностика Інтернет залежності включає в себе використання різних інструментів та методів для визначення наявності та ступеня залежності у пацієнта. Один із найбільш використовуваних інструментів – це «Інтернет-залежність Тест Янга» (Internet Addiction Test, IAT), розроблений Кімберлі Янг. Цей тест дозволяє оцінити рівень залежності на основі запитань, що стосуються використання Інтернету.

Діагностика інтернет-залежності зазвичай включає в себе використання різних методів та інструментів. Міжнародна класифікація хвороб (ICD-11) Всесвітньої організації охорони здоров'я включає діагностичну категорію «ігрові порушення» для класифікації онлайн-ігрової залежності. Крім того,

розроблено різні шкали та психометричні інструменти для вимірювання рівня інтернет-залежності, наприклад, Шкала Онлайн-залежності Янга (YDQ) та Шкала Залежності від соціальних мереж (SNSDQ) [38]. Здійснення правильної діагностики є ключовим у визначенні типу інтернет-залежності та встановленні належного підходу до лікування. Психотерапевти, психологи та інші фахівці можуть використовувати ці класифікаційні системи та інструменти для об'єктивної оцінки ступеня інтернет-залежності та розробки індивідуалізованої програми лікування і підтримки.

Під час класифікації Інтернет залежності можна також враховувати тривалість та інтенсивність залежності. Це допомагає визначити, наскільки серйозною є проблема. Наприклад, короткотривала інтенсивна залежність може виникнути внаслідок подій, які вимагають багато часу в Інтернеті (наприклад, великі проекти або дослідження), але може бути тимчасовою. Довготривала залежність, яка триває місяці або навіть роки, є більш серйозною та може вимагати спеціалізованої допомоги. Діагностика Інтернет залежності може включати в себе не лише тестування, але і спостереження та інтерв'ю з пацієнтом. Психологи та психіатри можуть проводити структуровані інтерв'ю, щоб докладніше дослідити симптоми та фактори, що сприяють залежності. Важливо також враховувати контекст використання Інтернету, оцінювати, чи заважає він нормальному функціонуванню пацієнта в різних аспектах життя, включаючи роботу, навчання, відносини та фізичне здоров'я[34].

Інтернет залежність може мати серйозні наслідки для здоров'я та життя підлітків, включаючи погіршення навчальних результатів, відсутність соціальних навичок, конфлікти з батьками та іншими дорослими, а також фізичні проблеми, пов'язані зі сидячим способом життя та нездоровим режимом дня. Тому вчасна діагностика та втручання є важливими для попередження подальшого загострення цього проблеми у підлітків.

Інтернет-залежність може мати негативні наслідки для фізичного, емоційного та соціального благополуччя людини. Залежність від онлайн-ігор

може призвести до сидячого способу життя, зменшення фізичної активності та розвитку ожиріння. Залежність від соціальних мереж може спричинити почуття відчуженості, соціальної ізоляції та недостатнього контакту з реальними людьми.

Онлайн-інформаційна залежність може впливати на здатність концентруватися, навчатися та працювати ефективно. Люди з інтернет-залежністю також можуть відчувати симптоми відмикання, такі як нервозність, роздратованість і нездатність зосередитися, якщо їм бракує доступу до Інтернету. Залежність може також впливати на снідання та сон, перешкоджати здоровому розпорядку дня та стосункам з близькими. Важливо пам'ятати, що інтернет-залежність є комплексним порушенням, і вона може бути різного ступеня тяжкості. Деякі люди можуть відчувати легку форму залежності, тоді як інші можуть потребувати серйозного лікування та підтримки для подолання проблеми [41, с. 78 ].

Медикаментозне лікування, психотерапія, групова підтримка та когнітивно-поведінкова терапія - це деякі з методів, що можуть бути застосовані для протидії інтернет-залежності. На заключення, інтернет-залежність є серйозним проблемним явищем, що вимагає уваги та дії. Розуміння класифікації та діагностики цього порушення допомагає в розробці ефективних стратегій запобігання та лікування, а також покращення якості життя тих, хто стикається з інтернет-залежністю.

Інтернет-залежність впливає на людей різних вікових груп і соціальних статусів. Вона може розвиватися у підлітків, молодих дорослих і навіть серед людей похилого віку. Важливо враховувати, що інтернет-залежність може виникати внаслідок різних чинників, таких як недостатність реальних соціальних контактів, емоційна незадоволеність, стресові ситуації, низька самооцінка та фізична залежність [14]. Окрім основних класифікаційних типів інтернет-залежності, можуть існувати інші підкатегорії, такі як залежність від онлайн-шопінгу, залежність від порнографії, залежність від

ставок та азартних ігор тощо. Ці підкатегорії відрізняються за специфічними характеристиками та наслідками для особистості та здоров'я людини.

Діагностика інтернет-залежності заснована на спостереженні симптомів та поведінкових показниках. До основних симптомів інтернет-залежності належать втрати контролю над використанням Інтернету, погіршення фізичного і психічного здоров'я, конфлікти з близькими, знехтування особистими обов'язками і відповідальністю. Оскільки Інтернет-залежність може бути пов'язана з іншими проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривожність чи соціальна фобія, тривале лікування та підтримка можуть бути необхідними [33, с. 192].

Важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, у якому розвивається залежність, для розробки ефективних стратегій лікування. Нарешті, національні та міжнародні організації здоров'я займаються вивченням інтернет-залежності та розробкою рекомендацій щодо її діагностики, класифікації та лікування. Це свідчить про серйозність цієї проблеми та необхідність усвідомлення та протидії інтернет-залежності як глобальному суспільному виклику.

Загалом, Інтернет залежність є серйозною проблемою, яка може впливати на психологічне, соціальне та навчальне функціонування підлітків. Розуміння її класифікації, симптомів та наслідків допомагає вчасно виявляти та лікувати цю проблему для забезпечення здорового розвитку молоді. Класифікація та діагностика Інтернет залежності є важливими інструментами для розуміння та лікування цього психологічного явища. Вони допомагають визначити, чи потребує особа допомоги та які конкретні аспекти залежності потребують уваги та втручання.

### **Висновки до першого розділу**

Підлітковий вік є критичним періодом у житті людини, коли відбувається активний пошук свого місця в світі та формування ідентичності.

У цей час підлітки залучаються до різноманітних активностей, включаючи використання Інтернету. Інтернет є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків і надає їм безліч можливостей для спілкування, отримання інформації, розваг та самовдосконалення. Проте, існує ризик розвитку Інтернет-залежності у підлітків, коли вони неспроможні контролювати свою вживання в Інтернеті та стають залежними від цього засобу комунікації. Психологічні особливості підліткового віку сприяють розвитку Інтернет-залежності.

Психологічні характеристики підліткового віку формують унікальний контекст, в якому Інтернет-залежність може бути не лише результатом пасивного «споживання» контенту, а й активним пошуком самоідентифікації та самовираження. Підлітки, зі своїм природним прагненням до визнання та соціальної взаємодії, можуть знаходити в інтернет-просторі місце, де вони відчують себе більш комфортно, ніж у реальному світі. Онлайн-ігри, соціальні мережі, форуми – все це може стати простором для експериментів з різними соціальними ролями та самоідентифікацією.

Процес соціальної адаптації включає формування соціальних навичок, взаємодію з оточуючими людьми, а також розвиток самоідентифікації - розуміння себе в контексті соціальних ролей та стандартів. У соціальній адаптації підлітки зіткнуться зі складнощами. Вони можуть відчувати соціальну незручність, непевність та тривогу щодо свого статусу у групі ровесників.

Найбільш загальне визначення свідчить, що інтернет-залежність – це нехімічна залежність техногенного характеру, характеризується нав'язливим прагненням до використання Інтернету. Виділяють п'ять основних категорій (підтипів) інтернет залежності: кіберсексуальна – залежність від інтерактивних кімнат спілкування для «дорослих» чи від порнографії; кібервідносини - залежність від дружніх стосунків, зав'язаних у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, яка замінює реальних друзів та сім'ю; надмірна мережева замученість – включає в себе залучення

до азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів та нав'язливий стан торгівлі через мережу; інформаційне навантаження – надмірна залученість до відвідування веб-сайтів та пошук по базах даних; комп'ютерна залежність - нав'язливі стани в комп'ютерних іграх або у програмуванні, в основному серед дітей та підлітків.

Для інтернет-залежних підлітків характерними є такі показники емоційно-вольової сфери їх особистості, як: високі рівні особистісної тривожності, депресії, агресивності та ворожості. При збільшенні ступеня інтернет-залежності відбувається подальше підвищення цих показників. Крім цього, для інтернет-залежних учнів характерні низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки та впевненості в собі. При збільшенні ступеня залежності спостерігається зниження цих показників. Діагностика Інтернет залежності включає в себе використання різних інструментів та методів для визначення наявності та ступеня залежності у пацієнта.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ**

#### **2.1 Опис використаних методик та процедур дослідження**

Для дослідження психологічних особливостей прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці використовувалися різні методики та процедури з метою збору та аналізу даних. Нижче наведено опис використаних методик і процедур дослідження.

1. Опитування: У дослідженні було використано структуровані анкети, які містили питання про частоту використання Інтернету, типи використовуваних онлайн-послуг, а також питання, спрямовані на виявлення можливих ознак залежності, такі як збільшена тривожність при відсутності Інтернету, втрата інтересу до інших сфер життя тощо.

2. Інтерв'ю: Важливою частиною дослідження були інтерв'ю з підлітками, які вже мали діагноз Інтернет-залежності або підозрювалися на її наявність. Інтерв'ю допомагали докладніше розібратися в психологічних механізмах та факторах, що сприяють цьому стану.

3. Тестування: Для оцінки рівня залежності використовувалися психологічні тести, такі як «Шкала Інтернет-залежності Янга» або «Шкала Інтернет-залежності Кімбера». Ці тести допомагали визначити ступінь вираженості Інтернет-залежності у підлітків.

4. Спостереження: Також важливою складовою дослідження було спостереження за поведінкою підлітків у віртуальному середовищі. Це дозволило отримати більше інформації про те, як саме вони витрачають час у Інтернеті та як це впливає на їхнє психологічне становище.

5. Аналіз літературних джерел: Для теоретичного обґрунтування та розуміння проблеми Інтернет-залежності в підлітковому віці був проведений аналіз літературних джерел та наукових статей з цієї тематики.

Ці методики та процедури дослідження були використані для збору та аналізу інформації щодо психологічних особливостей прояву Інтернет-залежності серед підлітків. Результати цього дослідження надали можливість краще розібратися у факторах, що впливають на цей вид залежності та сприяють розробці ефективних психологічних інтервенцій.

Результати дослідження показали, що Інтернет-залежність у підлітковому віці може виявлятися різними способами та мати різний характер [15]. Вони також вказали на те, що психологічні особливості прояву цієї залежності можуть бути дуже індивідуалізованими, і вони залежать від багатьох факторів, таких як соціокультурне середовище, особистість підлітка, його психологічний стан та досвід користування Інтернетом.

Дослідження показало, що підлітки, які страждають від Інтернет-залежності, можуть відчувати підвищену тривожність та депресію, особливо коли вони обмежені у доступі до Інтернету. Вони також можуть демонструвати агресивну або ізольовану поведінку у реальному житті.

Основними факторами, які сприяють розвитку Інтернет-залежності у підлітків, виявилися:

1. Легкий доступ до Інтернету: Підлітки, які мають необмежений доступ до смартфонів та комп'ютерів, більше схильні до ризику розвитку залежності.
2. Соціальні мережі і онлайн-ігри: Використання соціальних мереж та ігор з високим рівнем відволікання може підсилювати Інтернет-залежність серед підлітків.
3. Емоційна реакція на Інтернет: Підлітки, які використовують Інтернет для уникнення негативних емоцій або пошуку позитивних вражень, більш схильні до залежності.
4. Соціальна ізоляція: Підлітки, які віддають перевагу віртуальним відносинам над реальними, можуть ризикувати соціальною ізоляцією та віддаленістю від реального світу.

Загалом, дослідження підкреслило важливість розуміння психологічних аспектів Інтернет-залежності серед підлітків та необхідність розробки психологічних стратегій для її профілактики та лікування. Такі стратегії можуть включати психотерапію, підтримку від батьків та освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо безпечного та відповідального користування Інтернетом.

Емоційна нестабільність, імпульсивність, постійний вплив почуттів, часта зміна настрою, здатність легко засмучуватися, нестабільність у інтересах, низька толерантність по відношенню до фрустрації, втомлюваність та роздратованість, пластичність, уникнення вимог дійсності, незадоволеність життєвими ситуаціями, своїм здоров'ям, відсутність волі – такі риси характеру людини значно впливають на наявність схильності до комп'ютерної залежності, а також взагалі схильності до залежної поведінки [16].

Таким чином, емоційна стійкість, стриманість, емоційна зрілість, спокійність, стабільність в інтересах, активність, тверезо оцінюючий дійсність, працездатність, орієнтованість на реальність, деяка ригідність, велика здібність до дотримання суспільних моральних норм, іноді смиренна покірність перед невирішеними емоційними проблемами впливають на рівень схильності до залежності від здорового способу життя.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури показав, що проблема розвитку інтернет залежностей є досить актуальною проблемою сьогодення. Було теоретично доведено, що інтернет залежність негативно впливає на розвиток особистості підлітків, виникають між групові конфлікти, знижується успішність.

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.

Метою проведення нашого експериментального дослідження було вирішення наступних завдань:

1. Підібрати необхідний діагностичний інструментарій для визначення психологічних особливостей прояву інтернет залежностей в підлітковому віці.
2. Безпосередньо провести діагностичне дослідження з метою виявлення інтернет залежності в учнів підліткового віку.
3. Проаналізувати результати дослідження та здійснити їх інтерпретацію з метою визначення психологічних особливостей інтернет залежності в учнів підліткового віку.
4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання інтернет залежностей в учнів підліткового віку з метою профілактики та подолання інтернет залежності.

Для проведення констатуючого експерименту були підібрані наступні методики:

1. Тест на інтернет залежність ( С. Кулаков)
2. Тест для виявлення рівня Інтернет-адикції Кімберлі Янга.
3. Анкета «Я у соціальних мережах» (О. Калінкіна).
4. Анкета-опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів (І.А. Баєва).
5. Опитувальник «Поведінка в Інтернеті» (автор – А. Жичкіна).

Опис використаних в дослідженні методик:

1. Тест на інтернет-залежність (С.Кулаков, 2004).

Тест для діагностики інтернет-залежності та виявлення соціально-демографічних особливостей особи респондентів. Ця методика призначена для оцінки ступеня інтернет-залежності, і має 2 форми: для дорослого та дитини. Є модифікованим опитувальником тесту К. Янг. Діагностика наявності та оцінка ступеня інтернет-залежності у дитини виробляються

батьками на основі результатів, отриманих під час виконання дитиною цієї методики.

Дана методика складається з 20 питань, на які необхідно дати відповідь: «дуже рідко», «ніколи», «часто», «досить часто», «завжди» в спеціально підготовленому бланку відповідей. Пропонується така інструкція: Вам пропонується тестовий матеріал, який складається з 20 питань (суджень). Уважно прочитайте твердження, і, не роздумуючи досить довго, виберіть один із них.

Обробка результатів проводиться і підраховується кількість балів індивідуально за кожною анкетною таким чином:

- «дуже рідко» - 1 бал;
- «ніколи» - 2 бали;
- «часто» - 3 бали;
- «досить часто» - 4 бали;
- «завжди» - 5 балів.

Підраховується кількість балів за кожною анкетною та визначається рівень інтернет залежності:

- Менше 50 балів – низький рівень;
- 50-79 балів – середній рівень, батькам необхідно враховувати серйозний вплив інтернету на життя вашої дитини і всієї родини;
- 80 і більше балів – високий рівень, у дитини з високою ймовірністю наявна Інтернет залежність і йому необхідна допомога спеціаліста.

2. Для виявлення рівня Інтернет-адикції був використаний тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність, тестування проводилося анонімно. У тесті міститься 40 питань, на які підлітки повинні були відповідати 5-бальній Шкалі Ліккерта (ніколи, рідко, регулярно, часто, постійно). Бали з усіх питань підсумовувалися, визначаючи підсумкове значення. За результатами тесту визначився рівень Інтернет – залежності підлітка, звичайний користувач/є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням Інтернетом / Інтернет – залежність.

Тест містить у собі цікаві, легкі питання, що дозволяло підліткам найбільше чітко відповідати, для отримання найбільш достовірних даних.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність – тестова методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорді. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена [30].

Теоретичні основи даної методики полягають у наступному: подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, Інтернет-адикція є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки.

З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

- нарощування дози (час, проведений в інтернеті, збільшується);
- зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя);
- синдром скасування (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю).

На думку Кімберлі Янг, адиктивність Інтернету визначається трьома головними факторами:

- 1) доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень;
- 2) персональний контроль та анонімність інформації, що передається;
- 3) внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування в Інтернеті.

Процедура проведення. Тест призначений для самостійного заповнення випробуваним, у т.ч. у формі численних онлайн-версій. Як варіант, питання тесту можуть бути професійною оцінкою фахівцем під час

напівструктурованого інтерв'ю, т.к.питання тесту є абсолютно прозорими, і відповіді можуть бути настановними.

Інтерпритація.

- 20–49 балів: звичайний користувач Інтернету;

- 50–79 балів: є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням Інтернетом;

- 80–100 балів: Інтернет-залежність.

Тест неспроможна бути основою постановки діагнозу, бо має надто просту та прозору структуру.З іншого боку, він був валідизований на популяції інтернет-залежних, оскільки в даний час такого діагнозу все ще не існує.Тим часом тест може бути хорошим інструментом для відбору тих осіб, яким потрібна консультація фахівця, а тестування в динаміці можна використовувати для виявлення та оцінки Інтернет-адикції в підлітковому віці

### 3. Анкета «Я у соціальних мережах» (О. Калінкіна).

Анкета складається з 8 питань з варіантами відповідей, призначених для виявлення ролі соціальних мереж у повсякденному житті підлітків.

Анкетування проводиться індивідуально з кожним школярем завдяки роздатковому матеріалу. В анкеті подані питання і варіанти відповіді. Спочатку зачитується інструкція: «Шановні школярі! Запрошуємо вас взяти участь в опитування, заповнивши пропоновану анкету. Уважно прочитайте кожне питання і можливі варіанти відповіді до нього. Виберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці, і підкресліть її.

Прохання відповідати щиро та самостійно. Анкета анонімна, підписувати прізвище та ім'я не потрібно.

Для інтерпретації даних, отриманих в ході проведення анкети підраховується кількість однакових відповідей на кожне питання.

### 4. Анкета-опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів (І.А. Баєва).

Опитувальник складається із трьох частин: «Інтегральний показник ставлення до освітнього середовища»; «Вибір значних характеристик освітнього середовища та індекс задоволеності ними»; «Індекс психологічної безпеки освітнього середовища школи». Результати опитувальника дозволяють отримати як загальний психологічний індекс безпеки, і приватні показники, тобто побачити структуру психологічної захищеності.

#### 5. Опитувальник «Поведінка в Інтернеті» (автор – А. Жичкіна).

Метою даного опитування є визначення інтернет залежної поведінки у підлітків.

Опитувальник включає в себе 42 твердження, респонденту необхідно вибрати варіант відповіді «А» або «Б» і вираховується 3 підсумкових значення: «активність в діяльності», «активність у сприйнятті альтернатив», «інтернет залежність»

Активність в дії – відповідне здійснення дій, яке може відбуватися після пошуку альтернатив.

Активність у сприйнятті – це інтерес до різноманіття людей, точок зору, середовищ та способів спілкування і сайтів; орієнтування в чистому вигляді, сприйняття альтернатив без вибору між ними і без реалізації того чи іншого варіанта дій.

Інтернет-залежність – залежність, яка проявляються в постійній потребі використання мережі.

Підрахунок результатів дослідження: вибір «А» оцінюється в 1 бал, вибір «Б» оцінюється у 0 балів. При інтерпретації результатів отримані бали сумуються. Чим більший загальний бал, тим вищий рівень залежності і проблем, які виникають із-за користування інтернетом.

Інтерпритація:

- 0-2 бали – не схильні до інтернет-залежності;
- 3-5 балів – схильні до інтернет-залежності;
- 6-7 балів – інтернет-залежність.

Таким чином, нами було підібрано діагностичний інструментарій з метою визначення інтернет-залежності серед школярів підліткового віку.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження інтернет залежності у підлітковому віці**

На першому етапі було проведено методику: Тест на інтернет-залежність (С. Кулаков). Під час проведення «Тесту на інтернет-залежність С. Кулакова» призначеного для діагностики ступеня інтернет-залежності та виявлення соціально-демографічних особливостей особистості підлітків, Були отримані такі результати:

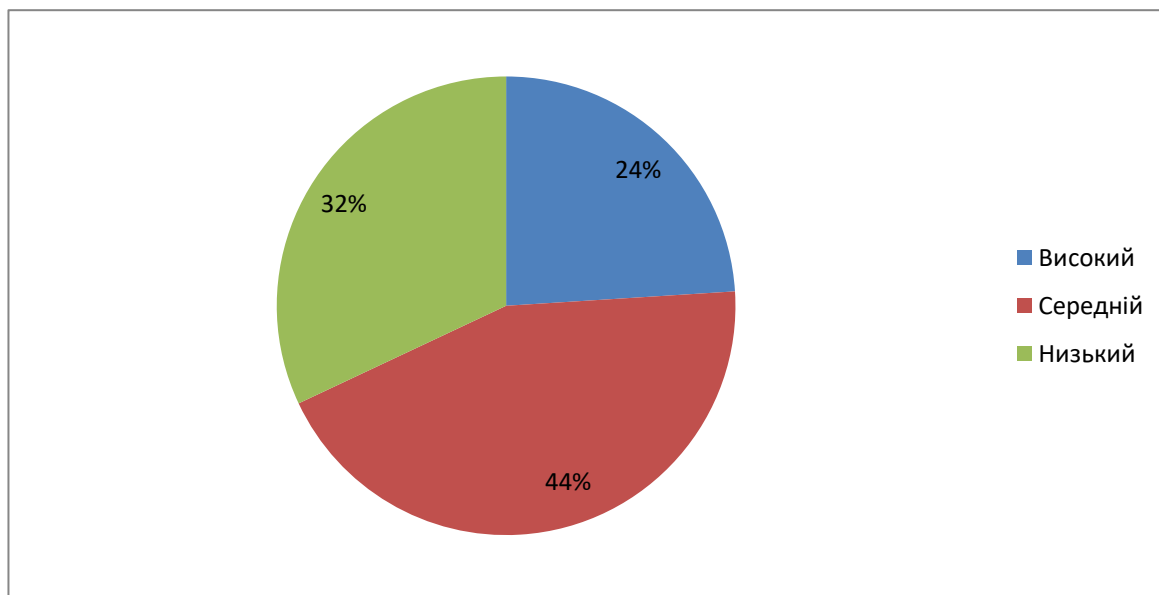
Низький рівень інтернет-залежності становив 32 % (16 учнів), це свідчить про те, що підлітки періодично використовують інтернет, в основному в освітніх цілях, для розширення кругозору, іноді для спілкування. Використання Інтернету носить контрольований характер і не викликає особливого занепокоєння з боку сім'ї та близьких. Зберігається виражена перевага реального спілкування віртуальному, відвідування інтернету не надає негативного впливу на психологічний та емоційний стан підлітків.

Середній рівень інтернет-залежності становив 44 % (22 учні), це свідчить про те, що соціальні мережі впливають на життя і є причиною деяких проблем. Підлітки цієї групи схильні до появи інтернет-залежності, активно користуються мережею інтернет, але інтенсивність користування коливається. У підлітків є складності із самостійним контролюванням часу знаходження в мережі, що викликає занепокоєння батьків. Підлітки воліють спілкування в інтернеті спілкування в реальній життя.

Високий рівень інтернет-залежності становив 24 % (12 учнів), це свідчить про те, що використання соціальних мереж викликає значні проблеми. У підлітків даної групи характерні нав'язливі роздуми про інтернет, небажання відволіктися від мережі навіть на короткий час, набуття

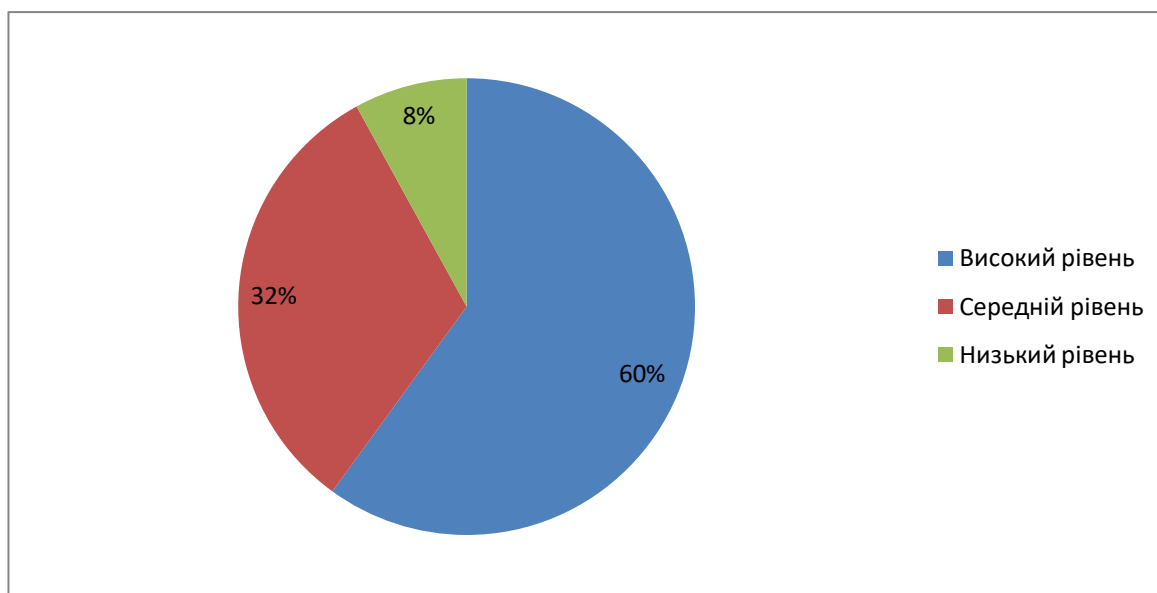
відчуття емоційного підйому при знаходженні в інтернеті, погіршення зору, порушення з боку опорно-рухового апарату, виникають проблеми із травною системою, виникає хронічна втома внаслідок дефіциту сну та відпочинку.

Результати за методикою визначення рівня інтернет-залежності представлено на Рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Результати діагностики рівня інтернет-залежності підлітків**

Аналізуючи результати тесту Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність, можна констатувати, що 60% опитаних (30 підлітків) мають схильність до Інтернет-адикції. У 32 % осіб (16 учнів) є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. У 8 % (4 учнів) немає залежності взагалі. Результати за методикою Кімберлі-Янга представлено на Рис. 2.2.



**Рис.2.2. Показники схильності до Інтернет-залежності за методикою Кімберлі-Янга**

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.

На другому етапі було проведено методику: Анкета «Я в соціальних мережах». Результат анкетування «Я у соціальних мережах» О.М.Калінкіна.

Аналіз результатів показав, що 92 % (46 учнів) зареєстровано у соціальних мережах. Далі діти давали відповідь на питання «Для чого вам потрібні соціальні мережі?» 50 % (25 учнів) використовують соціальні мережі для спілкування, прослуховування музики та гри в онлайн-ігри. 34 % (17 учнів) соціальними мережами користуються від нудьги, щоб убити час; 16 % (8 учнів) соціальні мережі використовують для навчання, новин. Результати відповідей представлено на Рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Результати відповідей на питання анкети «Я в соціальних мережах»**

На запитання «Скільки часу ви проводите в соціальних мережах?» 4 % (2 учні) проводять час у соціальних мережах менше 30 хвилин на день, це свідчить про те, що підлітки виходять в інтернет та соціальні мережі 1–2 рази на день та не зацікавлені у тривалому дозвіллі в інтернеті. Підлітки цієї групи зазвичай мають оптимістичний настрій, відкриті до спілкування та позитивні по відношенню до інших, мають багато друзів у реальному житті.

36 % (18 учнів) проводять в інтернеті від 30 хвилин до 2 години, це свідчить про те, що підлітки відвідують свої сторінки 3-5 разів на день і можуть контролювати час, що проводиться в Інтернеті. Комп'ютер та інтернет для них виступає в ролі невеликого хобі: підліткам цікаво шукати нову пізнавальну інформацію, вчитися, спілкуватися.

60 % (30 учнів) витрачають на проведення часу в інтернет-середовищі від 2 годин до 4 годин, це говорить про те, що підлітки виходять в інтернет-простір 6-10 разів на день. Підлітки цієї групи замінюють живе спілкування та зустрічі з друзями на листування в інтернеті. Замість активного відпочинку підлітки віддають перевагу проведенню часу в Інтернеті. Результати представлені на Рис. 2.4., Рис. 2.5.



**Рис.2.4. Результати відповідей на анкетування**



**Рис.2.5.Відповіді на питання анкети**

На третьому етапі було проведено методику: Анкета-опитувальник «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» для учнів (І.А. Баєва).За результатами методики І.А.Байової «Психологічна діагностика освітнього середовища школи» були виявлено такі результати:

36 % (18 учнів) позитивно ставляться до освітнього середовища школи;50 % (25 учнів) нейтрально ставляться до освітнього середовища та 14% (7 учнів) негативно.Результати узагальнені на діаграмі 2.6.



**Рис.2.6. Результати відношення учнів до навчального середовища**

Аналіз результатів дослідження за методикою А. Жичкіної можна зробити висновок, що лише 8 % (4 учні) абсолютно не схильні до інтернет-залежності. Сума балів, яка була отримана під час відповідей цих підлітків, свідчить про відсутність інтернет-залежності.

Решта опитаних школярів проявили схильність до інтернет-залежності. Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 36 % (18 учнів). Сума балів, отриманих під час відповідей на питання у цих підлітків, свідчить про можливість виникнення проблем і говорить про схильність до розвитку комп'ютерної залежності.

У більшості опитаних учнів, а саме у 56 % (28 підлітків) визначено високий рівень інтернет-залежності. У цих підлітків діагностовано серйозні проблеми в зв'язку з використанням інтернету, розширення яких можливе з допомогою спеціаліста.

Виходячи з розмови з підлітками, подібні результати очікувані, зараз в Інтернеті можна вийти не тільки з комп'ютера, а й з планшета та телефону. Телефони є у всіх. Тому вихід в Інтернет для них не складає взагалі ніяких труднощів, де б вони не знаходилися, багато хто говорив, що навіть уночі виходять до мережі. На питання, що вони там роблять, більшість заявила, що здебільшого для спілкування з друзями, хтось говорив про читання цікавих статей, хтось тямущої причини взагалі назвати не міг. Але абсолютно всі назвали ще однією причиною – пошук інформації для навчання. Також організаторами дослідження було поставлено ще кілька питань підліткам з метою, щоб дізнатися, які саме підстави провокують у опитуваних часті виходи в Інтернет і користування Інтернетом в цілому. Наприклад, на запитання «Чи завжди ти контролюєш бажання бути «Онлайн», що з'являється, багато хто з підлітків утруднено відповідав, що «дуже рідко, і взагалі не замислюються про це». Служить відсутність нормально сформованого вольового зусилля, брак спілкування та надмірна доступність непродуктивного виходу до Інтернету.

Таке несприятливе поєднання симптомів свідчить, що в учасників експерименту не тільки є інтернет-залежність, а й наявний виражений прояв, що зачіпає процес інтелектуального та особистісного розвитку підлітків. Оскільки інтернет-залежність сприяє зниженню рівня ефективності, виконуваної підлітком, навчальної діяльності, що створює труднощі для якісного та продуктивного розвитку особистісних якостей та самоідентифікації.

Важливими факторами, що сприяють розвитку Інтернет-залежності серед підлітків, є легкий доступ до Інтернету, використання соціальних мереж і онлайн-ігор, емоційна реакція на Інтернет та соціальна ізоляція.

З урахуванням вищезазначених висновків, 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. Доцільно також вдаватися до індивідуального підходу до кожного випадку, оскільки Інтернет-залежність має унікальні особливості для кожного підлітка. Всі ці заходи можуть сприяти зниженню ризику розвитку Інтернет-залежності та покращенню психологічного становища підлітків.

### **2.3. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо подолання та профілактики інтернет залежності в підлітковому віці**

Вперше про комп'ютерну залежність заговорили американці наприкінці 80-х. На їхню думку, симптоми залежності такі: нав'язливе бажання перевірити свою поштову скриньку в інтернеті, постійне очікування наступного виходу в мережу, пристрасть до роботи (ігор, програмування або інших видів діяльності) та непереборна потяг пошуку інформації в мережі.

Інша форма залежності - спілкування в чатах, теж не така нешкідлива, яка може призвести до заміни наявних у реальному житті сім'ї та друзів віртуальними. У запущених випадках інтернет-залежності особистість перестає звертати увагу на навколишній світ, на те що відбувається в коло нього, а так само перестає звертати увагу навіть на себе, на свій зовнішній вигляд, перестає стежити за своєю зовнішністю і часто нехтує гігієнічними процедурами.

Називають безліч негативних наслідків від появи в нашому житті комп'ютерів: підлітки менше читають друковану літературу, багато часу проводять за комп'ютерними іграми, віддаючи перевагу їх прогулянкам, урокам, спілкуванню з близькими та друзями. Найбільш явні проблеми, які дуже швидко стають очевидними, пов'язані з порушенням постави та зору. Статична викривлена поза та мерехтіння екрану швидко завдають шкоди. Часто можна зустріти і скарги на оніміння пальців та правої руки. З'явилася навіть назва симптому - "рука, що тримає мишу".

Інформаційна безпека дітей – це стан захищеності дітей, при якому відсутній ризик, пов'язаний із заподіянням інформацією, у тому числі поширеною в мережі Інтернет, шкоди їх здоров'ю, фізичному, психічному, духовному та моральному розвитку.

Інтернет-залежність – це нав'язливе бажання підключитися до Інтернету та хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. Зокрема, деякі учні настільки захоплюються віртуальним простором, що починають віддавати перевагу Інтернету реальності, проводячи за комп'ютером до 18 годин на день.

Видами інтернет-залежності є нав'язливий веб-серфінг, пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств (великі обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих та друзів у мережі), ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми.

Завдання педагогів у зв'язку з наявними ризиками у тому, щоб зазначити ці ризики, розробити методики первинної профілактики, виховати культуру безпечного використання Інтернет. Також слід звернути увагу на гігієнічні вимоги, яких необхідно дотримуватись при роботі з комп'ютером:

- школярам середнього та старшого віку можна проводити перед монітором до двох годин на день, влаштовуючи 10-15-хвилинні перерви кожні півгодини;

- дитина молодшого віку може перебувати за комп'ютером не більше 15 хвилин на день, за умов класно-урочної діяльності – не більше одного уроку, а за наявності протипоказань офтальмолога – лише 10 хвилин, не більше 3 разів на тиждень;

- краще працювати за комп'ютером у першій половині дня;

- кімната має бути добре освітлена;

- при роботі за комп'ютером стежити за поставою, меблі повинні відповідати зростанню;

- відстань від очей до монітора – 60 см;

- Періодично робити зарядку для очей.

Уберегти дітей від інтернет-залежності та ігрової залежності можна, якщо виконувати такі умови:

1. Кількість часу проведена з сім'єю має бути збільшена. Важливо, щоб у ній була довірча атмосфера. Коли батьки садять свою дитину за клавіатуру, щоб вона не заважала їм займатися своїми справами – вони самі відчиняють двері для залежності.

2. Правильне виховання. Виховання впевненості у собі, передача навичок побудови гармонійних міжособистісних відносин, вироблення сили волі, навчання розв'язання конфліктів. Допомога в усвідомленні та вивченні своїх сильних і слабких сторін, навчання методик ефективної боротьби зі стресом, допомога в обмірковуванні та обговоренні негативних почуттів (страху, гніву, провини, образи та ін), виховання прагнення зробити своє життя більш осмисленим. Неправильне сімейне виховання – гіперопіка,

надмірна вимогливість, що поєднується із жорстокістю, провокують появу залежностей.

3. Позитивний особистий приклад. Якщо хтось із батьків схильний до звичок і не в змозі їх позбутися, буде складно домогтися цього від дитини. Батьки повинні не тільки вести здоровий спосіб життя, а й показувати дитині, що є багато цікавіших і захоплюючих занять, ніж комп'ютерні ігри. Подбайте про дозвілля дитини. Якщо у підлітка багато інтересів та хобі: книги, спорт, музика, колекціонування – у нього не буде багато часу для безцільного блукання по мережі, та й мотивації використовувати Інтернет з корисною метою буде значно більше.

4. Помістити комп'ютер для вільного доступу до нього в куточку вітальні або в іншій зоні, де постійно циркулюють дорослі. Потрібно за будь-яку ціну уникати його встановлення в дитячій.

5. Необхідно стежити, щоб комп'ютер не було постійно увімкнено, щоб діти не звикали до його постійної роботи.

6. У кімнаті, де стоїть комп'ютер, має бути багато живих рослин та свіжого повітря, рекомендується поставити акваріум.

7. Будьте для дитини провідником в інтернеті, а не навпаки. Потрібно самим показати дитині всі можливості мережі – і не лише ігри та соціальні мережі.

8. Використання ПК має бути заборонено: вранці перед школою (оскільки буде важко змусити дитину робити щось інше протягом дня) та ввечері – перед виконанням домашніх завдань та перед сном (ігри дуже збуджують та стимулюють мозок дитини, внаслідок чого може виникнути безсоння чи сон буде неспокійним).

9. Комп'ютерні ігри бувають різні, зокрема і прийнятні. Саме на них і варто наголошувати, переключаючи увагу дитини зі шкідливого на корисне або хоча б на нейтральне. Наприклад, навчальні та розвиваючі ігри: шахи, квести та ін, пам'ять, ерудицію.

10. При купівлі комп'ютерної гри необхідно звертати увагу на піктограми, присутні на коробках («для всіх», «для дітей віком від 12 років», «для дітей віком від 16 років»).

11. Не вселяйте дитині ставлення до комп'ютера як надцінності. Так, наприклад, не варто, щоби можливість пограти на комп'ютері стала нагородою за успіхи. Потрібно дати дитині зрозуміти, що в ці ігри грають найчастіше від нудьги. Мудрі батьки намагаються, щоб інтерес дитини до комп'ютера з самого початку був не споживчим, а пізнавальним та практичним. Тоді це може стати основою і для майбутньої професії їхнього сина чи дочки (програміст, системний адміністратор та ін.)

12. Якщо ви відчули, що комп'ютер почав затягувати вашу дитину, скоріше займіться виявленням психологічних причин, з яких вашій дитині миліше суспільство «розумної скриньки». Якщо ви помітили, що причина, через яку ваша дитина захоплюється комп'ютерними іграми, в ньому самому, постарайтеся усунути її. Якщо ви не в змозі зробити це самостійно, зверніться до фахівця.

Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків є важливим елементом в розробці стратегій профілактики та лікування Інтернет-залежності у підлітків. Враховуючи психологічні особливості цієї проблеми, рекомендації мають бути адаптовані до конкретних потреб і ситуацій. Ось деякі загальні рекомендації для цих трьох груп:

Для психологів:

1. Діагностика і оцінка: Психологи повинні бути здатні вчасно виявляти ознаки Інтернет-залежності у підлітків. Це включає в себе спостереження за змінами у поведінці, а також використання спеціалізованих психометричних інструментів для оцінки ступеня залежності.

2. Індивідуальний підхід: Важливо розуміти, що кожен підліток є унікальним, і підходити до нього індивідуально. Психологи повинні враховувати особистість, історію та конкретні причини, що призвели до розвитку Інтернет-залежності.

3. Психотерапія і підтримка: Проведення психотерапевтичних сесій та надання психологічної підтримки є ключовими. Різні терапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія або групова терапія, можуть бути ефективними в роботі з підлітками.

Для педагогів:

1. Едукація і освіта: Педагоги повинні активно працювати над підвищенням обізнаності підлітків щодо безпечного та відповідального користування Інтернетом. Проведення освітніх програм та обговорення з ними ризиків і переваг може бути корисним.

2. Моніторинг та обмеження: Важливо встановлювати правила щодо використання Інтернету в школі та вдома. Педагоги можуть рекомендувати батькам встановлення обмежень на час користування Інтернетом та відстеження активності дітей.

3. Підтримка і співпраця: Педагоги можуть бути важливою опорою для підлітків, які стикаються з Інтернет-залежністю. Вони можуть надавати підтримку, вчасну інтервенцію та співпрацювати зі спеціалістами, якщо це необхідно.

Для батьків:

1. Активна участь: Батьки повинні бути активно залучені до життя та діяльності своїх дітей в Інтернеті. Вони можуть встановлювати правила користування Інтернетом, спостерігати за активністю та бути свідомими щодо того, як їхні діти витрачають час в мережі.

2. Спілкування і відкритість: Важливо підтримувати відкритий та довірливий діалог зі своїми дітьми. Батьки можуть говорити з ними про ризики та наслідки Інтернет-залежності, не обвинувачуючи, а розуміючи їхні потреби.

3. Пошук професійної допомоги: Якщо батьки відчують, що ситуація з Інтернет-залежністю стає критичною, вони повинні шукати професійну психологічну або психіатричну допомогу для своєї дитини.

Загальна мета всіх цих рекомендацій - створити здорове та збалансоване середовище для підлітків, що сприятиме їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку. Інтернет є невід'ємною частиною сучасного світу, і важливо навчити підлітків користуватися ним відповідально та обізнано. Для досягнення цієї мети необхідна співпраця між психологами, педагогами та батьками. Вони повинні спільно працювати над створенням умов, де підлітки можуть розвиватися і рости, зберігаючи баланс між віртуальним та реальним життям.

Пам'ятайте, що кожен підліток - унікальна особистість з власними потребами та талантами. Важливо визнавати їхні досягнення та намагатися зрозуміти їхні страхи та переживання. Навчання навичкам здорового користування Інтернетом та робота над розвитком емоційної інтелігентності можуть допомогти підліткам робити свідомі та обдумані рішення. Нарешті, психологи, педагоги та батьки можуть постійно вдосконалювати свої знання та навички у сфері Інтернет-залежності та молодіжної психології, щоб краще розуміти виклики, які стоять перед підлітками сьогодні. Тільки спільними зусиллями ми можемо допомогти молодому поколінню вирости в здорових та зрілих особистостей.

### **Висновки до другого розділу**

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.

Для проведення констатуючого експерименту були підібрані наступні 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» (автор – А. Жичкіна).

Результати дослідження засвідчили високий рівень інтернет залежності в опитаних підлітків. Так, наприклад за методикою А. Жичкіної можна зробити висновок, що лише 8 % (4 учні) абсолютно не схильні до інтернет-залежності. Сума балів, яка була отримана під час відповідей цих підлітків, свідчить про відсутність інтернет-залежності.

Решта опитаних школярів проявили схильність до інтернет-залежності. Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 36 % (18 учнів). Сума балів, отриманих під час відповідей на питання у цих підлітків, свідчить про можливість виникнення проблем і говорить про схильність до розвитку комп'ютерної залежності.

У більшості опитаних учнів, а саме у 56 % (28 підлітків) визначено високий рівень інтернет-залежності. У цих підлітків діагностовано серйозні проблеми в зв'язку з використанням інтернету, розширення яких можливе з допомогою спеціаліста.

Важливими факторами, що сприяють розвитку Інтернет-залежності серед підлітків, є легкий доступ до Інтернету, використання соціальних мереж і онлайн-ігор, емоційна реакція на Інтернет та соціальна ізоляція.

З урахуванням вищезазначених висновків, 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. Доцільно також вдаватися до індивідуального підходу до кожного випадку, оскільки Інтернет-залежність має унікальні особливості для кожного підлітка. Всі ці заходи можуть сприяти зниженню ризику розвитку Інтернет-залежності та покращенню психологічного становища підлітків.

## 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 переважає 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.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
2. Акимов С. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. Вісник Київського міжнародного університету. 2006. №9. С. 12–19.
3. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор? Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т. С. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. Вип. 16. С. 3–8.
4. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 11–29.
5. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
6. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
7. Березовська Л. І., Фегер А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 18 грудня 2020 р.). Київ: ДЗВО «УМО», 2021. С. 13–16.
8. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. – № 5(57). С. 454–458.

9. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Психолог. 2007. №41. С. 25-28.
10. Ботьбот Т. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика). Автореф. дис. ... канд. медичних наук. Київ. 2005. 23 с.
11. Борисенко З. Профілактика залежності підлітків. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 49. № 49. 2021. С. 22-34. URL: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/255847-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-599430-1-10-20220701.pdf>
12. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ від інтернету. Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти. Київ, «Педагогічна думка», 2008. С.192-222.
13. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. С.24-28.
14. Вакуліч Т.М. Запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків засобами арт-терапії. Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Матеріали III міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю / За науковою ред. А.П.Чуприкова, О.А.Бресусенка-Кузнецова, О.Л.Вознесенської. Т.2. К., 2006. С. 21-24.
15. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.Вип.7(31).. С. 22-27.
16. Вакуліч Т.М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернетзалежної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.Вип.9(33). С. 104-112.

17. Вакуліч Т.М. Проблема Інтернет-залежності як предмет психологічного аналізу. Актуальні проблеми сучасної психіатрії: Зб. студ. наук. праць, присвяч. 200- річчю ХДМУ /За ред. акад. В.Л.Гавенка. Вип. 8. Харків: ХДМУ, 2005 .С.10-12.

18. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості перебігу Інтернет-залежності у сучасної молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 31. Серія: психологічні науки / За ред. Скока В.Д. Чернігів, 2005. С. 62-67.

19. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д. К., 2006. Т. VIII, вип. 2. 41-47.

20. Вакуліч Т.М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі “Інтернет”. Болонський процес: шляхи до мобільності студентів, академічного та адміністративного персоналу в рамках загальноєвропейського простору вищої освіти: Мат-ли IV Міжнародної наукової конференції (18-21 травня 2005 р., м. Судак). К.: МАУП, 2005. С. 269-279.

21. Ванда М.А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітка.

22. Грабар Н. Г. Соціально-психологічні проблеми спілкування у віртуальній реальності. Бібліотекознавство. Інформологія. 2012. № 3–4. С. 82–85.

23. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп’ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2011. № 1. С. 369–380.

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



35. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
36. Кулешова О.В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/issue/view/12>
37. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. К.: ВПЦ “Київський університет”, 2000. 200 с.
38. Малоголова О. О. Інтерне-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. Том 1. Випуск 54. С. 89-94.
39. Матеюк О. А. Бар’єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2005. Т. VII, Випуск 2. С. 106-112.
40. Мельничук І. Я. Особистісне зростання у процесі формування стресостійкості підлітків. Актуальні проблеми особистісного зростання: зб. наукових праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Житомир, 13 травня 2021 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. 210 с.
41. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.
42. Новгородська М. М. Превентивні заходи попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. №1 (84). С. 45–48.
43. Новгородська М. М. Теоретичні основи профілактики залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. 2 (81). С. 98–103.

44. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Особливості психопрофілактики адиктивної поведінки в освітньому процесі. Prospects and achievements in applied and basic sciences: the IV International Science Conference (February 912, 2021, Budapest, Hungary). Budapest. P. 576–581.
45. Стахова, О. О., Борисюк, Т. П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. Наукове мислення: збірник статей вісімнадцятої Всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції “Наукова думка сучасності і майбутнього”. 2018. pp. 58-60.
46. Суська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища. К., 2003. 188 с.
47. Туриніна О. Л. Практикум з психології: навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 328 с.
48. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник УжНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.
49. Федик О. В. До проблеми кіберсексуальної залежності. Implementation of modern science and practice: the XXV International Science Conference (Bulgaria). Varna. 2021. С. 540–542.
50. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності. Соціальна психологія. 2004. №5 (7). С. 149-154.
51. Чудова І.В. Особливості образу Я – Жителя Інтернету. Психологічний журнал. 2008. № 1. С. 113-117.
52. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. URL:[http://sd.net.ua/2010/08/17/children\\_tv\\_violence](http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence).
53. Шепельова М. В. Аналіз залученості студентів у інтернет-середовище. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (3–4 червня 2021 р., Полтава).

Полтава: Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2021. 268 с.

54. Anderson E. L. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2016. Vol. 1. P. 1–25. DOI: 10.1080/02673843.2016.1227716

55. Anderson M. Teens, social media & technology 2018 [Electronic resource]. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project. Retrieved June, 3, 2018. Mode of access: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>. Title from the screen

56. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17(2). P. 187–195.

57. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*. 2001. Vol. 3(2). P. 211–218.

58. Weinstein A. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*. 2015. Vol. 27(1). P. 4–9.