

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**ГРИЦЮК МИХАЙЛО СЕРГІЙОВИЧ
АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА
РОЗВИТОК У ПІДЛІТКІВ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ**

Грицюк Михайло Сергійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж**
Керівник роботи (проекту) **Федоренко Раїса Петрівна**, кандидат психологічних наук, доцент
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні полягає в теоретичному аналізі психологічної літератури з проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків; в емпіричному дослідженні психологічних чинників, що впливають на її розвиток та в обґрунтуванні рекомендацій щодо психопрофілактики та корекції інтернет-залежності дітей підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття інтернет-залежності.
2. Опрацювати наукову літературу, що стосується проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків.
3. Проаналізувати психологічні чинники, що впливають на розвиток у підлітків інтернет-залежної поведінки.
4. Описати особливості психопрофілактичної та психокорекційної діяльності психолога з інтернет-залежними підлітками.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її теоретичного вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації, літературних джерел проблематики психологічних чинників інтернет-залежності, що впливають на розвиток та в обґрунтуванні рекомендацій щодо психопрофілактики та корекції інтернет-залежності дітей підліткового віку.	01.11.-01.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування аналізу психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж.	01.12.2023-01.02.2024	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження нами було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав в себе підбір та підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої та погодженої процедури та	01.02-01.05. 2024	

	методики дослідження провести аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз аналізу психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію профілактики у підлітків залежності від соціальних мереж.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)Грицюк М. С.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Федоренко Р. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Грицюк М. С. Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі описано актуальність теми дослідження аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж.

У першому розділі розглянули розвиток поняття інтернет-залежності, починаючи з перших спроб його опису. Феномен інтернет-залежності залишається спірним у контексті його включення до офіційних класифікацій психічних розладів (DSM-V), багато науковців погоджуються з тим, що ця залежність має чіткі поведінкові ознаки, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я та соціальне функціонування підлітків. Інтернет-залежність у підлітків є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вирішення. Необхідні подальші дослідження, спрямовані на розробку більш точних методів діагностики та профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

У другому розділі обґрунтовано комплекс методик і процедури емпіричного дослідження особистісних особливостей підлітків з інтернет-залежною поведінкою, психологічних особливостей батьківсько-дитячих взаємин у підлітків з проявом інтернет-залежної поведінки; наведено психологічний та статистичний аналізи даних констатувального етапу дослідження. Крім того, підлітки часто використовують інтернет як спосіб уникнення реальних проблем або емоційного дискомфорту, що сприяє формуванню компульсивної поведінки. Залежність від інтернету підсилюється наявністю інших психологічних чинників, таких як депресія, тривожність, соціальна ізоляція та низька самооцінка. Було також підкреслено

важливість гендерних відмінностей у формуванні інтернет-залежності: дівчата частіше використовують соціальні мережі для соціальної підтримки та самопрезентації, тоді як хлопці схильні до залежності від онлайн-ігор.

Особливу увагу у третьому розділі приділено програмі профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітків, в якій увагу зосереджено на розвитку самоконтролю та критичного мислення, що допомагає підліткам зменшити час, проведений в Інтернеті, і більш усвідомлено керувати своїм онлайн-часом. Крім того, завдяки груповим тренінгам та заняттям з комунікативних навичок підлітки розвивають свої соціальні здібності та набувають досвіду реального міжособистісного спілкування, що знижує потребу у віртуальних контактах. Важливим є створення освітніх програм для підлітків та їхніх батьків, які б сприяли розвитку навичок самоконтролю та свідомого використання цифрових технологій. Також необхідно впроваджувати соціально-психологічні програми, які б допомагали підліткам справлятися з емоційними проблемами та соціальним тиском без надмірного використання інтернету.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж.

Ключові слова: підлітки, розвиток, залежності, соціальні мережі, Інтернет, фактори ризику.

ABSTRACT

Hrytsyuk M. S. Analysis of psychological factors affecting the development of addiction to social networks in adolescents. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction describes the relevance of the research topic, the analysis of psychological factors affecting the development of teenagers' addiction to social networks.

The first chapter considered the development of the concept of Internet addiction, starting with the first attempts to describe it. The phenomenon of Internet addiction remains controversial in the context of its inclusion in the official classifications of mental disorders (DSM-V), many scientists agree that this addiction has clear behavioral signs that can negatively affect the mental health and social functioning of adolescents. Internet addiction among teenagers is a serious problem that requires a comprehensive approach to its solution. Further research aimed at developing more accurate methods of diagnosis and prevention of Internet addiction among teenagers is needed.

In the second chapter, a set of methods and procedures for empirical research of personal characteristics of adolescents with Internet-addicted behavior, psychological characteristics of parent-child relationships among adolescents with Internet-addicted behavior is substantiated; psychological and statistical analyzes of the data of the ascertainment stage of the research are given. In addition, teenagers often use the Internet as a way to avoid real problems or emotional discomfort, which contributes to the formation of compulsive behavior. Internet addiction is exacerbated by the presence of other psychological factors, such as depression, anxiety, social isolation, and low self-esteem. The importance of gender differences in the formation of Internet addiction was also highlighted: girls are more likely to

use social networks for social support and self-presentation, while boys tend to be addicted to online games.

Special attention in the third chapter is given to the program of prevention and correction of Internet addiction in adolescents, which focuses on the development of self-control and critical thinking, which helps adolescents to reduce the time spent on the Internet and manage their online time more consciously. In addition, thanks to group trainings and classes on communication skills, teenagers develop their social skills and gain experience in real interpersonal communication, which reduces the need for virtual contacts. It is important to create educational programs for teenagers and their parents, which would promote the development of self-control skills and the conscious use of digital technologies. It is also necessary to implement socio-psychological programs that would help teenagers cope with emotional problems and social pressure without excessive use of the Internet.

The conclusions of the master's work contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of psychological factors affecting the development of adolescents' dependence on social networks.

Key words: *teenagers, development, addictions, social networks, Internet, risk factors.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
1.1. Висвітлення в психологічній літературі феномену інтернет-залежності.....	9
1.2. Психологічні особливості підліткового віку, як фактора ризику формування адиктивної поведінки	18
1.3. Детермінанти кібераддикцій у підлітковому віці.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ-АДДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	35
2.1. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	48
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	53
3.1. Психологічні рекомендації, спрямовані на запобігання залежності від соціальних мереж	53
3.2. Програма профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітків.....	Ошибка! Закладка не определена.
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі розвиток цифрових технологій та масове поширення інтернету радикально змінили багато сфер життя суспільства, включаючи спосіб комунікації, освіту, професійну діяльність і соціалізацію особистості. Особливо помітно ці зміни відображаються на молодому поколінні, зокрема підлітках, для яких цифровий простір став не лише джерелом інформації, але й основним середовищем для соціальної взаємодії та самовираження. Завдяки соціальним мережам, підлітки мають змогу постійно спілкуватися, шукати нових друзів, створювати свій соціальний образ та отримувати миттєвий зворотний зв'язок від однолітків та інших користувачів. Проте, поряд із численними перевагами, цифрова інтеграція несе низку ризиків, серед яких однією з найсерйозніших є інтернет-залежність, особливо залежність від соціальних мереж.

Актуальність дослідження інтернет-залежності серед підлітків зумовлена тим, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. За даними різних досліджень, більшість підлітків використовують соціальні мережі щодня, а середній час, проведений у мережі, значно перевищує рекомендовані норми. Це створює передумови для формування залежності, що характеризується втратою контролю над часом, проведеним в інтернеті, а також наявністю психологічних і соціальних проблем, таких як соціальна ізоляція, погіршення академічної успішності, порушення сну, розвиток емоційних розладів (тривожність, депресія) та зниження самооцінки.

Соціальні мережі мають унікальну привабливість для підлітків, оскільки вони забезпечують можливість постійної соціальної взаємодії, швидкого отримання схвалення з боку однолітків та участі в групах за інтересами. Утім, постійне занурення в онлайн-середовище призводить до того, що реальна соціалізація, навчальні та особистісні обов'язки відходять на другий план.

Соціальні мережі починають замінювати реальне спілкування та активність, що негативно впливає на психосоціальний розвиток підлітків.

Феномен інтернет-залежності, зокрема залежності від соціальних мереж, є об'єктом численних наукових досліджень, проте питання його впливу на підліткову аудиторію залишається актуальним та недостатньо вивченим. У сучасних умовах проблема інтернет-залежності серед підлітків стає серйозним викликом для психологів, педагогів та батьків. Особливо це стосується українських реалій, де поширення цифрових технологій та соціальних мереж відбувається дуже швидко, але досліджень, присвячених цій проблемі, все ще недостатньо. Зважаючи на це, постає необхідність у розробці ефективних методик діагностики, профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на розвиток інтернет-залежної поведінки підлітків.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі психологічної літератури з проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків; в емпіричному дослідженні психологічних чинників, що впливають на її розвиток та в обґрунтуванні рекомендацій щодо психопрофілактики та корекції інтернет-залежності дітей підліткового віку.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети визначено **наступні завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття інтернет-залежності.
2. Опрацювати наукову літературу, що стосується проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків.
3. Проаналізувати психологічні чинники, що впливають на розвиток у підлітків інтернет-залежної поведінки.
4. Описати особливості психопрофілактичної та психокорекційної діяльності психолога з інтернет-залежними підлітками.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, які вивчали закономірності формування особистості і характеру в підлітковому віці (М. Алексєєва, Л. Божович, Л. Виготський, А. Денисюк, Е. Еріксон, Д. Фельдштейн та ін.); психологічні особливості девіантної поведінки у підлітків (Б. Братусь, Я. Гошовський, І. Кон, В. Москалець, Р. Федоренко та ін.); психологічні фактори ризику інтернет-залежності (С. Волянчук, О. Литвиненко, Д. Рибалтовіч, Н. Чудова, О. Хомич та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи**: теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження, а також систематизація та узагальнення попередніх досліджень.

В якості *емпіричного інструментарію* було обрано: Тест-опитувальник на наявність інтернет-аддикції (К. Янг); Шкала інтернет-аддикції (адаптація В. Малигіної, К. Феклісової); Модифікований опитувальник О. Щепіліної на визначення вираженості залежності від Інтернету; 14-факторний опитувальник Кеттелла HSPQ; Опитувальник «Стратегії сімейного виховання» С. Степанова в модифікації І. Махоніної; Опитувальник загальної самооцінки підлітків Г. Казанцевої.

Методи математичної статистики. Для аналізу та інтерпретації отриманих емпіричних даних використано методи прикладної математичної статистики – описову статистику, Т-критерій Стюдента та коефіцієнт кореляції Пірсона за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel.

База дослідження. Наше дослідження проходило на базі Рокинівського НВК «ЗОШ I-III ступенів». У ньому брало участь 76 учнів 7-9 класів, з них 36 хлопців, 40 дівчат. Вибірка налічувала підлітків віком 12-16 років. Дослідження проводилось протягом 2023-24 років. Критерієм для включення випробовуваних в дослідження було наявність доступу в Інтернет.

Теоретичне значення дослідження полягає у подальшому теоретичному аналізі та систематизації наявних знань щодо феномену

інтернет-аддикцій, а також психологічних особливостей інтернет-залежностей осіб підліткового віку.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик для вивчення психологічних особливостей інтернет-залежностей дітей підліткового віку; отримані в процесі дослідження результати можуть успішно використовуватись практичними психологами в роботі з підлітками з інтернет-залежною поведінкою.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: XVIII Науково-практичний семінар з міжнародною участю: «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 14-27 жовтня 2024 р.).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Федоренко Р. П., Грицюк М. С. Вплив психологічних чинників на розвиток інтернет-аддикції у сучасних підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 54-57.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Висвітлення в психологічній літературі феномену інтернет-залежності

Феномен інтернет-залежності почав активно досліджуватися наприкінці 1990-х років, коли інтернет став доступним широкому загалу. Перші спроби описати це явище пов'язані з роботою Кімберлі Янг, яка у 1996 році вперше ввела термін «інтернет-залежність» і запропонувала класифікацію цього розладу, базуючись на аналогіях із залежністю від азартних ігор [25]. Її робота стала основою для подальших досліджень, які згодом розширили це поняття.

У ранніх дослідженнях інтернет-залежність розглядалася як неспецифічна проблема, що охоплює різні форми надмірного використання інтернету – від ігрових платформ до спілкування в чатах. Проте у 2000-х роках стало очевидним, що інтернет-залежність є багатофакторною проблемою, і різні форми онлайн-активностей викликають різні типи залежності [3]. Зокрема, дослідження показали, що соціальні мережі викликають специфічну форму залежності, пов'язану з постійною потребою в соціальному схваленні та взаємодії з іншими користувачами.

У 2008 році було зроблено спробу включити інтернет-залежність до списку психічних розладів у DSM-V, однак вона залишилася у категорії пропонуваній для подальшого дослідження. Це відображає складність цього феномену і необхідність розробки більш чітких діагностичних критеріїв для його виявлення [26]. Проте вже у 2013 році, у межах DSM-V, було включено «інтернет-геймерську залежність» як розлад, що потребує додаткового дослідження, що стало кроком до визнання інтернет-залежності як окремого виду психічних розладів [21].

Сучасні дослідження фокусуються не лише на діагностиці цього розладу, але й на вивченні його соціальних, психологічних і нейробіологічних механізмів. Зокрема, роботи Кусс і Гріффітса показують, що залежність від соціальних мереж є окремою формою поведінкової залежності, яка може впливати на емоційне та соціальне життя користувачів [45].

Сучасні підходи до класифікації інтернет-залежності

Сучасна психологічна наука пропонує кілька підходів до класифікації інтернет-залежності. Найпоширенішим є поділ залежності за типом онлайн-активностей. У цьому контексті виділяють такі види інтернет-залежності:

1. **Залежність від соціальних мереж** – пов'язана з надмірним використанням платформ, таких як Facebook, Instagram, TikTok, що включає постійну потребу в соціальній взаємодії, самопрезентації та отриманні схвалення [41].

2. **Залежність від онлайн-ігор** – стосується тих користувачів, які проводять надмірну кількість часу, граючи в онлайн-ігри, що призводить до соціальної ізоляції, зниження продуктивності та психічних розладів [30].

3. **Залежність від перегляду порнографічних матеріалів** – вважається однією з форм сексуальної залежності, яка може впливати на здатність до реальних інтимних стосунків [11].

4. **Залежність від онлайн-шопінгу** – включає нав'язливу поведінку, пов'язану з купівлею товарів через інтернет, що може призводити до фінансових проблем та емоційної нестабільності [32].

Ці підвиди інтернет-залежності мають спільні ознаки, такі як втрачена здатність контролювати час, проведений в інтернеті, емоційні проблеми при відмові від використання інтернету та негативні наслідки для інших сфер життя. Проте кожен із підвидів залежності також має свої унікальні аспекти, що вимагають окремого дослідження.

Критерії діагностики інтернет-залежності

Одним із перших інструментів для діагностики інтернет-залежності став тест Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг у 1998 році [24].

Цей тест включає 20 питань, які оцінюють рівень нав'язливого використання інтернету, емоційні наслідки від неможливості використання інтернету та вплив цього на повсякденне життя [36]. IAT широко використовується у світовій практиці для оцінки рівня інтернет-залежності у різних вікових групах, зокрема підлітків.

На сьогодні розроблено кілька інструментів для діагностики інтернет-залежності, серед яких:

- **CIUS (Compulsive Internet Use Scale)**, яка оцінює рівень компульсивного використання інтернету та його вплив на різні сфери життя користувачів.
- **S-IAT (Short Internet Addiction Test)** – скорочена версія IAT, яка застосовується для швидкої оцінки рівня залежності.
- **Оцінка за критеріями DSM-V**, що включає оцінку таких параметрів, як втрата контролю, відсутність задоволення від інших активностей, а також психічні розлади, спричинені інтернет-залежністю [12].

Незважаючи на наявність інструментів для діагностики інтернет-залежності, у науковому середовищі існує певна суперечка щодо точності критеріїв, особливо в контексті соціальних мереж. Сучасні дослідження підкреслюють, що проблема полягає не тільки в кількості часу, проведеного онлайн, але й у мотиваціях користувачів, соціальних і емоційних наслідках, які не завжди враховуються у стандартизованих тестах [31].

Поширеність інтернет-залежності у світі та в Україні

Проблема інтернет-залежності набула глобального характеру в сучасному суспільстві. За даними досліджень, проведених у 2020 році, близько 6-10% користувачів інтернету у світі демонструють ознаки залежності [4]. В окремих країнах, таких як Південна Корея, цей показник є вищим і сягає 20%, оскільки у цій країні спостерігається надмірне використання онлайн-ігор серед молоді [1].

В Україні ситуація також є тривожною. Згідно з результатами дослідження, проведеного С. Воляннюком (2019) [2], близько 30% підлітків

мають симптоми інтернет-залежності, і цей показник постійно зростає з розвитком соціальних мереж та смартфонів [10]. Особливої уваги потребує залежність від соціальних мереж, оскільки вона найпоширеніша серед підліткової аудиторії.

Порівняльний аналіз показує, що у більшості країн показники інтернет-залежності серед підлітків коливаються в межах від 10 до 15%. Ці дані свідчать про те, що проблема має глобальний характер і потребує активного втручання з боку як урядів, так і освітніх установ.

Інтернет-залежність є багатофакторним феноменом, який має специфічні прояви серед підліткової аудиторії. Історія досліджень показує, що ця проблема набула значного поширення з кінця 1990-х років, коли інтернет став доступним для широкого загалу. Сучасні підходи до класифікації інтернет-залежності дозволяють виділити кілька підвидів залежності, зокрема залежність від соціальних мереж, що є особливо актуальним для підлітків [20].

Діагностичні інструменти, такі як Internet Addiction Test (IAT), є важливим інструментом для виявлення інтернет-залежності, проте проблема потребує подальшого дослідження, особливо в контексті специфіки соціальних мереж. Поширеність інтернет-залежності серед підлітків зростає, що вимагає активних дій у сфері профілактики та корекції.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як фактора ризику формування адиктивної поведінки

Підлітковий вік є періодом, коли відбуваються значні зміни не лише в фізіологічному, але й в емоційному та соціальному аспектах життя індивіда. Психологи часто визначають цей етап як перехідний, коли підліток поступово стає незалежним від батьків і формується його самостійна особистість [8]. У цей час відбувається активна реорганізація соціальної взаємодії, зокрема через

посилення ролі однолітків у житті підлітка. Крім того, підлітковий вік характеризується інтенсивними когнітивними змінами, зокрема розвитком абстрактного мислення та рефлексії [43].

Цей період також супроводжується значними фізіологічними змінами, пов'язаними з гормональними змінами в організмі. Наприклад, підвищений рівень гормонів, таких як тестостерон та естроген, може викликати емоційні перепади, підвищену імпульсивність та агресію. Це, у свою чергу, впливає на здатність підлітків контролювати свої емоції та імпульси, що створює сприятливі умови для розвитку адиктивної поведінки [42]. У підлітковому віці багато молодих людей прагнуть до незалежності, але одночасно відчують соціальний тиск з боку однолітків. Ця потреба бути прийнятим у соціальній групі часто стає важливим чинником, який впливає на формування залежності від соціальних мереж.

Особливості психічного розвитку підлітків

У підлітковому віці відбувається активний розвиток мозкових структур, зокрема префронтальної кори, яка відповідає за прийняття рішень, самоконтроль та регуляцію поведінки. Однак ця частина мозку повністю дозріває лише на початку дорослого життя (близько 25 років), що робить підлітків менш здатними до контролю своєї поведінки порівняно з дорослими [2]. Це також пояснює, чому підлітки частіше демонструють імпульсивну поведінку і схильні до ризикованих дій, таких як надмірне використання інтернету або соціальних мереж [8].

У контексті соціальних мереж це означає, що підлітки не завжди здатні самотійно контролювати час, проведений онлайн, оскільки їм важко регулювати свої емоції та бажання взаємодії. Психологічні дослідження свідчать, що підлітки шукають у соціальних мережах підтвердження власної значущості, соціального схвалення та визнання з боку однолітків [23]. Цей процес формування соціальної ідентичності в інтернеті часто супроводжується порівнянням себе з іншими, що може призводити до

емоційних проблем, таких як тривожність і депресія, які є серйозними факторами ризику для розвитку інтернет-залежності [8].

Крім того, у підлітковому віці розвивається здатність до рефлексії та самокритики, що може підсилювати негативні емоції під час взаємодії в соціальних мережах. Підлітки часто порівнюють свої досягнення, зовнішній вигляд та соціальний статус із однолітками, що може формувати у них відчуття неповноцінності або недостатності. Це підтверджується численними дослідженнями, які показують, що підлітки, які активно користуються соціальними мережами, мають вищий рівень тривожності та схильності до депресії через постійне порівняння себе з іншими [41].

Фактори ризику адиктивної поведінки

Основними психологічними чинниками, що сприяють формуванню інтернет-залежності у підлітків, є емоційна нестабільність, низька самооцінка, соціальна ізоляція та проблеми з регуляцією емоцій. Дослідження показують, що підлітки, які відчують труднощі в реальному житті, такі як соціальні конфлікти або проблеми у взаємодії з батьками, частіше звертаються до інтернету як до засобу уникнення реальних проблем [21]. Соціальні мережі пропонують платформу, де підлітки можуть отримати негайне емоційне полегшення, завдяки позитивній взаємодії з іншими користувачами, що посилює ризик розвитку залежності.

Крім того, дослідження показують, що підлітки з депресивними та тривожними розладами частіше демонструють залежність від інтернету. Вони шукають віртуальну підтримку та підтвердження в соціальних мережах, що створює ілюзію близькості та соціальної підтримки, хоча реальна соціалізація часто страждає [25]. Це підтверджується українськими дослідженнями, які показують, що близько 40% підлітків, які мають симптоми депресії, проводять більше ніж 4 години в день у соціальних мережах, намагаючись компенсувати відсутність реальної соціальної взаємодії [34].

Особливим фактором ризику є низька самооцінка, що є типовою проблемою для підлітків. У цьому віці молоді люди часто відчують

невпевненість у собі, сумніваються у своїх можливостях та шукають зовнішнього підтвердження власної цінності [8]. Соціальні мережі створюють середовище, де підлітки можуть отримувати схвалення у вигляді лайків і коментарів, що тимчасово підвищує їхню самооцінку. Однак залежність від цього зовнішнього підтвердження робить їх вразливими до емоційних розладів у випадку відсутності підтримки або негативної взаємодії [39].

Гендерні особливості формування інтернет-залежності

Гендерні відмінності також відіграють важливу роль у формуванні інтернет-залежності. Згідно з деякими дослідженнями, дівчата частіше використовують соціальні мережі для підтримки соціальних контактів і самопрезентації, тоді як хлопці частіше використовують інтернет для онлайн-ігор та перегляду відео [35]. Це означає, що залежність від соціальних мереж може проявлятися по-різному у хлопців та дівчат. Дівчата частіше схильні до розвитку емоційних проблем, пов'язаних із порівнянням себе з іншими користувачами та відчуттям соціального тиску щодо зовнішності або соціального статусу [14].

У свою чергу, хлопці частіше проявляють залежність від онлайн-ігор, що також може призводити до соціальної ізоляції та емоційних проблем. Дослідження показують, що хлопці мають вищий рівень схильності до розвитку компульсивної поведінки в інтернеті, зокрема через онлайн-ігри, тоді як дівчата частіше страждають від залежності, пов'язаної з соціальними мережами [28].

Важливо зазначити, що гендерні відмінності у формуванні інтернет-залежності потребують подальшого дослідження, оскільки вони можуть впливати на розробку стратегій профілактики та лікування цього розладу.

Вплив вікових особливостей на формування залежності

Незрілість префронтальної кори підлітків є важливим фактором, що впливає на розвиток інтернет-залежності. Ця частина мозку відповідає за самоконтроль, планування та прийняття рішень. Оскільки вона ще не повністю

розвинута у підлітковому віці, молоді люди часто демонструють труднощі з контролем своїх імпульсів і регуляцією часу, проведеного в інтернеті [22].

Соціальні мережі активно використовують ці особливості мозку для залучення користувачів. Миттєві винагороди у вигляді лайків, коментарів і нових підписників стимулюють дофамінову систему мозку, викликаючи відчуття задоволення. У підлітковому віці ці механізми працюють більш активно, оскільки система винагороди мозку є чутливою до нових стимулів. Це призводить до того, що підлітки постійно шукають нових взаємодій у соціальних мережах, що згодом може призводити до залежності [29].

Дослідження також свідчать, що підлітки з високим рівнем імпульсивності мають більший ризик розвитку інтернет-залежності, оскільки вони не можуть ефективно контролювати свою поведінку в онлайн-середовищі [13]. Це підтверджується українськими дослідженнями, які показують, що підлітки, які мають труднощі з самоконтролем, демонструють вищі показники використання інтернету та частіше страждають на емоційні розлади [28].

Підлітковий вік є періодом підвищеного ризику для розвитку інтернет-залежності через психологічні та фізіологічні особливості розвитку [8]. Емоційна нестабільність, імпульсивність і прагнення до соціального схвалення роблять підлітків особливо вразливими до впливу соціальних мереж. Низька самооцінка, депресивні стани та труднощі з самоконтролем є ключовими факторами ризику для розвитку адиктивної поведінки. Гендерні відмінності також впливають на те, як саме проявляється інтернет-залежність серед хлопців та дівчат, що потребує окремої уваги. Незрілість префронтальної кори підлітків та активність дофамінової системи роблять їх більш схильними до миттєвих винагород, що підсилює ризик розвитку інтернет-залежності.

1.3. Детермінанти кібераддикції у підлітковому віці

Соціальні фактори

Одним із головних соціальних детермінантів кібераддикції серед підлітків є їхнє прагнення до постійної соціальної взаємодії та самопрезентації. Соціальні мережі створюють унікальні умови для задоволення цих потреб, надаючи підліткам можливість постійно підтримувати контакт із друзями, демонструвати свої досягнення та отримувати зворотний зв'язок у вигляді лайків і коментарів. Цей зворотний зв'язок стає своєрідним маркером соціального схвалення, що особливо важливо для підлітків, які перебувають у процесі формування своєї ідентичності [40].

Соціальні мережі також забезпечують простір для створення ідеалізованих версій себе. Підлітки часто порівнюють свої життя із зображеними у соціальних мережах версіями життя інших людей, що часто призводить до почуття неповноцінності або незадоволення своїм реальним становищем. Це явище, відоме як «ефект highlight reel», полягає в тому, що користувачі соціальних мереж, зокрема підлітки, сприймають відфільтровані ідеалізовані образи інших як реальність, порівнюючи їх зі своїм повсякденним життям [44]. Це призводить до розвитку тривожності, депресивних настроїв та зниження самооцінки, що, у свою чергу, сприяє формуванню залежності від соціальних мереж.

Згідно з українськими дослідженнями, близько 60% підлітків в Україні активно використовують соціальні мережі для спілкування з однолітками та підтримки соціальних контактів, що значно впливає на їхній емоційний стан [37]. Підлітки, які отримують негативний зворотний зв'язок у соціальних мережах або не отримують очікуваного соціального схвалення, можуть почати страждати на емоційні розлади, зокрема тривожність та депресію [8].

Крім того, у підлітковому віці соціальний тиск однолітків стає важливим фактором. Прагнення відповідати соціальним стандартам, які нав'язуються через соціальні мережі, змушує підлітків брати участь у популярних трендах,

зокрема через публікації контенту, фото та відео. Це стимулює постійне повернення до соціальних мереж, оскільки кожна нова взаємодія викликає бажання отримати ще більше схвалення. У результаті, підлітки проводять усе більше часу в мережі, що призводить до поступової втрати контролю над своїм онлайн-життям [38].

Психологічні фактори

Психологічні детермінанти кібераддикцій охоплюють широкий спектр емоційних і особистісних чинників. Емоційна нестабільність є одним із головних чинників ризику для розвитку інтернет-залежності. Підлітки, які мають проблеми з регуляцією емоцій, часто звертаються до соціальних мереж як до засобу для зниження стресу або втечі від реальних проблем. Це створює ілюзію емоційної підтримки, оскільки віртуальні взаємодії дозволяють тимчасово уникнути емоційного дискомфорту [27].

Однак постійне звертання до соціальних мереж з метою уникнення негативних емоційних станів створює залежність. Підлітки, які не можуть знайти ефективні способи подолання стресу в реальному житті, шукають легкий вихід у віртуальному просторі, що призводить до формування звички використовувати соціальні мережі як основний спосіб боротьби з емоційними труднощами. Це підсилює ризик розвитку депресії та тривожності [33].

Також важливим психологічним фактором є низька самооцінка. Підлітки, які відчують труднощі із самоприйняттям або мають сумніви щодо своїх соціальних та особистісних якостей, частіше звертаються до соціальних мереж для отримання підтвердження власної цінності. Вони активно шукають зовнішнє схвалення у вигляді лайків, коментарів та кількості підписників, що тимчасово підвищує їхню самооцінку. Однак цей зовнішній спосіб підвищення самоповаги не є стійким і часто призводить до ще глибшого відчуття незадоволеності після відсутності очікуваної реакції з боку інших користувачів [5].

Дослідження показують, що підлітки з низькою самооцінкою частіше проводять багато часу в соціальних мережах, оскільки вони постійно шукають

підтвердження своєї значущості [41]. Це явище особливо виражене серед дівчат, які, згідно з даними досліджень, частіше, ніж хлопці, використовують соціальні мережі для самопрезентації та отримання схвалення з боку інших [36].

Біологічні фактори

Нейробіологічні зміни в підлітковому віці також є важливим чинником формування інтернет-залежності. Дослідження нейропсихології показують, що в цьому віці у підлітків відбувається активний розвиток системи винагороди, пов'язаної з виділенням дофаміну – нейромедіатора, який відповідає за відчуття задоволення [12]. Соціальні мережі активно використовують ці механізми, стимулюючи дофамінову систему через механізми миттєвих винагород – лайків, коментарів, підписників. Це створює цикл позитивного підкріплення, який підсилює бажання повторювати взаємодії в соціальних мережах [31].

Постійна стимуляція дофамінової системи призводить до того, що підлітки стають залежними від цих короткотривалих відчуттів задоволення. Вони шукають нові способи отримання емоційної винагороди через взаємодію в соціальних мережах, що призводить до поступового збільшення часу, проведеного онлайн. Це явище подібне до механізмів формування інших поведінкових залежностей, таких як залежність від азартних ігор або покупок [32].

Зазначені нейропсихологічні процеси є особливо вираженими у підлітків через незрілість префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль і регуляцію імпульсів. Підлітки не можуть ефективно контролювати свої бажання й потреби у взаємодії в соціальних мережах, оскільки їхня система самоконтролю ще не до кінця розвинена [38]. Це створює сприятливі умови для формування інтернет-залежності, оскільки підлітки не можуть самостійно обмежити свою активність у соціальних мережах.

Особистісні предиктори

Особистісні риси, такі як імпульсивність, схильність до ризику та пошуку нових вражень, є важливими предикторами формування інтернет-залежності. Підлітки, які демонструють високий рівень імпульсивності, частіше мають труднощі з контролем свого часу в інтернеті, оскільки вони швидко піддаються спокусі взаємодіяти в соціальних мережах [29]. Ці підлітки часто демонструють надмірну активність у пошуку нових стимулів та винагород, що призводить до компульсивної поведінки у використанні соціальних мереж [8].

Схильність до ризикованої поведінки також є важливим предиктором, оскільки підлітки часто беруть участь у небезпечних онлайн-активностях, таких як публікація провокаційного контенту або участь у онлайн-челенджах, що може мати негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я та соціальної репутації [41]. Це також може призводити до розвитку залежності, оскільки підлітки шукають екстремальні емоції та соціальне схвалення.

Середовищні впливи

Середовищні фактори відіграють важливу роль у формуванні кібераддикцій серед підлітків. Відсутність чітких обмежень щодо використання інтернету в сім'ях або школах часто стає важливим фактором, що сприяє розвитку залежності [1]. Підлітки, які мають безперешкодний доступ до інтернету, частіше проводять час у соціальних мережах, оскільки вони не мають зовнішнього контролю або обмежень з боку дорослих.

Культурні та соціальні норми також впливають на використання соціальних мереж. У сучасному світі, де соціальні медіа стали невід'ємною частиною повсякденного життя, підлітки відчують тиск щодо постійної активності в мережі. Це створює додатковий стимул для використання інтернету, що посилює ризик формування інтернет-залежності [4]. Важливу роль також відіграє вплив однолітків, які часто стимулюють підлітків брати участь у спільних онлайн-активностях.

Формування кібераддикцій у підлітковому віці є результатом комплексної взаємодії соціальних, психологічних, біологічних та

середовищних чинників. Соціальні медіа забезпечують платформу для задоволення потреб підлітків у самопрезентації та соціальній взаємодії, проте їх надмірне використання призводить до емоційних проблем, таких як тривожність і депресія. Психологічні фактори, такі як емоційна нестабільність, низька самооцінка та труднощі з регуляцією емоцій, підсилюють ризик розвитку інтернет-залежності. Біологічні процеси, пов'язані з активністю дофамінової системи та незрілістю префронтальної кори, роблять підлітків більш вразливими до впливу соціальних мереж. Особистісні риси, зокрема імпульсивність і схильність до ризику, також відіграють важливу роль у формуванні залежності. Середовищні фактори, такі як відсутність контролю та соціальний тиск, додатково підсилюють ризик розвитку інтернет-залежності у підлітків.

Феномен інтернет-залежності у підлітковому віці є надзвичайно актуальним питанням у сучасному світі, враховуючи швидкий розвиток цифрових технологій та зростання впливу соціальних мереж. Підлітковий вік – це період активного формування особистості, коли молодь найбільш схильна до зовнішніх впливів, і соціальні медіа відіграють одну з ключових ролей у цьому процесі [17].

Таким чином, аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток інтернет-залежності у підлітковому віці, показує, що ця проблема має комплексний характер. Важливо враховувати взаємодію соціальних, психологічних, біологічних та середовищних чинників, які разом створюють сприятливі умови для формування залежності. Для ефективної профілактики інтернет-залежності серед підлітків необхідно розробляти комплексні підходи, що охоплюватимуть психологічну підтримку, контроль за використанням інтернету та освітні програми, спрямовані на формування навичок саморегуляції [21]. Середовищні фактори, такі як безперешкодний доступ до інтернету, недостатня увага з боку батьків та освітніх установ до проблеми надмірного використання соціальних мереж, додатково підсилюють ризики формування інтернет-залежності. Також важливу роль відіграє

соціальний тиск і норми, що склалися у суспільстві, де активність у соціальних мережах стає одним із ключових критеріїв соціальної значущості.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми здійснили комплексний теоретичний аналіз феномену інтернет-залежності, особливостей її прояву серед підлітків та основних психологічних чинників, що сприяють розвитку цієї залежності. Інтернет-залежність у підлітковому віці – це складне, багатфакторне явище, яке виникає через взаємодію психологічних, соціальних, біологічних і середовищних факторів. Аналіз сучасних досліджень вказує на те, що це явище має глобальний характер, а поширення цифрових технологій лише посилює ризики розвитку інтернет-залежності, особливо серед молоді.

Проведений аналіз показав, що інтернет-залежність можна класифікувати за типами онлайн-активності: залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, онлайн-шопінгу тощо. Кожен із цих підвидів має свої особливості, але спільною рисою є втрата контролю над використанням інтернету та негативний вплив на повсякденне життя. Важливим питанням залишається розробка більш точних діагностичних критеріїв, особливо у контексті залежності від соціальних мереж, що має специфічні емоційні та когнітивні прояви у підлітків.

По-друге, було досліджено психологічні особливості підліткового віку, які роблять молодь вразливою до інтернет-залежності. Цей період розвитку характеризується емоційною нестабільністю, імпульсивністю та посиленням прагненням до соціальної ідентифікації. Підлітки активно використовують соціальні мережі як інструмент для самопрезентації та отримання схвалення від однолітків, що підсилює емоційну залежність від цих платформ. Соціальні мережі стають важливою частиною їхнього життя, впливаючи на самооцінку, емоційний стан та поведінкові реакції.

По-третє, було детально розглянуто детермінанти кіберзалежності у підлітковому віці. Соціальні, психологічні, біологічні та середовищні чинники

тісно взаємодіють між собою, формуючи складний механізм розвитку інтернет-залежності. Соціальні мережі пропонують постійні стимули для взаємодії, через механізми миттєвої винагороди, що активує дофамінову систему підлітків і формує стійкі поведінкові шаблони. Відсутність самоконтролю, що зумовлено незрілістю префронтальної кори підлітків, ускладнює можливість регулювати час, проведений в інтернеті. Це призводить до поступового наростання залежності, коли підлітки не можуть самостійно зупинитися або зменшити свою активність у соціальних мережах.

Відсутність контролю та розуміння негативних наслідків інтернет-залежності може призвести до серйозних психосоціальних наслідків, таких як емоційна ізоляція, тривожність, депресія та соціальна дисфункція. Тому проблема інтернет-залежності серед підлітків потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів та батьків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ-АДДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію

Теоретичне обґрунтування ключових положень нашої роботи, зміст яких викладено в першому розділі, визначили стратегію подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників, що впливають на розвиток інтернет-аддикції у підлітків.

Організація дослідження полягала у створенні програмно-методичного забезпечення й передбачала його структурно-логічну поетапність. Постановка завдань передбачає розробку комплексної та системної програми проведення дослідження, де б отримані результати на кожному попередньому етапі ставали основою не лише для наступних етапів, але і для їх узагальнення та наукового обґрунтування.

У розділі представлено програму емпіричного дослідження, обґрунтовано обсяг вибірки, описано зміст і специфіку використання методів та процедур. Подано результати дослідження та їх інтерпретацію.

Для дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності підлітків використовувалися наступні психодіагностичні методики:

Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції К. Янг

Тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) – методика, розроблена і апробована в 1995 році доктором Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбургського університету. Тест є інструментом діагностики патологічної пристрасті до інтернету.

Тест К. Янг складається з 20 питань і доступний в двох варіантах: Internet Addiction Test (IAT) і Internet Addiction Test for Families (IAT-F). На кожне

питання випробовуваний повинен відповісти згідно з 5-бальною шкалою Ликерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення, яке інтерпретується як:

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету;

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

80-100 балів – інтернет-залежність.

Chen Internet addiction Scale-CIAS

Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS (адаптація В. Малигіна, К. Феклісова). Тест включає в себе п'ять оціночних шкал:

шкала компульсивних симптомів (Com);

шкала симптомів відміни (Wit);

шкала толерантності (Toi);

шкала внутрішньоособистісних проблем і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (IH);

5. шкала управління часом (TM).

Крім оцінки по шкалах, існують 2 типи надшкальних критеріїв – інтегральні (ключові) симптоми безпосередньо самої інтернет-залежності включає в себе перші 3 шкали і критерій негативних наслідків використання Інтернету (останні 2 шкали). Сума всіх шкал або загальний CIAS бал = (Com + Wit + Toi + IH + TM) є інтегральним показником – загальним показником наявності інтернет-залежної поведінки.

Тест складається з 26 питань, на кожен з яких досліджуваному пропонується дати один з варіантів відповіді: «зовсім не підходить», «слабо підходить», «частково підходить», «повністю підходить». За кожну відповідь випробуваному нараховуються 1, 2, 3 або 4 бали відповідно.

Інструкція: Нижче наведено список варіантів занять або опис ситуацій, пов'язаних з Інтернетом, з якими могли б погодитися люди, маючи досвід перебування в мережі. Будь ласка, уважно прочитайте кожен з них, і відзначте галочкою ту відповідь, яка найточніше відображає характер Вашого

перебування в Інтернеті за останні 6 місяців. Вам пропонуються 4 варіанти відповіді: від найменш до найбільш підходящого. Будь ласка, відзначте тільки одну відповідь для кожного пункту і не пропускайте жодного пункту.

Оцінка показника інтернет-залежності проводиться відповідно до наступних значень інтегрального показника інтернет-залежності:

Від 27 до 42 – мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;

Від 43 до 64 – схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки;

Від 65 і вище – виражений і стійкий патерн інтернет-залежної поведінки.

Модифікований опитувальник вираженості залежності від інтернету Е. Щепіліної

Опитувальник включає 20 питань з трьома варіантами відповідей (а, б, в). Обраний варіант відповідає певній кількості балів, за сума яких свідчить про вираженість залежності від Інтернету. Досліджувані, що набрали 25 і більше балів за шкалою, можуть вважатися інтернет-залежними.

14-факторний особистісний опитувальник Кеттелла (підлітковий варіант) (HSPQ)

Опитувальник HSPQ є підлітковим варіантом особистісного опитувальника оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості Кеттелла. Він призначений для вимірювання 14 первинних факторів особистості (конституційних факторів). Тест побудований на основі теорії особистісних рис, згідно з якою особистість описується як сукупність первинних властивостей, що визначають її внутрішню сутність і поведінку. Результати тестування відображають найрізноманітніші аспекти особистості людини: особливості комунікативної сфери, емоційно-вольової регуляції поведінки, ступінь соціальної адаптації, схильність до асоціальної поведінки, наявність емоційних, особистісних проблем, лідерського, творчого потенціалу.

Структура методики: Даний опитувальник складається з 142 питань, на кожне з яких пропонується три варіанти відповідей (а, б, с). Випробуваний

обирає і фіксує його в бланку відповідей. Кількість балів по кожному фактору підсумовується і заноситься в бланк відповідей, експериментатор отримує профіль особистості по 14-ти факторах в сирих оцінках. Ці оцінки переводяться в стандартні (стени) за спеціальною таблицею.

Кожен особистісний фактор розглядається, як континуум певної якості або «первинної риси» (в тесті він вимірюється в стенах – одиницях шкали з мінімальним значенням в 1 бал, максимальним 10 і середнім – 5,5 бали) і характеризується біполярно по крайніх значеннях цього континууму. На цей біполярний вміст вказує значок + або -, що стоїть поруч з буквою алфавіту, що позначають фактори. Опитувальник містить питання, які стосуються різних сторін життя підлітка: ставлення до себе, взаємини з однолітками, дорослими тощо.

Нижче в таблиці 2.1 представлений розгорнений опис 14 особистісних факторів, що використовуються в підлітковому варіанті даного тесту.

Таблиця 2.1

Фактори опитувальника Кеттелла HSPQ

<i>Низьке значення фактору (1-4 стени)</i>	<i>Фактор</i>	<i>Високе значення фактору (7-10 стенив)</i>
Замкнутість Відособленість, відчуженість, скритність, ригідність	A +	Товариськість Доброта, сердечність, легкість в спілкуванні, емоційність
Низький інтелект Низькі загальні розумові здібності, переважання конкретних форм мислення	- B +	Високий інтелект Високі загальні розумові здібності, розвинене абстрактне мислення
Емоційна нестабільність Легко засмучується, тривожний, наявність невротичних симптомів	- C +	Емоційна стабільність Спокійний, вільний від невротичних симптомів
Флегматичність Врівноваженість, спокій	- D +	Збудливість Занепокоєння, нетерплячість
Підпорядкованість Покірність, залежність, обережність	- E +	Домінантність Наполегливість, напористість, незалежність, сміливість
Стриманість Сумний, песимістичний, тривожний, відокремлений	- F +	Експресивність Життєрадісний, спокійний, товариський

Продовж. табл. 2.1

Низька нормативність поведінки Безвідповідальний, легковажний, нехтує зобов'язаннями, непостійний	- G +	Висока нормативність поведінки Відповідальний, наполегливий, дисциплінований
Боязкість Сором'язливий, обережний, стриманий, відокремлений	- H +	Сміливість Комунікабельний, безтурботний, чуйний, любить бути на виду
Жорсткість Реалістичний, практичний, дещо черствий	- I +	Лагідність Сентиментальний, ранимий. Схильний до фантазій, добрий
Інтерес до участі в загальних справах Любить спільні дії, підпорядковує особисті інтереси груповим	- J +	Обережний індивідуалізм Діє індивідуально, замкнутий, перешкоджає загальним інтересам
Гіпертимія Самовпевнений, життєрадісний, спокійний, сміливий, розслаблений	- O +	Гіпотимія Схильний до почуття провини, сумний, заклопотаний, вразливий, боязкий, напружений
Соціабельність Залежність від групи, орієнтація на думку групи	- Q2 +	Самодостатність Самостійність, незалежність
Низький самоконтроль Імпульсивність	- Q3 +	Високий самоконтроль Організованість
Нефрустрованість Розслабленість	- Q4 +	Фрустрованість Напруженість, тривожність

Результати застосування даної методики дозволяють визначити психологічну своєрідність основних підструктур темпераменту і характеру. Причому кожен фактор містить не тільки якісну і кількісну оцінку внутрішньої природи людини, а й включає в себе її характеристику з боку міжособистісних відносин.

Опитувальник «Стратегії сімейного виховання» С. Степанова в модифікації І. Махоніної. Опитувальник дозволяє визначити переважаючу стратегію виховання (переважання авторитетного, авторитарного,

ліберального чи індивідуального стилю поведінки) в батьківській родині досліджуваного.

Авторитарний стиль («диктат», «домінування») – це стиль, при якому батьки недооцінюють позитив, який є в їхніх дітях і віддають перевагу контролю. Вони добре уявляють, якою повинна вирости дитина, і додають до цього максимум зусиль. У своїх вимогах батьки, ймовірно, дуже категоричні і непоступливі. Не дивно, що дитині часом незатишно під їхнім контролем. Батьки з таким стилем виховання обмежують самостійність дитини, а не вважають за потрібне якось обґрунтовувати свої вимоги, супроводжуючи їх жорстким контролем, суворим заборонами, догану і фізичними покараннями.

У будь-якому віці авторитарність батьків породжує конфліктні ситуації. Найбільш активні, сильні діти чинять опір і бунтують, боязкі, невпевнені підлітки привчаються у всьому слухатися батьків, а не вирішувати що-небудь самостійно. Авторитарні відносини виключають душевну близькість з дітьми, що веде до підозрілості, настороженості і навіть ворожості до оточуючих.

Авторитетний стиль («демократичний», «співпраця») – особливістю цього стилю послідовне і водночас гнучке виховання. Батьки усвідомлюють свою важливу роль в становленні особистості дитини та визнають право підлітка на саморозвиток. Вони тверезо розуміють та готові переглядати свої позиції щодо стилів виховання дитини. Діти включені в обговорення сімейних проблем, беруть участь в прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думку і поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленої поведінки і намагаються допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів.

При цьому батьки виявляють твердість, піклуються про справедливість і послідовне дотримання дисципліни, що формує правильну, відповідальну та соціальну поведінку.

Ліберальний стиль («поблажливий», «гіперопіка») – батьки дуже цінують свою дитину, пробачають його слабкості. Легко спілкуються, довіряють та не схильні до заборон і обмежень. Стаючи дорослішими, такі підлітки конфліктують з тими, хто незгідний з ними, не здатні враховувати

інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки. Нездатність сім'ї контролювати поведінку дитини може призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійного, відповідального поведінки в суспільстві не сформовані.

Індиферентний стиль – проблеми виховання не є для батьків даного стилю першочерговими. Проблеми, з якими зустрічається підліток в основному вирішує сам.

Отже, чим більше переважання одного з типів відповідей тим більш виражений у батьків певний стиль виховання.

Методика визначення загального рівня самооцінки (розроблена Г. Казанцевою).

Метою методики є виявлення рівня самооцінки особистості. Пропонується тест-опитувальник, що містить 20 тверджень. Тест визначає 3 рівні самооцінки: високу, середню і низьку.

Дослідження проходило на базі Рокинівського НВК «ЗОШ І-ІІІ ступенів» упродовж 2023-24 років. У ньому брало участь 76 підлітків – учнів 7-9 класів, віком 12-16 років, з них 36 хлопців, 40 дівчат (рис. 2.1; 2.2). До вибірки були долучені також 64 мами, 36 тат, з них три пари – прийомні батьки, чотири бабусі, які виховують підлітків на момент проведення дослідження. Критерієм для включення випробовуваних в дослідження була наявність доступу до Інтернет.

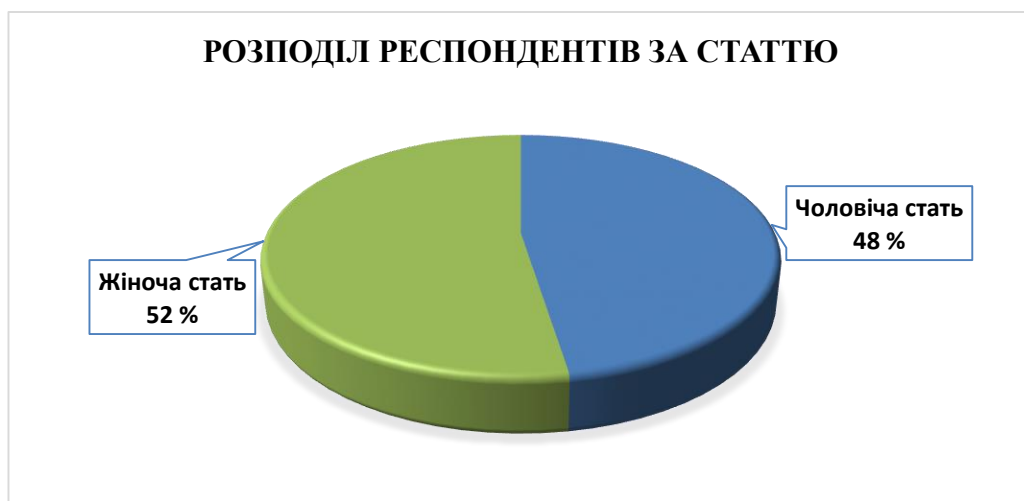


Рис. 2.1. Статевий розподіл загальної вибірки

Вік респондентів знаходиться у проміжку від 12 до 16 років, де середнє значення становить 13,9. При цьому осіб віком 12 років – 13 %; 13 років – 24 %; 14 років – 41 %; 15 років – 19 %; 16 років – 3%, як це показано на рис. 2.2.

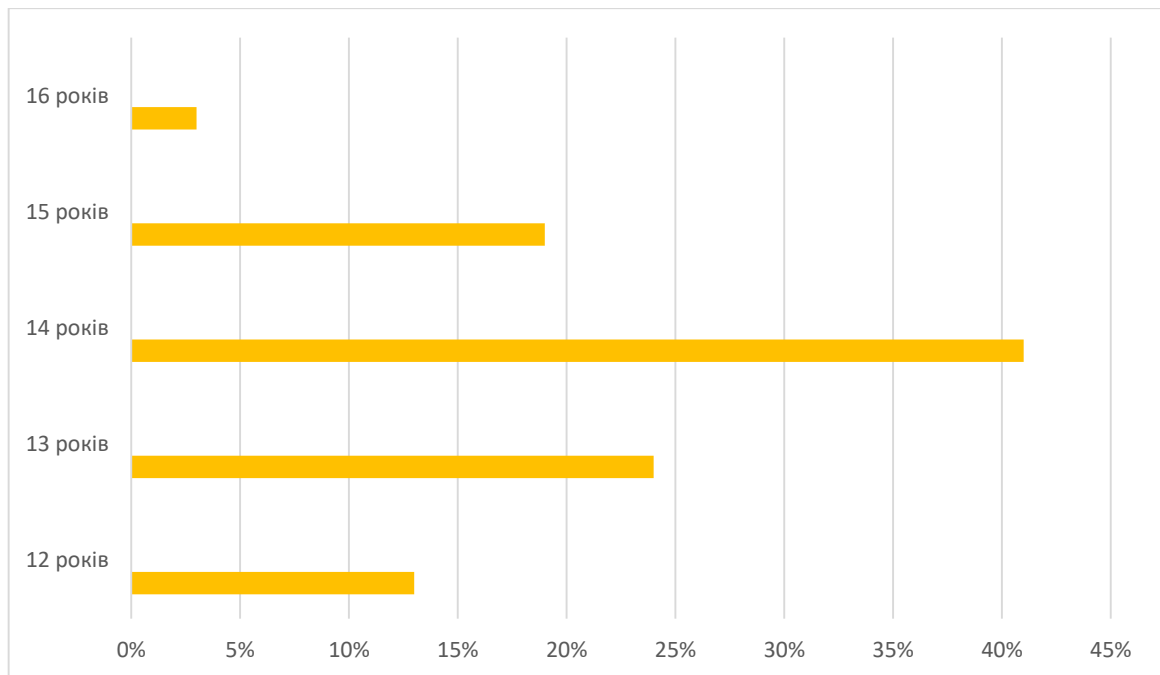


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком, %

Одне із завдань дослідження передбачало формування дослідницьких груп відповідно до поставленої мети. В якості основного критерію виділення груп були взяті результати методики CIAS (Chen Internet Addiction scale) в адаптації Малигіна В., Феклісова К. Додатковим критерієм послужили результати методики визначення наявності інтернет-адикції (Young's Internet Addiction Test).

Аналіз результатів дослідження дозволив, відповідно до критеріїв формування дослідницьких груп, виділити три групи (табл. 2.2): група зі сформованим паттерном інтернет-залежної поведінки – «залежні», проміжна група – «зловживають Інтернетом», або передзалежні, і нормативна група з відсутністю ознак інтернет-залежної поведінки.

Критеріями відбору в групу «залежних» були:

- а) показник 65 балів та більше за шкалою інтернет-залежної поведінки (Chen Internet Addiction scale, CIAS);
- б) показник 31 балів та більше за опитувальником К. Янг.

Таблиця 2.2

Статистичні показники дослідницьких груп

Показники	Група		
	Залежні	зловживають інтернетом	нормативна група
Кількість	13	24	39
% від загальної вибірки	17	32	51
Вік	13,7	13,9	13,6
Стать <i>хлопці</i>	4 (33%)	13 (54%)	19 (49%)
<i>дівчата</i>	9 (67%)	11 (46%)	20 (51%)

Критеріями відбору в групу «зловживають Інтернетом» були показники від 43 до 64 балів за CIAS.

Критеріями відбору в нормативну групу стали показники 31 – 42 бали за методикою CIAS. Респонденти, які набрали по CIAS менше 42 балів, вважаються «умовно-здоровими», тобто з відсутністю ознак залежності, або з малозначущими її проявами.

Групу «залежних» склали 13 осіб (17 % від загальної вибірки), з них 4 юнаки (33%) і 9 дівчат (67%). Середній вік дорівнює 13,7. Як видно з таблиці 2.2, групу досліджуваних, що «зловживають інтернетом» склали 24 особи (33% від загальної вибірки), з них 13 хлопців (54%) і 11 дівчат (46%). Нормативну групу склали 39 осіб (51% від загальної вибірки), з них 19 хлопців (49 %) і 20 дівчат (51%). Середній вік в нормативній групі дорівнює 13,6. У виділених групах не виявлено значущих відмінностей за віком і статтю серед респондентів.

Як бачимо з результатів дослідження, обстежувані вибірки склали три групи за психологічними особливостями прояву інтернет-залежної поведінки: «залежні», «зловживають інтернетом», або передзалежні і «нормативна група».

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати, отримані в процесі дослідження, були внесені до зведеної таблиці результатів та піддані кількісному (статистичний аналіз) та якісному аналізу (кореляційний аналіз).

Одним із завдань дослідження було визначення інтернет-залежної поведінки підлітків. З цією метою був використаний інтегральний показник шкали інтернет-залежності (загальний бал CIAS), показник тесту-опитувальника К. Янг (Young's Internet Addiction Test) та показник модифікованого опитувальника О. Щепіліної.

Було визначено загальний показник наявності інтернет-залежної поведінки підлітків за допомогою методики Chen Internet addiction Scale-CIAS (адаптація Малигіна В., Феклісова К.). В процесі дослідження було виявлено, що у 39 осіб (51 %) мінімальним є ризик виникнення інтернет-залежної поведінки. Результати засвідчили також, що у 24 осіб (32%) прослідковується схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки. У 13 осіб (17 %) діагностовано виражений і стійкий паттерн інтернет - залежної поведінки (Рис. 2.3).

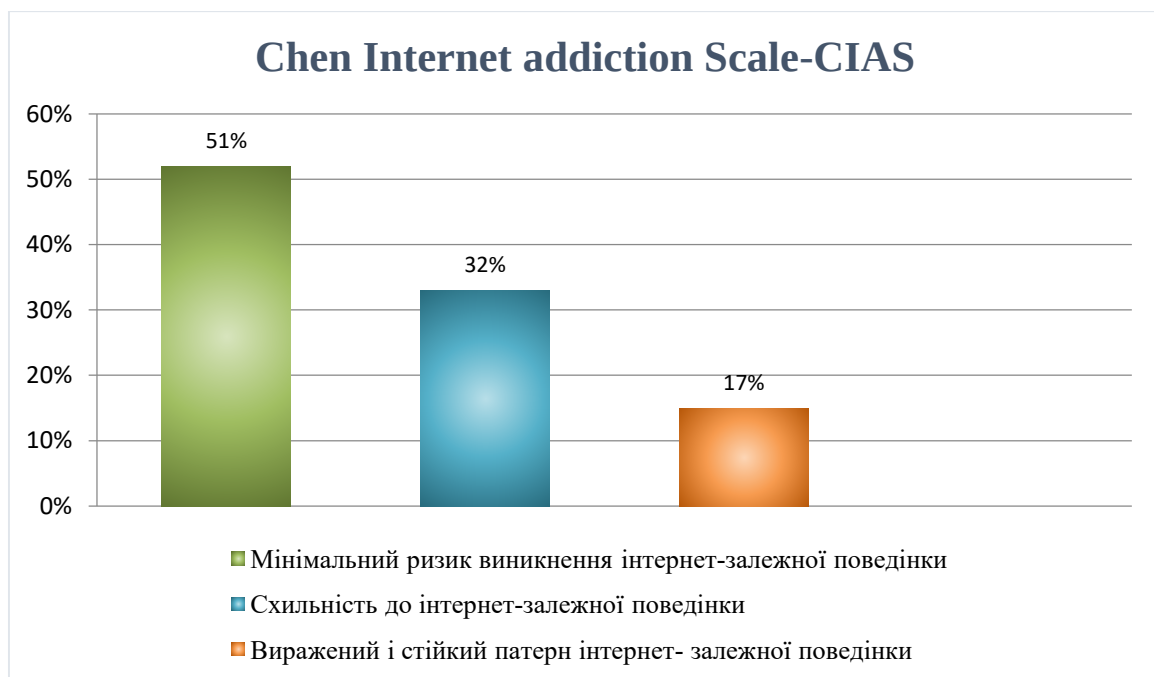


Рис. 2.3. Розподіл підлітків за результатами методики CIAS, %

Аналіз результатів за методикою «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції» К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) дав змогу виявити патологічну пристрасть до інтернету. Дослідження показало, що 63 особи (83 %) можна вважати звичайними користувачами інтернету. Тобто, у них відсутня інтернет-залежна поведінка, у решти 13 осіб (17 %) існують певні проблеми з використанням Інтернету. За результатами даної методики не було виявлено інтернет-залежних підлітків.

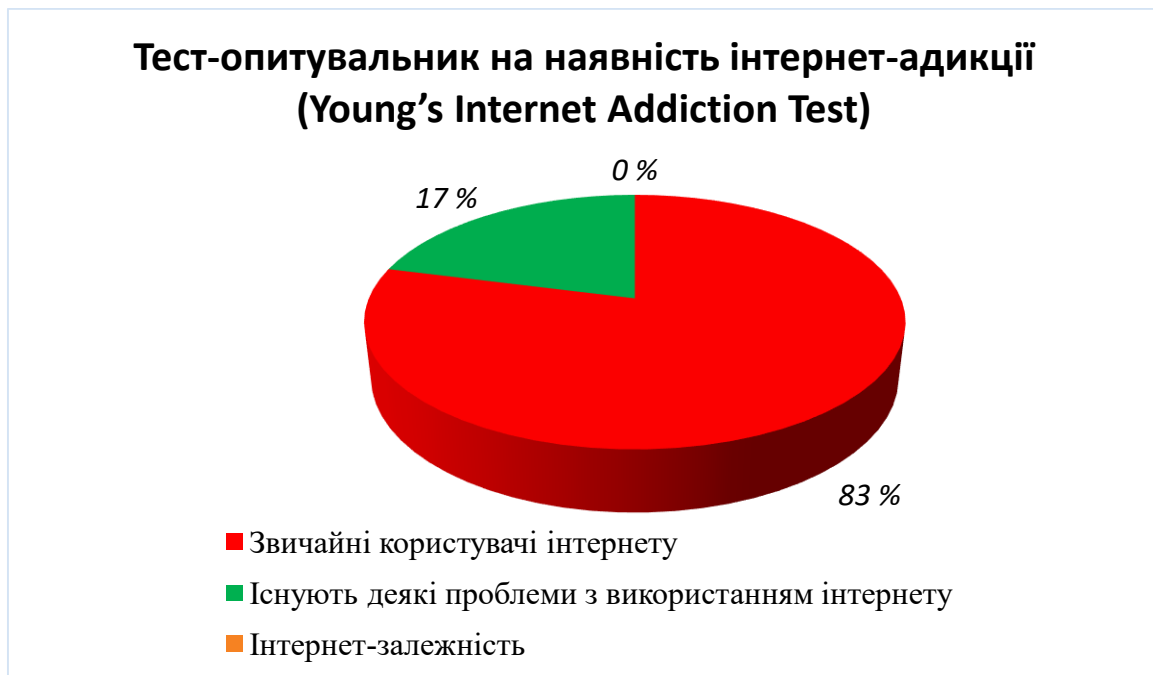


Рис 2.4. Розподіл підлітків за результатами тесту-опитувальника на наявність інтернет-аддикції, %

За допомогою модифікованого опитувальника О. Щепіліної ми виявили, що 9 досліджуваних отримали більше, ніж 25 балів за результатами тесту. Це свідчить про те, що 11% осіб є інтернет-залежними.

На підставі отриманих даних було сформовано три групи підлітків: «залежні» від Інтернету – 13 осіб (17 % від вибірки), «зловживають інтернетом» – 24 особи (32 % від вибірки) та нормативна група – 39 особи (51% від загальної вибірки) (Рис. 2.5).

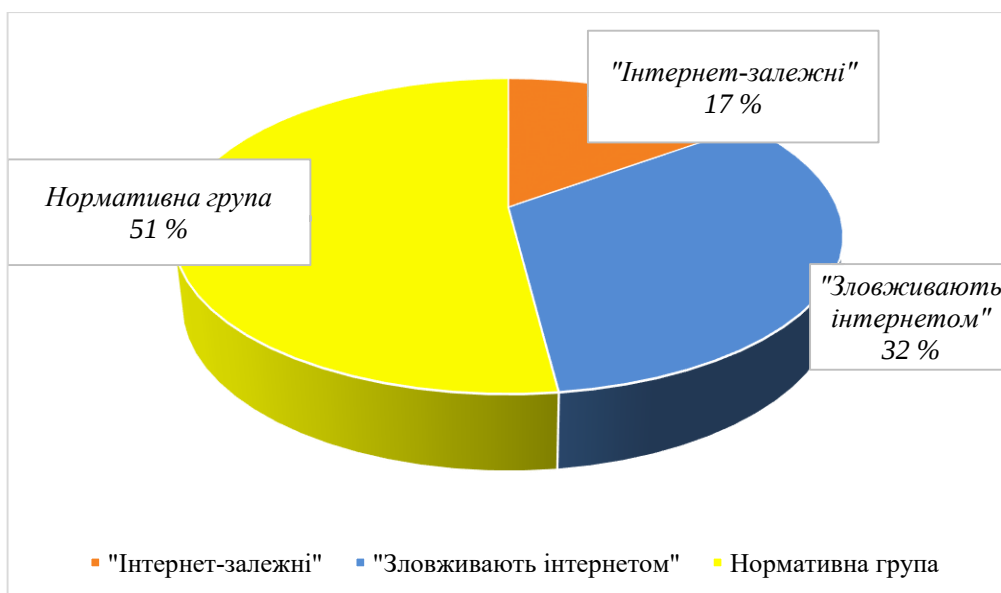


Рис. 2.5. Дослідницькі групи у відсотках від загальної вибірки

Отже, як показав аналіз поширеності інтернет-залежної поведінки серед підлітків, 17 % мають ознаки сформованої інтернет-залежної поведінки, 32 % від загальної вибірки зловживають інтернет-ресурсами.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють відзначити досить широку поширеність інтернет-залежної поведінки серед підлітків.

Наступне завдання дослідження передбачало вивчення особистісних особливостей підлітків за 14-ма факторами за допомогою опитувальника Р. Кеттела (HSPQ). За результатами даної методики було визначено, що низькі показники за фактором А (замкнутість–товариськість) виявлено у 19 % респондентів, що свідчить про їхню відстороненість, відчуженість, скритність, ригідність, скептицизм тощо. Високі показники за цим фактором виявлені у 31 % респондентів, що вказує на їхню доброту, сердечність, легкість в спілкуванні, емоційність тощо. Такі підлітки легкі в спілкуванні, швидко пристосовуються, вміють співпереживати, не бояться критики, відкриті.

За фактором В (високий інтелект – низький інтелект) низькі бали виявлено у 36 % респондентів, що свідчить про їхні низькі загальні розумові здібності, переважання конкретних форм мислення. Високі бали за даним

фактором було виявлено у 29 % респондентів, що вказує на високі загальні розумові здібності, розвинене абстрактне мислення.

За фактором С (емоційна стабільність – емоційна нестабільність) низькі показники було виявлено у 29 % респондентів, що свідчить про те, що вони легко засмучуються, тривожні, чутливі, емоційно менш стійкі. Їм характерна мінливість в поведінці, дратівливість, уникнення вимог оточення. Високі показники за фактором С було виявлено у 37 % респондентів, що вказує на емоційну стійкість. Тобто у таких підлітків реалістичне ставлення до життя, розвинена здатність до дотримання групових моральних норм, гнучка поведінка в стресових ситуаціях.

Високі показники за фактором D (флегматичність – збудливість) були виявлені у 29 % респондентів, що вказує на їх збудливість, нетерплячість, високу активність, нестриманість. Низькі показники за даним фактором свідчать про стриманість, інертність, обережність і виявлені у 41 % респондентів. Такі підлітки схильні до самоприниження, спокою, легко ніякують, завзяті у досягненні мети.

За фактором E (підпорядкованість – домінантність) низькі показники було виявлено у 5 % респондентів, що свідчить про покірність, залежність, обережність. Для них характерна поступливість, нав'язливість у поведінці. Високі показники за фактором E було виявлено у 68 % респондентів, що вказує на наполегливість, напористість, незалежність, сміливість тощо. Такі підлітки демократичні, прагнуть керувати, схильні до самоствердження.

Низькі бали за фактором F (стриманість – експресивність) були виявлені у 21 % респондентів, що вказує на те, що вони сумні, песимістичні, тривожні, відокремлені. Для них характерна обережність, мовчазність, вразливість. Високі бали за даним фактором свідчать про життєрадісність, спокій, товарииськість і виявлені у 40 % респондентів. Такі підлітки імпульсивні, жваві, активні, балакучі, сповнені ентузіазму.

За фактором G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки) низькі показники було виявлено у 23 % респондентів, що свідчить

про безвідповідальність, легковажність, нехтування зобов'язаннями, непостійність тощо. Такі підлітки уникають правил, працюють для себе, дуже стійкі в стресових ситуаціях. Високі показники за фактором G було виявлено у 41 % респондентів, що вказує на відповідальність, наполегливість, дисциплінованість тощо. Вони ставлять високі вимоги до себе, педантичні, на них можна покластися.

За фактором H (боязкість – сміливість) низькі бали виявлено у 20 % респондентів, що свідчить про їхню сором'язливість, обережність, стриманість, відокремленість тощо. Для таких підлітків характерне почуття провини, власної неповноцінності. Високі бали за даним фактором було виявлено у 43 % респондентів, що вказує на комунікабельність, безтурботність, чуйність тощо. Ці підлітки характеризуються як авантюристи, соціально сміливі, дуже жваві й безпосередні в емоційних реакціях.

Низькі бали за фактором I (жорсткість – лагідність) були виявлені у 56 % респондентів, що вказує на те, що вони реалістичні, практичні, самовдоволені. Іноді можуть бути безжальними та жорстокими. Високі бали за даним фактором свідчать про сентиментальність, вразливість, схильність до фантазування і виявлені у 15 % респондентів. Такі підлітки вирізняються нетерплячістю, слабкістю, самотійністю, примхливістю.

За фактором J (інтерес до участі в загальних справах – обережний індивідуалізм) низькі показники було виявлено у 34 % респондентів, що свідчить про те, що вони люблять спільні дії, підпорядковують особисті інтереси груповим. Високі показники за фактором J було виявлено у 23 % респондентів, що вказує на те, що вони зазвичай діють індивідуально, перешкоджають загальним інтересам; замкнуті.

За фактором O (гіпертимія – гіпотимія) низькі бали виявлено у 46 % респондентів, що свідчить про самовпевненість, життєрадісність, спокій, сміливість, розслабленість. Вони безтурботні, довірливі, незворушні. Високі бали за даним фактором було виявлено у 23 % респондентів, що вказує що вони схильні до почуття провини, сумні, заклопотані, вразливі, боязкі,

напружені тощо. В таких підлітків переважає поганий настрій, властиві негативні передчуття, роздуми, занепокоєння, тривожність.

За фактором Q2 (соціабельність – самодостатність) низькі показники було виявлено у 30 % респондентів, що свідчить про залежність від групи, орієнтацію на думку групи тощо. Такі підлітки йдуть за більшістю, близькі до конформізму. Високі показники за фактором Q2 було виявлено у 19 % респондентів, що вказує на самостійність, незалежність.

Високі показники за фактором Q3 (низький самоконтроль – високий самоконтроль) були виявлені у 29 % респондентів, що вказує на їхню організованість. Вони відрізняються самоповагою, турботою за власну репутацію. Низькі показники за даним фактором свідчать про імпульсивність і виявлені у 31 % респондентів. Такі підлітки мають низький вольовий контроль, не звертають уваги на соціальні вимоги.

За фактором Q4 (нефрустрованість – фрустрованість) низькі показники було виявлено у 49 % респондентів, що свідчить про розслабленість. Високі показники за фактором Q4 було виявлено у 19 % респондентів, що вказує на напруженість, тривожність.

Для визначення статистичної значимості відмінностей середніх значень і порівняння незалежних вибірок за методикою «Опитувальник Р. Кеттелла HSPQ» використовувався Т-критерій Стьюдента (таблиця 2.3). При порівнянні середніх значень двох груп (нормативної та «залежної») були виявлені значимі статистичні показники за фактором С (емоційна-стабільність – емоційна нестабільність) ($t = 3.7$ при $p=0.05$), за фактором D (збудливість – флегматичність) ($t = 2.9$ при $p=0.05$).

Таблиця 2.3

Статистично значущі відмінності середніх значень двох груп за Т-критерієм Стьюдента методики «Опитувальник Р. Кеттелла HSPQ»

Т-критерій Стьюдента														
Фактор	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q2	Q3	Q4
t-значення	0.4	0.1	3.7	2.9	0.7	0.7	0.3	0.2	0.4	0.5	0.1	1.2	2.3	2.5

*при критичних значеннях $p \leq 0.05 = 1,99$; $p \leq 0.01 = 2,64$.

Як бачимо, показник фактора D («збудливість-флегматичність») в групі залежних підлітків становить 6.67 стена, в нормативної групі 4.95 стена. Зазначені показники при порівнянні статистично значимо різняться, на підставі чого можна припустити, що підлітки з інтернет-залежною поведінкою відрізняються більшою імпульсивністю, над-активністю на слабкі провокуючі стимули в порівнянні з нормативною групою. Для них характерно занепокоєння, відволікання, недостатня концентрація уваги. Підлітки з інтернет-залежною поведінкою відрізняються труднощами самоконтролю в поведінці і емоціях. За незначних приводів у них можуть виникати бурхливі емоційні реакції, а їх поведінка зачасту залежить від актуального стану.

Показник фактора Q3 («самоконтроль поведінки») у підлітків «залежної» групи становить 4.83 стена, в нормативної групі 6.64 стена. Дані показники статистично значимо різняться, що говорить про те, що підлітки з інтернет-залежною поведінкою, характеризуються труднощами самоконтролю як своєї поведінки, так і своїх бажань. Їм складно організувати свою діяльність, час, порядок виконання справ, що, в сукупності з високими показниками фактора D, говорить про загальну тенденцію до зниження регулятивно-вольової сфери підлітків з інтернет-залежною поведінкою.

Отже, за результатами методики Кеттела HSPQ можна зробити висновок про такі особистісні особливості підлітків з інтернет-залежною поведінкою: низький самоконтроль, емоційна нестабільність, емоційна збудливість.

Одне із завдань передбачало вивчення рівня загальної самооцінки підлітків, що і стало наступним етапом нашого дослідження.



Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки, %

Отримані результати показали, що для 33 осіб (43%) характерним є середній рівень самооцінки; високий рівень самооцінки було діагностовано у 29 осіб (38%); низький рівень самооцінки виявлено у 14 осіб (19%) (рис. 2.6.).

Наступним завданням було визначення рівня самооцінки інтернет-залежних досліджуваних (Рис. 2.7).



Рис. 2.7. Розподіл інтернет-залежних підлітків за рівнем самооцінки,

%

Отримані результати показали, що переважає низький рівень самооцінки (44 %). У 32 % респондентів даної групи виявлено середній рівень (33 %). Високий рівень продемонстрували решта групи (24%).

Аналіз результатів на визначення рівня самооцінки групи нормативних підлітків представлений на рис. 2.8.

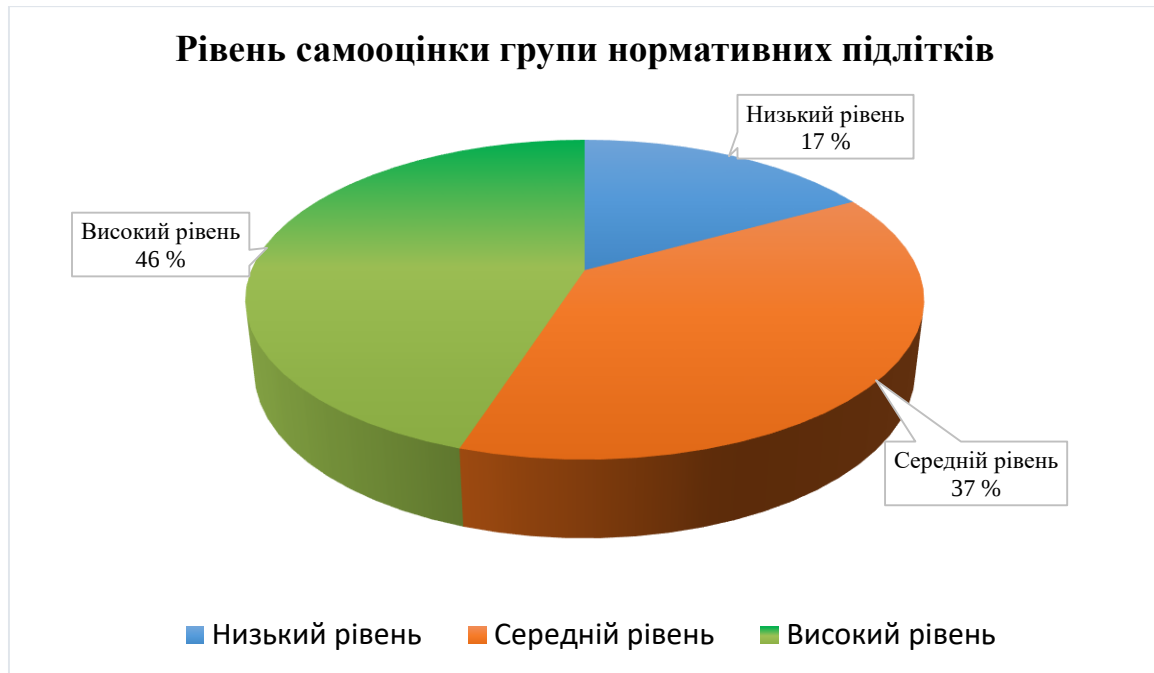


Рис. 2.8. Розподіл нормативних підлітків за рівнем самооцінки, %

Як бачимо, в групі нормативних підлітків у 46 % респондентів виявлено високий рівень самооцінки. У 37 % – середній рівень, і у 17% групи нормативних підлітків діагностовано низьку самооцінку.

Отже, за отриманими результатами дослідження, можна зробити висновки, що у інтернет-залежних підлітків прослідковується низький рівень самооцінки, на відміну від нормативних підлітків, у яких переважають високий та середній рівні самооцінки.

Для визначення статистичної значимості відмінностей середніх значень і порівняння незалежних вибірок за методикою «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» Г. Казанцевої використовувався Т-критерій Стьюдента.

При порівнянні середніх значень двох незалежних вибірок, що отримані за допомогою методики «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» Г. Казанцевої, значимі статистичні показники за Т-критерієм Стьюдента не

були виявлені. Це пов'язано із тим, що отримані t – значення виявились меншими за критичні значення $p \leq 0.05 = 1,99$; $p \leq 0.01 = 2,64$. Отриманий результат свідчить про відсутність у двох груп респондентів (нормативна та «залежна» групи) значущих відмінностей у розподілі середніх значень за рівнем самооцінки.

Наступним завданням було виявлення стилю сімейного виховання у досліджуваних вибірки, яку склали батьки та особи, які на момент дослідження виконували виховну функцію стосовно обстежуваних підлітків за допомогою опитувальника «Стратегії сімейного виховання» С. Степанова, який дозволяє діагностувати переважаючий стиль виховання (авторитетний, авторитарний, ліберальний чи індиферентний) у досліджуваних. Результати опитувальника представлені на рисунку 2.9.



Рис. 2.9. Результати дослідження стилів сімейного виховання у загальній вибірці, %

Як показує дослідження, авторитетний стиль сімейного виховання виявлено у 16 % досліджуваних. Це свідчить про те, що батьки досліджуваних в повному обсязі усвідомлюють свою важливу роль у становленні особистості майбутньої дитини, визнають за дитиною і за собою право на саморозвиток і завжди готові переглядати свої позиції.

Особливої уваги заслуговують показники авторитарного стилю, які становлять 39 % досліджуваних. За авторитарного стилю у взаєминах батьків з дитиною домінують звинувачення, зауваження, покарання. Авторитарність характеризується високим рівнем контролю та відчуженістю взаємин з дітьми. У своїх вимогах батьки дуже категоричні, вимогливі і непоступливі. У будь-якій авторитарності батьків породжуються зачасту конфлікти. При такому вихованні у підлітка формується механізм зовнішнього контролю, заснований на почутті провини або страху перед покаранням. Даний стиль виключає душевну та емоційну близькість з дітьми.

Дослідженням виявлено 22 % респондентів з ліберальним стилем виховання, який характеризується дружнім ставленням батьків до дитини та низьким рівнем контролю. Ліберальні батьки так захоплюються демонстрацією «безумовної любові», що перестають виконувати безпосередньо батьківські функції, зокрема встановлювати заборони для своїх дітей. Унаслідок чого підлітки ліберальних батьків схильні потурати своїм слабкостям, імпульсивні і нерідко не вміють поводитися на людях.



Рис. 2.10. Розподіл досліджуваних з інтернет-залежною поведінкою за стилями сімейного виховання, %

Індиферентний стиль діагностований у 23 % підлітків. Проблеми

виховання не є для них першочерговими, оскільки батьки зайняті роботою, а діти не відчують підтримки і допомоги батьків у складних ситуаціях. Підлітки у таких батьків приймають рішення самі, самостійно розв'язують свої проблеми.

Одним із поставлених завдань дослідження було визначення стилів сімейного виховання інтернет-залежних підлітків і підлітків, у яких існують деякі проблеми з використанням інтернету, так званих передзалежних. Отримані результати представлені на рис. 2.10; 2.11.



Рис. 2.11. Розподіл досліджуваних з передзалежною поведінкою за стилями сімейного виховання, %

Отже, згідно з отриманими результатами, ми виявили, що серед підлітків як залежних від соціальних мереж, так і з передзалежною поведінкою, переважає авторитарний стиль сімейного виховання. При авторитарній стратегії сімейного виховання високі батьківські вимоги й очікування у сфері досягнень підлітка зумовлені високим рівнем контролю та критики. Також батьками можуть застосовуватися фізичні покарання, заборони, які негативно впливають на емоційний фон сім'ї. Діти прагнуть відповідати вимогам батьків, досягати найвищих результатів у навчальній діяльності.

Варто зауважити, що у сім'ї, де панує авторитарна стратегія виховання

дитини, батьки є, як правило, категоричними та непоступливими. Вони обмежують будь-який вияв самостійності дитини. Саме батьківські очікування від дитини та батьківська критика є складовими поведінкового компоненту усвідомленого батьківства. Головний чинник, який заважає формуванню здорової особистості, є саме вибір авторитарного стилю виховання. Він поєднується з високими очікуваннями від майбутньої дитини, жорстким дисциплінарним режимом та недостатньою емоційною та емпатійною підтримкою.

На нашу думку, саме такі взаємини з батьками сприяють зануренню підлітків у мережевий простір, у якому вони знаходять комунікативну онлайн-взаємодію, де мають змогу втекти від реальних проблем, при цьому можуть перебувати у центрі уваги, отримувати підтримку та схвалення мережевої спільноти, у них є змога відчувати, що їх цінують, що вони є важливими і потрібними, чого їм бракує у реальному житті. Особливої уваги заслуговують передзалежні підлітки, оскільки ця категорія користувачів найбільше потребує уваги дослідників, так як вони вже проявляють певні ознаки, характерні для аддиктів, але ще не вважаються залежними.

Результати дослідження показали також, що значній частині вибірки характерним є ліберальний стиль без заборон, обмежень і контролю (29% – залежні від інтернету і 27 % – передзалежні); дещо нижчими є показники індиферентного стилю виховання (18% продемонстрували інтернет-залежні підлітки, 20 % – передзалежні), при якому дитина в контексті виховання надана сама собі.

Варто зауважити, що задля адекватного прагнення успіху дитини найбільш сприятливим є авторитетний стиль виховання, з позитивним емоційним ставленням батьків до дитини та помірним контролем результативності та успішності у сфері її діяльності. Підтримка дитини в її прагненні до високих результатів є важливою у формуванні особистості. За даними нашого дослідження, авторитетна стратегія сімейного виховання представлена найнижчими показниками як серед інтернет-залежних підлітків

(15%), так і серед передзалежних (17 %).

Висновки до другого розділу

У другому розділі для розв'язання завдань емпіричного дослідження визначено організаційно-методичні засади діагностичного дослідження особистісних характеристик підлітків із інтернет-залежною та передзалежною поведінкою.

Завдяки проведеному емпіричному дослідженню здійснено діагностику особистісних особливостей підлітків з інтернет-залежною поведінкою, опис та інтерпретацію отриманих даних. Отримані результати дозволяють стверджувати, що для підлітків з інтернет-залежною поведінкою притаманні такі індивідуально-психологічні особливості, як: імпульсивність, над-активність, занепокоєння, відволікання, недостатня концентрація уваги, мінливість настрою. Підлітки з інтернет-залежною поведінкою відрізняються труднощами самоконтролю в поведінці і емоціях. За незначних приводів у них можуть виникати бурхливі емоційні реакції, а їх поведінка, як правило, залежить від актуального стану. Підлітки з інтернет-залежною поведінкою характеризуються труднощами самоконтролю поведінки.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічні рекомендації, спрямовані на запобігання залежності від соціальних мереж

В умовах інтенсивної комп'ютеризації суспільства Інтернет перетворився на ключовий інструмент для обміну та обробки інформації. Сьогодні без доступу до великої кількості інформації, що забезпечується Інтернетом, неможливо уявити функціонування елементів як мікро-, так і макросередовища. Інформаційні технології стали невід'ємною частиною сучасного життя людини, об'єднуючи людей та надаючи можливість фахівцям із різних куточків світу обговорювати актуальні наукові досягнення в режимі реального часу.

З огляду на те, що проблема інтернет-залежності серед підлітків стає дедалі гострішою, виникає необхідність у розробці профілактичних заходів та застосуванні різноманітних підходів для її запобігання. Це також включає формування у дітей та підлітків ціннісного ставлення до реального життя. Профілактичні заходи інтернет-залежності для підлітків охоплюють широкий спектр соціальних, психологічних, педагогічних, медичних та правових підходів, спрямованих на запобігання соціальній дезадаптації, емоційним і поведінковим розладам, порушенням комунікації, особистісним деструктивним змінам та ослабленню особистісного «Я». Усі профілактичні заходи, реалізовані в освітньому середовищі, спрямовані на попередження психологічних і фізіологічних порушень у підлітків, розвиваючи їхні особистісні цінності та соціально адаптивну поведінку [8].

Серед методів профілактики інтернет-залежності у підлітків можна виділити заходи, спрямовані на формування свідомого ставлення до користування Інтернетом: бесіди, дискусії, розбір проблемних ситуацій,

лекції, семінари, тестування, тренінги, ігри, круглі столи, створення і розповсюдження соціальної реклами, а також просвітницькі заходи, зокрема в мережевому середовищі. Також ефективними є методи організації діяльності, які включають переконання, педагогічні вимоги, громадську думку, різноманітні вправи, суспільно корисну діяльність та творчі ігри. Для стимулювання активності можна використовувати заохочення, покарання, метод «емоційного вибуху». Важливим елементом є також соціально-психологічна підтримка, що включає психологічне консультування, соціально-психологічні тренінги та аутотренінг [18].

Профілактика залежності від соціальних мереж у підлітків передбачає комплекс заходів і рекомендацій соціально-психологічного спрямування, які націлені на попередження виникнення та прогресування цієї залежності. Основна мета профілактичної роботи полягає у формуванні усвідомлення шкоди та можливих негативних наслідків від постійного перебування онлайн. Важливо також розвивати у підлітків відповідальне ставлення до себе та своєї поведінки як у віртуальному, так і в реальному світі, а також формувати навички самоконтролю і саморегуляції [17].

Основними принципами профілактичної діяльності, які допомагають особистості успішно вирішувати проблеми, пов'язані із залежністю від соціальних мереж, є такі:

- **Принцип попередження розвитку залежності.** Цей принцип передбачає здійснення профілактичних дій ще до виникнення проблеми, а також роботу над адаптацією молоді до сучасного інформаційного суспільства. Це включає формування культури безпечного та обміркованого використання інформаційно-комунікаційних технологій.
- **Принцип індивідуальності.** Він полягає у тому, що до кожного підлітка застосовується індивідуальний підхід, що враховує його особливості та потреби. Це дозволяє знайти найбільш ефективні шляхи впливу та забезпечити персоналізовану допомогу у подоланні труднощів, пов'язаних із користуванням соціальними мережами.

- **Принцип відповідальності.** Згідно з цим принципом, підлітки мають усвідомити важливість і значущість профілактичної роботи, яка сприяє розвитку здатності контролювати час, проведений в соціальних мережах. Відповідальність за свою поведінку, дії та рішення допомагає формувати навички раціонального користування ресурсами інтернет-простору без залежності. Це також включає опору на власні здібності, здатність самостійно приймати рішення, ставити цілі, планувати життєві завдання на майбутнє, бачити багатогранність життя і шукати можливості для самореалізації.

- **Принцип розвитку.** Основний акцент тут робиться на самовдосконаленні, самовизначенні, розвитку позитивних якостей, розкритті сильних сторін особистості. Це сприяє конструктивному підходу до взаємодії у віртуальному середовищі і формуванню здорових способів комунікації онлайн.

На наш погляд, одним із важливих кроків у подоланні надмірного використання соціальних мереж є розвиток самоусвідомлення, розуміння власних можливостей, а також чітке визначення своїх життєвих цілей та пріоритетів. Це сприятиме тому, що людина зможе контролювати свій час та зусилля, спрямовані на взаємодію в інтернет-просторі, націлюючи їх на корисні для себе і суспільства завдання. Формування активної життєвої позиції, відповідальності за власне життя, здатності розв'язувати труднощі, а не уникати їх у віртуальному світі, а також творчий підхід до побудови власного життєвого простору як у реальному, так і у віртуальному середовищі — усе це сприяє більш продуктивній та осмисленій онлайн-комунікації.

Ми розробили комплекс соціально-психологічних рекомендацій, спрямованих на запобігання залежності від соціальних мереж, а також на зміцнення навичок самоконтролю та саморегуляції у процесі онлайн-комунікації. Ось основні рекомендації:

- **Вимикати комп'ютер чи телефон за відсутності реальної потреби** виходити в соціальні мережі. Це допомагає уникати зайвих заходів у мережу, а також зберігає час і увагу для важливих завдань.

- **Встановити та дотримуватися щоденного режиму використання соціальних мереж.** Спочатку можна обмежити перебування онлайн двома сеансами по 30 хвилин на день, поступово скорочуючи цей час. Для контролю часу можна використовувати допоміжні засоби, як-от будильник, нагадування чи електронний планувальник, що дозволяє обмежувати кількість часу, витраченого на комунікацію в мережі. Також доцільно застосувати спеціальне програмне забезпечення, яке автоматично відключає або блокує пристрій у певний час.

- **Вести особистий щоденник часу, проведеного в Інтернеті,** зокрема онлайн-щоденник для фіксації проведених онлайн-годин. Користувачі можуть також вести блоги, де записують свої цілі, плани та досягнення, отримуючи підтримку і мотивацію від інтернет-спільноти, яка схвалює їхні успіхи.

- **Уникати вживання їжі під час перебування в мережі.** Це дозволяє змінити фокус уваги та зробити перерву у використанні Інтернету, що сприяє більш здоровому та збалансованому ставленню до соціальних мереж.

- **Вимикати автоматичні сповіщення про нові повідомлення електронної пошти.** Це допомагає знизити бажання часто перевіряти пошту та відволікатися на незначні новини, зберігаючи час для інших, важливіших завдань.

У разі, якщо користувач уже стикається з проблемою залежності від соціальних мереж, першим кроком до подолання адикції є усвідомлення наявної залежності та її негативного впливу на життя. Це визнання є важливим етапом, адже лише розуміння власної поведінки та її наслідків може сприяти бажанню змінити звички. Проте, навіть страждаючи від наслідків надмірного перебування в мережі, багато людей не готові скоротити час, який вони проводять онлайн, і часто намагаються приховати реальні масштаби своєї залежності від оточуючих, замовчуючи тривалість часу, проведеного в Інтернеті. Тому, крім визнання факту залежності, слід також ретельно

аналізувати причини, які призвели до цієї проблеми.

Залежність від соціальних мереж, як і інтернет-залежність загалом, є нехімічною формою залежності, від якої можна звільнитися за підтримки кваліфікованих фахівців, таких як психологи. Цей процес потребує усвідомлення людиною своїх труднощів, з якими пов'язана залежність, а також формування мотивації до повернення в реальний світ і взяття відповідальності за своє життя та його якість.

Психологічну роботу доцільно проводити не тільки із самою залежною особою, а й з її найближчим оточенням. Часто саме під час постійної взаємодії з рідними і близькими у людини розвивається інтернет-залежність. Друзі та родичі першими звертають увагу на проблему та заохочують вирішити її, тоді як сама залежна особа може категорично відмовлятися від допомоги спеціалістів, таких як психологи. У залежності від ситуації можливі як індивідуальні психологічні консультації, так і групові зустрічі.

- **Індивідуальне консультування** спрямоване на розвиток навичок самоконтролю, пошук шляхів самовдосконалення та знаходження альтернативних способів проведення дозвілля. Психолог допомагає залежній людині сформулювати усвідомлені цілі та інтереси, які не пов'язані з соціальними мережами, а також підтримує її в процесі адаптації до реального життя.

- **Групове консультування** надає можливість залежним особам спілкуватися з іншими, хто має схожі труднощі. У цьому форматі роботи учасники можуть обмінюватися досвідом, ділитися позитивними емоціями та корисними порадами. Робота в групі сприяє розвитку навичок міжособистісного спілкування, допомагає оволодіти техніками конструктивної взаємодії та формує відповідальність за власну поведінку. Групова взаємодія також навчає ефективному розв'язанню конфліктів та сприяє підвищенню рівня комунікативних навичок, що є важливими для здорової соціалізації [17].

Сьогодні все більшої популярності набуває надання психологічної

допомоги через Інтернет. Ця форма підтримки охоплює як індивідуальні, так і групові консультації, а також онлайн-тренінги. Завдяки поширеності мережових технологій психологічні послуги стають доступнішими, забезпечуючи зручний доступ до підтримки для багатьох людей, зокрема молоді, яка прагне поліпшити емоційний стан, підвищити стресостійкість, розвинути комунікативні навички або розв'язати життєві труднощі, звертаючись до так званого «віртуального» психолога.

Проте, віртуальна психологічна допомога несе певні ризики, особливо у сфері профілактики інтернет-залежності. Існує загроза посилення прив'язаності особистості до мережевого середовища, що може сприяти розвитку нових форм адикції. Незважаючи на ці ризики, не можна недооцінювати потенціал онлайн-консультування, яке здатне моделювати реальні ситуації та допомагати у профілактиці не тільки мережевої залежності, але й інших психологічних труднощів. Однією з ключових умов успішної психологічної допомоги в Інтернеті є дотримання балансу між реальним і віртуальним спілкуванням.

Варто зазначити, що психологічна підтримка часто необхідна не тільки самим залежним, але й їхнім близьким. У багатьох випадках члени родини таких людей також стикаються з іншими формами залежності. Робота з родиною спрямована на налагодження комунікації, досягнення емоційної гармонії та зниження напруги, що часто посилює міжособистісні конфлікти.

Основними напрямками психологічної допомоги для членів сім'ї є розвиток навичок ефективної комунікації, формування взаєморозуміння та емпатії. Це включає переоцінку ролі та місця Інтернету в житті кожного, визначення життєвих цілей, постановку досяжних завдань і оцінку результатів, спільний пошук шляхів виходу з конфліктних ситуацій. Такий підхід також сприяє усвідомленню індивідуального потенціалу, сильних і слабких сторін, розширенню уявлень про можливі способи задоволення від життя.

Часто, відмовляючись від соціальних мереж, залежна особа стикається з нерозумінням, осудом або навіть конфліктами з боку рідних і друзів. Це може викликати в неї агресію та ще більше прагнення уникати проблем, повертаючись до звичного інтернет-середовища, де вона почувається захищеною.

Таким чином, реальність стає для інтернет-залежної людини менш привабливою, і вона все більше тяжіє до віртуального середовища, де почувається комфортніше та спокійніше. Однак, підтримка з боку близьких – прийняття, терпіння, зацікавленість у стані особи та розуміння її труднощів – значно покращує емоційний стан залежної людини й стимулює її до позитивних змін та роботи над собою.

Для молодих людей, які виявляють ознаки залежності, корисними можуть бути вправи на релаксацію, які включають елементи аутотренінгу. Щоденно рекомендується приділяти 20-30 хвилин на релаксаційні вправи, що сприяють правильному і глибокому диханню та розслабленню м'язів. Також можуть бути корисними техніки візуалізації, прослуховування аудіозаписів із заспокійливою музикою або звуками природи, а також практики медитації.

Важливим аспектом у профілактиці та корекції інтернет-залежності є підтримка процесу самовизначення молодої людини. Пошук свого місця у житті, розуміння власних цілей і пріоритетів є природною потребою молоді. Освіта, професійна підготовка, а також додаткове навчання допомагають підліткам усвідомити свої завдання, водночас обмежуючи вільний час, який вони могли б витратити на безцільне перебування в соціальних мережах. Досягти особистого призначення допомагають цілеспрямованість, відповідальність і фокус на важливих цілях.

Формування культури користування соціальними мережами має на меті створення безпечного середовища для ефективного спілкування, реалізації потенційних можливостей через встановлення та досягнення чітких цілей, пов'язаних з особистим життям, самореалізацією, творчістю, роботою, навчанням. Важливу роль у цьому процесі відіграє зміна ставлення до

соціальних мереж – їх розгляд як засобу для комунікації та особистісного розвитку, а не як самоцілі.

Очевидно, що профілактика та корекція інтернет-залежності потребують врахування особистісних характеристик підлітка, що сприяють виникненню залежності, а також соціального мікросередовища, яке має суттєвий вплив на формування характеру, зокрема ролі сім'ї. Для розробки ефективної програми профілактики та психологічної корекції інтернет-залежної поведінки у підлітків варто включити такі напрями роботи [17]:

1. Підвищення батьківської компетентності у сфері інтернет-залежності. Дисфункціональні відносини між інтернет-залежним підлітком та його родиною часто непомітно підтримують залежність, навіть якщо батьки цього не усвідомлюють. Тому важливо не тільки пояснити батькам необхідність зміни стратегії взаємодії, але й допомогти їм засвоїти конструктивні моделі поведінки, що сприятимуть співпраці всередині сім'ї. Зокрема, слід допомогти батькам зрозуміти, як вони можуть підтримувати підлітка у подоланні життєвих труднощів, розвивати його здатність до саморегуляції та навчати способам вирішення кризових ситуацій. Ефективним є залучення сім'ї до психотерапевтичних і реабілітаційних заходів, що сприяє встановленню емоційного зв'язку між членами сім'ї та позитивно впливає на підлітка.

2. Групова та індивідуальна психокорекція емоційної сфери. У багатьох підлітків, які страждають від інтернет-залежності, спостерігаються порушення у емоційній сфері: труднощі у розпізнаванні своїх емоцій, складність у їх вираженні та придушення почуттів. Такий підліток може уникати ситуацій, які викликають дискомфорт, особливо якщо це стосується реальних контактів, віддаючи перевагу безпечному та дистанційному спілкуванню через Інтернет. Психологічна корекція таких проявів необхідна як в індивідуальному форматі, так і через групові заняття. Вона сприяє розвитку емоційної свідомості та навичок управління своїми почуттями, що, в свою чергу, зменшує потребу у віртуальних взаємодіях.

3. Розвиток комунікативних навичок. Соціальне життя для підлітка є надзвичайно важливим: вони прагнуть визнання з боку оточуючих, належності до групи, авторитету серед однолітків та дорослих. Інтернет-залежні підлітки, які зазвичай стикаються з труднощами у встановленні та підтримці реальних контактів, потребують навчання новим для них способам взаємодії з іншими, а також підтримки у формуванні здорових відносин у реальному середовищі. Рекомендовано проводити психокорекційні групові заняття та тренінги з розвитку комунікативних навичок, що допомагають підліткам відновити та розвинути їхню здатність до здорового соціального спілкування.

4. Тренінги з розвитку тілесності. Формування зрілої особистості передбачає прийняття власного тіла та пов'язаних із ним емоцій. Гармонійний образ власного «Я», який охоплює тілесний досвід, є важливою складовою психологічної стійкості особистості. Тілесно-орієнтована терапія допомагає підліткам усвідомити та прийняти своє тіло, навчитися сприймати пов'язані з ним емоції. Такий підхід є важливою частиною програми корекції інтернет-залежності, оскільки він сприяє розвитку цілісного образу особистості та зменшенню потреби у віртуальних заміниках реального досвіду.

Психолого-педагогічний тренінг є одним із найефективніших методів профілактики інтернет-залежності серед підлітків. Такий тренінг, як метод активного навчання, допомагає підліткам розвивати навички поведінки у стресових ситуаціях, навчитися контролювати власні емоції та справлятися з труднощами. Підлітки здобувають стратегії для ефективної адаптації до складних життєвих обставин, а також для реалізації власного потенціалу та самовизначення.

Психолого-педагогічний тренінг включає низку групових вправ, які спрямовані на вирішення індивідуально-психологічних та соціальних проблем, що можуть призводити до адиктивних моделей поведінки, у тому числі до інтернет-залежності. Під час такого тренінгу підлітки розвивають комунікативні навички, здобувають досвід самопізнання і рефлексії, що

допомагає їм краще зрозуміти свої потреби та знайти здорові способи їх задоволення, зокрема у соціальних взаємодіях.

Ще одним важливим напрямом роботи з інтернет-залежними підлітками є співпраця з педагогами та батьками для аналізу причин, які могли призвести до формування залежності. Це передбачає пошук ситуацій, що викликали у дитини негативні емоції, агресію чи протестні реакції на прохання та вимоги дорослих. Ефективна профілактика інтернет-залежності також включає освітню роботу з педагогами, допомагаючи їм зрозуміти основи інтернет-адикції та навчитися використовувати сучасні інформаційні технології для підвищення якості навчально-виховного процесу. Важливо створювати навчальне середовище, яке сприяє всебічному розвитку підлітків, особливо тих, хто має труднощі у спілкуванні або навчанні.

Дослідження терапевтичних підходів до інтернет-залежності стикається з низкою проблем, що ускладнюють розробку ефективних методів допомоги. Серед основних причин таких труднощів можна виокремити:

- **Проблеми у визначенні та діагностиці інтернет-залежності**, що створює неоднозначність у підходах до терапії.
- **Відсутність рандомізації та подвійного сліпого контролю** в багатьох дослідженнях, що обмежує їх наукову достовірність.
- **Відсутність контрольних груп для порівняння результатів**, що робить висновки менш обґрунтованими.
- **Нестача повної інформації** щодо характеристик вибірки, лікувальних результатів та ефективності застосованих методів.

Корекція та терапія інтернет-залежності серед підлітків є серйозним викликом через кілька основних обставин. По-перше, це **анозогнозія** – заперечення підлітками своєї залежності та негативних наслідків поведінки. По-друге, інтернет-залежність, як і будь-яка інша форма залежності, має ризик перетворення в інший вид аддикції, яка може мати ще важчі соціальні наслідки. Нарешті, наразі не існує фармакологічних препаратів, які могли б

безпосередньо впливати на основні симптоми інтернет-залежності, зокрема на потяг до об'єкта залежності.

Загалом, виділяють два основних підходи до терапії інтернет-залежності:

1. **Фармакологічний підхід**, який включає застосування антидепресантів, стабілізаторів настрою, а також їх комбінації для підтримки емоційного стану.

2. **Нефармакологічний підхід**, що охоплює когнітивно-поведінкову терапію, сімейну терапію, подружню терапію, групи підтримки, а також альтернативні методи, як-от акупунктура.

Нефармакологічні підходи надають можливість працювати з психологічними та соціальними аспектами інтернет-залежності, допомагаючи підліткам навчитися усвідомлювати свої емоції, розвивати навички саморегуляції, а також підтримувати здорові соціальні зв'язки та особистісний розвиток.

К. Янг розробила ефективний підхід до когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для лікування інтернет-залежності, який складається з трьох етапів. На **першому етапі** застосовується поведінкова терапія, що дозволяє підліткам контролювати свою поведінку як в Інтернеті, так і поза ним. Цей етап спрямований на формування усвідомлених звичок у використанні Інтернету, навчання управління часом і визначення особистих меж у мережі.

Другий етап фокусується на когнітивній терапії, яка працює з психологічними захисними механізмами інтернет-залежних осіб. На цьому етапі підлітки навчаються усвідомлювати і розуміти власні думки, переконання та емоції, які призводять до залежності. Завдяки цьому розвивається здатність усвідомлювати деструктивні патерни поведінки та шукати конструктивні підходи до вирішення внутрішніх конфліктів.

На **третьому етапі** основна увага приділяється зниженню шкоди, яку вже завдала залежність, а також відновленню здорового способу життя і запобіганню можливим рецидивам. Цей етап включає навчання технікам

самоконтролю, управління стресом, розвитку навичок для адаптації у реальному житті без постійної потреби у віртуальному просторі.

Таким чином, систематична робота з профілактики інтернет-залежності серед підлітків є важливою умовою для формування відповідального ставлення до використання інтернет-ресурсів. Вона сприяє зменшенню часу, проведеного в мережі, зниженню рівня залежності, а також формуванню конструктивних навичок міжособистісного спілкування, підвищенню самооцінки, розвитку рефлексії та стійкості до стресу.

Отже, цілеспрямована профілактична діяльність допомагає знизити прояви адиктивної поведінки. Вона формує у підлітків відповідальне та свідоме ставлення до онлайн-комунікацій, сприяє конструктивній організації віртуального простору, зменшує тривалість часу, проведеного у мережах, та знижує рівень залежності. Розвиток навичок саморегуляції надає користувачам можливості для оптимізації свого інтернет-користування, забезпечуючи здоровий баланс між віртуальним і реальним життям.

3.2. Програма профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітків

Мета програми: формування відповідального ставлення до використання Інтернету та соціальних мереж серед підлітків, розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення, комунікативних навичок, а також зниження рівня інтернет-залежності.

Програма складається з трьох основних етапів: **просвітницько-профілактичний, психокорекційний та підтримуючий**. Кожен етап охоплює низку індивідуальних, групових і сімейних заходів, спрямованих на формування здорових звичок користування Інтернетом і розвиток навичок саморегуляції.

Етап 1. Просвітницько-профілактичний

Мета: підвищити обізнаність підлітків, їхніх батьків і педагогів про ризики інтернет-залежності та сформувати усвідомлене ставлення до використання Інтернету.

Цільова аудиторія: підлітки, батьки, педагоги.

Основні заходи:

1. Інформаційні семінари та лекції для підлітків.

- Теми: «Ризики та наслідки інтернет-залежності», «Критичне мислення та інформаційна безпека», «Реальні цінності проти віртуальних спокус».

- Мета: допомогти підліткам зрозуміти вплив надмірного користування соціальними мережами на психологічне та фізичне здоров'я, зокрема на самооцінку, соціальні зв'язки та академічну успішність.

2. Психологічні тренінги для формування навичок саморегуляції.

- Теми: «Тайм-менеджмент і обмеження часу в Інтернеті», «Методи управління стресом», «Практики медитації та релаксації».

- Мета: розвинути здатність контролювати час, проведений в Інтернеті, навчитися знижувати тривожність та уникати зайвих заходів у соцмережі.

3. Освітня програма для батьків та педагогів.

- Теми: «Роль сім'ї у профілактиці інтернет-залежності», «Особливості поведінки інтернет-залежних підлітків», «Як стати підтримкою для дитини у цифровому світі».

- Мета: підвищити компетентність батьків та педагогів щодо попередження інтернет-залежності та побудови конструктивної комунікації з підлітками.

Етап 2. Психокорекційний

Мета: надати психологічну допомогу підліткам, які вже виявляють ознаки інтернет-залежності, розвинути емоційну самосвідомість та комунікативні навички.

Цільова аудиторія: підлітки з ознаками інтернет-залежності, їхні сім'ї.

Основні заходи:

1. Індивідуальні психологічні консультації для підлітків.

- Використання когнітивно-поведінкової терапії для розвитку самоконтролю, усвідомлення власних емоційних реакцій та формування нових способів поведінки.

- Мета: допомогти підліткам зрозуміти причини своєї залежності, змінити негативні переконання щодо реального життя та знайти здорові альтернативи для самореалізації.

2. Групові тренінги з розвитку комунікативних та соціальних навичок.

- Теми: «Ефективна комунікація», «Навички вирішення конфліктів», «Робота в команді».

- Мета: покращити здатність до соціальної взаємодії, підвищити впевненість у собі та навчити підлітків будувати здорові стосунки поза Інтернетом.

3. Сімейна терапія для корекції родинних взаємин.

- Теми: «Взаєморозуміння та емпатія у сім'ї», «Формування підтримуючої атмосфери в сім'ї», «Розуміння ролі Інтернету у житті підлітка».

- Мета: налагодити комунікацію між членами родини, зменшити напруженість у стосунках, допомогти сім'ї стати ресурсом для підлітка в процесі подолання залежності.

4. Тренінги з розвитку тілесної свідомості.

- Тілесно-орієнтовані вправи, медитації, практики для гармонізації емоцій та прийняття свого тіла.

- Мета: зміцнити відчуття власного «Я», розвинути позитивне сприйняття себе і свого тіла, що зменшує потребу в заміщенні реальності віртуальними стимулами.

Етап 3. Підтримуючий

Мета: закріпити нові навички самоконтролю, підтримувати психологічне здоров'я підлітків, запобігти рецидивам інтернет-залежності.

Цільова аудиторія: підлітки, які пройшли корекційний етап, їхні батьки та педагоги.

Основні заходи:

1. **Групи підтримки для підлітків.**
 - Регулярні зустрічі для обговорення успіхів, труднощів і підтримки у вирішенні проблем, пов'язаних із контролем часу в Інтернеті.
 - Мета: допомогти підліткам почуватися частиною спільноти, поділитися досвідом та знайти нові способи для подолання труднощів.
2. **Рефлексивні заняття та моніторинг поведінкових змін.**
 - Ведення щоденників досягнень, аналіз подоланих бар'єрів, визначення подальших особистих цілей.
 - Мета: підтримувати мотивацію до позитивних змін, допомогти відстежувати власний прогрес та вчитися бачити його значимість.
3. **Психологічне консультування для батьків.**
 - Мета: забезпечити сім'ю підтримкою, допомогти батькам зберегти конструктивний підхід до виховання та підтримувати підлітка у процесі подолання труднощів.
4. **Заняття для педагогів з інтеграції онлайн-інструментів.**
 - Мета: допомогти педагогам використовувати сучасні технології для навчання і водночас сприяти зменшенню залежності підлітків від соцмереж.

Очікувані результати

1. Зниження рівня інтернет-залежності серед підлітків.
2. Розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення та стійкості до стресу.
3. Покращення комунікативних навичок, підвищення самооцінки та зниження тривожності.

4. Зміцнення родинних стосунків, формування підтримуючого сімейного середовища.

5. Зменшення кількості часу, проведеного в Інтернеті, та формування відповідального ставлення до цифрового простору.

Отже, ефективна профілактика інтернет-залежності вимагає комплексного підходу, який охоплює як індивідуальні особливості підлітка, так і соціальні фактори, що впливають на його поведінку. Просвітницька робота з підлітками, батьками та педагогами підвищує обізнаність про ризики інтернет-залежності, що допомагає підліткам краще розуміти вплив мережевого середовища на їхнє життя, а дорослим – надавати необхідну підтримку та спрямування.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було запропоновано комплексну програму профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків, яка включає різні аспекти роботи з молоддю, їхніми батьками та педагогами. Основною метою програми є формування відповідального ставлення до Інтернету, розвиток навичок самоконтролю та свідомого використання цифрових технологій.

Робота з родинами також є ключовою складовою програми. Вона передбачає залучення батьків до процесу лікування інтернет-залежності, що допомагає створити вдома атмосферу підтримки та розуміння. Це, у свою чергу, позитивно впливає на емоційний стан підлітка і сприяє формуванню навичок управління стресом та соціальної адаптації.

Програма також акцентує увагу на розвитку тілесної свідомості, гармонійного сприйняття власного «Я» і вмінні керувати своїм емоційним станом. Це допомагає підліткам знизити потребу в інтернет-компенсації реальних труднощів і сприяє зміцненню їхньої стійкості до стресу.

Загалом, систематична та цілеспрямована профілактична робота з підлітками є ефективним способом зменшення проявів інтернет-залежності та

запобігання рецидивам у майбутньому. Програма забезпечує довготривалі позитивні зміни, надаючи підліткам можливість відповідально ставитися до використання Інтернету та спрямовувати свої ресурси на саморозвиток, спілкування та самореалізацію у реальному житті.

ВИСНОВКИ

Теоретичне опрацювання наукових джерел та проведене комплексне дослідження дали змогу виявити *наступне*:

Інтернет-залежність – явище психологічної залежності від мережі інтернет, що проявляється в уникненні реальності, при якому процес навігації по мережі інтернет затягує суб'єкта настільки, що він виявляється не в змозі повноцінно функціонувати в реальному світі. До симптомів інтернет-аддикції відносять: ейфорія при діяльності в мережі, прагнення постійно перебувати онлайн, неможливість закінчити конкретний сеанс роботи, відчуття спустошення поза мережею тощо. Інтернет-аддикція проявляється через нездатність суб'єктивного контролю за використанням інтернету та дезадаптацію, яка відображає його негативний вплив на різні сфери життя людини.

Соціальні мережі мають особливу привабливість для підлітків, оскільки вони забезпечують можливість постійної соціальної взаємодії, швидкого отримання схвалення з боку однолітків та участі в групах за інтересами. Вони починають замінювати реальне спілкування та активність, що негативно впливає на їхній психосоціальний розвиток.

На основі результатів теоретико-методологічного аналізу було проведено емпіричне дослідження, яке показало основні психологічні чинники, що впливають на розвиток інтернет-залежності у осіб підліткового віку, а також виявило особливості батьківсько-дитячих взаємин у підлітків із інтернет-залежною та передзалежною поведінкою.

– Встановлено, що 15% досліджуваних мають ознаки сформованої інтернет-залежної поведінки, а 33% досліджуваних зловживають інтернетом, або мають передзалежну поведінку.

– Виявлено, що підлітки з інтернет-залежною поведінкою характеризуються особливостями таких сфер: емоційної (занепокоєння, тривожність, схильність до почуття провини, напруженість, емоційна нестійкість); регулятивно-вольової (підвищена збудливість, імпульсивність,

труднощі самоконтролю, надмірна активність.); сфери комунікації (боязкість міжособистісних контактів у юнаків, зниження інтересу до справ у дівчат).

→ Доведено, що у осіб підліткового віку з інтернет-залежною поведінкою переважає низький рівень самооцінки.

→ Підтверджено, що серед підлітків як залежних від соціальних мереж, так і з передзалежною поведінкою, переважає авторитарний стиль сімейного виховання. Він поєднується з високими очікуваннями від майбутньої дитини, жорстким дисциплінарним режимом та недостатньою емоційною та емпатійною підтримкою батьків.

На нашу думку, саме такі взаємини з батьками сприяють зануренню підлітків у мережевий простір, у якому вони знаходять комунікативну онлайн-взаємодію, де мають змогу втекти від реальних проблем, при цьому можуть перебувати у центрі уваги, отримувати підтримку та схвалення мережевої спільноти, у них є змога відчувати, що їх цінують, що вони є важливими і потрібними, чого їм бракує у реальному житті.

Особливої уваги заслуговують передзалежні підлітки, оскільки ця категорія користувачів найбільше потребує уваги дослідників, так як вони вже проявляють певні ознаки, характерні для аддиктів, але ще не вважаються залежними.

Описано особливості психопрофілактичної та психокорекційної діяльності психолога з інтернет-залежними підлітками, які включають освітній, психологічний і соціальний компоненти роботи не тільки з підлітками, але і з учителями, батьками.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення гендерних відмінностей інтернет-залежної поведінки осіб підліткового віку.

Список використаної літератури

1. Боднар Н. А. Соціальні аспекти інтернет-залежності серед українських підлітків. *Соціальна психологія і суспільство*. 2021. №9(1). С. 74–81.
2. Воляннюк С. М. Психологічні аспекти інтернет-залежності підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №44. С. 112–120.
3. Каплан А. Психосоціальні аспекти інтернет-залежності. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2005. №68(3). С. 260–268.
4. Криворучко О. І. Роль імпульсивності та самоконтролю у формуванні інтернет-залежності підлітків. *Психологічний огляд*. 2017. №16(4). С. 67–72.
5. Кучеренко С. М. Вплив інтернет-залежності на соціалізацію підлітків. *Психологічні перспективи*. 2020. №15(3). С. 82–88.
6. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.
7. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
8. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Психологічний портрет неповнолітнього правопорушника та особливості його створення. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. С. 45-49.
9. Магдисюк Л., Патута Б. Особливості психологічного консультування підлітків із девіантною поведінкою : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 140 с.
10. Марченко О. В. Дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2021. №4(20). С. 45–51.
11. Поліщук І. В. Інтернет-залежність підлітків як наслідок емоційних проблем. *Психологічний журнал*. 2019. №2(3). С. 23–29.

12. Потапова В. Г. Вплив соціальних мереж на дофамінову систему підлітків. *Науковий вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2018. №25(2). С. 112–116.
13. Спасірко Л. О., Герасимчук, М. Вивчення інтернет-залежності серед підлітків: методологічний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №45. С. 165–173.
14. Сукіасян Р. Інтернет-залежність: Психологічні аспекти та підходи до корекції. *Психологічний огляд*. 2019. №16(4). С. 67–82.
15. Товкач А. С., Петрова, І. І. Особливості взаємодії підлітків у соціальних мережах. *Психологія особистості*. 2020. №8(1). С. 56–63.
16. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія / Р. П.Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.
17. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.
18. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
19. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодого сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
20. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
21. Федоренко Р.П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І., Хлівна О. М. Психологічна допомога в клініці навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
22. Хомич О. Психологічні характеристики інтернет-залежних підлітків. *Соціальна психологія*. 2019. №45(1). С. 78–83.
23. Хомич О. С. Залежність від соціальних мереж у підлітковому віці: причини та наслідки. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. 2017. №34(1). С. 85–91.

24. Янг К. Інтернет-залежність: Нова клінічна проблема. *Клінічна психіатрія*. 1996. №57(5). С. 363–375.
25. Янг К. Тест на інтернет-залежність. Internet Addiction Test. 1998. С. 210.
26. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Washington, DC: APA, 2013.
27. Anderson, C. A., Dill, K. E. Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. №78(4). P. 772–790.
28. Anderson, E. L., Steen, E., Stavropoulos, V. Internet Use and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Longitudinal Research Trends in Adolescence and Emergent Adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017. №22(4). P. 430–454.
29. Billieux, J. Problematic Mobile Phone Use: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*. 2012. №8(4). P. 299–307.
30. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? *Current Addiction Reports*. 2015. №2(2). P. 156–162.
31. Billieux, J., Van der Linden, M. Problematic Use of the Internet and Self-Regulation: A Review of the Initial Studies. *Open Access Journal of Behavioral Addictions*. 2012. №1(1). P. 31–36.
32. Casey, B. J., Jones, R. M., Hare, T. A. The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008. №1124(1). P. 111–126.
33. Chou, C., Condrón, L., Belland, J. C. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*. 2005. №17(4). P. 363–388.
34. Griffiths, M. D. Does Internet and Computer «Addiction» Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*. 2000. №3(2). P. 211–218.
35. Kim, H. K., Davis, K. E., Shonin, E. The Impact of Online Social Networking on Adolescent Emotional and Cognitive Development: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*. 2017. №55. P. 1–11.

36. Korolenko, T. A. Internet addiction in adolescents: Neurobiological aspects. *Ukrainian Journal of Child and Adolescent Psychiatry*. 2018. №5(1). P. 22–30.
37. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2012. №18(15). P. 4918–4928.
38. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. №8(9). P. 3528–3552.
39. Lin, M. P., Ko, H. C., Wu, J. Y. Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. №14(12). P. 741–746.
40. Przybylski, A. K., Weinstein, N. A Large-scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations between Digital-Screen Use and the Mental Well-being of Adolescents. *Psychological Science*. 2012. №23(2). P. 171–182.
41. Przybylski, A. K., Weinstein, N. The Effects of Digital Media on Adolescents: A Review of the Literature. *Pediatrics*. 2017. №140(S2). P. S80–S85.
42. Santrock, J. W. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, 2016.
43. Steinberg, L. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, 2013.
44. Valkenburg, P. M., Peter, J. Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*. 2011. №48(2). P. 121–127.
45. Valkenburg, P. M., Peter, J. The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*. 2013. №63(2). P. 221–243.

Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (К. Янг)**Методика**

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
 - ☐ а) ніколи
 - ☐ б) рідко
 - ☐ в) регулярно
 - ☐ г) часто
 - ☐ д) постійно
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
 - ☐ а) ніколи
 - ☐ б) рідко
 - ☐ в) регулярно
 - ☐ г) часто
 - ☐ д) постійно
3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
 - ☐ а) ніколи
 - ☐ б) рідко
 - ☐ в) регулярно
 - ☐ г) часто
 - ☐ д) постійно
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
 - ☐ а) ніколи
 - ☐ б) рідко
 - ☐ в) регулярно
 - ☐ г) часто
 - ☐ д) постійно
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
 - ☐ а) ніколи
 - ☐ б) рідко
 - ☐ в) регулярно

- ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

13. Лається, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно

- ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко

- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно

- ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»
(розроблена Г. Казанцевою)

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10. Інтерпретація від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.