

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Гавриленко Олена Вікторівна

УДК 159.964

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Інтернет-залежність підлітків як психологічна проблема

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

О.В. Гавриленко

Керівник роботи:

доцент І.Ф. ГРАБЧУК

Науковий консультант:

доктор психологічних наук,

професор Л.П. ЖУРАВЛЬОВА

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Гавриленко О. В. Інтернет-залежність підлітків як психологічна проблема – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню Інтернет-залежності підлітків як психологічної проблеми. В роботі розкрито поняття «Інтернет» і «Інтернет-залежність». Інтернет-залежність розглядається як різновид адиктивної поведінки підлітків, яка полягає в нездоровому бажанні увійти в мережу, що веде за собою втрату здатності контролювати свій час у Мережі, поведінку зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити нормальне життя. Було визначено основні психологічні симптоми людини, яка належить до групи ризику інтернет-залежних осіб.

За результатами проведеного дослідження було виявлено, що в учнів можуть з'являтися деякі проблеми через надмірне користування Інтернетом: може втрачатися відчуття часу, можливі негативні зміни пов'язані з самооцінкою та «Я-концепцією» підлітка.

За результатами проведеного дослідження нами було розроблено перелік рекомендацій щодо профілактики Інтернет-залежності у підлітків, які включають в себе залучення до вирішення проблеми психологічну службу школи, вчителів, батьків і, звичайно, саму особистість підлітка.

Ключові слова: інтернет, інтернет-залежність, симптоми інтернет-залежності, інтернет-адикції, профілактика інтернет-залежності.

SUMMARY

Gavrylenko O. Internet addiction of adolescents as a psychological problem - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology." - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of adolescent Internet addiction as a psychological problem. The paper reveals the concepts of "Internet" and "Internet addiction". Internet addiction is considered as a type of addictive behavior of adolescents, which consists in an unhealthy desire to enter the network, which leads to a loss of ability to control their time on the Web, behavior with a reduced level of self-control, which threatens to displace normal life. The main psychological symptoms of a person who belongs to the risk group of Internet addicts were identified.

The study found that students may experience some problems due to excessive use of the Internet: they may lose their sense of time, and there may be negative changes in their self-esteem and self-concept.

Based on the results of the study, we have developed a list of recommendations for the prevention of Internet addiction in adolescents, which include the involvement of the school psychological service, teachers, parents and, of course, the adolescent's personality in solving the problem.

Keywords: internet, internet addiction, symptoms of internet addiction, internet addiction, prevention of internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	10
1.1.Позитивні та негативні особливості впливу Інтернету на психіку людини.....	10
1.2.. Особливості користування Інтернетом підлітками	13
1.3.Теоретичний аналіз дослідження Інтернет-залежності у підлітків	15
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	19
2.1.Психологічні симптоми Інтернет-залежності	19
2.2.Методи та організація дослідження Інтернет-залежності у підлітків.....	23
Висновки до розділу 2	24
РОЗДІЛ 3.ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	26
3.1.Психологічний аналіз використання Інтернету учнями школи.....	26
3.2.Дослідження Інтернет-залежності підлітків.....	30
3.3.Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежність підлітків	31
Висновки до розділу 3	34
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інтернет все ширше використовується у нашому повсякденному житті і стає важливим засобом для особистого, академічного та професійного спілкування. Кількість користувачів Інтернету збільшується з кожним роком у всьому світі, в тому числі і в Україні. Молоде покоління зараз турбує багато питань. Чому сучасна молодь готова годинами просиджувати в мережі Інтернет, бути пасивними в комунікації в реальному житті, уникати активного способу життя? Що саме приваблює їх у мережі, які сайти вони відвідують? Чому Інтернет-залежність проявляється у своєрідному уникненні реальності, у якому процес навігації мережею «затягує» суб'єкта настільки, що він виявляється неспроможним повноцінно функціонувати у світі. Ці питання хвилюють багатьох вчених.

Тема впливу комп'ютерних ігор та Інтернету загалом на формування підростаючої молоді турбує науковців сучасності. У цій рамках роботи було проведено дослідження рівня Інтернет-залежності серед учнів.

На початку ми сприймали Інтернет позитивно: користувалися пошуковими системами, відвідували освітні сайти. Проте, детальніше пізнавши Інтернет, ми розуміємо, що не все так бездоганно, як здавалося спочатку. Мережа заповнена інформацією, яка може бути навіть шкідливою для молодого покоління. Інтернет безперечно є значущим винаходом минулого століття, який забезпечив людство величезним кроком у майбутнє, стимулюючи прогрес. Він дещо полегшує наше життя, надає нам безліч можливостей в навчанні та в роботі. Зараз ми можемо швидко отримати будь-яку цікаву інформацію, зв'язатися з будь-якою точкою світу. Але після аналізу інформації, зокрема з Інтернету, можна сказати, що він має також і негативний вплив.

Дослідження зарубіжних учених щодо питання Інтернет-залежності в сучасному суспільстві здійснювалося М. Гріфітс, П. Келлі. Закордонні дослідники вважають, що основною причиною, яка спонукає молоду людину занурюватися у світових віртуальних подій, є комунікативна депривація

(М. Джуммер). Це стан, коли дитина стає замкнутою («закритою дитиною», П. Мортлі) і виключає відкрите спілкування з однолітками, а також втрачає емоційний зв'язок з батьками чи педагогами. На думку О.Л. Пережогіна, Інтернет намагається замінити інтимно-особистісне спілкування, з'являється віртуальне спілкування.

Ця проблема широко висвітлюється в сучасних наукових дослідженнях, які акцентують увагу на ризиках, пов'язаних із використанням Інтернету (Ю.Д. Бабаєва, Т.М. Вакуліч, Ю.В. Вінтюк, О.Є. Войскунський, А.І. Гольдберг, Т.В. Карабін, А.С. Смилова, В.М. Фатурова).

У нашій країні проблема Інтернет – залежності ще слабо вивчена, що і визначило вибір теми кваліфікаційної роботи, а саме: *«Інтернет-залежність підлітків як психологічна проблема»*.

Мета: дослідити Інтернет-залежність підлітків як психологічну проблему.

Завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз Інтернет-залежності підлітків як психологічної проблеми;
- 2) здійснити емпіричний психологічний аналіз особливостей користування Інтернет-мережею учнями;
- 3) дослідити Інтернет-залежність серед учнів-підлітків;
- 4) розробити рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності підлітків.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки.

Предмет дослідження: Інтернет- залежність у підлітковому віці.

Гіпотеза: учні систематично використовують Інтернет в освітньому процесі; більшість підлітків мають Інтернет-залежність через вікові та соціальні особливості.

Теоретико-методологічною основою дослідження становлять положення щодо сутності поняття залежності (Т. М. Вакуліч, Ц. П. Короленко,

С. О. Куліков, К. В. Сельченко), результати дослідження причин та симптомів відхилень у використанні Інтернету підлітків (А. Є. Лічко, Н. Ю. Максимова, Т.С.Яценко), вивчення комунікації у мережі Інтернет (А. Гольдберг, Дж.Сулер, К. С. Янг).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація отриманих даних, узагальнення інформації та її оформлення); емпіричні (спостереження; анкетування учнів щодо перебування підлітків у мережі Інтернет; опитувальник К.С.Янг у адаптації Є.Раєвської, для визначення рівнів сформованості Інтернет-залежності); методи математико-статистичної обробки результатів дослідження – відсотковий аналіз, середні значення.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося в 2024 році на базі Білилівського ліцею. До вибірки ввійшли підлітки 13-15 років (учні 7- 9-х класів) загальною чисельністю 46 осіб.

Практична значущість одержаних результатів визначається тим, що її результати можуть бути використані у роботі класних керівників та в роботі практичних психологів загальноосвітніх навчальних закладів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в роботі зроблено спробу системного аналізу активності користування Інтернет-мережею учнями ліцею та дослідження Інтернет залежності.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2024 року) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції на тему: «Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Опольце, Польща; 18-19 грудня 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у

3 публікаціях:

1. Кондратюк А., Кучерявенко О. Дослідження ролі емоцій в житті людини. *Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5099/>

2. Кучерявенко О. Дослідження Інтернет-залежності у підлітків: теоретичний аналіз. *Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5098/>

3. Кондратюк А., Кучерявенко О. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості в сучасних умовах війни. *Студентські наукові читання-2024 : Матеріали студентської науково-практичної конференції, 11 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).*

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 43 сторінки, основний зміст роботи викладено на 36 сторінках. Список використаної літератури включає 37 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Позитивні та негативні особливості впливу Інтернету на психіку людини

Інтернет – це глобальна мережа, що надає користувачам великі можливості. У перші дні свого існування, коли ним користувалося близько 100,000 осіб, Інтернет був простою комп'ютерною мережею. Проте сьогодні він перетворився на більше, ніж просто мережу. Інтернет став значущим джерелом різноманітної інформації. Багато людей використовують Інтернет, але є й ті, хто розуміє потужність цієї «павутини» і усвідомлює, що, якщо дозволити безконтрольний розвиток в мережі, це може загрожувати людству. Тому з'явилися органи контролю, які мають завдання попереджати негативні наслідки, спостерігати, забороняти і створювати правила.

Однією з найпривабливіших послуг, які пропонує Інтернет, стала технологія WWW, що перекладається як «всесвітнє павутиння». Її виникнення датується 1992 роком. Точне визначення WWW дати складно, але її можна виявити як величезну енциклопедію, сторінки, які розміщені на різних комп'ютерах-серверах, об'єднаних мережею Інтернет [1].

Для отримання необхідної інформації користувач повинен знайти відповідну сторінку цієї «енциклопедії». Основною одиницею WWW є веб-сторінка, яка разом формує веб-сайти. Інформація, представлена на цих сторінках, може мати найрізноманітніший характер.

Інтернет відкриває безліч можливостей для людей. Він дозволяє заробляти гроші в мережі, висловлювати себе, створювати власні веб-сторінки та знаходити роботу або старих друзів. Крім того, через Інтернет можна спілкуватися з людьми з будь-якої точки світу, навіть якщо ви переїхали зі свого міста і не маєте можливості повернутися. Кожен користувач сам обирає, які сервіси Інтернету

використовувати. Це може бути відправлення електронних листів або залишення повідомлень для інших користувачів. Можливості мережі дійсно безмежні, і вони задовольняють різні потреби користувачів. Деякі шукають програмне забезпечення, інші – документи для роботи, а ще інші – просто перевіряють свою електронну пошту. Інтернет працює на користь усім, надаючи широкий спектр послуг. Тут можна здійснювати телефонні дзвінки, хоча для цього потрібно певне обладнання і програми. Інтернет дозволяє здійснювати покупки, замовляти квитки, рекламувати товари і послуги, спілкуватися та знаходити практично будь-яку інформацію. Однак важливо пам'ятати, що Інтернет не може замінити живого спілкування та особистого контакту з людьми [1; 12; 14; 21; 22; 28; 30].

Мільйони людей з обмеженими можливостями отримали можливість працювати та спілкуватися з друзями завдяки Інтернету. У мережі доступні великі бібліотеки різноманітної літератури, зокрема цінна наукова література. Звичайні книги можуть бути дорогим задоволенням, і багато вчених, на жаль, не можуть собі це дозволити, але завдяки Інтернету вони мають таку можливість. Також Інтернет є величезним джерелом інформації, яке дозволяє навчитися багатьох речей, отримати професію або підвищити свої навички. Крім того, в Інтернеті завжди можна знайти найсвіжіші новини на будь-яку тему.

Форуми – це одне з найбільш важливих досягнень людства у сфері Інтернету, оскільки вони дозволяють спілкуватися з мільйонами людей. Форуми дозволяють організувати спілкування за темами та категоріями, щоб кожен користувач міг обирати те, що йому цікаво. Чати та ICQ дозволяють спілкуватися в реальному часі, забезпечуючи можливість для людей з різних кінців світу спілкуватися так, ніби вони знаходяться поруч [21].

Розглянемо і негативні прояви впливу Інтернету. Інтернет дає ілюзію вседозволеності, витягуючи з нас найгірше, що є. В Інтернеті з'явилися хакери, які зламують особисті дані користувачів, в тому числі їхні рахунки, можуть продавати інформацію іншим. Чи запускати віруси перешкоджати роботі та

життю людей, як показала остання кібератака на найбільшу компанію мобільного зв'язку в Україні – «Київстар».

Тривала робота за комп'ютером негативно впливає на різні функції нашого організму, такі як нервова діяльність, ендокринна, імунна та репродуктивна системи, зір та кістково-м'язовий апарат. Ці проблеми часто не пов'язані виключно з використанням Інтернет-технологій, але виникають через незбалансований спосіб життя. Комп'ютер стає однією з ланок цього ланцюга, який включає недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування та інші фактори [14].

Негативний вплив на психіку суттєво зумовлений більш "віртуальними" аспектами, такими як ігри та Інтернет. Це може бути "захоплення", яке стає непокладінням і важко відмовитися від нього. Це маніакальна залежність від Інтернету або від ігор, яка стає необхідною для багатьох людей. Тривале сидіння за комп'ютером є важливим аспектом цього [12].

Ось які психологічні ознаки може виявити людина, яка може стати залежною від Інтернету:

- Почуття ейфорії або задоволення за комп'ютером.
- Не можливість припинити використання Інтернету.
- Збільшення часу, проведеного за комп'ютером.
- Відчуття порожнечі, депресії або роздратування поза Інтернетом.
- Проблеми з роботою або навчанням.

Також, небезпечними сигналами є:

- Постійне перевіряння електронної пошти.
- Відчуття очікування наступного онлайн сеансу.
- Збільшення часу, проведеного в Інтернеті.
- Збільшення витрат грошей онлайн [28].

Розуміння позитивних та негативних впливів Інтернету на психіку дозволяє нам контролювати його вплив та надавати психологічну допомогу.

Отже, з'ясувавши позитивні та негативні особливості впливу Інтернету на

психіку людини, ми маємо змогу розуміти й способи її контролю для здійснення психологічного впливу та надання психологічної допомоги.

1.2. Особливості користування Інтернетом підлітками

Для багатьох підлітків Інтернет – це, передусім, засіб для розваг, а вже потім – джерело знань та помічник у навчанні. Більшість з них проводять багато часу у чатах і форумах, вважаючи, що це розширює їх світогляд, але у деяких випадках це може перерости у залежність.

Для більшості підлітків Інтернет – це ще одна іграшка для отримання інформації, яка їх цікавить, і яку вони вважають корисною. Однак, дорослі дивляться на це по-іншому.

Мільйони людей, включаючи дорослих, перебувають у своєрідній залежності від Інтернету. Для багатьох він став заміною реального спілкування, хоча це не завжди позитивно. Для деяких людей спілкуватися в реальному житті є важким завданням, а в Інтернеті вони знаходять спільноту, де їх розуміють, і це полегшує їхнє життя [2; 3; 5].

Для деяких людей Інтернет – не лише незамінний помічник у навчанні, але й важливий інструмент, що значно спрощує їхнє життя. За допомогою всього лише кількох клацань миші ми можемо знайти інформацію, на пошук якої у звичайних умовах витратили б велику кількість часу. В Інтернеті доступні будь-які енциклопедії, довідники, рідкісні чи дорогі книги, які можливо, ви ніколи не змогли б придбати.

У своїх дослідженнях, присвячених інтернет-залежній поведінці підлітків, Т.М. Вакуліч дійшла висновку, що вікові особливості формування особистості молодого людини відіграють ключову роль у розвитку цієї поведінки. Серед таких особливостей виділяється невідповідність між готовністю до дорослого життя та обмеженнями, висока потреба у спілкуванні, неадекватне прагнення до соціального визнання та властивий юнацький максималізм [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

Виділено основні типи поведінки підлітків у мережі Інтернет:

1. **Обсесивно-пошуковий тип** – характеризується безцільним пошуком нової інформації без досягнення конкретного результату.
2. **Компенсаторний тип** – спрямований на задоволення потреб у спілкуванні, яке не вистачає в реальному житті.
3. **Емоційно-залежний тип** – орієнтований на використання Інтернету для підтримки бажаного рівня психічної активності та регуляції душевного стану.
4. **Комунікативний тип** – пов'язаний із розширенням можливостей спілкування, яке покращує та прискорює реальні комунікації.
5. **Кіберсексуальний тип** – зосереджений на пошуці у мережі Інтернет інформації сексуального характеру [10].

Важливим чинником у формуванні Інтернет-залежної поведінки є вікові особливості підлітків. Це проявляється у невідповідності між їхньою суб'єктивною готовністю до дорослого життя та об'єктивними обмеженнями, гіпертрофованими потребами у спілкуванні, неадекватному прагненні до соціального визнання, а також у юнацькому максималізмі (Л.С. Виготський, І.С. Кон, Н.Ю.Максимова, Ю.О.Приходько, О.В.Скрипченко та ін.) [13; 17; 20; 23].

Аналіз феномену Інтернет-залежності серед підлітків потребує глибшого дослідження, зокрема вивчення експериментальних даних та визначення індивідуально-психологічних і мікросоціальних чинників, які впливають на цю поведінку.

Емпіричні дані свідчать, що високий рівень Інтернет-залежності серед підлітків пов'язаний із такими індивідуально-психологічними особливостями, як низька самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності, наявність симптомів алекситимії, депресивного стану, схильність до зловживання психоактивними речовинами, зниження організаторських і комунікативних здібностей, а також виражені акцентуації характеру [31].

Крім того, таким підлітком властива соціальна дезадаптація, яка проявляється у труднощах із соціалізацією, неспроможністю або небажанням відповідати існуючим соціальним нормам і вимогам. Це, у свою чергу, викликає проблеми у спілкуванні з однолітками, батьками та труднощів у навчанні.

Мікросоціальні чинники, що сприяють Інтернет-незалежності, включають порушення у взаємодії з батьками, вчителями та однолітками. До стимулів, які провокують занурення підлітків у віртуальну реальність, належать: незадоволеність основних потреб у визнанні, повазі та любові з боку близького відчуження; заборони та перешкоди на шляху досягнення мети; переживання образу, обману; а також небажання чи нездатність брати відповідальність за своє слово, дії та вчинки у реальному житті [10; 17; 19; 23].

Однією з переваг використання Інтернету є розширення можливостей для самовираження через програми та соціальні мережі, можливість заробітку на дистанційній основі, особливо актуальна під час пандемії та для мігрантів. Також важлива можливість комунікації з друзями та родичами, особливо на великій відстані, і спілкування з багатьма людьми одночасно, наприклад, у відеочатах або для збору пожертв на підтримку ЗСУ. Проте існують і недоліки, серед яких хакерство, шахрайство, неприпустимий контент, фейки та залежність від Інтернету. Важливо відзначити, що діти та підлітки є однією з найменш захищених категорій від небезпек Інтернету [15; 22].

Отже, нами було виділено позитивні та негативні сторони в користуванні Інтернетом підлітками, вказано на вікові особливості, які роблять «занурення» у віртуальний світ Інтернету ще більш привабливим.

1.3. Теоретичний аналіз дослідження Інтернет-залежності у підлітків

Час, проведений в Інтернеті, може стати настільки привабливим, що у людини виникає нездорова прихильність або залежність від цієї мережі. Це явище відоме як інтернет-адикція (Internet Addiction Disorder, IAD). Для позначення цього стану вживають такі образні терміни, як «нетоголік», «інтернетоман» або «інтернет-аддикт» [12].

У найзагальнішому вигляді залежність від Інтернету виявляється у тому, що люди віддають перевагу «віртуальному» життю над «реальним», проводячи в мережі до 18 годин на день і навіть більше. Справжні інтернетомани втрачають здатність контролювати свій час у Мережі, вони проводять його на серфінгу, в іграх, покупках, участі у форумах та чатах, просто блукаючи по сайтах. У цієї категорії користувачів середньо витрачають удесятеро більше часу на Інтернет, ніж на роботу або навчання. Ця проблема вже давно цікавить вчених, які намагаються вирішити проблему підвищення мотивації навчання, враховуючи той факт, що класно-урочна система навчання тримає в руках управління навчанням вже понад 300 років [14].

Термін «інтернет-залежність» був введений нью-йоркським психіатром І. Голдбергом у 1995 році. Він розглядав цю проблему як поведінкове порушення, що характеризується зниженим рівнем самоконтролю, що може витіснити звичайне життя. Інтернет-залежність, як і будь-яка патологія, має свої прояви [5].

Поняття Інтернет-залежності почало вивчатися в зарубіжній психології у 1994 році. Вона характеризується як "нав'язлива потреба входити в Інтернет, буваючи офлайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи онлайн". Доктор К. Янг, директор Центру Інтернет-залежності (Університет Піттсбург-Бредфорд), що вивчила понад 400 випадків ІАД, вважає, що кожен, хто має доступ до модему та виходу в Інтернет, може стати залежним від нього, а найбільший ризик нараження існує для власників домашніх комп'ютерів. За даними доктора К. Янг, типовий Інтернет-залежний, навпаки до загальноприйнятого стереотипу, що це чоловік-комп'ютероман, є жінка близько тридцяти п'яти з середнім рівнем освіти. Наразі немає достатньо достовірних даних, але за попередньою оцінкою від 1 до 5 відсотків користувачів Інтернету можуть мати залежність від нього [14; 21].

К. Янг, вивчаючи людей, які стали залежними від Інтернету, встановила, що вони найчастіше використовують такі сервіси, як чати (37%), телеконференції (15%), електронна пошта (13%), веб-сайти (7%), інформаційні

протоколи (2%). Ці послуги Інтернету можна поділити на ті, які пов'язані зі спілкуванням, і ті, які використовуються для отримання інформації. До першої групи належать чати, телеконференції, електронна пошта, до другої - інформаційні протоколи [14].

Інтернет-залежність Т.М. Вакуліч розглядає як психологічну характеристику, що включає в себе комплекс когнітивних, емоційних та фізіологічних змін, які проявляються в поведінці особистості. Це вказує на перевірку контролю над використанням Інтернету, неможливість його колишнього використання, навіть коли це заподіює шкоду, і час перебування в онлайн-середовищі, попри негативні слідки. Таким чином, Інтернет-залежність можна трактувати як результат певної поведінки, що є водночас і об'єктивним показником змін особистості [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

У своїй науковій роботі Т.М. Вакуліч визначає ключові фактори Інтернет-залежної поведінки, які можна поділити на три основні групи: *психологічні* (наприклад, безмежні можливості створювати нові образи власного «Я» і виражати уявлення та фантазії, порушення психофізіологічного стану, ризик розвитку психічних розладів і суїцидальної поведінки – В.В. Зайцев, Дж.Сулер), *соціально-психологічні* (зокрема, розширення спілкування, легкість перебування односторонців та емоційно близьких людей, задоволення потреб у належності до соціальної групи та визнання, можливість втечі від реальності – К.В.Боярова, Т.В.Карабін) та *соціальні* (необхідність існування людини в інформаційно насиченому середовищі Інтернету, агресивність інформації в ЗМІ, деформація системи норм, ослаблення соціокультурних інститутів – Г.В.Ложкін, О.К.Тихомиров) [10].

Результати дослідження Т.М. Вакуліч показали, що серед підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності кількість хлопців майже на третину перевищила кількість дівчат. Такий феномен можна пояснити впливом гендерних стереотипів, характерних для нашого суспільства. Це пов'язано з недостатньо вираженою реакцією емансипації, низьким рівнем усвідомлення

чоловіками своєї гендерної ідентичності, а також проявами гіпомаскулінної поведінки серед дівчат у реальному житті [6; 10].

Залежність від віртуального світу дуже небезпечна і схожа на хворобу. Вона може спричинити затримку у соціальному та емоційному розвитку – утруднення у встановленні зв'язків, у досягненні цілей, у формуванні сім'ї. Тому важливо спілкуватися з друзями особисто, бачити їхні обличчя, відчувати їхні емоції і можливість допомогти, якщо це потрібно. В реальному житті можна відчувати близькість і підтримку, яку важко отримати віртуально. Однак цілковито уникнути використання Інтернету, можливо, не вдасться.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу наукових підходів, узагальнення наукових поглядів вчених щодо дослідження Інтернет-залежності підлітків було встановлено позитивні та негативні особливості впливу Інтернету на психіку людини, особливості користування Інтернетом підлітками, вплив Інтернет-мережі на психіку та поведінку молодої людини, дослідження Інтернет-залежності у підлітків, її симптоми та особливості впливу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Психологічні симптоми Інтернет-залежності

Поняття та визначення інтернет-залежності залишаються предметом активних досліджень і дискусій. Науковці продовжують обговорювати запропоновані діагностичні критерії та те, чиє це явище справжньою залежністю. Термін «інтернет-залежність» вперше був введений І. Голдбергом у 1996 році. Однак канадський психолог Р. Девіс із кафедри психології Йоркського університету запропонував використовувати термін «патологічне використання Інтернету». Він пояснив, що цей термін точніше відображає проблему, яка виглядає на залежність від психоактивних речовин. Патологічне користування Інтернетом характеризується нездатністю контролювати час, проведений у мережі, що призводить до психологічних, соціальних, сімейних, навчальних і професійних порушень [2; 15; 24; 27; 29; 33].

Китайські дослідники розглядають порушення користування Інтернетом як порушення контролю імпульсів, які включають такі аспекти, як важливість Інтернету, зміна настрою, толерантність, абстинентний синдром, конфлікти та рецидиви. Вони виділили вісім основних симптомів інтернет-адикції:

1. Постійна заклопотаність інтернетом.
2. Виникнення симптомів абстиненції при обмеженні доступу до мережі.
3. Зростання толерантності, що виявляється у потребі збільшення часу в Інтернеті.
4. Неуспішні спроби обмежити чи контролювати користування Інтернетом.

5. Тривале користування Інтернетом, незважаючи на усвідомлення його негативних наслідків для психосоціального стану.

6. Втрата інтересу до попередніх захоплень та розваг через серйозне користування Інтернетом.

7. Використання Інтернету для уникнення або полегшення дисфоричного настрою.

8. Обман членів родини, терапевтів чи інших осіб щодо часу, проведеного в Інтернеті [15;18].

Після аналізу наукових досліджень можна виділити наступні ознаки інтернет-залежності:

- непереборна потреба перевіряти електронну пошту;
- постійне очікування наступного виходу в мережу;
- захопленість роботою (гра, програмування або інші види діяльності) та постійний пошук інформації в Інтернеті;
- небажання припиняти роботу чи гру на комп'ютері;
- роздратування при вимушеному припиненні роботи;
- нездатність закінчити сеанс роботи чи гри на комп'ютері;
- великі витрати на оновлення програмного забезпечення та обладнання;
- забутність про домашні справи, робочі обов'язки, навчання, зустрічі та домовленості через роботу чи гру на комп'ютері;
- неухвалене ставлення до здоров'я, гігієни та сну через тривале перебування за комп'ютером;
- зловживання кавою та іншими психостимуляторами;
- готовність задовольнятися нерегулярним, випадковим та одноманітним харчуванням, не відриваючись від комп'ютера;
- емоційний підйом під час роботи з комп'ютером;
- обговорення комп'ютерних тем з усіма, хто має хоча б базові знання у цій галузі [24].

Кілька психіатричних установ розпочали серйозні дослідження, щоб створити соціальний та психологічний портрет пацієнтів, з'ясувати причини їх психічної залежності та розглянути можливі методи впливу на них.

Більшість філій Товариства Анонімних Алкоголіків та Наркоманів відкрили групи підтримки для інтернет-залежних, які важко адаптуються до звичного життя. Крім того, існують групи для родичів, які прагнуть допомогти своїм членам сім'ї повернутися до нормального спілкування.

Один з найбільш серйозних центрів, що займаються лікуванням молодих користувачів, - Центр Internet/Computer Addiction Services в Сіетлі, під керівництвом Хіларі Кеш і Джей Паркер. За їхніми даними, кожен десятий американський користувач страждає від IAD. Також варто згадати Айвана Гольдберга, який пропонує термін "Pathological Computer Use" і очолює Internet Addiction Disorder Support Group, а також кіберпсихолога Лінн Робертс [25; 29].

Принципи лікування Інтернет-залежності дуже схожі на ті, що застосовуються в лікуванні алкоголізму та наркоманії. Однією з найпоширеніших програм є програма 12 кроків, яка передбачає паралельне лікування та реабілітацію пацієнта, а також заповнення його офлайн життя новими смислами [11].

Під час групової терапії людина відкриває для себе різні аспекти реального життя, які були невідомі або забуті. Знаком одужання є здатність контролювати час, який витрачається в Інтернеті, так, щоб він не перевищував 4-6 годин. Також проводиться соціальна реабілітація, коли людина намагається відновити втрачені зв'язки та відносини, поступово зменшуючи участь у груповій терапії. Як і в разі з будь-якою іншою залежністю, в інтернет-залежності також виділяють кілька ступенів.

Ось список ознак, після яких важливо негайно звернутися до лікаря. По-перше, у сні ви помічаєте, що "картинки" починають "скролитися" (переміщатися вгору або вниз). По-друге, коли підключається модем, ваш

кров'яний тиск підвищується, а пульс стає частішим. По-третє, тривале перебування за комп'ютером може викликати відчуття "підвищеного усвідомлення", коли ви не відчуваєте свого тіла і не сприймаєте оточуючу дійсність. Це може бути схоже на стан під час медитації. Також у рідких випадках може спостерігатися зменшення чутливості, а обличчя може застидло залишатися без виразу, що часто нічого не вказує [32].

В офлайн можна спостерігати несподівані переривання в розмові та смішне невдале жартування. Варто зазначити, що, порівняно з алкогольним та наркотичним сп'янінням, Інтернет-залежність менш шкідлива для здоров'я, не завдає серйозної шкоди мозку та здається безпечною, якби не вплив на працездатність та ефективність у реальному житті. Спілкування в Інтернеті, подібно до наркотиків, може створювати ілюзію благополуччя та розв'язання реальних проблем. Однак, згідно з дослідженнями психологів, багато Інтернет-залежних усвідомлюють, що не отримують реальної підтримки в мережі та не розглядають Інтернет як місце для налагодження спілкування [33].

У медицині відомі методи лікування синдрому відмови, що виникає через кілька днів після припинення вживання наркотиків, наприклад, героїну, за допомогою переходу пацієнта на менш сильні наркотики, такі як метадон. У цьому контексті для багатьох алкоголіків, наркоманів, курців та інших людей, схильних до створення сильних залежностей, Інтернет може стати «легшим» наркотиком та можливістю відмовитися від серйозніших залежностей [26].

Інтернет-залежність – це форма адиктивної поведінки у підлітків, яка проявляється у нездоровому бажанні бути в мережі, втраті контролю над часом, проведеним в Інтернеті, та зниженні самоконтролю, що може загрожувати нормальному життю. Основними психологічними симптомами, які відчуває людина, належать до групи ризику інтернет-залежних, є: відчуття ейфорії під час перебування в мережі, неможливість припинити

користування Інтернетом, збільшення часу, проведеного у віртуальному просторі, відчуття порожнечі, депресія, роздратування в разі неможливості використовувати Інтернет, а також проблеми з роботою або навчанням.

2.2. Методи та організація дослідження Інтернет-залежності у підлітків

Щоб детальніше розібратися в ролі Інтернету в житті школи і були проведені деякі дослідження на базі Білилівського ліцею. У проведеному нами дослідженні взяли участь учні підліткового віку (13-15 років). Загальна чисельність досліджуваних 46 осіб.

Цей вік був обраний для дослідження, оскільки проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновків, Інтернет-залежна поведінка найбільш руйнівна для учнів підліткового віку.

Відповідно до мети, поставлених завдань та гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження дослідження Інтернет-залежності у підлітків, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап включав підготовчі заходи, зокрема розробку процедури дослідження та підбір відповідних психодіагностичних методик, спрямованих на аналіз Інтернет-залежності серед підлітків.

Другий етап реалізовувався в формі емпіричного дослідження Інтернет-залежності у підлітків. Для цих нами була використана анкета, розроблена для вивчення особливостей Інтернет-залежності.

Метою досліджень було з'ясувати такі питання:

1. Який відсоток учнів ліцею користуються Інтернетом?
2. Як часто використовується мережа Інтернет?
3. В яких потребах найчастіше використовується Інтернет?
4. Які мотиви використання Інтернет-мережі домінують?
5. Які емоції несе використання Інтернету в житті підлітка?

Також нами проводилося дослідження з використанням **опитувальника**

К.С.Янг у адаптації Є.Раєвської, для визначення рівнів сформованості Інтернет-залежності [16].

Тест на інтернет-залежність, розроблений Кімберлі Янг, призначений для визначення надійності та ступеня тяжкості залежності. Він оцінює неконтрольоване користування Інтернетом та демонструє симптоми захворювання. Тест включає 20 запитань, кожна з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 до 5: дуже слабо, коли, часто, часто дуже, завжди), а максимальний бал становитиме 100. Результати тесту розподіляються на такі функції:

- **0–30 балів** – нормальне використання інтернету;
- **31–49 балів** – легкий ступінь інтернет-залежності;
- **50–79 балів** – помірний ступінь інтернет-залежності;
- **80–100 балів** – потужне користування інтернетом [16].

Третій етап передбачає інтерпретаційний етап в обробці результатів дослідження Інтернет-залежності підлітків.

Математична обробка результатів здійснювалася з використанням статистичних методів, а саме було застосовано відсотковий аналіз та середнє значення показників.

Четвертий етап включав розробку рекомендацій щодо профілактики Інтернет-залежності підлітків.

При проведенні психологічного дослідження було дотримано таких принципів, як поінформованості учасників про мету та суть дослідження; добровільної участі в дослідженні; конфіденційності отриманих результатів; взаємоповаги.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження Інтернет-залежності підлітків, нами була застосована анкета дослідження Інтернет – залежності та опитувальник К.С.Янг у адаптації Є.Раєвської, для визначення

рівнів сформованості Інтернет-залежності.

Для виявлення статистичного зв'язку між отриманими результатами нами використовувалися методи описової статистики, а саме відсотковий аналіз.

Нами було сплановано програма дослідження Інтернет-залежності підлітків, визначено вибірку та базу проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічний аналіз використання Інтернету учнями школи

За результатами проведеного опитування маємо можливість здійснити психологічний аналіз використання Інтернету учнями школи.

У психологічному аспекті, під час опитування учнів про користування Інтернетом, було виявлено, що практично всі учні (98%) використовують Інтернет, більшість з них (62%) вбачають його як засіб спілкування та зв'язку, тоді як 38% вважають його засобом розваги. З цих даних випливає, що 72% учнів регулярно користуються Інтернетом, 26% - рідко, і лише 2% не використовують Інтернет взагалі. Щодо місць користування, 79% учнів використовують Інтернет вдома, 9% – у друзів, 2% – у клубах або кафе, та 10% – у школі.

Відповідно до опитування про користування Інтернетом для навчання, 98% учнів стверджують, що інформація, знайдена в мережі, допомагає їм у написанні рефератів та виконанні творчих завдань, розширюючи їхні знання.

При оцінці впливу Інтернету на наше життя учні висловили однакову думку. Позитивні аспекти включають в себе:

- доступність та широкий спектр інформації, яка постійно оновлюється;
- швидкість та зручність отримання нових знань;
- можливість віртуального спілкування;
- швидкість зв'язку з рідними та близькими людьми.

Серед негативних факторів були відзначені:

- обмежена доступність та висока вартість;
- можливість зараження комп'ютера вірусами;
- велика кількість негативної інформації, що нав'язується;
- негативний вплив на здоров'я, особливо на очі;

- психологічна залежність, яка може відвести від реального світу у віртуальний.

Нами також було проведено дослідження часу перебування підлітків у мережі та ступеню контрольованості цього процесу дорослими (див. таблицю 3.1.).

Таблиця 3.1

**Результати анкетування учнів щодо перебування підлітків у мережі
Інтернет**

<i>Як ваші батьки сприймають ваші заняття в Інтернеті?</i>	
Добре, вважають, що це корисно	Нічого не говорять
29%	71%
<i>Коли ти виходиш в Інтернет, чи хтось контролює тебе?</i>	
Ні	100%
<i>Чи встановлені на вашому домашньому комп'ютері фільтри?</i>	
Ні	100%
<i>Чи встановлені на вашому домашньому комп'ютері антивірусні програми?</i>	
Так	100%

На питання «Що найбільше подобається робити в Інтернеті?» отримали такі відповіді респондентів (див. таблицю 3.2.):

Таблиця 3.2.

Інтереси з використання Інтернету підлітками

Що найбільше подобається робити в Інтернеті?	
шукати інформацію до уроків	29%
спілкуватися у мережі	71%
шукати музику, грати	85%

Отож, підлітки найчастіше використовують мережу Інтернет як можливість послухати музику та пограти у компютерні ігри – 85% учнів. Високий відсоток має спрямування із задоволення своїх соціальних та комунікативних потреб - 71% респондентів зазначили, що використовують Інтернет задля спілкування. Однак, 29% говорять про можливість, які дає Інтернет для навчальної діяльності, як можливість знайти потрібну інформацію для підготовки на навчальні заняття.

Щодо вподобань підлітків у використанні мережі Інтернет, то було відзначено такі (див. таблицю 3.3.):

Таблиця 3.3.

Часові межі з використання Інтернету підлітками

Скільки часу ти проводиш в Інтернеті?			
менше години	від однієї до двох годин	від двох до трьох годин	скільки хочеш
43%	14%	-	43%

Як ми бачимо, високий відсоток (43 % опитаних) відзначають свій час перебування в Інтернеті як необмежений, що є загрозами до формування Інтернет-залежності в майбутньому.

Також було проведено аналіз небезпек пов'язані з використанням Інтернет-мережі. Отримані результати відображення в діаграмі (див. рис. 3.1).



Рис. 3.1. Аналіз небезпек пов'язані з використанням Інтернет-мережі

Отже, проведений аналіз оцінки позитивного та негативного впливу Інтернету на наше життя показав небезпеки пов'язані з використанням Інтернет-мережі. За результатами опитування видно, що мережа Інтернету активно використовується підлітками, задля задоволення своїх пізнавальних потреб (пошук інформації як задля підготовки на уроки, так і для розширення власного світоглядного кругозору), потреб пов'язаних з більш вузьким колом інтересів (музика, малювання, дизайн тощо), потреби в комунікації (спілкування з однолітками, можливість спілкуватися з «віртуальними» друзями, підтримувати звязки з тим колом спілкування, що є для особистості референтним, але досяжним лише через мережу Інтернет), потреба в самореалізації та самовираженні (підлітки змагаються між собою стосовно геймерської освіченості, пройдених рівнів у відеоіграх, «продвинутості» їх комп'ютерних героїв тощо). Таким чином, Інтернет виступає додатковим альтернативним «світом» для реалізації всіх своїх потреб, при тому у відносно безпечному середовищі, де не потрібно особливо проявляти свою активну життєву позицію

та комунікативні і організаторські здібності. Мережа Інтернет спрощує ці механізми комунікації, дозволяє швидко встановлювати зв'язки з іншими користувачами.

3.2. Дослідження Інтернет-залежності підлітків

Для збору статистичних даних було використано тест визначення «Інтернет - залежності».

Результати, отримані за допомогою анкетування свідчать, що високий рівень залежності не виявлено у жодного з досліджуваних.

Проте виявлено 20% учнів що мають середній рівень розвитку залежності. Це може свідчити про те, що в учнів можуть з'являтися деякі проблеми через надмірне користування Інтернетом: може втрачатися відчуття часу, можливі негативні зміни в самосвідомості та самооцінці.

26% опитуваних мають помірний рівень ризику розвитку залежності. Це свідчить про можливість випадкових або частих проблем через непомірне користування Інтернетом. На цьому рівні може спостерігатися тенденція до інтернет-залежності.

Низький рівень залежності, до якого за інтерпретацією належить 54% досліджуваних, що свідчить про їх помірне користування Інтернетом, яке іноді виходить за норму, тобто учні проводять багато часу в Інтернеті але ще в змозі себе контролювати.

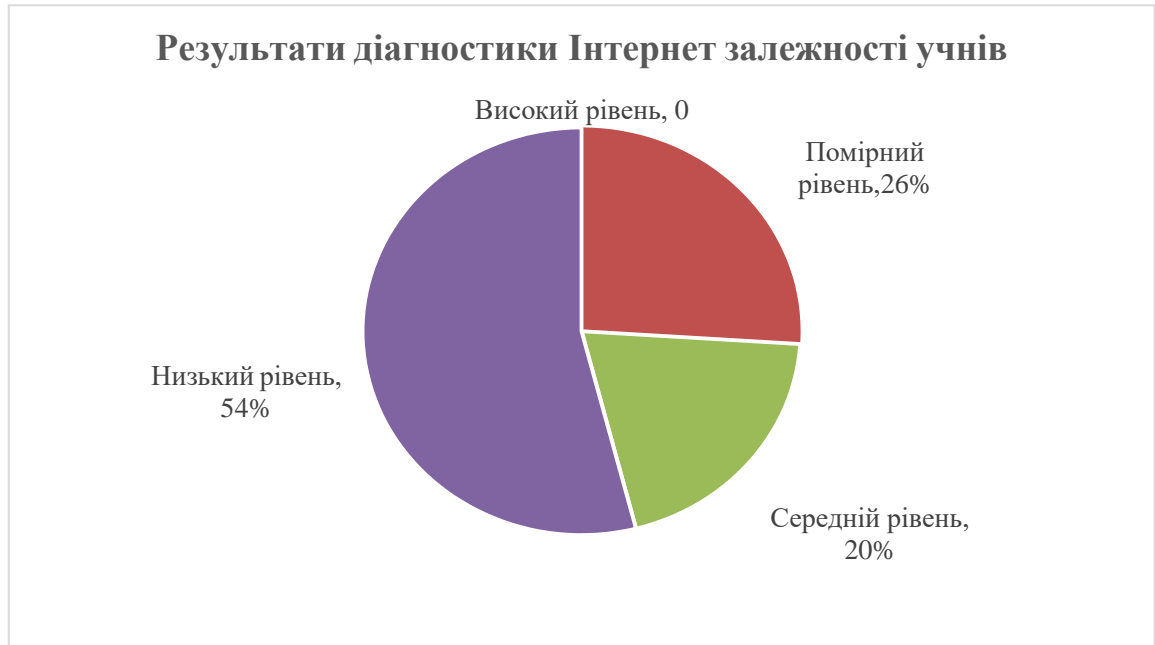


Рис. 3.2. Результати діагностики Інтернет-залежності підлітків

Отже, високий рівень залежності не виявлено у жодного з досліджуваних.

Результати досліджень доводять, що проблема Інтернет-залежності осіб підліткового віку є досить актуальною та потребує додаткової уваги. Важливо визначити шляхи профілактики та психологічної допомоги безпосередньо тим, хто має помірний та середній рівень Інтернет-залежності.

3.3. Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежність підлітків

За результатами проведеного дослідження нами було встановлено необхідність розробки переліку рекомендацій щодо профілактики Інтернет-залежності у підлітків. На наш погляд варто зосередити увагу не лише на особистості підлітка, а й залучити до вирішення проблеми впливові на його особистість оточення, такі як батьки та вчителів закладу освіти.

Отже, комплексний підхід до вирішення проблеми Інтернет-залежності у підлітків включає такі напрямки:

- 1. Розвиток особистісної та комунікативної сфери підлітків** – сприяти формуванню комунікативної компетентності сучасних підлітків шляхом використання засобів не лише віртуального світу, але тими, які б ефективно

вирішували задачу розвитку комунікативної компетентності підлітків; одним із таких засобів в роботі психолога є соціально-психологічний тренінг та інтерактивні тренінгові технології, де основними методами є використання групових дискусій, «мозкових штурмів», психомалюнків, рольових ігор, психодрам тощо.

2. Навчання батьків і вчителів – забезпечити формування теоретичних знань про Інтернет-залежну поведінку, включаючи її ознаки, симптоми, мотиви, динаміку розвитку та наслідки, через бесіди, лекції та консультації; формування навиків взаємодії з Інтернет-залежним підлітком; способів встановлення ефективної комунікації; пошук альтернативних способів задоволення їх потреб, які вони знаходять під час проведення часу в Інтернеті.

3. Робота шкільної психологічної служби – впровадження комплексної спеціалізованої програми для попередження Інтернет-залежної поведінки серед підлітків, яка була б спрямована на формування здорової взаємодії з Інтернетом та попередження Інтернет-залежної поведінки у підлітків [5; 7; 9; 10].

До психологічних умов запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків належать:

- 1. Когнітивний компонент :**
 - розвиток гармонійного сприйняття себе як особистості;
 - сприяння формування адекватної самооцінки та підтримка позитивної «Я-концепції»;
 - оволодіння підлітками прийомами самопізнання, такими як інтроспекція та рефлексія;
 - формування здатності до свідомого прийняття дійсності, з акцентом на принципі «тут і зараз»;
 - усвідомлення негативного впливу Інтернет-технологій на власну особистість.

2. Емоційний компонент :

- розвиток емпатії та здатності адекватно виражати емоційні стани, включаючи негативні;
- навчання керувати своїми емоціями та емоційною регуляцією в цілому.

3. Поведінковий компонент :

- формування впевненості у собі;
- засвоєння навичок ефективного спілкування та встановлення нових соціальних контактів;
- визначення позитивних життєвих цілей і програм;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення та використовувати стратегії взаємодії для покращення соціального становища;
- формування здатності до самоконтролю в різних життєвих ситуаціях [10].

Ці умови сприяють гармонійному розвитку особистості та запобігають формуванню залежної поведінки.

Окрім того, хочемо надати декілька рекомендацій безпосередньо підліткам та їх батькам:

1. *Знати симптоми прояву Інтернет-залежності* та простежити, чи вони є у дитини. А саме, дайте відповіді на такі питання: Чи впливає час, проведений в Мережі, на навчання і сон? Чи є у дитини друзі в реальному світі, скільки їх? Чи не слугують он-лайн ігри заміном реального життя підлітка?

2. *Часові межі у використанні Інтернету.* Час має бути дозованим. Варто регламентувати час проведений в Мережі.

3. *Доступ до комп'ютера та телефону.* Встановити чіткі правила з використання комп'ютера та телефону. Встановити всі необхідні програми захисту персональних даних на комп'ютері та контролюючих програм доступу та обмежень в Мережі Інтернет.

4. *Розширити сферу дозвілля та пізнавальних інтересів дитини.* Записати підлітка до гуртків, там де він мав можливість у реальному житті розвивати свої захоплення та інтереси. Якісно проводити вільний час з дитиною, включаючи активні способи проведення дозвілля (прогулянки, подорожі, зайняття спортом тощо).

5. *Заохочувати спілкування з друзями* підлітка, запрошувати до спільного проведення часу.

Отже, розроблені рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності підлітків дозволять скорегувати та підтримати підлітка на шляху до здорового способу життя та його активної життєвої позиції.

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження було виявлено 20% учнів, що мають середній рівень розвитку залежності та 26% опитуваних мають помірний рівень ризику розвитку залежності. Це може свідчити про те, що в учнів можуть з'являтися деякі проблеми через надмірне користування Інтернетом.

Низький рівень залежності, до якого за інтерпретацією належить 54% досліджуваних, що свідчить про їх помірне користування Інтернетом, яке іноді виходить за норму. Результати досліджень доводять, що проблема Інтернет-залежності осіб підліткового віку є досить актуальною та потребує додаткової уваги щодо розроблення шляхів профілактики та допомоги безпосередньо тим, хто має достатній рівень Інтернет-залежності. Тим хто має підвищений та середній рівень Інтернет-залежності за результатами анкетування варто усвідомити проблему. Перш за все, визначити сайти, форуми, чати, що не належать до освіти, і обмежити, а то й зовсім припинити їхнє відвідування.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного дослідження Інтернет-залежності підлітків як психологічної проблеми дають підстави зробити низку висновків:

1. До переваг від користування мережею Інтернет можна віднести: розширення способів та можливостей самовираження за допомогою різноманітних програм та соціальних мереж; можливість заробітку у дистанційній формі, що стало досить актуальним під час пандемії CoViD-19 та за час війни в Україні; комунікація з друзями, родичами, особливо, якщо вони знаходяться на великій відстані, та спілкування одночасно з великою кількістю людей. Наприклад, в скайпі, чи активність в соцмережах з метою зібрання донатів на ЗСУ. Але також є багато негативних моментів, боротьба з якими просто необхідна. До них можна віднести: хакерство, інтернет-шахрайство, неприпустимий контент, фейки, та Інтернет-залежність. При цьому найменш захищеними верствами від небезпек Інтернету є діти та підлітки.

У своїй дослідницькій роботі ми познайомилися із самим поняттям Інтернет. Отже, Інтернет-залежність розглядається як різновид адиктивної поведінки підлітків, яка полягає в нездоровому бажанні увійти в мережу, що веде за собою втрату здатності контролювати свій час у Мережі, поведінку зі знизеним рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити нормальне життя. Якщо людина належить до групи ризику інтернет-залежних осіб, вона може відчувати такі психологічні симптоми: ейфорію чи хороше самопочуття під час перебування в мережі; неможливість припинити користування Інтернетом; збільшення кількості часу, проведеного у віртуальному просторі; відчуття порожнечі та депресії; роздратування від неможливості доступу до Інтернету; проблеми з виконанням робочих або навчальних завдань.

2. Щодо дослідження користування підлітків мережею Інтернет, ми виявили ряд особливостей. Значна кількість учнів, проводять стільки часу в Інтернеті, стільки забажає, тобто з боку батьків немає ніяких обмежень у часі користування мережею. Найбільше у підлітків переважають розважальні

інтересів щодо користування мережею: шукати музику, грати та спілкуватися.

3. Результати, отримані за допомогою анкетування, можуть свідчити, що високий рівень залежності не виявлено у жодного з досліджуваних. Проте виявлено 20% учнів, що мають середній рівень розвитку залежності. Це може свідчити про те, що в учнів можуть з'являтися деякі проблеми через надмірне користування Інтернетом: може втрачатися відчуття часу, можливі негативні зміни пов'язані з самооцінкою та «Я-концепцією» підлітка. В 26% опитуваних зафіксовано помірний рівень ризику розвитку Інтернет-залежності. Це свідчить про можливість виникнення проблем через непомірне користування Інтернетом, що має тенденцію до розвитку Інтернет-залежності.

4. За результатами проведеного дослідження нами було розроблено перелік рекомендацій щодо профілактики Інтернет-залежності у підлітків. На наш погляд варто зосередити увагу не лише на особистості підлітка, а й залучити до вирішення проблеми впливове на його особистість оточення, таких як батьки та вчителі закладу освіти.

Результати досліджень доводять, що проблема Інтернет-залежності осіб підліткового віку є досить актуальною та потребує додаткової уваги щодо розроблення шляхів профілактики і допомоги безпосередньо тим, хто має достатній рівень Інтернет-залежності, що і є *перспективою нашого дослідження*.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук В. Кооперативні стратегії і тактики комуніканта-песиміста. *Актуальні питання іноземної філології*. 2018. № 8. С. 40–46.
2. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
3. Вакуліч Т. М. Вплив сім'ї на формування Інтернет-залежної поведінки підлітків. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: Матеріали VIII Міжнародної конференції молодих науковців (27-28 квітня 2006 р., м. Київ)*. К.: Київський-поліграфічний центр “Київський університет”, 2006. С. 6-7.
4. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія*. За ред. Долинської Л.В. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31). С. 22-27.
5. Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернетзалежної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологія*. За ред. Долинської Л.В. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.9(33). С. 104-112.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. За ред. Максименка С.Д. К., 2006. Т. VIII, вип. 2. 41-47.
7. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис.кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2006. 269 с.
8. Вакуліч Т. М. Типи Інтернет-залежної поведінки підлітків. *Українсько–Голандський семінар по дитячій психіатрії та психотерапії: Матеріали семінару (16- 19 травня 2006 р., м. Київ)*. К.: Вид-во “Миргород”, 2006. С. 28-30.
9. Вакуліч Т.М. Провідні патерни адиктивної поведінки підлітків з Інтернет-залежністю. *Актуальні проблеми психології*. Том. I.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. Максименка

С.Д., Карамушки Л.М. Київ: Міленіум, 2006. Част. 18. С. 100-105.

10. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2006. 19 с.

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

12. Волошинович Н. Мовленнева агресія в інтернет-комунікації. *Актуальні питання іноземної філології*. 2016. № 4. С. 35–41.

13. Галіч Т. Пріоритетність освітніх та комунікаційних практик використання студентами мережі Інтернет. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. 2010. №891. С. 188-191.

14. Горбач С.С. Мовленнева агресія в комунікативно-дискурсивній парадигмі. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки : зб. наук. праць*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2008. Вип. 5. С. 164–166.

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

16. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Електронне джерело*. Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>

17. Єгоров Л.Ю., Кузнєцова Н.А., Петрова Є.А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. №2. С. 20-27.

18. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 4. С.114-129.

19. Карабін Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
20. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190-193.
21. Кірпічніков В.Ю. Культура роботи за комп'ютером та здоров'я людини. *Безпека життєдіяльності*. 2012. №4. С.3.
22. Крайнікова Т. С. Профіль українського інтернет-користувача (аналіз вторинних соціологічних досліджень). *Вісник книжкової палати*. 2014. № 2. С.1-4.
23. Левченко В.О. Явище Інтернет-залежності у студентів. *Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294159.pdf>*
24. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 11 (270). 2013. С. 158-166.
25. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки НаУКМА. Серія : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2007. Т. 71. С. 23-27.
26. Мацьоха Т. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми. *Режим доступу: < <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>*
27. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9- 10 квітня, 2020 р.)*. Хмельницький, 2020. С. 76-79.
28. Проект MediaSapiens. *Режим доступу: http://osvita.mediasapiens.ua/mediaprosvita/kids/diti_i_tekhnologii_piramida_tsifr_ovo_i_povedinki/*
29. Розлуцька Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий*

вісник УжНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.

30. Фатурова В.М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2004. 21 с.

31. Франчук Н. П. Інформаційна безпека дітей у мережі Інтернет. *Проблеми інформатизації навчального процесу в педагогічному навчальному закладі: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2017. С.142-143.*

32. Хміль Я.В. Поняття «Інтернет-залежність» у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2012. Випуск 6. С. 303-310.*

33. Церковний А. Аспекти формування Інтернет- залежності. *Соціальна психологія. К., 2004. № 5 (7). С.149-154.*

34. Fairclough N. *Language and Power*. Harlow : Pearson Education Limited, 2001. 263 p.

35. Goldberg, I. Internet addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*, 1996. V. 3, №4. P. 403-412.

36. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan *Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment* 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.

37. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*, 1998. V.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета дослідження Інтернет - залежності

Шкали: рівень залежності від Інтернету.

Призначення тесту: Діагностика рівня залежності від інтернету.

Інструкція до тесту: «Будь ласка, дайте відповідь на запитання тесту».

Тест

Варіанти відповідей

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Зазвичай.
- Часто.
- Завжди.

1. Ти зауважуєш, що провів в Інтернеті більше часу, ніж планував.
2. Ти переносиш або відкладаєш домашні справи через те, що знаходишся в Інтернеті.
3. Ти вважаєш за краще побути в Інтернеті, ніж провести час зі своєю дівчиною (своїм хлопцем).
4. Люди, з якими ти познайомився в Інтернеті, надовго стають твоїми друзями (знайомими).
5. Твої близькі (друзі, знайомі) скаржаться на те, що ти проводиш багато часу в Інтернеті.
6. Те, що ти багато часу проводиш в Інтернеті, заважає тобі виконувати роботу по дому.
7. Ти спочатку перевіряєш свою електронну пошту (повідомлення у соціальних мережах) і лише потім приступаєш до інших справ.

8. Те, що ти багато часу проводиш в Інтернеті, заважає тобі (заважає виконанню домашніх завдань – якщо ти учень).
9. Коли хтось запитує, чим ти займаєшся в Інтернеті, ти відповідаєш неохоче або взагалі уникаєш відповіді.
10. Думки про те, що ти зробиш, коли знову опинишся в Інтернеті, дозволяють тебе відволіктися від думок про твої життєві труднощі та проблеми.
11. Ти буваєш незадоволений собою через те, що знову виходиш до Інтернету.
12. Ти думаєш про те, що без Інтернету, твоє життя було б нудним і нецікавим.
13. Якщо хтось відволікає тебе, коли ти перебуваєш в Інтернеті, ти стаєш дратівливим, різким.
14. Ти не спиш через те, що до пізньої ночі перебуваєш в Інтернеті.
15. Ти думаєш про те, що зробиш, коли знову опинишся в Інтернеті.
16. Ти знову і знову даєш собі ще кілька хвилин, перш ніж вийти з Інтернету.
17. Ти робиш невдалі спроби зменшити час, який проводиш в Інтернеті.
18. Ти намагаєшся приховати від інших скільки часу проводиш в Інтернеті.
19. Ти вважаєш за краще побути в Інтернеті, ніж сходити кудись із друзями або знайомими.
20. Коли ти виходиш з Інтернету в тебе псується настрій, ти нервуєшся, стаєш запальним. Все це минається, коли ти знову опиняєшся в Інтернеті.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту:

Бали нараховуються за такою схемою:

- рідко – 1 бал;

- іноді – 2;
- зазвичай – 3;
- часто – 4;
- завжди – 5 балів.

Інтерпретація результатів тесту

- Менше 20 балів: «Ти не маєш Інтернет-залежності.»
- 20 – 49 балів: «Ти багато часу проводиш в Інтернеті але ти в змозі себеконтролювати.»
- 50 – 79 балів: «Ти маєш середню Інтернет-залежність. Інтернет впливає на твоє життя і є причиною деяких проблем.»
- Більше 80 балів: «У тебе сильна Інтернет-залежність. Інтернет є причиною багатьох проблем у твоєму житті.»