

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)
магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Феномен інтернет-залежності у сучасної молоді

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-112м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАНУІЛОВА М.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент КУДІНОВА М.С.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

МАНУІЛОВОЇ Марини Вікторівни

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Феномен Інтернет-залежності у сучасної молоді

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від « 01 » вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 89 сторінок, 16 таблиць, 12 рисунків, 96 джерел, 2 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначити теоретичні підходи до пояснення феномену інтернет-залежності, методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді, психологічні особливості розвитку інтернет-залежності у сучасної молоді, організацію та методики дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді, провести аналіз та обговорення результатів дослідження, розробити програми профілактики інтернет-залежності у сучасної молоді, оцінити ефективність реалізованої програми

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Рис.1.1 Фази розвитку інтернет-залежності у молоді; Таблиця 2.1 Рівень інтернет-залежності молоді (N=50) констатуючий етап; Рис. 2.1 Рівень інтернет-залежності молоді в групі; Таблиця 2.2 Результати розрахунків показника інтернет-залежності молоді; Таблиця 2.3 Результати розрахунків симптомів інтернет-залежності в групі за методикою «Шкала інтернет-залежності Чена» Констатуючий етап; Рис. 2.2 Вираженість симптомів інтернет-залежності в групі; Таблиця 2.4 Результати розрахунків віртуальної ідентичності молодих людей, Констатуючий етап; Рис. 2.3 Вираженість віртуальної ідентичності молодих людей; Таблиця 2.5 Рівень самооцінки молоді, Констатуючий етап; Рис. 2.4 Рівень самооцінки молодих людей; Таблиця 2.6 Статистичний аналіз показника самооцінки молоді; Таблиця 2.7 Кореляційний аналіз; Рис. 3.1 Основні етапи реалізації програми профілактики інтернет-залежності молоді; Рис. 3.2 Структура корекційного заняття; Таблиця 3.1 Тематичний план 1-4 занять; Таблиця 3.2 Тематичний план 5-8 занять; Таблиця 3.3 Зміни рівня інтернет-залежності молоді (n=50) контрольний етап; Рис. 3.3 Зміни рівня інтернет-залежності молоді в групі; Таблиця 3.4 Результати розрахунку зміни показника інтернет-залежності молоді Контрольний етап; Таблиця 3.5 Оцінка ефективності програми Результати одновибіркового аналізу Т-критерію; Рис. 3.4 Зміни показника інтернет-залежності молоді; Таблиця 3.6 Зміни симптомів інтернет-залежності в групі контрольний етап; Рис. 3.5 Зміни симптомів інтернет-залежності в групі; Таблиця 3.7 Зміна віртуальної ідентичності молодих людей контрольний етап; Рис. 3.6 Зміни вираженості віртуальної ідентичності молодих людей; Таблиця 3.8 Зміна рівня самооцінки молоді Контрольний етап; Рис. 3.7 Зміни рівня самооцінки молоді; Таблиця 3.9 Результати розрахунків зміни показника самооцінки молоді.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	06.09.2023	20.09.2023

2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.09.2023	11.10.2023
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	12.10.2023	26.10.2023
Норм- ль	ГАРМАШ А.О., викладач	14.12.2023	16.12.2023

7. Дата видачі завдання « 01 » вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	22.01.2024	

Студент(ка) _____ Марина МАНУІЛОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 с., 16 табл., 12рис., 96 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив феномену Інтернет-залежності на життєдіяльність сучасної молоді.

Мета дослідження: полягає у вивченні феномену Інтернет-залежності серед сучасної молоді, виявленні причин, проявів та наслідків цього явища, а також розробці ефективних заходів профілактики та корекції Інтернет-залежності серед сучасної молоді.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез проблеми в науково-психологічній літературі дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних аспектів розвитку Інтернет-залежності молоді;

- емпіричні: констатувальний, формувальний та контрольний експерименти; психологічне тестування; спостереження, на основі яких проаналізовано психологічні особливості Інтернет-залежності сучасної молоді та доведено ефективність формувального експерименту; методи комплексного психологічного впливу;

- методи математико-статистичної обробки кількісних даних: описова статистика, аналіз непараметричних даних, кореляційний аналіз.

В рамках проведеного дослідження було:

- уточнено зміст поняття «Інтернет-залежність»;
- вперше систематизовано науково-методологічні та теоретичні підходи та напрями щодо розуміння феномену Інтернет-залежності;
- поглиблено уявлення про психологічні чинники розвитку Інтернет-залежності у молоді;
- досліджено несприятливі психосоціальні наслідки та наслідки для здоров'я Інтернет-залежної молоді;

- розроблено та апробовано авторську програму психокорекції Інтернет-залежності у молоді.

Практичне значення даного дослідження полягає у можливості використання розробленої програми в профілактично-корекційної роботі з Інтернет-залежною молоддю. Результати дослідження можуть бути використані в процесі викладання курсів психології.

ПСИХОЛОГ, ФЕНОМЕН, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ,
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1.....	15
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	15
1.1. Теоретичні підходи до пояснення феномену інтернет-залежності	15
1.2. Методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді	28
1.3 Психологічні особливості розвитку інтернет-залежності у сучасної молоді	34
РОЗДІЛ 2.....	45
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	45
2.1. Організація та методики дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді	45
2.2 Аналіз та обговорення результатів дослідження	53
РОЗДІЛ 3.....	66
РОЗРОБЛЕННЯ ЗАХОДІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	66
3.1 Розроблення програми профілактики інтернет-залежності у сучасної молоді.....	66
3.2 Оцінка ефективності реалізованої програми	76
ВИСНОВКИ	85
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі Інтернет став невід'ємною частиною життя молодого покоління. Він надає безліч можливостей для спілкування, отримання інформації та розваг, що може викликати залежність у деяких людей. Зростаюча кількість досліджень свідчить про значущість феномену інтернет-залежності та вказує на його негативний вплив на соціальне, емоційне та фізичне благополуччя молоді.

Феномен інтернет-залежності викликає дедалі більше занепокоєння в останні роки, оскільки все більше людей стають залежними від Інтернету з різних причин. Вражаючи людей різного віку та походження, Інтернет-залежність може мати серйозні наслідки, включаючи соціальну ізоляцію, депресію, тривогу та навіть проблеми з фізичним здоров'ям.

Сучасний світ характеризується стрімким науково-технічним прогресом у сфері поширення та розвитку інформаційних технологій. Динамічне використання Інтернету, як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, статі, рівня освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольоване використання Інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійному розвитку особистості та її психічному здоров'ю.

Швидке зростання ери Інтернету популяризувало використання Інтернету в Україні. Згідно зі щорічним звітом Global Digital Overview, станом на початок 2023 року інтернетом користувалися 5,16 млрд людей, а це приблизно 64% від населення Землі. За рік кількість інтернет-користувачів зросла на 1,9%. (<https://www.linkedin.com/pulse/головні-висновки-звіту-global-digital-2023-75min-club>). Кількість українських інтернет-користувачів становить майже 30 мільйонів. При тому, 72% українців регулярно користуються Інтернетом на щоденній основі. Все більше молодих людей проводять час в Інтернеті, щоб навчатися, грати в онлайн-ігри, робити

покупки, дивитися фільми, користуватися соціальними мережами та спілкуватися. Ці дії часто використовуються для зменшення стресу та тривоги або для полегшення депресивного настрою. Слід зазначити, що розумне користування Інтернетом є корисним, але надмірне та неконтрольоване використання Інтернету може розвинути в Інтернет-залежність, яка визначається як нездатність людини контролювати користування Інтернетом. На сьогоднішній день, інтернет залежність стала серйозною проблемою охорони здоров'я у світі загалом, та в українському суспільстві тощо.

Сучасна молодь все більше часу проводить в інтернеті, що призводить до зростання інтернет-залежності серед цієї категорії населення. Дослідження виявили високі показники та серйозні наслідки Інтернет-залежності як патологічного використання Інтернету серед молоді, а саме: негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді (негативні емоційні стани та зниження здатності до концентрації), а також на соціальну адаптацію й навчання.

Отже, феномен інтернет-залежності у сучасній молоді є значущою проблемою, яка вимагає уваги та дослідження. Розуміння причин та наслідків цього негативного психологічного явища, а також розробка ефективних стратегій профілактики та лікування, є важливим завданням для психологів, вчителів, батьків та інших осіб, які працюють з молоддю.

Стан вивчення проблеми дослідження: В дослідженнях провідних зарубіжних дослідників (А.І. Гольдберг, Н.А. Спапіра, К.С. Янг) глобальна комп'ютеризація приватного життя названа хворобою ХХІ століття. Проблема феномену інтернет-залежності серед молоді вивчається вже десятиліттями. Багато науковців займаються дослідженням цього негативного психологічного явища, але досі немає загальноприйнятих теорій та підходів до вивчення феномену інтернет-залежності. Деякі дослідники вважають, що інтернет-залежність є психологічним порушенням; існують теоретичні концепції, що пояснюють це явище з точки зору психологічних

механізмів та особливостей особистості. Інші вчені вважають, що інтернет-залежність є результатом соціального впливу та навчання, і пропонують соціально-психологічні підходи до його дослідження. Психологічним дослідженням розвитку Інтернет залежності приділяли увагу зарубіжні та вітчизняні дослідники: Д. Гринфільд, К. Янг, М. Гріффітс, М. Пістнер, Дж. О'Мара, Дж. Бьюкенен, Л. Лам, Д. Кус, М.П. Шишкіна, О.В. Горбатенко, В.В. Мелешко, О.Ю. Дроздов, Т.В. Карабін, В.А. Лоскутова, Л.М. Юр'єва та ін.

Вченими проаналізовані проблеми Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б.Л. Браун, В.А. Лоскутова, М. Холл, О.Ф. Шайдуліна, М.А. Шоттон) та психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією (Л.П. Гур'єва, Е.О. Мулика, О.В. Шинкаренко, О.В. Якушина).

У вітчизняній науковій літературі феномен Інтернет-залежності розглядається з позиції вікових особливостей розвитку особистості, але здебільшого у соціальному (Е.П. Белінська) або медико-психологічному аспекті (Т.Ю. Больбот).

Феномен інтернет-залежності у молоді у вітчизняній науці досліджується фахівцями відповідних галузевих установ – таких, як: «Інститут неврології, психіатрії та наркології Національної академії медичних наук України», «Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України (В. Посохова), а також ученими Одеського (Е. Мельник) та Дніпропетровського (Л. Юр'єва, Т. Больбот) медичних університетів. Серед вітчизняних фахівців, які в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки молоді, слід згадати: О. Чабана, Г. Пілягину, Н. Бугайову та ін.

Дослідження феномену інтернет-залежності молоді знайшли відображення у дослідженнях: І.І. Бондаренко, І.О. Ковальчук, Т.В. Ільїної, І. В. Литвиненко. Цьому питанню присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет та розвитку Інтернет-залежності молоді. В наукових роботах О.М. Тур, В.В. Шабуніна, В.І. Масляк, в рамках вивчення феномену інтернет-

залежності, розглядається проблема трансформації особистості в сучасному інформаційному просторі. Впливу інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації присвячені роботи Т.М. Голованової, психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці детально розглянуті в дослідженнях Ю.О. Асєєва. Розгляду психологічних аспектів інтернет-залежності, особливостей формування образу «Я» комп'ютерно-залежними приділено увагу: О.В. Камінської, Д. Л. Пугачова, С.Ю. Євлахової, О.С. Дущенко, Н. М. Пивовар, Ю.М. Стародуб та ін.

Особливості виникнення психічних станів у Інтернет-залежних та наслідки Інтернет-залежності для особистості досліджені у роботах: І.Г. Белавіної, О.Ю. Дроздова, Л.В. Подригало, І.В. Тютюнник, Т. Карабіна, О. Петрунько, В. Посохової, О. Якушиної та ін.

В роботах І.В. Гармаш, Л. Гур'євої розглянуто засоби профілактики комп'ютерної залежності.

Проблемами методології дослідження виявлення особливостей формування та прояву Інтернет-залежності активно займалися такі відомі зарубіжні вчені, як: А. Войскунський, М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, Р. Девіс, Дж. Сулер, К. Янг та ін.

Вченими зазначається, що проблема дослідження феномену інтернет-залежності у молоді є складною та багатогранною, включає психологічні, соціальні та технологічні фактори. Тому існує потреба в подальших дослідженнях, щоб краще зрозуміти природу розвитку інтернет-залежності та розробити ефективні заходи профілактики та лікування.

Отже, тема дослідження «Феномен інтернет-залежності у сучасної молоді» є актуальною та потребує ґрунтовного вивчення.

Об'єкт: феномен інтернет-залежності.

Предмет: вплив інтернет-залежності на життєдіяльність молоді.

Мета: Провести дослідження феномену інтернет-залежності та його впливу на життєдіяльність сучасної молоді й розробити заходи психокорекції щодо її подолання.

Гіпотеза: передбачається, що інтернет-залежність надає негативний вплив на життєдіяльність молоді (погіршення психічного здоров'я, розвиток компульсивних симптомів, симптомів скасування, виникнення внутрішньо-особистісних проблем та проблем, що пов'язані зі здоров'ям).

Завдання:

1. Охарактеризувати теоретичні підходи до пояснення феномену Інтернет-залежності
2. Розглянути методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у молоді
3. Проаналізувати психологічні особливості розвитку інтернет-залежності у молоді.
4. Провести експериментальне дослідження феномену інтернет-залежності у молоді
5. Розробити заходи спрямовані на профілактику інтернет-залежності у молоді та оцінити їх ефективність.

Теоретико-методологічна основа дослідження: фундаментальні положення теорії розвитку психіки (Л.С. Виготський) основні положення вікової психології (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн); принцип системного підходу в психології (Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, О.В. Скрипченко та ін.), загально-психологічні принципи формування особистості молоді (Л.І. Божович, І.С. Кон, І.Ю. Кулагіна, Л.Ф. Обухова, Ю.О. Приходько, Д.І. Фельдштейн та ін.); концептуальні теорії та підходи до сутності феномену залежності, природи особистісних відхилень (Ц.П. Короленко, С.О. Куліков, Є.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко, О.І. Бондарчук, Н.Є. Завацька, Н.Л. Коломінський, С.А. Кулаков, І.П. Лисенко, А.Є. Лічко, Н.Ю. Максимова, Т.С. Яценко та ін.).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез проблеми в науково-психологічній літературі дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні

підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних аспектів розвитку інтернет-залежності молоді;

- емпіричні: констатувальний, формувальний та контрольний експерименти; психологічне тестування; спостереження, на основі яких проаналізовано психологічні особливості Інтернет-залежності сучасної молоді та доведено ефективність формувального експерименту; методи комплексного психологічного впливу;

- методи математико-статистичної обробки кількісних даних: описова статистика, аналіз непараметричних даних, кореляційний аналіз.

Методики:

1. Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) (К. Янг)
2. Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)
3. Опитувальник «Віртуальна ідентичність користувачів соціальних мереж» (Д. Н. Погорелов)
4. Тест «Рівень самооцінки» (С.В. Ковальов)

База та вибірка дослідження: дослідження проводилось протягом січня-березня 2023р. на базі НУ «Запорізька Політехніка». В дослідженні прийняло участь 50 молодих людей – студенти 1-2 курсів НУ «Запорізька Політехніка», середній вік респондентів в групі складає 19,2 роки.

Наукова новизна даного дослідження полягає в узагальненні теоретико-методологічних аспектів до вивчення феномену інтернет залежності у молоді. В рамках проведеного дослідження було:

- уточнено зміст поняття «інтернет-залежність»;
- вперше систематизовано науково-методологічні та теоретичні підходи та напрями щодо розуміння феномену інтернет-залежності;
- поглиблено уявлення про психологічні чинники розвитку Інтернет-залежності у молоді;
- досліджено несприятливі психосоціальні наслідки та наслідки для здоров'я інтернет-залежної молоді;

- розроблено та апробовано авторську програму психокорекції інтернет-залежності у молоді.

Апробація результатів: Результати дослідження, а також висновки роботи доповідались і обговорювались на засіданнях кафедри психології НУ «Запорізька політехніка».

Теоретична значущість даного дослідження полягає у розширенні теоретичних знань про феномен інтернет-залежності у молоді. Дослідження дає можливість розкрити основні фактори, що сприяють формуванню інтернет-залежності, а також виявити можливості її профілактики.

Практичне значення даного дослідження полягає у можливості використання розробленої програми в профілактично-корекційної роботі з інтернет-залежною молоддю. Результати дослідження можуть бути використані в процесі викладання курсів психології.

Отже, дане дослідження є актуальним, теоретично та практично значущим, оскільки воно розкриває феномен інтернет-залежності, враховує різні теоретичні концепції та підходи до її формування.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох глав, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до пояснення феномену інтернет-залежності

Інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка може викликати різні внутрішньо-особистісні проблеми та викликати погіршення здоров'я. Інтернет-залежність - це психологічний стан, який характеризується нездатністю контролювати власне використання Інтернету, що призводить до втрати соціальної, професійної та особистої життєвої активності. Це може бути пов'язано з постійною потребою в Інтернеті, відчуттям тривоги та депресії при відсутності доступу до Інтернету, ізоляцією від реального світу та іншими симптомами.

На сьогоднішній день існує декілька теоретичних підходів для пояснення феномену інтернет-залежності. До них належать когнітивно-поведінкові теорії, теорія соціального навчання та моделі залежності. Кожен із цих підходів надає унікальний погляд на причини та наслідки інтернет-залежності та може допомогти розробити ефективні заходи її подолання. Дані теорії та підходи до вивчення феномену інтернет залежності далі будуть нами розглянуті більш докладно.

Для розуміння причин та механізмів розвитку інтернет-залежності у молоді було розроблено кілька моделей. Кожна з цих моделей намагається пояснити психологічні та соціальні фактори, які можуть призводити до розвитку цього явища.

Перша модель - модель компульсивного використання Інтернету - вказує на те, що інтернет-залежність може бути результатом компульсивного та неконтрольованого використання Інтернету. Люди, які страждають від цієї залежності, можуть проводити безліч годин перед екраном, не маючи контролю над своїм часом та поведінкою. Це може призводити до негативних наслідків для їх особистості, таких як соціальна ізоляція, погіршення навчальних успіхів та психологічні проблеми.

Друга модель - модель ескапізму - стверджує, що люди можуть стати залежними від Інтернету через бажання уникнути реальності та проблем життя. Вони можуть використовувати Інтернет як засіб поглинання віртуального світу, де вони можуть втекти від своїх проблем та відчувати себе краще. Ця модель вказує на те, що інтернет-залежність може бути способом змінити своє емоційне становище та забезпечити позитивні емоції.

Третя модель - модель соціальної компенсації - вказує на те, що люди можуть стати залежними від Інтернету як засобу компенсації відсутності соціального життя або низької самооцінки. Інтернет може надати їм можливість спілкуватися з іншими людьми, знаходити нових друзів та отримувати підтримку. Ця модель вказує на те, що інтернет-залежність може бути шляхом задоволення соціальних потреб та покращення самооцінки.

Четверта модель - модель втрати контролю - стверджує, що інтернет-залежність може бути результатом втрати контролю над власним використанням Інтернету. Людина може почати з невинних звичок, таких як перегляд соціальних мереж або перегляд відео, але з часом ці звички можуть перетворитися на негативну поведінку, з якою важко боротися. Ця модель вказує на те, що інтернет-залежність може бути результатом втрати контролю над своїми діями та відмовою від негативних звичок. Розглянуті моделі допомагають краще зрозуміти причини та механізми розвитку феномену інтернет-залежності.

Напрямки наукових досліджень у вивченні феномену інтернет-залежності включають:

- епідеміологічні дослідження, що є спрямованими на визначення поширеності інтернет-залежності серед різних груп населення та встановлення факторів, що сприяють її розвитку;
- психологічні дослідження, що спрямовані на вивчення психологічних механізмів, які лежать в основі інтернет-залежності, таких як незадоволення потреб, негативні емоції, когнітивні перекручення та поведінкові звички.
- нейробіологічні дослідження, які спрямовані на вивчення біологічних механізмів, що лежать в основі інтернет-залежності, таких як дисфункція нейротрансмітерних систем та нагороджувального центру мозку.
- соціальні дослідження - спрямовані на вивчення соціальних аспектів інтернет-залежності, таких як взаємодія з реальними людьми, соціальна підтримка та соціальна ізоляція.

Серед авторів, які внесли значний внесок у вивчення феномену інтернет-залежності, слід виділити: Кімберлі Янг, Марка Гриффитса, Івана Голландера, Джона Грубера та ін. Дослідниками було зроблено висновок, що інтернет-залежність є складною проблемою, яка потребує комплексного підходу у вивченні та лікуванні. На думку науковців, розуміння факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності, може допомогти в розробці ефективних стратегій попередження та лікування цього явища.

Першим термін «Інтернет-залежність» (internet addiction) увів в науковий обіг американський лікар-психіатр А. Голдберг для опису нездоланного потягу до використання Інтернету: це нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і не здатність вийти, перебуваючи on-line. На думку вченого, в основі Інтернет-залежності лежить поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити реальне життя людини і замінити її віртуальним. У нереальний світ мрій і фантазій з особливою легкістю поринають ті люди, у яких є будь-якого роду

психологічні проблеми. Адже знайти друзів або стати супергероєм набагато простіше в онлайн світі, ніж у реальному [53].

За визначенням К. Янг, інтернет-залежність - це патологічне використання Інтернету, яке виявляється у втраті контролю над часом, витраченим в Інтернеті, і негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я людини [59]. Аналізуючи велику кількість проблем у поведінці та контролі над потягами, вчена визначила, що Інтернет-залежність – це хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності, і виділила основних п'ять типів Інтернет-залежності:

1. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі обсяги листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо.

2. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – участь в онлайн-іграх (як азартних, так і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернетмагазинів) чи участь в Інтернет-аукціонах.

3. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі у мережі, пошук інформації за базами даних і на пошукових сайтах.

4. Ігрова залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри або програмування та інші види комп'ютерної діяльності у мережі. 5. Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» [59].

Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному

середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Отже, можливо говорити про Інтернет-залежну поведінку як наслідок, і водночас, об'єктивний показник Інтернет-залежності особистості.

М. Гріффітс розглядає інтернет-залежність як стан, при якому особа має нездолану потребу використовувати Інтернет, що призводить до занепаду інших сфер життя, таких як робота, навчання, соціальна активність та особисті стосунки [48].

Інтернет-залежність - це психологічний стан, в якому особа має нездолану потребу використовувати Інтернет, що призводить до занепаду функціонування в реальному світі і відчуття дискомфорту при відсутності доступу до Інтернету [42].

Американська психіатрична асоціація характеризує інтернет-залежність як патологічне використання Інтернету, яке виявляється у втраті контролю над часом, витраченим в Інтернеті, та негативних наслідків для особистого життя, соціальних стосунків та функціонування в реальному світі [60].

С. Чен описує інтернет-залежність з позиції неконтрольованого та зайвого використання Інтернету, яке викликає психологічний дискомфорт та має негативний вплив на функціонування особистості та соціальну адаптацію [56]. Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) дозволяє вимірювати специфічні симптоми інтернет-залежності, серед яких: толерантність, симптом скасування, компульсивність та психологічні аспекти: здатність керувати власним часом та наявність внутрішньо особистісних проблем

Існують різні авторські визначення поняття «інтернет-залежність», але загалом воно включає в себе: залежність від комп'ютера; залежність від Інтернету; залежність від віртуального спілкування.

Науковці визначають Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах.

Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від Глобальної мережі Інтернет та комп'ютерних ігор [18].

Проаналізуємо основні теорії формування залежностей, які можуть бути застосовані до інтернет-залежності.

Когнітивно-поведінкова теорія позитивного посилення (Positive Reinforcement Theory) - ця теорія стверджує, що люди розвивають залежності внаслідок відчуття задоволення або задоволення від певної дії або речовини. У випадку інтернет-залежності, люди можуть отримувати позитивні почуття, такі як екстаз, задоволення або втіха від використання Інтернету. Один з авторів теорії позитивного посилення - Кімберлі Янг (Kimberly Young) розробила концепцію «патологічного користувача Інтернетом» і запропонувала критерії для діагностики інтернет-залежності. Теорія позитивного посилення стверджує, що інтернет-залежність виникає через посилення приємних відчуттів, які людина отримує від використання Інтернету. Згідно з цією теорією, люди можуть використовувати Інтернет для отримання позитивних емоцій, соціальної підтримки або відволіктися від негативних ситуацій у своєму житті.

Теорія соціального навчання стверджує, що люди можуть навчитися негативної поведінки шляхом спостереження за іншими людьми. Ця теорія також вважає, що соціальне середовище може впливати на розвиток інтернет-залежності (Альберт Бандура, Вальтер Мішель).

Теорія негативного посилення (Negative Reinforcement Theory) - ця теорія стверджує, що люди можуть розвивати залежності як спосіб уникнення негативних емоцій або стресу. В контексті інтернет-залежності, люди можуть використовувати Інтернет як спосіб уникнення проблем або стресу в реальному житті. Теорія негативного посилення стверджує, що інтернет-залежність виникає через уникнення негативних емоцій або стресу. Згідно з цією теорією, люди можуть використовувати Інтернет як спосіб

уникнути негативних ситуацій у своєму житті або знайти відволікання від неприємних емоцій. Один з авторів теорії негативного посилення - Реймонд Розен (Raymond Rosen) в 1995р. розробив концепцію «комп'ютерної залежності» і досліджував вплив психологічних факторів на розвиток інтернет-залежності. Вчений описав її як патологічне використання комп'ютерних технологій, яке викликає проблеми з соціальною адаптацією та психологічним станом людини.

Головними аспектами комп'ютерної залежності є: надмірне використання комп'ютера та Інтернету, яке викликає зниження якості життя індивіда; відчуття нездатності контролювати власну поведінку щодо використання комп'ютера та Інтернету; відчуття втрати контролю над своїм життям та залежності від комп'ютера; втрата інтересу до реального життя та соціальної взаємодії. Згідно з чисельними дослідженнями останніх років, комп'ютерна залежність може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи порушення сну, зниження фізичної активності та розвиток ожиріння. Також вона може викликати погіршення психічного здоров'я, зокрема депресію та тривожність.

Загальні висновки з цих теорій полягають у тому, що інтернет-залежність може бути результатом посилення приємних емоцій або уникнення негативних емоцій через використання Інтернету. Однак, потрібні подальші дослідження для повного розуміння ролі цих механізмів у розвитку інтернет-залежності.

Теорія саморегуляції (Self-Regulation Theory) - ця теорія стверджує, що залежність виникає внаслідок порушення механізмів саморегуляції, які контролюють поведінку і задоволення. В контексті інтернет-залежності, люди можуть мати обмежену здатність контролювати свій час, витрачений в Інтернеті, і внаслідок цього розвивають залежність. Теорія саморегуляції описує процеси, які допомагають людині контролювати свої дії та поведінку з метою досягнення поставлених цілей. Згідно з цією теорією, саморегуляція включає в себе такі етапи, як планування, моніторинг та оцінка результатів.

Головними аспектами теорії саморегуляції є: самоконтроль та самоорганізація поведінки з метою досягнення поставлених цілей; регулювання емоцій та реакцій на стресові ситуації; використання стратегій планування та моніторингу для досягнення успіху у різних сферах життя.

Теорія когнітивного впливу (Cognitive Influence Theory) стверджує, що залежність виникає внаслідок специфічних когнітивних перекручень або спотворень у сприйнятті реальності. В контексті інтернет-залежності, люди можуть мати надмірно оптимістичне уявлення про переваги та задоволення, які надає Інтернет, і це може сприяти розвитку залежності. Це концепція, яка описує взаємодію між індивідом та його оточенням з точки зору когнітивних процесів. Згідно з цією теорією, людина використовує свої знання та досвід для розуміння та взаємодії з оточенням. Головними аспектами теорії когнітивного впливу є: конструктивне сприйняття інформації та її обробка; використання когнітивних процесів для прийняття рішень та взаємодії з іншими людьми; вплив соціального середовища на когнітивні процеси та поведінку людини.

Слід зазначити, що теорія саморегуляції та теорія когнітивного впливу є важливими концепціями, які допомагають зрозуміти процеси, які відбуваються у людському мозку та взаємодію індивіда з оточенням. Розуміння цих теорій може допомогти в управлінні поведінкою інтернет-залежних та досягненні поставлених цілей.

Інтернет-залежність є складним явищем, яке можна розглядати з різних теоретичних підходів. Один з них - психологічний підхід, який розглядає інтернет-залежність як психологічну проблему, пов'язану зі збільшенням вірогідності розвитку депресії, тривоги та інших психічних розладів.

Психологічний підхід - досліджує психологічні фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, такі як психологічні ставища, особистісні риси та мотивація. Психологічний підхід до розвитку інтернет-залежності описується як комплексний підхід, що включає в себе різні аспекти поведінки та психологічних факторів, які можуть призвести до залежності від

Інтернету. Авторами та дослідниками цього підходу є Кімберлі Янг (Kimberly Young), Марк Гріффітс (Mark Griffiths), Ханс-Йоахім Клаусер (Hans-Joachim Klauer) та інші. Психологічний підхід до розвитку інтернет-залежності вивчає психологічні фактори, які сприяють формуванню цього стану.

К. Янг є одним з провідних дослідників інтернет-залежності і автором книги «Потрапив у Мережу». Дослідниця використовує психологічний підхід для вивчення причин і наслідків інтернет-залежності та вивчає психологічні фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, такі як самооцінка, соціальна підтримка та мотивація. М. Гріффітом було проведене дослідження психологічних факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності, таких як мотивація та особистісні риси. В роботах Л. Лам в рамках психологічного підходу вченим досліджуються психологічні фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, такі як: самооцінка, депресія та тривожність. Ці дослідження показують, що психологічні фактори, такі як низька самооцінка, соціальна підтримка та мотивація, можуть бути важливими у формуванні інтернет-залежності. Вони також показують, що інтернет-залежність може мати негативний вплив на психологічне здоров'я людини.

Головними аспектами психологічного підходу до розвитку інтернет-залежності є: визначення критеріїв діагностики інтернет-залежності та її класифікація; вивчення психологічних факторів, які призводять до залежності від Інтернету, таких як соціальна ізоляція, депресія, тривога, низька самооцінка та інші; розробка терапевтичних підходів до лікування інтернет-залежності, таких як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та інші.

Основна ідея психологічного підходу полягає в тому, що інтернет-залежність є складним психологічним станом, який може бути лікуваний за допомогою різних психотерапевтичних методів. Дослідники цього підходу вважають, що важливо розуміти причини інтернет-залежності та

використовувати ефективні методи лікування для покращення якості життя людей, що страждають від цього стану.

Інший підхід - соціологічний, який досліджує соціальні наслідки інтернет-залежності та її вплив на соціальну адаптацію молодих людей.

Соціологічний підхід досліджує соціальні фактори, що впливають на розвиток інтернет-залежності, такі як соціальна підтримка, соціальна ізоляція та соціальна адаптація. Соціальний підхід до розвитку інтернет-залежності описується як підхід, що включає в себе вивчення соціальних факторів, які можуть призвести до залежності від Інтернету. Авторами та дослідниками цього підходу є Майкл Грейс (Michael W. Ross), Джеймс Робертс (James Roberts), Ніколь Коопер (Nicole Cooper) та інші.

Головними аспектами соціологічного підходу до розвитку інтернет-залежності є: вивчення соціальних факторів, які можуть призвести до залежності від Інтернету, таких як соціальна ізоляція, низький рівень соціальної підтримки, незадоволення реальним життям та інші; визначення ролі соціальних мереж та онлайн-спільнот у формуванні інтернет-залежності; розробка стратегій для запобігання інтернет-залежності, які базуються на соціальних факторах, таких як підтримка соціальних зв'язків та активна участь у реальному житті.

Основна ідея соціологічного підходу полягає в тому, що інтернет-залежність є соціальним явищем, яке може бути зумовлене низьким рівнем соціальної підтримки та іншими соціальними факторами. Дослідники цього підходу вважають, що важливо запобігати інтернет-залежності шляхом підвищення рівня соціальної підтримки та активної участі у реальному житті.

Також, існують інші теоретичні підходи, які досліджують інтернет-залежність з різних точок зору.

Нейробіологічний підхід - досліджує нейробіологічні механізми, що лежать в основі розвитку інтернет-залежності, такі як допамінова система та нейротрансмітери. Даний підхід розглядає роль генетичних та нейрофізіологічних факторів у розвитку цього явища.

Культурологічний підхід досліджує вплив культурних чинників на розвиток інтернет-залежності; вивчає культурні фактори, що впливають на розвиток інтернет-залежності, такі як доступність Інтернету, культурні цінності та норми.

Загалом, існує велика кількість досліджень, що вивчають проблему розвитку інтернет-залежності, і багато з них підтверджують патологічний характер цього стану. Висновки з цих досліджень показують, що інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людини, а також для її соціального та особистого життя.

На основі теоретичного узагальнення проблеми розвитку інтернет-залежності нами було виокремлено та проаналізовано два взаємопов'язаних напрями, в межах яких здійснюється вивчення Інтернет-залежності: медичний (Т.Ю. Больбот, А. Гольдберг, Дж. Парсонс, А. Холл, М.А. Шоттон); психологічний (К.В. Боярова, О.Є. Войскунский, В.А. Лоскутова, Н.В. Чудова, К.С. Янг). Кожен напрям проаналізовано з точки зору теоретичних та практичних здобутків і обмежень. В межах даної роботи надається особливе значення психологічному вивченню Інтернет-залежності як психологічного явища. Разом з тим, психологічний напрям передбачає цілу низку різноманітних підходів.

Провідне місце серед них займають біхевіоральний (специфічне надмірне використання Інтернету та генералізоване надмірне використання Інтернету: М. Гріфітс, П. Келлі, О.В.Смислова, С. Сурат,), когнітивний (надмірне засвоєння інформаційних технологій, аутентичний досвід – Дж. Грохол, К. Мюррей, М. Чиксентміхайн) та діяльнісний підходи (інформаційне перевантаження, залежність від кібер-спілкування – Д.Н. Грінфільд, С.В. Девтерова, Ц.П. Короленко, І.Б. Кушніренко, М.Н. Орзак).

На основі аналізу літературних джерел було виокремлено і систематизовано наступні критерії Інтернет-залежності: домінантність; толерантність; компульсивність; синдром «відміни»; соціальна дезадаптації.

Слід зазначити, що спроба систематизувати критерії, співпадає з точкою зору науковців щодо адиктивного характеру Інтернет-залежної поведінки.

Авторами було визначено основні фактори Інтернет-залежної поведінки, які поділяються на: психологічні: безмежна можливість створювати нові образи власного «Я» та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки (В.В. Зайцев, О.О. Сакбаєв, Дж. Сулер, О.Ф. Шайдуліна); соціально-психологічні: потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців та емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності (К.В. Боярова, О.С. Жичкіна, Т.В. Карабін, Е.О. Мулик); соціальні: необхідність існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, деформація системи норм, неадекватна оцінка національних, культурних та історичних традицій, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни.

Вченими наголошується на тому, що значну роль у формуванні Інтернет-залежної поведінки відіграють вікові особливості формування особистості молодшої людини (невідповідність між суб'єктивною готовністю до дорослого життя та об'єктивною обмеженістю його можливостей, гіпертрофована потреба у спілкуванні, неадекватне бажання соціального визнання, юнацький максималізм (Л.С. Виготський, І.С. Кон, Н.Ю. Максимова, Ю.О. Приходько, О.В. Скрипченко та ін).

Проблемі психопрофілактики феномену інтернет залежності присвячено наукові твори О.Л. Болескіної, Г.В. Ложкіна, Т.Ю. Мітельова, О.К. Тихомірова. Серед напрямків психопрофілактики феномену інтернет-залежності вчені виділяють: освіту та інформаційні кампанії щодо здорового використання Інтернету (можуть допомогти людям розуміти ризики,

пов'язані з надмірним користуванням, і навчити їх ефективно управляти своїм часом та ресурсами в мережі), розвиток соціальних навичок та побудову здорових взаємин з реальними людьми (можуть допомогти уникнути соціальної ізоляції, яка часто супроводжує інтернет-залежність), психологічну підтримку (надання психологічної підтримки особам, які страждають від інтернет-залежності, може допомогти їм зрозуміти причини своєї залежності і розвивати стратегії для подолання цього стану), регулярну фізичну активність (фізична активність може допомогти знизити бажання використовувати Інтернет та покращити загальний стан фізичного та психічного здоров'я), створення здорових звичок (розробка регулярного розкладу, встановлення обмежень щодо часу, проведеного в Інтернеті, та встановлення меж для використання соціальних мереж можуть допомогти уникнути надмірного користування та розвитку залежності), сімейну підтримку (підтримка з боку сім'ї та близьких може мати велике значення у попередженні інтернет-залежності), правові заходи (розробка та впровадження правових заходів, що регулюють доступ до контенту та захищають особисті дані, можуть сприяти зменшенню ризиків інтернет-залежності).

Таким чином, інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка може викликати різні внутрішньо особистісні та здоров'я зберезувальні проблеми. Важливо вчасно виявляти та допомагати людям, які страждають від цієї залежності. Також необхідно проводити профілактичну роботу серед молоді, щоб запобігти розвитку інтернет-залежності. Розглянуті теоретичні підходи допомагають зрозуміти різні аспекти феномену інтернет-залежності та виявити фактори, які сприяють її розвитку. Однак, для повного розуміння цього явища необхідно використовувати комплексний підхід, який поєднує різні теоретичні підходи та методи дослідження.

1.2. Методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді

В сучасному світі Інтернет-залежність є однією з найбільш поширених і серйозних проблем, які впливають на психічне та фізичне здоров'я людей. Це становить серйозний виклик для науковців, які займаються дослідженням даного феномену. Методологія дослідження виявлення особливостей формування та прояву Інтернет-залежності є складною і вимагає ретельного аналізу різних факторів.

Науково-методологічною основою дослідження інтернет-залежності у молоді виступають різні наукові дисципліни, такі як: психологія, соціологія, культурологія, біологія та інші. Для дослідження інтернет-залежності використовуються різні методи: опитування, спостереження, експериментальні методи та інші. Важливим елементом дослідження є також аналіз статистичних даних та порівняння результатів досліджень в різних країнах та культурах.

Одним з ключових завдань дослідження інтернет-залежності є розробка ефективних методів профілактики та лікування цього явища. Для цього необхідно розуміти фактори, які сприяють розвитку інтернет-залежності, та розробляти програми, які допоможуть молодим людям зберегти контроль над своїм використанням Інтернету та уникати ризиків інтернет-залежності.

Методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у молоді включають в себе використання різних методів дослідження, аналізу інформації та встановлення зв'язків між різними факторами. Для досягнення цієї мети можуть бути використані як квалітативні, так і кількісні методи дослідження.

Квалітативні методи дослідження, такі як інтерв'ю та спостереження, дозволяють отримати детальну інформацію про досліджуваний феномен, з'ясувати особливості його прояву та впливу на молодь. Інтерв'ю дозволяє

отримати інформацію з перших уст, а спостереження дозволяє спостерігати поведінку та реакції молоді на використання Інтернету.

Кількісні методи дослідження, такі як анкетування та експеримент, дозволяють отримати статистичні дані про поширеність інтернет-залежності серед молоді, визначити частоту та тривалість використання Інтернету, а також виявити зв'язки між інтернет-залежністю та іншими факторами, такими як соціальне середовище, психологічні особливості тощо.

Для аналізу інформації та встановлення зв'язків між різними факторами можуть бути використані такі методи, як статистичний аналіз даних, кореляційний аналіз, факторний аналіз та інші.

В рамках наукових розвідок було визначено, що одними з найбільш ефективних методів дослідження інтернет-залежності є опитування та психологічне тестування. Метод опитування дозволяє отримати інформацію про те, як молодь використовує інтернет, які ресурси вони використовують найчастіше та чи є у них ознаки інтернет-залежності. Опитування може бути проведене онлайн або офлайн, залежно від того, яку групу людей досліджують.

Також, можна використовувати спостереження та інтерв'ю, щоб дізнатися більше про особливості поведінки молоді в інтернеті та визначити вплив інтернет-технології на їхнє життя. Дослідники можуть спостерігати за поведінкою людей в Інтернеті, а також за їхньою реакцією на різні стимули. Це дозволяє з'ясувати, як Інтернет-залежність впливає на психічний стан людини та її поведінку.

Методи біометрії дозволяють вимірювати рівень стресу та емоційної реакції людини на різні подразники. Це дозволяє з'ясувати, як Інтернет-залежність впливає на фізичне здоров'я молодої людини.

Результати проведеного аналізу науково-методологічної літератури надали можливість узагальнити сучасні методи психологічного дослідження феномену інтернет-залежності у молоді включають в себе різноманітні підходи та інструменти, що дозволяють вивчати дане психологічне явище.

Вони дозволяють вимірювати рівень Інтернет-залежності та її вплив на психічний стан людини. Такі тести можуть бути проведені як онлайн, так і офлайн.

Основні методи психологічного дослідження можна поділити на кілька категорій:

1. Опитування та анкетування: цей метод полягає у зборі інформації шляхом стандартизованих питань, які дослідник ставить досліджуваним. Цей метод дозволяє отримати кількісну інформацію про думки, почуття, переконання та досвід досліджуваних осіб. Анкетування може бути проведене як у форматі паперових анкет, так і онлайн.

2. Експеримент: цей метод дослідження полягає у контрольованому спостереженні за залежними та незалежними змінними з метою встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Експеримент може бути проведений у лабораторних умовах або у реальному життєвому середовищі. Цей метод дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між факторами та спостережуваними результатами.

3. Спостереження: цей метод полягає у безпосередньому спостереженні та систематичному фіксуванні поведінки, реакцій та інших психологічних явищ. Спостереження може бути проведене у натуральних умовах або у контрольованому середовищі. Цей метод дозволяє отримати детальну інформацію про поведінку та взаємодію досліджуваних осіб.

4. Інтерв'ю: цей метод дослідження включає безпосередню бесіду між дослідником та досліджуваною особою з метою отримання детальної інформації про її думки, почуття та досвід. Інтерв'ю може бути структурованим, напівструктурованим або неструктурованим, залежно від рівня контролю над процесом спілкування.

5. Тестування: цей метод дослідження включає використання стандартизованих тестів та запитань для вимірювання певних психологічних характеристик, таких як інтелект, особистість, емоційний стан тощо. Цей

метод дозволяє отримати об'єктивну оцінку психологічних характеристик досліджуваних осіб.

Останні роки вченими було розроблено різноманітні інструменти, призначені для оцінки ІА/PIU (інтернет-адикції) на основі різних концептуальних основ. Багато з цих рейтингових шкал, опитувальників і діагностичних критеріїв були взяті з діагностичних критеріїв DSM-IV-TR для залежності від психоактивних речовин і патологічного розладу азартних ігор . Прикладом таких заходів є Шкала клінічних симптомів залежності від Інтернету та Діагностичні критерії Інтернет-залежності [18].

Шкала клінічних симптомів залежності від Інтернету та Діагностичні критерії Інтернет-залежності - це психологічні тести, що дозволяють вимірювати рівень Інтернет-залежності та її вплив на психічний стан людини. Ці методики базуються на визначенні конкретних симптомів, які свідчать про залежність від Інтернету. Зазвичай це повторювана інтенсивна активність в Інтернеті, нездатність контролювати час, витрачений на Інтернет, зменшення соціальної активності та інші.

Інші інструменти були розроблені з використанням когнітивних і поведінкових моделей і оцінюють когнітивні та соціальні функції, пов'язані з Інтернетом.

Для діагностики інтернет-залежності використовуються різні шкали, які дозволяють оцінити рівень залежності від Інтернету. Шкали Інтернет-залежності Янг, Дженкінса та Колумбуса є досить поширеними та добре перевіреними інструментами для діагностики цього стану. Використання таких шкал дозволяє об'єктивно визначити наявність і ступінь інтернет-залежності у досліджуваних осіб.

Шкала Інтернет-залежності Young (IAT) - розроблена Кімберлі Янг, оцінює рівень залежності від Інтернету на основі 20 питань, що охоплюють різні аспекти використання Інтернету.

Шкала Дженкінса для діагностики комп'ютерної залежності - розроблена Марком Дженкінсом, оцінює рівень залежності від комп'ютера і Інтернету на основі 14 питань.

Шкала Інтернет-залежності, розроблена Чарльзом Колумбуссом, оцінює рівень залежності від Інтернету на основі 10 питань, що охоплюють різні аспекти використання Інтернету.

Кожен з цих методів має свої переваги та обмеження і може бути використаний залежно від конкретної задачі дослідження та доступних ресурсів. Комбінація різних методів дослідження може дати більш повне та об'єктивне розуміння психологічних явищ та процесів.

Слід зауважити на те, що розглянуті методики психодіагностики є ефективними для дослідження Інтернет-залежності у молоді, оскільки дозволяють вимірювати рівень залежності та її вплив на психічний стан людини. Однак, вони не дають повної картини про причини та наслідки Інтернет-залежності, тому їх використання повинно бути доповнене іншими методами дослідження.

У загальному, методи дослідження Інтернет-залежності дозволяють зрозуміти особливості формування та прояву цього явища, а також виявити його вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Результати таких досліджень можуть бути використані для розробки програм та методів лікування Інтернет-залежності.

Багатьма вченими проводиться систематичний огляд епідеміологічних досліджень інтернет-залежності за останнє десятиліття (Д. Кусс, М. Гріффітс та ін.) в рамках яких виявляються методологічні проблеми у розглянутих дослідженнях, включаючи варіації у визначеннях та інструментах вимірювання, що використовуються для оцінки інтернет-залежності, а також відмінності в розмірах вибірки та методах вибірки. Автори припускають, що майбутні дослідження повинні використовувати стандартизовані визначення та інструменти вимірювання, щоб полегшити порівняння між дослідженнями. Автори наголошують на необхідності комплексного підходу

до розуміння інтернет-залежності, який включає врахування біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Л. Відіянто, М. Макмурран розглядають сучасні методи оцінки інтернет-залежності та пропонують потенційні питання оцінки для майбутніх досліджень. Вони відзначають, що поточні інструменти оцінки часто зосереджуються на негативних наслідках використання Інтернету, а не на основних причинах залежності. Автори припускають, що майбутні дослідження повинні зосередитися на розумінні психологічних і соціальних факторів, які сприяють інтернет-залежності. Більшістю вчених стверджується, що інтернет-залежність є складним явищем, яке неможливо повністю зрозуміти за допомогою традиційних моделей залежності. Автори припускають, що майбутні дослідження мають зосередитися на розробці комплексної моделі інтернет-залежності, яка враховує як позитивні, так і негативні аспекти використання Інтернету. Китайські вчені К. Чоу, М. Сяо розглядають емпіричні дослідження інтернет-залежності та визначають кілька методологічних проблем у розглянутих дослідженнях, включаючи варіації у визначеннях та інструментах вимірювання, які використовуються для оцінки інтернет-залежності. Автори припускають, що майбутні дослідження повинні використовувати стандартизовані визначення та інструменти вимірювання, щоб полегшити порівняння між дослідженнями. Вони також наголошують на важливості врахування культурних факторів у вивченні інтернет-залежності.

Загалом, всі проведені наукові розвідки підкреслюють необхідність комплексного підходу до розуміння інтернет-залежності, який включає врахування біологічних, психологічних і соціальних факторів. Вони також наголошують на важливості використання стандартизованих визначень та інструментів вимірювання для полегшення порівнянь між дослідженнями. Також важливим аспектом методології дослідження є визначення вибірки досліджуваних осіб. Для дослідження феномену інтернет-залежності у молоді можуть бути обрані різні категорії молоді, наприклад, студенти,

школярі, молоді люди з різних соціальних груп тощо. Вибірка повинна бути репрезентативною і відображати різні соціальні, психологічні та інші особливості досліджуваної групи.

Таким чином, методологічні основи дослідження феномену інтернет-залежності у молоді включають в себе використання різних методів дослідження, аналізу інформації та встановлення зв'язків між різними факторами. Важливим аспектом є визначення вибірки досліджуваних осіб.

1.3 Психологічні особливості розвитку інтернет-залежності у сучасної молоді

За останнє десятиліття Інтернет став невід'ємною частиною життя людей. Комп'ютер разом із Інтернетом стали потужними інструментами для обміну та обробки інформації. Пристрасть до віртуального світу стала нагальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом у результаті науково-технічного процесу спектр залежностей молоді розширився. З набуттям здібності до маніпуляцій з Інтернетом, до молодого покоління машинально прийшла додаткова реальність («віртуальна»).

Незважаючи на те, що Інтернет є ідеальним дослідницьким інструментом, у молодих людей з'являються проблеми та розвивається інтернет-залежність тому, що вони годинами відвідують сайти, що не стосуються справи, листуються у чатах, розмовляють зі знайомими та грають в інтерактивні ігри. Дуже часто молоді люди не можуть самі контролювати час, проведений у Мережі. Розвиток інтернет-залежності у сучасній молоді став глобальною проблемою сучасного суспільства, оскільки зростаюча кількість молодих людей проводить значну частину свого часу в онлайн-середовищі. Інтернет став необхідним інструментом для отримання інформації, спілкування, розваг та навчання, проте зловживання цим ресурсом надає негативний вплив на життя молодих людей.

Інтернет-залежність - це патологічне становище, при якому молода людина відчуває нездатність контролювати свою потребу використовувати Інтернет, що призводить до негативних наслідків для її фізичного та психічного здоров'я, а також для соціального функціонування. Проблема залежності починається в той момент, коли потяг уникнення реальності, пов'язаний із зміною психічного стану, стає головним у свідомості, що призводить молоду людину до відриву від реального життя. Під час протікання цього процесу людина крім того, що не вирішує важливих для неї проблем, так і зупиняється в особистісному розвитку. Деструктивний характер інтернет-залежності виявляється у тому, що адиктивна реалізація із засобу згодом перетворюється на мету. Абстрагування від сумнівів і переживань у непростих життєвих ситуаціях іноді потрібно всім, проте, у залежної людини така поведінка стає сенсом життя, протягом якого індивід опиняється у пастці постійного уникнення реальності. Залежні від інтернету молоді люди спочатку не відчувають та не визнають наявності факту залежності. Вони шукають виправдання своїй поведінці, відбувається так звана раціоналізація, коли людина щиро вважає, що «інші теж так роблять, отже, це цілком нормально». Збільшується толерантність до об'єкта залежності та зменшується критичність, тобто «все під контролем». У разі спроб надати допомогу залежній людині, у неї формується почуття недовіри до «рятувальників», ставлення до них, як до чужих. Людина міркує: «Вони проти мене, вони нічого не розуміють, не розуміють моїх бажань, переживань. Вони – не я». Усе втрачає сенс, окрім об'єкта залежності. Стосунки, робота, цінності відходять на задній план або ж зовсім зникають. З'являється нестримне прагнення будь-якою ціною задовольнити своє бажання. Критичність до самого себе і своєї поведінки знижується, посилюється захисно-агресивна поведінка, наростають ознаки соціальної дезадаптації.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що психологічна передумова розвитку Інтернет-залежної поведінки молоді виявляється

неповним вирішенням кризи зустрічі з дорослим життям. Марк Гриффітс описує інтернет-залежність як патологічне використання Інтернету, яке проявляється у формі нездатності контролювати час, витрачений на Інтернет, і викликає негативні наслідки для особистого життя, роботи та здоров'я.

В дослідженнях психологічних аспектів розвитку інтернет-залежності І. Горбачов визначає даний феномен як патологічне становище, при якому людина витрачає надмірний час на Інтернет, відчуває нездатність контролювати свою потребу використовувати Інтернет, і має негативний вплив на її функціонування у різних сферах життя та виділяє етапи розвитку інтернет-залежності:

- експериментальний етап: Людина починає використовувати Інтернет з цікавості або для вирішення певних завдань. Вона може знаходити задоволення від цього досвіду, але ще не відчуває потреби використовувати Інтернет постійно.

- регулярний етап: Людина поступово починає використовувати Інтернет регулярно і стає більш залежною від нього. Вона може витрачати все більше часу на Інтернет, відкладаючи інші обов'язки і заняття.

- проблемний етап: Людина вже не контролює свою потребу використовувати Інтернет і постійно знаходиться в мережі. Вона може витрачати надмірний час на Інтернет, занедбуючи роботу, навчання, особисті стосунки та інші життєві сфери. Виникають проблеми зі здоров'ям і соціальним функціонуванням.

- хронічний етап: Людина повністю поглинута Інтернетом і не може контролювати свою залежність. Інтернет стає її головним пріоритетом, і вона втрачає інтерес до інших аспектів життя. Виникають серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, а також соціальною адаптацією.

При цьому, вчений зазначає, що етапи розвитку інтернет-залежності можуть варіюватися у кожної людини і не обов'язково пройти через всі етапи.

У сучасній науково-психологічній літературі, використовуються різні терміни для позначення серйозних дисфункціональних моделей надмірного використання Інтернету та виділяються фази розвитку інтернет-залежності (рис.1.1):

введення	• початкове зацікавлення та використання Інтернету
експериментування	• активне використання Інтернету для різних цілей та дослідження можливостей
перевага	• переважне використання Інтернету над іншими заняттями та відношення до нього як до основного джерела задоволення
залежність	• втрата контролю над використанням Інтернету, занепад інших сфер життя та негативні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я

Рис.1.1 Фази розвитку інтернет-залежності у молоді

Інтернет-залежність у молоді може характеризуватися патологічним використанням інтернету, яке викликає дистрес та негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя молодої людини. Цей феномен може мати різноманітні прояви, такі як неперервне перебування в онлайн-середовищі, нездатність контролювати свій час в Інтернеті, відчуття тривоги та роздратування при відсутності доступу до мережі, занепад академічних та професійних досягнень, втрата інтересу до реального життя та соціальної ізоляції.

Інтернет-залежність у молоді може виникати з різних соціально-психологічних причин, таких як:

1. Відсутність соціальних контактів: молодь може використовувати Інтернет як засіб спілкування з іншими людьми, коли вони не можуть знайти спільну мову в реальному житті.

2. Емоційний стрес: Інтернет може стати засобом втечі від реальності, коли молодь відчуває емоційний стрес або депресію.

3. Доступність Інтернету: з поширенням смартфонів та інших гаджетів, доступ до Інтернету став дуже простим і доступним для багатьох людей.

4. Залежність від соціальних мереж: соціальні мережі можуть стати засобом втечі від реальності, коли молодь витрачає багато часу на перегляд новин та фотографій своїх друзів.

5. Відсутність розваг: Інтернет може стати засобом розваги, коли молодь не має інших занять або хобі.

Чинниками, що провокують інтернет-залежність в молодих людей можуть бути дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх переходу до самотійного життя. Аналізуючи ці причини, можна зрозуміти, що виникнення інтернет-залежності у молоді пов'язано з різними факторами, такими як соціальний тиск, емоційний стрес та доступність Інтернету. Тому важливо розуміти ці причини та шукати способи запобігання інтернет-залежності у молоді.

На нашу думку, головними факторами, які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності у молоді є перш за все, широкий доступ до Інтернету та поширення смартфонів, що дозволяють молодим людям постійно перебувати в онлайн-середовищі. Крім того, інтернет може стати засобом уникнення проблем та стресу, а також джерелом зарядження емоціями. Соціальні мережі також можуть викликати залежність, оскільки вони надають молодій людині можливість отримувати позитивне віртуальне підтвердження вчинків й дій та визнання від інших користувачів.

Симптоми інтернет-залежності досить чіткі, вони є двох видів [44]:

- психологічні: відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером; нездатність зупинити роботу за комп'ютером; все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп'ютером; ігнорування друзів та сім'ї; відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за

комп'ютером; перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї.

- фізичні: зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям; сухі очі; головні болі (схожі на мігрень); болі у спині; нерегулярне харчування – відсутність апетиту; недотримання гігієни; розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).

Слід зазначити, що синдром Інтернет-залежності недостатньо досліджений у вітчизняній науковій літературі через новизну цього феномену. У більшості дослідження з цієї проблеми відбуваються за кордоном. Проте вже є роботи, які формують фундамент майбутніх монументальних досліджень зі створення ефективних програм лікування інтернет-залежності, підвищення якості життя молоді. Наразі в Україні проведено кілька досліджень, що стосуються проблеми психологічних аспектів формування інтернет-залежності (Бондаренко, І. І., Горбатенко, О. В., Мелешко, В. В., Ковальчук, І. О., Ільїна, Т. В. та ін.). В дослідженні І.І. Бондаренко проведено аналіз психологічних аспектів інтернет-залежності у студентів. Вчена досліджує проблему інтернет-залежності серед студентів та виявляє її психологічні аспекти. Основні аспекти, виділені в статті, включають: визначення інтернет-залежності та її причин (автор розглядає інтернет-залежність як негативне явище, що виникає внаслідок неконтрольованого використання Інтернету та може мати негативний вплив на психологічний стан студентів); психологічні наслідки інтернет-залежності (вчена аналізує психологічні проблеми, які можуть виникати у студентів через інтернет-залежність, такі як тривога, депресія, соціальна ізоляція та зниження самооцінки); фактори ризику розвитку інтернет-залежності (результати дослідження вказують на деякі фактори, які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності у студентів, такі як низька саморегуляція, відсутність соціальної підтримки та негативний вплив оточення); методи діагностики та лікування інтернет-залежності. І.І. Бондаренко описує різні

методи діагностики та лікування інтернет-залежності, такі як психологічне тестування, психотерапевтична підтримка та програми профілактики.

Дослідження І.І. Бондаренко показує, що інтернет-залежність є серйозною проблемою серед студентської молоді і може мати негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Програми профілактики інтернет-залежності можуть бути ефективними у зниженні частоти та тривалості використання Інтернету без корисної мети, покращенні навичок саморегуляції та самоконтролю, зниженні ризику розвитку психологічних проблем та підвищенні самооцінки та самоповаги студентів. Однак, успішність програми може залежати від індивідуальних особливостей учасників та умов їхнього оточення.

В дослідженнях проведених О.В. Камінської проаналізовано специфіку виникнення інтернет-залежності в молоді з урахуванням різних факторів, що впливають на цей процес. Вченою було визначено актуальність проблеми Інтернет-залежності через її швидке поширення та виділено основні психологічні механізми, що впливають на процес виникнення та розвиток інтернет-адикції.

Узагальнив наукові дослідження нами були виділені психологічні механізми, що впливають на процес виникнення та розвитку феномену інтернет-залежності у молоді[31; 42]:

1. Потреба в стимуляції: Інтернет може надавати молоді стимуляцію та задоволення, які вони не можуть отримати в реальному житті.
2. Потреба в контролі: інтернет-залежність може виникати, коли молодь відчуває потребу в контролі над своїм життям та відчуває, що Інтернет допомагає їй контролювати свої емоції та дії.
3. Потреба в приналежності: соціальні мережі можуть стати для молоді засобом приналежності до групи або спільноти, яку вони не можуть знайти в реальному житті.

4. Потреба в емоційному затвердженні: Інтернет може стати засобом отримання емоційного затвердження від інших людей, коли молодь відчуває недостатню підтримку у реальному житті.

5. Потреба в уникненні проблем: інтернет-залежність може виникати, коли молодь використовує Інтернет як засіб уникнення проблем та втілення своїх фантазій.

Ці психологічні механізми можуть сприяти виникненню та розвитку інтернет-залежності у молоді. Однак, розуміння цих механізмів може допомогти у запобіганні та лікуванні інтернет-залежності.

Головними психологічними проблемами сучасної молоді, що сприяють розвитку інтернет-залежності є: стрес та депресія; проблеми самоідентифікації та пошуку свого місця у світі; залежність від наркотиків, алкоголю та інтернету; проблеми міжособистісних взаємин та спілкування. Негативні наслідки інтернет-залежності у молоді можуть бути серйозними. Постійне перебування в онлайн-середовищі може призвести до зниження фізичної активності та здоров'я, порушення сну, зниження уваги та пам'яті, а також вплинути на навчальні досягнення. Крім того, інтернет-залежність може призвести до соціальної ізоляції, втрати реальних соціальних навичок та зниження якості міжособистих відносин.

Дослідження, пов'язані з інтернет-залежністю, досліджують різні аспекти цього явища. Деякі з них включають: різні точки зору на існування інтернет-залежності та її вплив на життя людини; дослідження впливу інтернет-залежності на різні аспекти психологічного здоров'я, такі як депресія, тривожність і самооцінка; дослідження психологічних факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності[19; 44; 53].

Сучасні дослідники вивчають різні психологічні фактори (низька самооцінка, соціальна підтримка та мотивація та ін.), які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності; різні методи лікування інтернет-залежності та їх ефективність; вплив інтернет-залежності на соціальне життя людини, включаючи взаємодію з родиною, друзями та колегами[11; 29].

Інтернет-залежність розглядають як нав'язливу потребу в використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами. М.І. Дрепа виділяє такі форми цієї залежності: нав'язливий веб-серфінг (інформаційне навантаження) – нескінченні подорожі Всесвітнім павутинням, пошук інформації; пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих та друзів у Мережі; ігрова залежність - нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми по мережі; нав'язлива фінансова потреба – гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах; пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет; кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів та заняття кіберсексом [8].

Дослідники всього світу зауважують на поглиблення проблеми Інтернет-залежності серед молоді, адже головна небезпека полягає в тому, що патологічна пристрасть до Інтернету може призвести до тяжких наслідків та депресій. Такого висновку дійшли вчені з Австралії та Китаю. Експерти зі Школи медицини у Сіднеї, Університету Нотр-Дам в австралійському місті Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу вивчали поведінку молодих людей, які регулярно відвідують Інтернет. Експерти дійшли висновку, що чим більше молода людина «перебуває» у всесвітній мережі, тим більший ризик виникнення у неї психічних розладів. Оскільки найчастіше молоді люди не обмежують себе у часі перебування за комп'ютером, надовго відволікаються від інших корисних справ, відсторонюються від відповідальності за свою поведінку, це, у свою чергу, призводить до формування адикції у вигляді комп'ютерної залежності [48].

Таким чином, результати дослідження науково-психологічних джерел надали можливість виділити головні психологічні причини розвитку інтернет-залежності: ескапізм - використання Інтернету для уникнення

реальних проблем та стресу; соціальна незадоволеність - використання Інтернету для знаходження соціальної підтримки та відчуття приналежності до групи; депресія та самотність - використання Інтернету для заспокоєння та знаходження віртуальних зв'язків; бажання втечі від реальності - використання Інтернету для створення власного віртуального світу; изька самооцінка - використання Інтернету для підвищення самооцінки та отримання позитивного визнання.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у молоді психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми. Більшість молодих людей використовують всесвітню мережу не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя та використовують чати, сайти знайомств, де споживачі інтернет-ресурсу перебувають і вдень і вночі: ведуть переписку, бавляться в ігри.

В дослідженні Т.О. Ісакової виділені наступні психологічні причини виникнення комп'ютерної залежності у молоді [31]: відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї; відсутність у молодій людини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером; невміння налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів; неуспішність молоді людини. У мережі Інтернет людина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна» самопрезентація; наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

Ознаки та симптоми інтернет-залежності є паралельними до розладів, пов'язаних зі зловживанням психоактивними речовинами та патологічного розладу азартних ігор. Зокрема, психологічні симптоми інтернет-адикції включають: заклопотаність діяльністю в Інтернеті; підвищення толерантності; розвиток психологічної залежності та абстинентного синдрому; нездатність зменшити використання Інтернету; використання Інтернету для боротьби з негативними настроями та зменшення стресу;

заміна інших видів діяльності та стосунків регулярним використанням Інтернету, незважаючи на усвідомлення згубних наслідків [19, 50].

У міжнародній науковій літературі на сьогодні накопичено документальні кореляти та негативні фізичні та психосоціальні наслідки, пов'язані з ІА/PIU. Особи, які страждають на інтернет-залежність, мають більше проблем із фізичним здоров'ям, таких як надмірна вага та ожиріння через недостатню фізичну активність та порушення сну [56; 67]; проблеми з психічним здоров'ям, включаючи симптоми депресії, соматичну та соціальну тривогу та синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) [22; 59]; риси темпераменту, такі як імпульсивність і прагнення до сенсацій [46, 50]; неврологічні порушення [18; 30; 49]; поведінкові проблеми, включаючи зловживання психоактивними речовинами, самоушкодження та суїцидальні думки та спроби [58, 65]; нижча успішність у школі та на роботі [22; 58]; і більше проблем із міжособистісними стосунками порівняно з їхніми однолітками без ознак інтернет-залежності [40; 43; 50].

Зростаюча кількість літератури вказує на те, що багато молодих людей страждають від різноманітних проблем зі здоров'ям і психосоціальних проблем через інтернет залежність. Проведені дослідження свідчать про різні несприятливі для здоров'я та психосоціальні наслідки, пов'язані з інтенсивним використанням Інтернету. Багато молодих людей не могли займатися спортом і брати активну участь у громадських заходах через надмірну кількість часу, який вони проводили в Інтернеті, що пов'язує використання Інтернету зі збільшенням ваги та ожирінням [55]. Теоретики припускають, що вибухове зростання використання Інтернету серед молоді може бути ключовим фактором епідемії ожиріння в США, Китаї та інших країнах [64].

Якісні результати проведених досліджень показують, що негативні емоції (наприклад, депресивний настрій, смуток і гнів), нудьга та стрес, пов'язані з соціальними та робочими обов'язками, були звичайними емоційними та ситуативними тригерами для багатьох молодих людей та

змушували їх інтенсивно використовувати Інтернет. На жаль, використання Інтернету як стратегії подолання негативних психологічних станів також може увічнити ці стани в довгостроковій перспективі. Дослідження показують, що використання Інтернету як механізму подолання може бути подібним до самолікування алкоголем та іншими психоактивними препаратами [67]. Проблемне користування Інтернетом є паліативним механізмом подолання негативних афективних станів (гніву, розчарування та ін.) і психічного дистресу [36, 55]. Причини розчарування різноманітні (наприклад, почуття провини через проведення тривалого та непродуктивного часу в Інтернеті, злість через поведінку інших людей в Інтернеті).

Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для молодих людей, адже їм набагато складніше самотійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися. Молоді люди із високою схильністю до нудьги, імпульсивністю та темпераментом, що шукає новизни відчуттів, мають підвищений ризик розвитку інтернет залежності.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методики дослідження феномену інтернет-залежності у сучасної молоді

На початку експериментального дослідження феномену інтернет-залежності у молоді нами було розроблено план дослідження:

1. Визначення об'єкту, предмету, мети та гіпотези дослідження, постановка завдань.
2. Окреслення етапів дослідження.
3. Обґрунтування проблеми дослідження та операціоналізація базових понять.
4. Вибір методів дослідження, включаючи шкали клінічних симптомів залежності від Інтернету та діагностичні критерії Інтернет-залежності.
5. Вибір вибірки для дослідження, зокрема, студентська молодь у віці від 18 до 25 років та встановлення бази дослідження.
6. Проведення психологічного тестування з учасниками дослідження для отримання інформації про їхню поведінку в Інтернеті та можливу залежність.
7. Аналіз результатів дослідження та встановлення ступеня залежності від Інтернету у молоді.
8. Вивчення можливих причин та наслідків Інтернет-залежності.
9. Розробка рекомендацій для профілактики та лікування Інтернет-залежності серед молоді та їх апробація.
10. Оцінка ефективності реалізованих заходів та формулювання загальних висновків дослідження.

Об'єкт: феномен інтернет-залежності.

Предмет: вплив інтернет-залежності на життєдіяльність молоді.

Мета: Провести експериментальне дослідження феномену інтернет-залежності та його впливу на життєдіяльність сучасної молоді й розробити заходи психокорекції щодо її подолання.

Гіпотеза:

- передбачається, що інтернет-залежність надає негативний вплив на життєдіяльність молоді (погіршення психічного здоров'я, розвиток

компульсивних симптомів, симптомів скасування, виникнення внутрішньо-особистісних проблем та проблем, що пов'язані зі здоров'ям);

- програми психокорекції є ефективним заходом подолання інтернет-залежності у молоді.

Завдання:

1. Провести дослідження теоретико-методологічних аспектів феномену Інтернет-залежності у молоді

2. Провести експериментальне дослідження феномену Інтернет-залежності у молоді та психологічних особливостей її формування

5. Розробити заходи спрямовані на профілактику та психокорекцію інтернет-залежності молоді та оцінити їх ефективність.

Організація та етапи дослідження:

Дослідження здійснювалось у три етапи протягом 2022-2023рр.

На першому етапі вивчався стан розробки визначеної проблеми феномену Інтернет-залежності у молоді в її теоретичному та прикладному аспектах; було висунуто загальну гіпотезу, визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання, розроблено програму дослідження та з'ясовано методичну базу дослідження, сформовано блок діагностичних методик.

На другому етапі проведено констатуючий та формуючий експерименти з метою визначення психологічних чинників розвитку інтернет-залежності молоді, розроблено та апробовано програму профілактики інтернет-залежної поведінки молоді.

На третьому етапі (контрольному) проаналізовано матеріали формуючого експерименту, отримано та узагальнено контрольні діагностичні результати та оцінено ефективність запропонованих заходів, оформлено результати дослідження та сформульовано висновки.

Обґрунтування проблеми дослідження.

На сьогодні інтернет-залежність стала глобальною суспільно-значущою проблемою. Велика частина молодих людей присвячують свій час

віртуальному спілкуванню, інтернет іграм, перегляду відеоматеріалів. Виникає великий ризик формування інтернет залежності. Не стала винятком і наша молодь.

Проблема інтернет-залежності серед української молоді є актуальною та поширеною. В реаліях війни, Інтернет надає молодим людям безліч можливостей для навчання та спілкування, отримання інформації й розваг, але водночас може стати причиною негативних наслідків. Перехід в онлайн формат спілкування не забезпечує усіх потреб живого контакту, що неодмінно впливає на формування особистості.

Як свідчать результати опитування, проведене Київським міжнародним інститутом соціології (KMIC) в 2022р.: приблизно 82% опитаних користується інтернетом хоча б раз на тиждень, з них 78% щодня чи майже щодня. Міське населення частіше використовує інтернет, ніж сільське. Найчастіше використовують інтернет українці віком від 18 до 49 років. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-technology/3497671-blizko-78-ukrainciv-sodna-koristuutsa-internetom.html>). У період 2021-2023рр. українська аудиторія соцмереж збільшилася на 7 млн. На початку 2020р. в Україні було 19 млн користувачів, у 2023р. цифра досягла 26 мільйонів. При цьому проникнення соцмереж зросло наполовину: зараз в них зареєстровані 60% населення країни, в той час, коли у січні 2020р. було трохи більше 40%. З 2020 року кількість українців в Instagram зросла на 22%, а в Facebook - на 7%. Зараз ними користується 14 і 16 млн українців відповідно. За останній соціальна мережа TikTok досягла 16% користувачів з України, її зростання склало 500%. Найпопулярнішою соцмережею залишається YouTube з охопленням 96% користувачів в Україні. В середньому на сайті вони проводять близько 40 хвилин в день. Про це свідчить дослідження Global Logic на основі відкритих даних.

В різних країнах світу інтернет – залежність - це визнана проблема, існують клініки для лікування залежності від віртуального життя. В Міжнародній класифікації хвороб МКХ-11 залежність від цифрових

технологій та відеоігор описана, як «модель наполегливої або періодичної ігрової поведінки», яка стає настільки великою, що отримує «перевагу над іншими життєвими інтересами». Такий розлад може бути діагностовано, якщо модель поведінки тягне за собою порушення в особистій, сімейній, соціальній та інших областях і спостерігається протягом щонайменше 12 місяців.

Одним з найпоширеніших проявів інтернет-залежності є комп'ютерні ігри. Ігрова залежність може виявлятися у непропорційно великому часовому витраті на гру, ігноруванні основних потреб (сону, харчування, соціального життя) та погіршенні академічних досягнень. Іншим прикладом є соціальні мережі, де молодь може проводити безліч годин, втрачаючи контроль над своїм часом та іноді страждаючи від низької самооцінки через порівняння з ідеалізованими життями інших користувачів. Інтернет-залежність є одним із різновидів залежної поведінки, поряд із алкогольною, наркотичною залежністю, залежністю від азартної гри тощо. На відміну від алкогольної та наркотичної залежності, інтернет-залежність цілком міститься у психічній сфері (фізіологічної залежності не формується). Інтернет-залежність виявляє себе у просторі спілкування. Саме несвобода у спілкуванні є ключовою проблемою для цієї форми залежності. Відсутність комунікативної компетентності спонукає молодих людей замість безпосереднього спілкування надавати перевагу сучасним технічним засобам, які нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного, роблять їх анонімними, позбавляють спілкування інтимності.

Інтернет-залежність має соціальні причини, отже не має сенсу переконувати інтернет-залежних підлітків чи молодь у безглуздість їх нав'язливої симптоматики. Ця безглуздість може бути для них цілком наочною, і тоді неможливість припинення інтенсивної інтернет-комунікації призводить їх до пониження самооцінки, втрати самоповаги.

Вирішення проблеми інтернет-залежності вимагає комплексного підходу, що поєднує освіту, регулювання часу, розвиток альтернатив та

психологічну підтримку. Це допоможе українській молоді знаходити баланс між використанням Інтернету та іншими сферами життя, що сприятиме їхньому здоров'ю та розвитку.

Операціоналізація базових понять

1. Інтернет - залежність - це аддикція, відхилення в поведінці, при якому порушується почуття часу, реальності, втрачається критичне мислення та знижується контроль своїх вчинків. Людина стає пасивною, порушується режим сну. Розвивається психічна і фізична залежність.

2. Кібер-адикція - це патологічна залежність людини від використання інтернету або комп'ютерних технологій. Вона проявляється в нездатності контролювати свою потребу використовувати ці технології, втраті інтересу до інших аспектів життя, соціальній ізоляції і погіршенні фізичного та психічного здоров'я.

3. Самооцінка - це оцінка, яку людина дає собі, своїм здібностям, внутрішнім якостям та зовнішності. Вона може бути позитивною або негативною і впливає на самопочуття та поведінку людини.

4. Компульсивний симптом - це непереборна потреба або бажання виконати певну дію, незалежно від раціональності чи можливих наслідків. У контексті кібер-адикції, компульсивні симптоми можуть включати постійне перевіряння соціальних мереж, грати в онлайн-ігри або переглядати веб-сторінки.

5. Симптом відміни - це фізичні або психологічні симптоми, які виникають при зниженні або припиненні вживання певної речовини або залежності. У випадку кібер-адикції, симптоми відміни можуть включати тривогу, роздратування, незосередженість та погіршення настрою.

6. Інтернет-толерантність - це здатність людини ефективно використовувати інтернет та інформаційні технології без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я. Це означає уміння контролювати час, витрачений в Інтернеті, і знаходити баланс між онлайн-та офлайн-життям.

7. Регуляція настрою - це здатність людини контролювати свої емоції та настрої. У контексті кібер-адикції, недостатня регуляція настрою може призводити до використання Інтернету як способу емоційного втілення або уникнення неприємних емоцій.

8. Когнітивне поглинення - це стан, коли людина повністю поглинається в певну діяльність або задачу, забуваючи про все інше навколо. У випадку кібер-адикції, це може означати втрату часу, нездатність керувати своїми діями та перебування в постійному стані онлайн-занурення.

Методи та методики дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз та синтез проблеми в науково-психологічній літературі), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних аспектів феномену інтернет-залежності у молоді;

- емпіричні (констатувальний, формувальний та контрольний експерименти; психологічне тестування; спостереження) на основі яких проаналізовано психологічні особливості Інтернет-залежності сучасної молоді та доведено ефективність формувального експерименту; методи комплексного психологічного впливу (психокорекція);

- методи математико-статистичної обробки кількісних даних (описова статистика, аналіз непараметричних даних, кореляційний, аналіз).

Методики:

1. Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) (К. Янг)

Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) є інструментом самодіагностики емоційної залежності і патологічної пристрасті до інтернету.

2. Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

Тест включає 5 оціночних шкал:

1 Шкала компульсивних симптомів (Com) – почуття вимушеності перебування в інтернет просторі, бажання «увійти до мережі»;

2 Шкала симптомів скасування (Wit) – рівень дискомфорту, що виникає при тривалій відсутності в мережі інтернет;

3 Шкала толерантності (Tol) – рівень стійкості зв'язків особистості з інтернет-простором;

4 Шкала внутрішньо-особистісних та пов'язаних зі здоров'ям проблем (IH)

5 Шкала управління часом (TM) – вплив інтернет-простору на встановлення порядку дня.

Крім пошкальної оцінки існують два типи надшкальних критеріїв - Інтегральні (ключові) симптоми Інтернет-залежності (IA-Sym), що включає в себе перші 3 шкали (Com, Wit, Tol) і критерій негативних наслідків використання інтернету (IA-RP), що включає в себе останні 2 шкали (IH та TM).

Сума всіх шкал є інтегральним показником – загальним показником наявності інтернет-залежної поведінки (Шкала CIAS).

Таким чином, маючи п'яти-осьову модель можна не просто діагностувати передбачуваний факт наявності інтернет-залежної поведінки в дихотомічному розподілі, а й якісно визначити виразність тих чи інших симптомів, що характеризують паттерн залежної поведінки. Особливою перевагою тесту Чена є його багатогранність, здатність вимірювати з кількох точок єдиний континуум поведінки, пов'язаної з інтернет ресурсами.

3. Опитувальник «Віртуальна ідентичність користувачів соціальних мереж» (Д. Н. Погорелов).

Методика виміряє інтернет-залежність за наступними шкалами:

- А: Кіберадикція
- В: Прийняття субкультури
- С: Віртуальний образ
- R: Інтегральний показник

4. Тест самооцінки (С. В. Ковальов)

Тест визначення рівня самооцінки розроблено С. В. Ковальовим для виявлення самооцінки – оцінки особистістю себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

База та вибірка дослідження:

Емпіричне дослідження проводилось протягом 2023р. на базі НУ «Запорізька Політехніка». В дослідженні прийняло участь 50 молодих людей (дівчата та юнаки) у віці 18-25 років: студенти 1-2 курсів НУ «Запорізька Політехніка», середній вік респондентів в групі складає 19,2 роки.

2.2 Аналіз та обговорення результатів дослідження

На початку експериментального дослідження нами було проведене діагностику інтернет-залежності молоді за методикою К. Янг (табл.2.1, рис.2.1).

Таблиця 2.1

Рівень інтернет-залежності молоді (п=50)
констатуючий етап

Рівень ІЗ	кількість (осіб)	питома вага (%)
високий	13	26,00%
середній	36	72,00%
низький	1	2,00%

Результати діагностики показали наступне: високий рівень розвитку інтернет залежності мають 26% опитаних (13 осіб в групі). Високий рівень інтернет-залежності свідчить про те, що особистість має серйозну проблему з контролем над використанням Інтернету. Вона може проводити багато годин на комп'ютері або в Інтернеті, ігноруючи інші аспекти життя, такі як робота, навчання, соціальні зв'язки та фізичне здоров'я.

Людина може відчувати сильний дискомфорт або тривогу, якщо не може використовувати Інтернет. Вона може втрачати інтерес до реального світу і страждати від соціальної ізоляції.

Середній рівень ІЗ виявлено у більшості молодих людей – 72% (36 осіб в групі). Низький рівень ІЗ має лише одна молода людина (2%) в групі (рис.2.1). Низький рівень інтернет-залежності означає, що особистість має хороший контроль над своїм використанням Інтернету і не проявляє патологічних ознак залежності. Вона може використовувати Інтернет для розваг, роботи або навчання, але не витрачає надмірний час на це. Людина з низьким рівнем залежності може знаходити баланс між онлайн-та офлайн-життям, зберігаючи соціальні зв'язки та фізичне здоров'я.

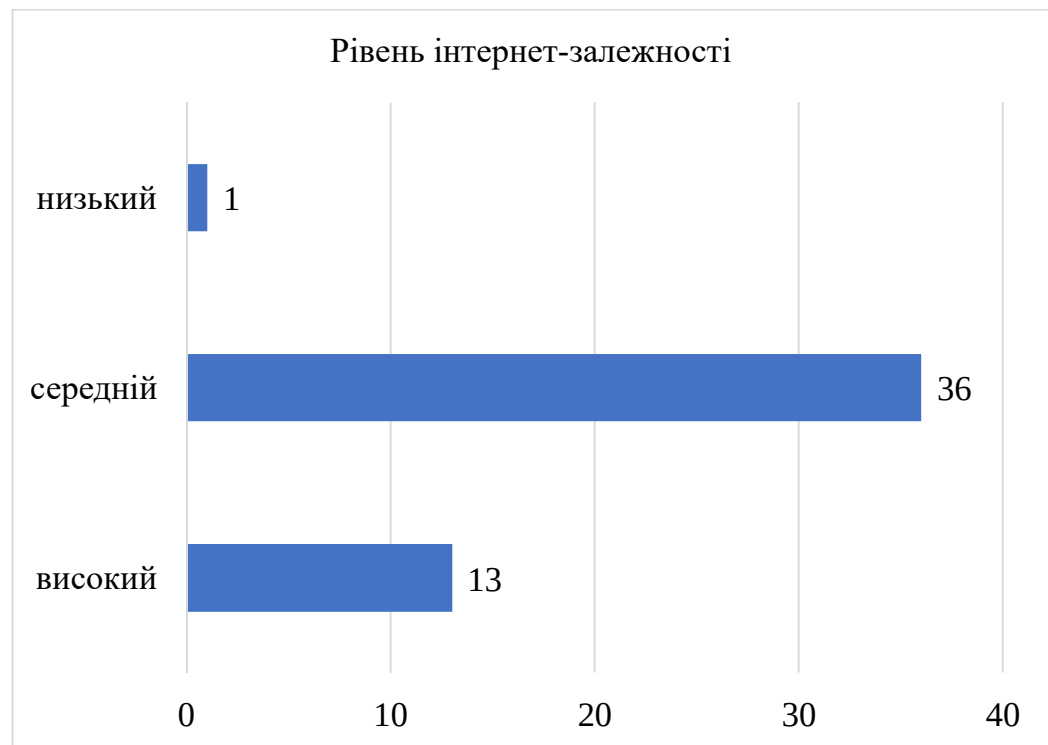


Рис. 2.1 Рівень інтернет-залежності молоді в групі

Середній рівень інтернет-залежності означає, що особистість має деяку залежність від Інтернету, але вона ще не настільки серйозна, як у випадку високого рівня. Людина може проводити значну кількість часу в Інтернеті, але ще може керувати цим і виконувати свої обов'язки та зобов'язання. Втрата інтересу до інших аспектів життя може бути помітною, але не

настільки вираженою, як у випадку високого рівня залежності. Результати діагностики показують наявність проблеми, пов'язані із надмірним захопленням молоді інтернетом.

В табл.2.2 наведено розрахунки статистичних показників в середньому по групі молодих людей.

Результати розрахунків показують достатньо високий показник в середньому по групі розвитку інтернет-залежності молоді ($74,48 \pm 9,01$) – середній рівень по шкалі оцінки (50-79). У виразі середнього рівня інтернет-залежності можуть бути помітними збільшений час, проведений в Інтернеті, втрата інтересу до інших аспектів життя, але молода людина ще може керувати цим і виконувати свої обов'язки та зобов'язання.

Таблиця 2.2

Результати розрахунків показника інтернет-залежності молоді

Показник	Констатуючий етап
Середнє	74,48
Стандартна помилка	1,274632
Медіана	74
Мода	70
Стандартне відхилення	9,013006
Дисперсія вибірки	81,23429
Мінімум	48
Максимум	94
Сума	3724
№	50
Рівень надійності (95,0%)	2,561468

Високий показник інтернет-залежності в групі молодих людей свідчить про те, що ця група має велику кількість осіб, які проявляють нездорову залежність від Інтернету. Це може характеризувати вибірку як групу з високим ризиком розвитку проблем з психічним здоров'ям, соціальною ізоляцією та нездатністю до ефективної комунікації в реальному житті.

Дисперсія вибірки становить 81,23 та показує міру розкиду значень вибірки навколо її середнього значення. Вона показує, наскільки великі відхилення є між окремими значеннями вибірки і середнім значенням.

Низька дисперсія свідчить про те, що дані мають маленьку варіативність і показують стабільні результати.

Враховуючи результати діагностики інтернет-залежності, низький показник дисперсії в групі свідчить про те, що особистості у вибірці мають подібний рівень залежності від Інтернету і показують стабільну залежну поведінку.

У виразі високого рівня інтернет-залежності 13 молодих людей можуть спостерігатися такі особливості, як постійне перебування в Інтернеті, нездатність контролювати свою потребу використовувати Інтернет, втрата інтересу до інших аспектів життя, соціальна ізоляція, погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Баланс між онлайн-та офлайн-життям, збереження соціальних зв'язків та фізичного здоров'я, а також здатність контролювати час, проведений в Інтернеті має лише одна молода людина в вибірці.

Далі нами було проведено діагностику за методикою «Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)», результати наведемо в табл. 2.3.

Результати проведених розрахунків показали достатньо високий загальний показник за шкалою ІЗ в середньому по групі ($60,44 \pm 12,93$). Це свідчить про тенденцію до нездорової залежності від Інтернету серед молодих людей в цій групі.

Інтегральні симптоми інтернет-залежності в групі знаходяться на рівні вище середнього ($34,08 \pm 6,15$) та включають:

1. Постійне думання про Інтернет: молода людина постійно думає про Інтернет, має непереборне прагнення використовувати Інтернет навіть у неприйнятних ситуаціях.

Таблиця 2.3

Результати розрахунків симптомів інтернет-залежності в групі за методикою «Шкала інтернет-залежності Чена»

Констатуючий етап

Описові статистики					
Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
COM Компульсивні симптоми	50	7,00	16,00	12,9800	1,83492
WIT Симптоми скасування	50	5,00	17,00	11,6000	2,62640
TOL Толерантність	50	6,00	14,00	9,5000	2,27004
IN Проблеми	50	8,00	26,00	16,8600	4,87815
TM Управління часом	50	12,00	20,00	14,9200	2,04879
IAS Інтегральні симптоми	50	18,00	47,00	34,0800	6,15394
RP Негативні наслідки	50	14,00	40,00	26,3600	6,94221
T Шкала інтернет-залежності	50	32,00	87,00	60,4400	12,93494

2. Збільшення тривалості використання Інтернету: молода людина проводить все більше часу онлайн, знехтує своїми обов'язками та соціальними зв'язками.

3. Відчуття незручності або дискомфорту при відсутності доступу до Інтернету: молода людина може почуватися дратівливою, роздратованою або тривожною, коли вона не може використовувати Інтернет.

4. Занепад інших інтересів і занять: втрачається інтерес до раніше улюблених занять або відмовляється від соціальних зустрічей на користь використання Інтернету.

5. Соціальну ізоляцію: молода людина втрачає контакт з реальним світом, віддаючи перевагу віртуальним стосункам та спілкуванню.

Результати за шкалою «компульсивні симптоми» свідчать про велике бажання молодих людей увійти до мережі, а також постійне перевіряння соціальних мереж, гру в онлайн-ігри або перегляд веб-сторінок ($12,98 \pm 1,83$) (рис.2.2).

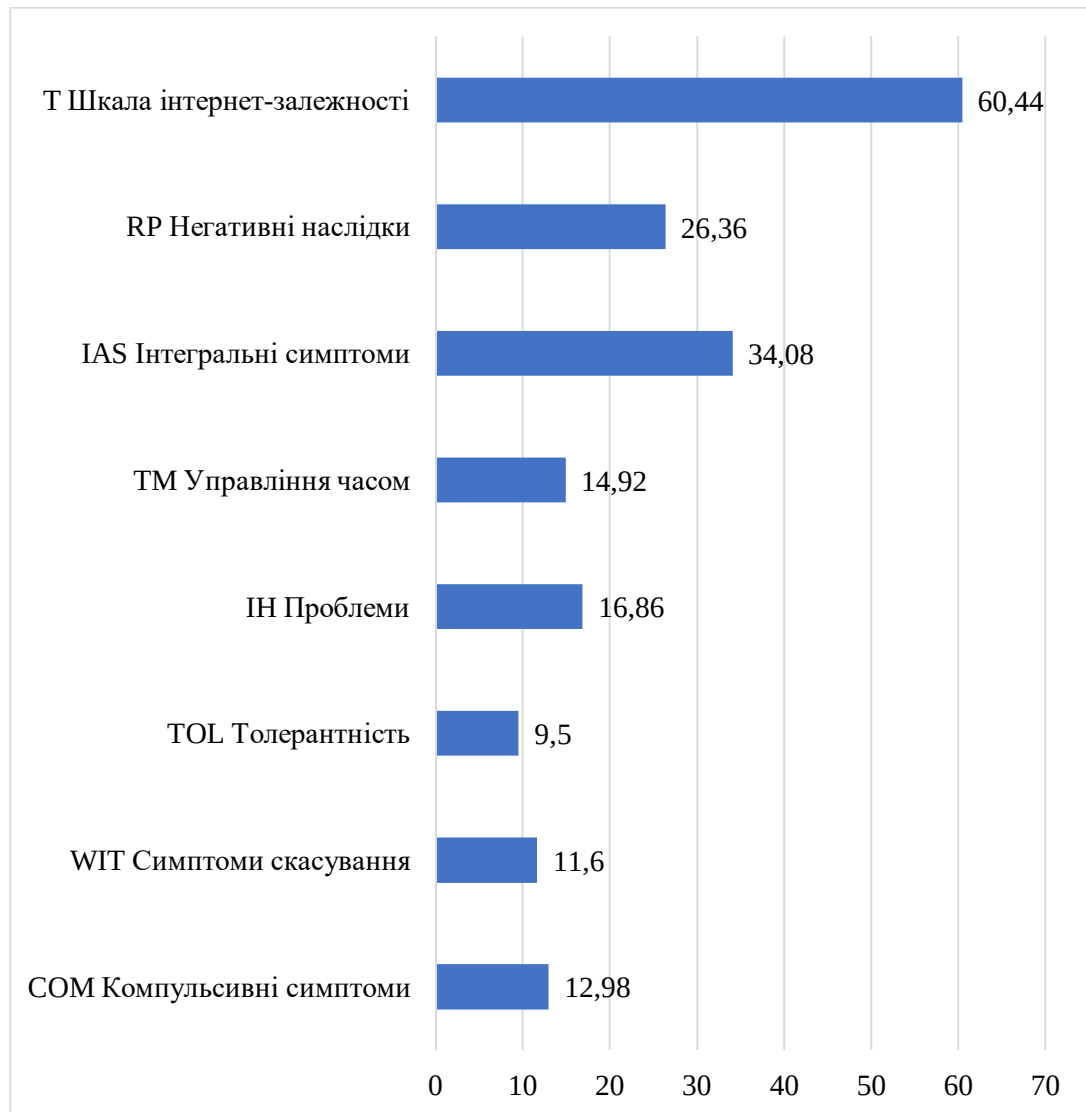


Рис. 2.2 Вираженість симптомів інтернет-залежності в групі

Вираженість симптомів скасування знаходиться на рівні вище за середній та складає в групі ($11,6 \pm 2,6264$), що свідчить про почуття дискомфорту, що виникає у молоді при відсутності можливості увійти до мережі.

Показник толерантність складає в групі ($9,5 \pm 2,27$) та демонструє високий рівень стійкості зв'язків молоді з інтернет-простором.

Показник проблеми складає в групі ($16,86 \pm 4,87$) та демонструє наявність внутрішньо особистісних та пов'язаних зі здоров'ям проблем.

Показник управління часом складає в групі ($14,92 \pm 2,04$) та демонструє вплив інтернет простору на встановлення порядку дня.

Слід зазначити, що вплив інтернет-простору на встановлення порядку дня може бути різним для різних молодих людей.

Для деяких молодих людей, особливо тих, хто страждає від інтернет-залежності, використання Інтернету може спричиняти порушення режиму дня. Наприклад, вони можуть проводити безліч годин онлайн, відкладаючи важливі справи або затримуючись до пізньої ночі.

Виявлені критерії негативних наслідків залежності складають ($26,36 \pm 6,94221$) та мають своє негативне вираження в групі.

Критерії негативних наслідків залежності включають: погіршення фізичного здоров'я: тривале сидіння перед комп'ютером або іншими пристроями призводить до проблем зі зором, шийною та спинною колоною, а також до збільшення ризику ожиріння та інших проблем здоров'я; психологічні проблеми: інтернет-залежність призводить до тривожності, депресії, соціальної фобії та інших психічних проблем; проблеми в навчанні: часте використання Інтернету може призводити до зниження продуктивності, втрати концентрації та затримок у виконанні студентами завдань; проблеми в міжособистих відносинах: інтернет-залежність призводить до конфліктів з близькими людьми та інших проблем в стосунках.

Враховуючи ці критерії, можна зробити висновок про наявність ознак інтернет-залежності у більшості студентів та її негативний вплив на життя особистості.

Наступним етапом нами була оцінена віртуальна ідентичність молодих людей - користувачів соціальних мереж (табл. 2.4).

Показник кіберадикції знаходиться на середньому рівні ($7,24 \pm 1,43$). Він характеризує щоденне використання соціальних мереж на вирішення широкого спектра завдань – від спілкування до пошуку інформації.

Таблиця 2.4

Результати розрахунків віртуальної ідентичності молодих людей

Констатуючий етап

Описові статистики

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Кіберадикція	50	2,00	9,00	7,2431	1,4328
Прийняття субкультури	50	4,00	9,00	7,4522	2,3162
Віртуальний образ	50	4,00	8,00	5,7423	2,4608
Інтегральний показник	50	4,00	7,00	6,8117	2,1123

Відзначається активне використання можливостей соціальних мереж, при цьому користувачами наголошуються на їх перевагах. Незважаючи на значні витрати часу, що проводиться у соціальних мережах, спостерігається збереження контролю та критичності (рис. 2.3).

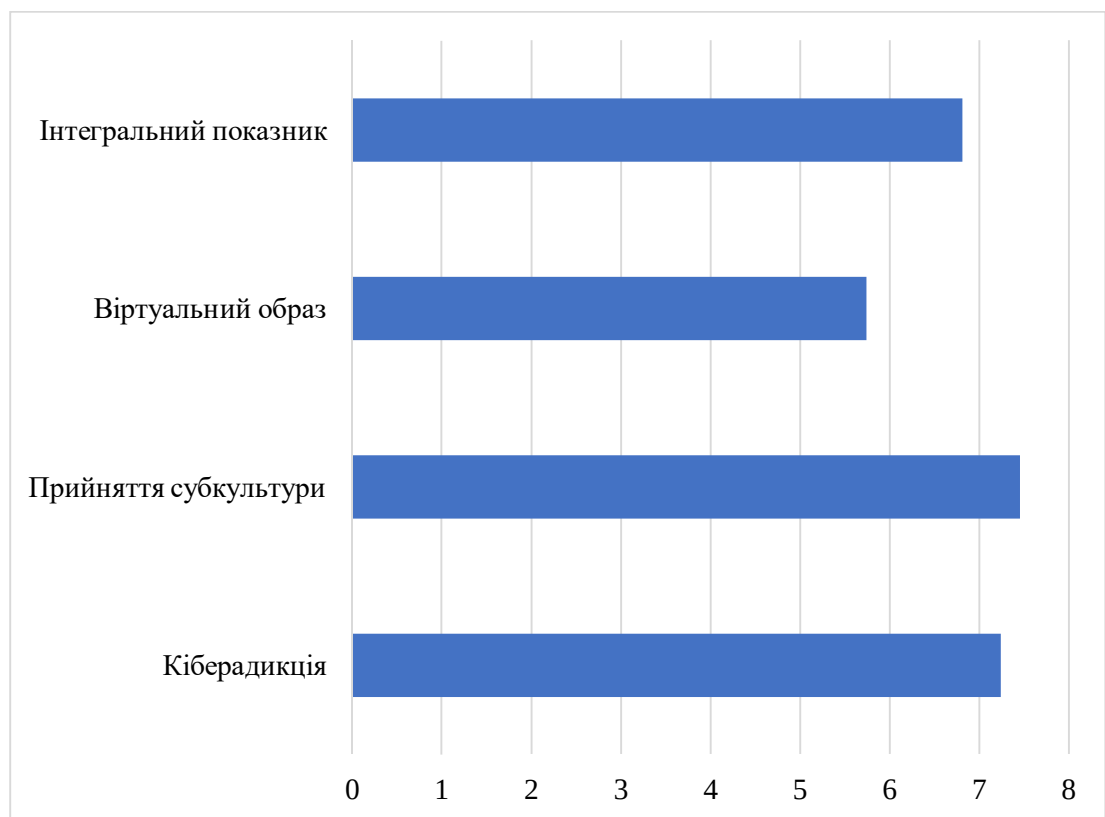


Рис. 2.3 Вираженість віртуальної ідентичності молодих людей

Прийняття субкультури - середній рівень ($7,45 \pm 2,31$): відображає часткове ухвалення норм субкультури користувачів, опосередковане завданнями перебування у соціальних мережах, а також специфікою конкретної ситуації. Ставлення до норм може трансформуватися залежно від віртуальних санкцій з боку референтних користувачів. Можливе поєднання високого схвалення одних норм субкультури та неприйняття інших.

Віртуальний образ: підвищений рівень ($5,74 \pm 2,46$): свідчить про конструювання у віртуальному просторі соціальних мереж «Я»-образу, що не повністю відбиває комплекс фізичних та психологічних властивостей з властивостями реального «Я»-образу.

Інтегральний показник: середній рівень ($6,8117 \pm 2,1123$) характеризує систематичне використання соціальних мереж при вирішенні різноманітних завдань, не обмежених віртуальним спілкуванням. За значних тимчасових витрат у більшості молодих людей зберігається критичність по відношенню до негативних наслідків надмірного «занурення» у віртуальний простір.

Залежно від цілей перебування у соціальних мережах трансформується ставлення до специфічних норм субкультури, прийнятої віртуальних спільнот. При конструюванні віртуального образу демонструються як властивості, відповідні образу реального «Я», так і ідеалізовані властивості, створені задля більш ефектної самопрезентації, що з метою перебування у соціальних мережах, і специфікою конкретної ситуації. За наявності «онлайн-друзів» та вибудовуванні віртуальної комунікації зберігається цінність реальних взаємодій.

Далі нами було оцінено самооцінку молоді (табл. 2.5)

Таблиця 2.5

Рівень самооцінки молоді

Констатуючий етап

Рівень самооцінки	кількість (осіб)	питома вага (%)
високий	5	10,00%
середній	41	82,00%
низький	4	8,00%

Результати діагностики показали наступне: високий рівень самооцінки мають 10% опитаних (5 осіб в групі). Високий рівень самооцінки молоді характеризується впевненістю у своїх здібностях та цінністю себе як особистості. Ці люди мають позитивне ставлення до себе, вірять у свої

можливості і впорядковують своє життя відповідно до своїх цілей і цінностей. Вони вміють встановлювати межі та границі взаємодії з іншими людьми і не лякаються критики або невдач. Середній та понижений рівень самооцінки виявлено у більшості молодих людей – 82% (41 особа в групі).

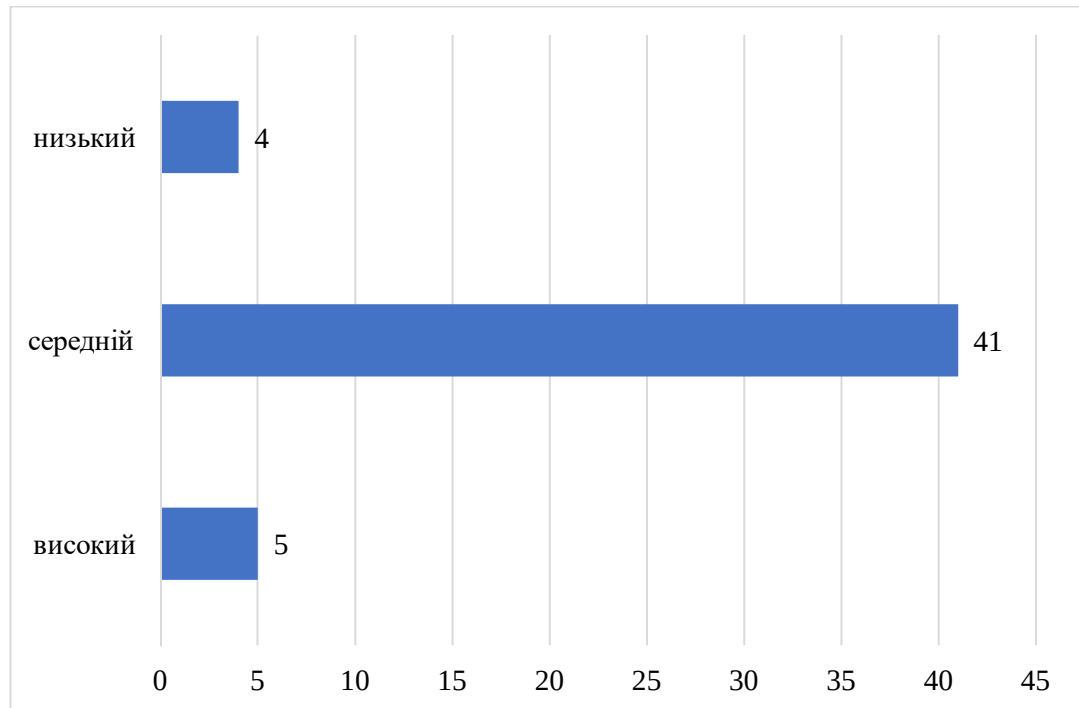


Рис. 2.4 Рівень самооцінки молодих людей

Середній рівень самооцінки молоді характеризується впевненістю у деяких аспектах свого життя, але іноді виникають сумніви або незадоволення. Ці люди можуть мати позитивне ставлення до своїх здібностей у певних сферах, але почуватися некомфортно або незадоволеними у інших. Вони можуть мати потребу у підтримці або підтвердженні значущості з боку інших, щоб почуватися впевненими у собі.

Низький рівень самооцінки виявлено у 8% в групі (4 особи) (рис.2.4).

Низький рівень самооцінки молоді характеризується недостатньою впевненістю у своїх здібностях та негативним ставленням до себе як особистості. Ці люди можуть відчувати себе непотрібними, незначущими або некомпетентними. Вони можуть сумніватися у своїх можливостях і боятися взятися за нові завдання або виклики. Часто такі особи шукають

підтвердження та підтримку від інших, щоб почуватися цінними і впевненими у собі.

Таблиця 2.6

Статистичний аналіз показника самооцінки молоді

Показник	Констатуючий етап
Середнє	34,24
Стандартна помилка	1,1512
Медіана	33
Мода	34
Стандартне відхилення	8,1405
Дисперсія вибірки	66,2677
Мінімум	23
Максимум	60
Сума	1712
№	50
Рівень надійності (95,0%)	2,3135

Середній рівень самооцінки в групі студентів знаходиться на рівні $(34,24 \pm 8,14)$ – середній рівень. Дисперсія вибірки знаходиться на рівні 66,26 і є високою, це вказує на те, що молоді люди у вибірці мають різний рівень самооцінки і показують значну розбіжність у самоставленні. Важливо враховувати, що самооцінка може змінюватися в різних ситуаціях та періодах життя. Тому важливо пам'ятати, що самооцінка є гнучким поняттям і може бути розвинена та змінена за допомогою позитивного мислення, самопідтримки та роботи над себе.

Для підтвердження висунутої гіпотези нами було проведено кореляційний аналіз (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз

Фактор		IЗ	РС	СОМ	WIT	TOL	ІН	ТМ
ІЗ	Корел. Пірсона	1	,597**	,683**	,609**	,583**	,624**	,581**
	знач. (2-ст)		,000	,000	,000	,000	,000	,000

	N	50	50	50	50	50	50	50
PC	Корел. Пірсона	,597**	1	,634**	,720**	,683**	,708**	,696**
	знач. (2-ст)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
COM	Корел. Пірсона	,683**	,634**	1	,824**	,630**	,807**	,787**
	знач. (2-ст)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
WIT	Корел. Пірсона	,609**	,720**	,824**	1	,777**	,888**	,775**
	знач. (2-ст)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
TOL	Корел. Пірсона	,583**	,683**	,630**	,777**	1	,869**	,671**
	знач. (2-ст)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
IH	Корел. Пірсона	,624**	,708**	,807**	,888**	,869**	1	,752**
	знач. (2-ст)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
TM	Корел. Пірсона	,581**	,696**	,787**	,775**	,671**	,752**	1
	знач. (2-ст)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50
**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).								

Гіпотеза знайшла підтвердження: інтернет-залежність надає негативний вплив на життєдіяльність молоді. В результаті проведених розрахунків нами було виявлено тісний прямий зв'язок між досліджуємими показниками.

Так, доведено, що розвиток інтернет залежності впливає на зниження самооцінки ($R=,597^{**}$). Виявлено, що інтернет-залежність молоді впливає на розвиток: компульсивних симптомів ($R=,683^{**}$) (почуття вимушеності перебування в інтернет просторі, бажання «увійти до мережі»); симптомів скасування ($R=,609^{**}$) (рівень дискомфорту, що виникає при тривалій відсутності всередині мережі інтернет); внутрішньо-особистісних ($R=,583^{**}$) (зниження самооцінки, негативному самовідношенні, страху перед соціальною взаємодією в реальному житті та ін. та пов'язаних зі здоров'ям проблем ($R=,624^{**}$) (порушення сну та ритму доби; зниження фізичної активності та розвитку ожиріння; погіршення зору; ризик розвитку

залежності від наркотиків та алкоголю; погіршення психічного здоров'я, включаючи депресію та тривожність).

Розвиток інтернет-залежності може негативно впливати на самооцінку молоді. Це може бути пов'язано з кількістю часу, яку людина проводить в Інтернеті, а також з типом діяльності, яку вона виконує в мережі. Витрачаючи багато часу в Інтернеті, люди можуть почувати себе відірваними від реального світу. Вони можуть стати менш соціально активними, втратити інтерес до особистих взаємин та занять, що раніше надавали їм задоволення. Це може призвести до почуття непотрібності або незначущості, що негативно впливає на самооцінку. Крім того, інтернет може створювати безліч можливостей для порівняння з іншими людьми. Соціальні медіа, наприклад, часто показують ідеалізовані життя інших людей, що може породжувати почуття недосконалості та незадоволення собою. Люди можуть відчувати, що не вистачає щастя, успіху або краси, які вони бачать в Інтернеті. Це також може призвести до зниження самооцінки.

Інтернет-залежність може стати способом уникнути реальних проблем або незручних ситуацій. Замість того, щоб займатися особистим розвитком або вирішувати проблеми, люди можуть проводити багато часу в Інтернеті, втрачаючи можливість зростати та розвиватися. Це також може призвести до почуття некомпетентності або непотрібності, що негативно впливає на самооцінку.

Отже, розвиток інтернет-залежності може призводити до зниження самооцінки молоді через відчуття відірваності від реального світу, почуття недосконалості через порівняння з іншими людьми та уникнення реальних проблем. Важливо звернути увагу на цей аспект інтернет-використання та працювати над збереженням та підвищенням самооцінки шляхом балансу між онлайн-та офлайн-життям, а також розвитком особистості та самопідтримки.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБЛЕННЯ ЗАХОДІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1 Розроблення програми профілактики інтернет-залежності у сучасної молоді

Проблема інтернет-залежності є актуальною в сучасному світі. Інтернет займає все більше місця в житті людей, і деякі з них стають залежними від цього ресурсу. Інтернет-залежність може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію та розвиток особистості.

Розробка програм психокорекції та профілактики інтернет-залежності є необхідною, оскільки це допоможе людям уникнути чи подолати залежність від Інтернету. Програма повинна включати в себе інформацію про причини та наслідки інтернет-залежності, методи її діагностики та лікування, а також практичні вправи та завдання, спрямовані на покращення самоставлення особистості та зменшення ризиків розвитку інтернет-залежності. Важливо, щоб програма була доступною для різних вікових та соціальних груп населення, а також була підтримана державними та громадськими організаціями.

Вирішення проблеми інтернет-залежності вимагає комплексного підходу, що поєднує освіту, регулювання часу, розвиток альтернатив та психологічну підтримку. Це допоможе українській молоді знаходити баланс між використанням Інтернету та іншими сферами життя, що сприятиме їхньому здоров'ю та розвитку. Для вирішення проблеми інтернет-залежності серед української молоді необхідно вжити наступні кроки:

1. Освіта та популяризація: проведення інформаційних кампаній, тренінгів та семінарів, що спрямовані на підвищення свідомості про проблему інтернет-залежності серед молоді та їх батьків.

2. Регулювання часу: встановлення часових обмежень на використання Інтернету, як для дітей, так і для дорослих. Це може бути здійснене через розумний розподіл часу на навчання, роботу, спорт та соціальну активність.

3. Розвиток альтернатив: стимулювання молоді до зайняття іншими цікавими та корисними заняттями, такими як спорт, мистецтво, волонтерство, читання книг тощо.

4. Сімейна підтримка: батьки та родичі повинні бути свідомі проблеми інтернет-залежності та активно спілкуватися з дітьми, надавати їм підтримку та допомогу у вирішенні проблеми.

5. Психологічна допомога: надання консультацій та психотерапевтичної підтримки для осіб, які страждають від інтернет-залежності.

Нами було розроблено та реалізовано в досліджуваній групі комплексну програму профілактики інтернет-залежності молоді.

Актуальність програми профілактики інтернет-залежності молоді полягає в тому, що це глобальна проблема сучасного суспільства, яка може негативно впливати на самооцінку та життєву компетентність молодих людей. Розроблена програма спрямована на подолання інтернет-адикції, попередження та зменшення ризиків розвитку інтернет-залежності, а також на підвищення самооцінки та розвиток навичок саморегуляції.

Цільова група програми - молодь віком від 18 до 25 років, оскільки саме у цьому віковому періоді ризик розвитку інтернет-залежності є найвищим. Програма може бути реалізована в школах, університетах, молодіжних центрах та інших закладах, де зосереджена ця цільова група.

Кількість занять в програмі складає 8 занять по 1,5 години, щоб забезпечити достатню кількість часу для вивчення та закріплення необхідних навичок. Загальний час програми: 12 годин.

Мета: програма профілактики інтернет-залежності молоді має на меті попередження та зменшення ризиків розвитку цього негативного явища, а також підвищення самооцінки та розвиток навичок саморегуляції.

Важливо забезпечити баланс між часом, проведеним в Інтернеті, та офлайн-життям, а також розвивати особистість та самопідтримку учасників програми.

Форма роботи: групова

Завдання:

1. Інформування учасників про проблему інтернет-залежності, її наслідки та ризики.
2. Розвиток навичок саморегуляції та управління часом.
3. Виявлення та усунення факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності.
4. Розвиток соціальної компетентності та здатності до конструктивного спілкування в офлайн-середовищі.
5. Стимулювання інтересів та залучення до активних форм дозвілля та самореалізації.

Методи роботи: лекції, тренінги, групові дискусії, рольові ігри, практичні вправи та інтерактивні завдання. Важливо забезпечити взаємодію та активну участь учасників, щоб зробити програму цікавою та корисною для них.

Програма профілактики інтернет-залежності молоді складається з трьох основних етапів: підготовчого, основного та заключного (рис.3.1).

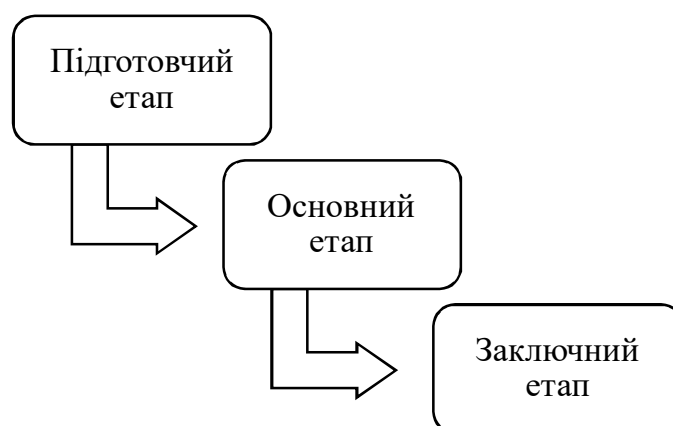


Рис.3.1 Основні етапи реалізації програми профілактики інтернет-залежності молоді

Підготовчий етап програми профілактики інтернет-залежності у молоді включає такі кроки:

1. Аналіз проблеми: визначення масштабів проблеми інтернет-залежності серед молоді, вивчення її наслідків та впливу на психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

2. Визначення цілей: встановлення конкретних цілей програми, наприклад, зменшення часу, проведеного в Інтернеті, покращення навичок соціальної комунікації та здорового способу життя.

3. Розробка стратегії: розробка плану дій для досягнення поставлених цілей. Це може включати розробку освітньо-просвітницьких матеріалів, організацію тренінгів та семінарів для молодих людей та їх батьків, створення психологічної підтримки та консультування.

Основний етап програми профілактики інтернет-залежності у молоді включає такі кроки:

1. Освітні заходи: проведення тренінгів та семінарів, на яких молоді люди отримують інформацію про негативні наслідки інтернет-залежності та способи її запобігання. Це може включати навчання навичкам самоконтролю, розуміння важливості балансу між онлайн та офлайн активностями, а також розвитку альтернативних способів розваг та соціальної взаємодії.

2. Психологічна підтримка: надання психологічної підтримки та консультування для молодих людей, які стикаються з проблемами інтернет-залежності. Це може включати індивідуальні консультації, групову підтримку та розваги, спрямовані на зниження стресу та покращення самопочуття.

Заключний етап програми профілактики інтернет-залежності у молоді включає такі кроки:

1. Оцінка результатів: оцінка ефективності програми і визначення досягнутих результатів. Це може включати аналіз змін у поведінці та ставленні молодих людей до використання Інтернету, а також оцінку їх психічного здоров'я та соціальної адаптації.

2. Підтримка: забезпечення підтримки для молодих людей після завершення програми, наприклад, шляхом створення груп підтримки або надання доступу до онлайн-ресурсів, які допомагатимуть підтримувати здоровий спосіб життя та запобігати рецидивам інтернет-залежності.

Розроблена програма профілактики інтернет-залежності у молоді є комплексною та індивідуалізованою, з урахуванням потреб та особливостей кожної конкретної групи молодих людей.

Загальний план реалізації програми включає такі етапи:

1. Проведення аналізу потреб цільової групи та визначення основних проблем, пов'язаних з інтернет-залежністю (психодіагностика).
2. Розробка змісту та структури програми на основі отриманих даних.
3. Проведення попереднього тестування програми на невеликій групі молодих людей для оцінки її ефективності та внесення необхідних коректив.
4. Організація і проведення занять відповідно до розробленого плану.
5. Проведення оцінки ефективності програми через контрольне тестування та спостереження за змінами у поведінці та самооцінці учасників.
6. Аналіз результатів оцінки та корекція програми на основі отриманих даних.
7. Розробка плану подальшої реалізації та поширення програми серед інших закладів.

Кожне заняття спрямоване на розгляд окремої проблеми, пов'язаної з інтернет-залежністю, таких як вплив соціальних мереж, шкідливість онлайн-ігор, навички саморегуляції та управління часом, розвиток соціальної компетентності та ін.

Кожне заняття включає теоретичну частину, демонстрацію практичних прикладів, групові вправи та обговорення.

Структура корекційного заняття включає наступні етапи (рис.3.2):

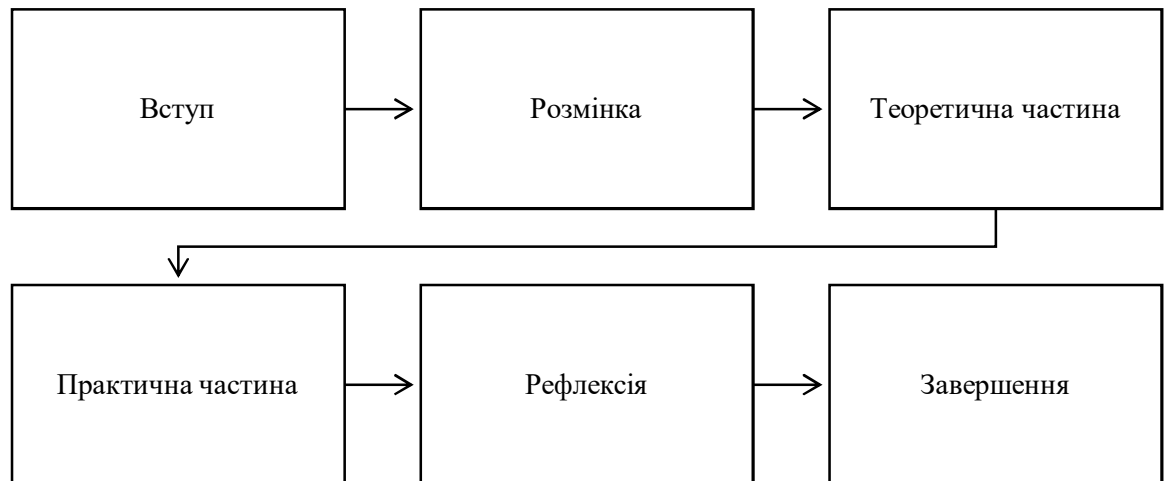


Рис.3.2 Структура корекційного заняття

1. Вступ. Психолог привітає учасників заняття, розповість про мету та завдання заняття.

2. Розминка. Проведення короткої розминки для підготовки учасників до подальшої роботи.

3. Теоретична частина. Психолог розповість про основні поняття та принципи психокорекції, відповість на запитання учасників.

4. Практична частина. Проведення вправ та завдань, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності, освоєння навичок саморегуляції, покращення самооцінки та самоставлення, розвиток соціальної компетентності.

5. Рефлексія. Обговорення результатів заняття, аналіз успіхів та труднощів, обговорення подальших дій.

6. Заключення. Психолог підсумує заняття, надасть рекомендації для подальшої роботи.

Кожне заняття може мати свою специфіку, але загальна структура допоможе психологу провести ефективну роботу з учасниками.

План занять представлено в табл.3.1, 3.2.

Таблиця 3.1

Тематичний план 1-4 занять

Тема	Час, хвилин
Заняття 1: Ввідне заняття 1. Вступне слово (5 хвилин) Представлення тренера та учасників. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Інформування про інтернет-залежність (30 хвилин) Визначення поняття інтернет-залежності. Розгляд основних ознак та наслідків цього явища. 3. Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності (30 хвилин) Аналіз основних причин та факторів, що впливають на розвиток інтернет-залежності. Обговорення особистих досвідів учасників. 4. Практичні вправи (20 хвилин) Групова дискусія про можливі шляхи запобігання розвитку інтернет-залежності. Розробка персонального плану зменшення часу, проведеного в Інтернеті. 5. Підсумок та завершення заняття (5 хвилин) Оголошення завдань на наступне заняття. Запитання та відповіді.	90
Заняття 2: Вплив соціальних мереж 1. Вступне слово (5 хвилин) Повторення основних понять та завдань програми. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Вплив соціальних мереж (30 хвилин) Аналіз впливу соціальних мереж на життя молодих людей. Розгляд позитивних та негативних аспектів використання соціальних мереж. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Розробка стратегій зменшення часу, проведеного в соціальних мережах. Групове обговорення переваг офлайн-спілкування та активного відпочинку. 4. Підсумок та завершення заняття (5 хвилин) Оголошення завдань на наступне заняття. Запитання та відповіді.	90
Заняття 3: Шкідливість онлайн-ігор 1. Вступне слово (5 хвилин) Повторення основних понять та завдань програми. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Шкідливість онлайн-ігор (30 хвилин) Аналіз впливу онлайн-ігор на психічне та фізичне здоров'я молодих людей. Розгляд можливих шляхів запобігання розвитку ігрової залежності. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Розробка стратегій обмеження часу, проведеного в онлайн-іграх. Групове обговорення альтернативних видів дозвілля та самореалізації. 4. Підсумок та завершення заняття (5 хвилин) Оголошення завдань на наступне заняття. Запитання та відповіді.	90
Заняття 4: Навички саморегуляції 1. Вступне слово (5 хвилин) Повторення основних понять та завдань програми. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Навички саморегуляції та управління часом (30 хвилин). Розгляд стратегій саморегуляції та планування часу. Практичні поради щодо ефективного використання часу. 3. Практичні вправи (40 хвилин). Розробка особистого плану управління часом та досягнення поставлених цілей. Групове обговорення переваг організації свого часу.	90

4. Підсумок та завершення заняття (5 хвилин). Оголошення завдань на наступне заняття. Запитання та відповіді.	
---	--

Таблиця 3.2

Тематичний план 5-8 занять

Тема	Час
Заняття 5: Розвиток соціальної компетентності 1. Вступне слово (5 хвилин) Повторення основних понять та завдань програми. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Розвиток соціальної компетентності (30 хвилин) Аналіз важливості соціальних навичок та вмінь для успішного спілкування. Розгляд стратегій розвитку соціальної компетентності. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Рольові ігри та ситуаційні завдання для тренування соціальних навичок. Групове обговорення результатів та висновки. 4. Підсумок та завершення заняття (5 хвилин) Оголошення завдань на наступне заняття. Запитання та відповіді.	90
Заняття 6: Подолання інтернет-залежності 1. Вступне слово (5 хвилин) Привітання учасників та пояснення цілей заняття. Оголошення мети та завдань заняття. 2. Розуміння інтернет-залежності (30 хвилин) Обговорення ознак інтернет-залежності та її впливу на життя людини. Поділ учасників на групи для обговорення особистого досвіду з інтернет-залежності. Поділ досвіду та обговорення способів подолання залежності. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Розробка особистого плану подолання інтернет-залежності. Групове обговорення стратегій підтримки один одного у подоланні залежності. Рольова гра: ситуації, пов'язані з інтернет-залежністю, та пошук рішень. 4. Заключні слова та завершення заняття (10 хвилин) Підсумки діяльності груп та обговорення найефективніших стратегій. Нагадування про важливість самоконтролю та підтримки один одного. Запитання та відповіді.	90
Заняття 7: Підвищення самооцінки 1. Вступне слово (5 хвилин) Привітання учасників та пояснення цілей заняття. Пояснення поняття «самооцінка» та її важливості для психологічного благополуччя. 2. Розуміння самооцінки (30 хвилин) Обговорення факторів, що впливають на самооцінку. Аналіз особистих переконань та стереотипів, що впливають на самооцінку. Вплив інтернету на самооцінку. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Розробка плану підвищення самооцінки. Групова дискусія про способи зміни негативних переконань та підтримки позитивної самооцінки. Рольова гра: ситуації, пов'язані з низькою самооцінкою, та пошук рішень. 4. Заключні слова та завершення заняття (10 хвилин) Підсумки діяльності груп та обговорення найефективніших стратегій. Нагадування про важливість самоприйняття та позитивного мислення. Запитання та відповіді.	90
Заняття 8: Заключне заняття 1. Вступне слово (5 хвилин) Повторення основних понять та завдань програми. Оголошення мети та завдань заключного заняття. 2. Підсумки програми (30 хвилин) Обговорення досягнень та прогресу учасників. Рефлексія процесу профілактики інтернет-залежності. 3. Практичні вправи (40 хвилин) Розробка особистого плану подальшої профілактики інтернет-залежності. Групове обговорення стратегій підтримки один одного у подоланні залежності. 4. Заключні слова та завершення програми (10 хвилин) Висловлення подяки	90

учасникам за активну участь та зусилля. Нагадування про важливість подальшого самостійного контролю та розвитку здорових звичок. Запитання та відповіді.	
--	--

Нами було розроблено вправи для управління навичками саморегуляції та підвищення самооцінки:

1. «Дихання з рахунком» - учасники проводять вправу дихання, рахуючи до чотирьох при вдиху та до шести при видиху. Це допомагає зосередитися та заспокоїтися.

2. «Позитивний список» - учасники складають список своїх позитивних якостей та досягнень. Вони можуть поділитися цим списком з іншими учасниками групи або зберегти його для себе.

3. «Впливові особистості» - учасники обирають впливову особистість, яка їх надихає, і розповідають про неї. Вони можуть поділитися, як ця особистість впливає на їхню самооцінку та мотивацію.

4. «Розмова з собою» - учасники проводять вправу, під час якої вони розмовляють з собою, надаючи підтримку та мотивацію. Вони можуть використовувати позитивні фрази та афірмації, щоб підсилити свою самооцінку.

5. «Вправа на визначення цілей» - учасники визначають свої короткострокові та довгострокові цілі та розробляють план дій для досягнення цих цілей. Вони можуть обмінюватися своїми цілями та планами з іншими учасниками групи для підтримки та взаємного натхнення.

Ігри для управління навичками саморегуляції та підвищення самооцінки:

1. «Мозковий штурм» - учасники групи пропонують ідеї та рішення для різних ситуацій, пов'язаних з саморегуляцією та підвищенням самооцінки. Вони можуть обговорювати та оцінювати ці ідеї разом.

2. Рольова гра «Самооцінка на заняттях» - учасники грають ролі студентів, які стикаються зі складнощами в навчанні та низькою самооцінкою. Вони спілкуються та шукають способи покращення своєї самооцінки та продуктивності.

3. Гра «Саморегуляція в стресових ситуаціях» - учасники грають ролі людей, які стикаються зі стресом та потребують саморегуляції. Вони вирішують завдання та ситуації, що вимагають контролю емоцій та стресостійкості.

4. Гра «Позитивне мислення» - учасники групи складають речення, які мотивують та підтримують позитивне мислення. Вони можуть використовувати картки з позитивними словами або фразами, щоб створити свої речення.

5. Гра «Самооцінка та співпраця» - учасники групи працюють у парах або малих групах, де вони взаємодіють та надають підтримку один одному для підвищення самооцінки. Вони можуть обговорювати свої досягнення, цілі та спільні стратегії для підвищення самооцінки.

Прогнозовані результати реалізації програми профілактики інтернет-залежності молоді можуть включати наступні позитивні зміни:

1. Зниження частоти та тривалості використання Інтернету без корисної мети. Молодь може навчитися керувати своїм часом та ефективно використовувати Інтернет для навчання, розвитку та спілкування.

2. Покращення навичок саморегуляції та самоконтролю. Молодь може навчитися встановлювати границі для себе, контролювати свої дії та вміти відмовитися від непотрібних або шкідливих онлайн-занять.

3. Зниження ризику розвитку психологічних проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю, таких як депресія, соціальна ізоляція, тривожність тощо.

4. Підвищення самооцінки та самоповаги. Молодь може зрозуміти, що їхні цінності та досягнення не повинні залежати від реакції та підтримки в Інтернеті, а вони можуть бути самодостатніми та задоволеними своїм життям незалежно від онлайн-світу.

5. Покращення якості міжособистих взаємин. Молодь може навчитися краще спілкуватися та встановлювати здорові границі в онлайн-та офлайн-взаємодії з іншими людьми.

6. Збільшення свідомості про ризики та наслідки неконтрольованого використання Інтернету, таких як кібербулінг, порнографія, шахрайство тощо. Молодь може навчитися розпізнавати небезпечні ситуації та уникати їх.

7. Розвиток альтернативних хобі та інтересів. Молодь може відкрити для себе нові заняття, які допоможуть зайняти їхній час та розвивати інші аспекти своєї особистості.

Важливо зазначити, що прогнозовані результати можуть варіюватися в залежності від ефективності програми, індивідуальних особливостей учасників та умов їхнього оточення.

3.2 Оцінка ефективності реалізованої програми

Для оцінки ефективності реалізованої програми психокорекції та профілактики інтернет-залежності у молоді нами було проведене контрольне тестування за обраними методиками.

На контрольному етапі дослідження нами було проведене повторну діагностику інтернет-залежності молоді (табл.3.3, рис.3.3).

Таблиця 3.3

Зміни рівня інтернет-залежності молоді (п=50)

контрольний етап

Рівень ІЗ	Констатуючий етап		Контрольний етап	
	кількість (осіб)	питома вага (%)	кількість (осіб)	питома вага (%)
високий	13	26,00%	4	8%
середній	36	72,00%	38	76%
низький	1	2,00%	8	12%

Результати контрольної діагностики показали позитивні зміни в рівні формування інтернет-залежності молоді: високий рівень розвитку інтернет-залежності мають лише 8% опитаних (4 особи в групі про те 13 осіб – на початку експерименту).

Середній рівень ІЗ виявлено у більшості молодих людей – 77% (38 осіб в групі). Низький рівень ІЗ на контрольному етапі виявлено у 8 осіб в групі (12%) (рис.3.3).

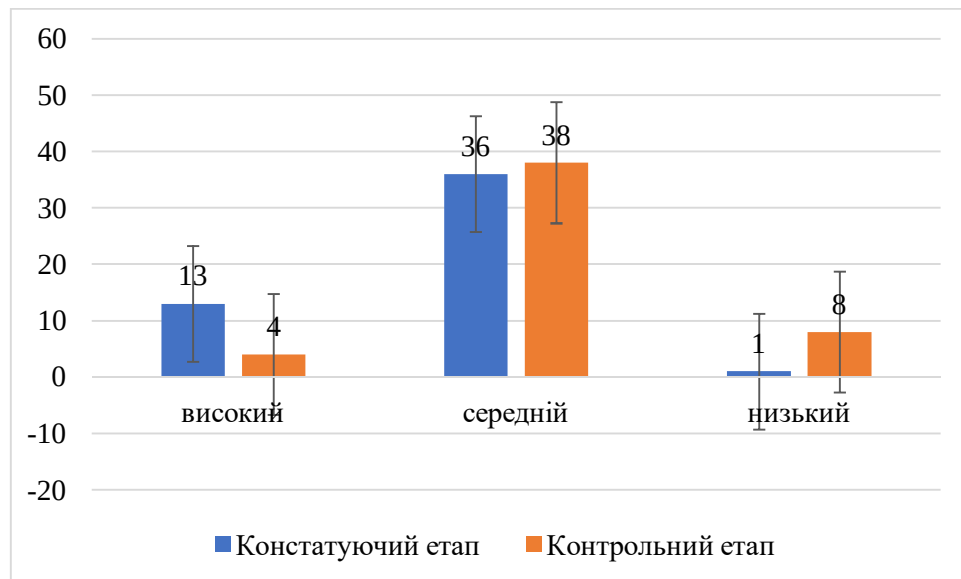


Рис. 3.3 Зміни рівня інтернет-залежності молоді в групі

Результати контрольної діагностики показують позитивні зміни, пов'язані із подоланням надмірного захоплення молоді інтернетом.

В табл.3.4 наведено зміни статистичних показників в середньому по групі молодих людей на констатуючому та контрольному етапах дослідження.

Результати розрахунків значне зниження показника інтернет-залежності в середньому по групі ($74,48 \pm 9,01$) $\rightarrow$ ($58,12 \pm 9,47$). У виразі зниження показника інтернет-залежності можуть бути помітними зменшення часу, проведеного молодими людьми в Інтернеті, поява інтересу до інших аспектів життя, підвищення самооцінки.

Таблиця 3.4

Результати розрахунку зміни показника інтернет-залежності молоді
Контрольний етап

Описові статистики					
Етап	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
констатуючий	50	48,00	94,00	74,4800	9,01301

контрольний	50	32,00	78,00	58,1200	9,47960
-------------	----	-------	-------	---------	---------

Далі для оцінки ефективності програми профілактики інтернет-залежності молоді нами було проведене одновибірковий аналіз Т-критерію (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Оцінка ефективності програми
Результати одновибіркового аналізу Т-критерію

Одновибірковий критерій						
етап	Значення Т-критерію=1,74					
	Т	ст.св.	знач. (2-ст)	Середня разність	95% довер. інтервал	
					Нижня	Верхня
констатуючий	58,433	49	,000	74,48000	71,9185	77,0415
контрольний	43,353	49	,000	58,12000	55,4259	60,8141

Одновибірковий аналіз Т-критерію може бути використаний для оцінки ефективності програми профілактики інтернет-залежності шляхом порівняння показників до і після впровадження програми. Для оцінки результатів програми, спочатку нами було зібрано дані про ступінь інтернет-залежності серед учасників до початку програми (початковий показник) і після її завершення (кінцевий показник). Далі, за допомогою одновибіркового аналізу Т-критерію, порівнювалися середні значення цих показників. Якщо значення Т-критерію статистично значимо відрізняється від нуля, це свідчить про наявність статистично значущих змін. Значення Т-критерію дорівнює 1,74 і має статистичну значущість на рівні значимості 0,05, це встановлює, що рівень інтернет-залежності молоді значно знизився після впровадження програми.

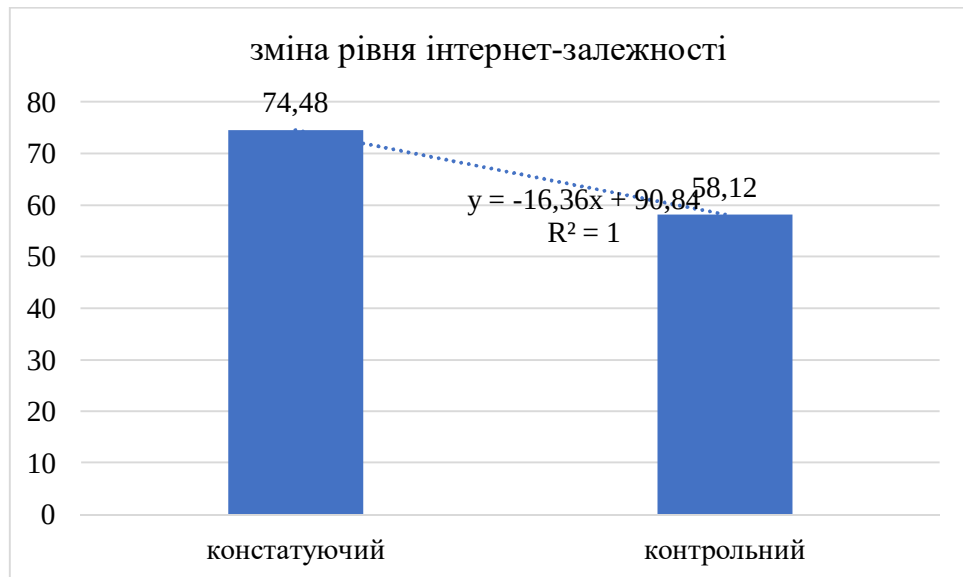


Рис. 3.4 Зміни показника інтернет-залежності молоді

Оцінка ефективності також включає порівняння результатів констатуючого та контрольного етапів дослідження (рис. 3.2). Це дозволяє визначити, чи є зміни в інтернет-залежності обумовлені самою програмою, а не іншими факторами. Результати розрахунків показали значне зниження показника інтернет-залежності в групі після реалізації програми (74,48→58,12).

Далі нами було проведено контрольну діагностику за методикою «Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)», результати наведемо в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Зміни симптомів інтернет-залежності в групі

контрольний етап

Показник	N	Констатуючий етап		Контрольний етап	
		Середнє	Стандартне відхилення	Середнє	Стандартне відхилення
СOM Компульсивні симптоми	50	12,9800	1,83492	8,5300	1,34402
WIT Симптоми скасування	50	11,6000	2,62640	9,3400	2,22360
TOL Толерантність	50	9,5000	2,27004	9,1000	2,21015
ІН Проблеми	50	16,8600	4,87815	8,7200	3,97625
ТМ Управління часом	50	14,9200	2,04879	8,0500	2,74802
ІAS Інтегральні симптоми	50	34,0800	6,15394	17,87	4,21388

RP Негативні наслідки	50	26,3600	6,94221	16,77	5,48224
Т Шкала інтернет-залежності	50	60,4400	12,93494	34,64	9,25422

В результаті оцінки отриманих даних спостерігається значне зниження прояву всіх симптомів інтернет-залежності в групі:

IAS Інтегральні симптоми (34,08→17,87)

RP Негативні наслідки (26,36→16,77)

Т Шкала інтернет-залежності (60,44→34,64)

Результати проведених розрахунків показали значне зниження рівня впливу симптомів інтернет-залежності на особистість молоді (рис.3.5).

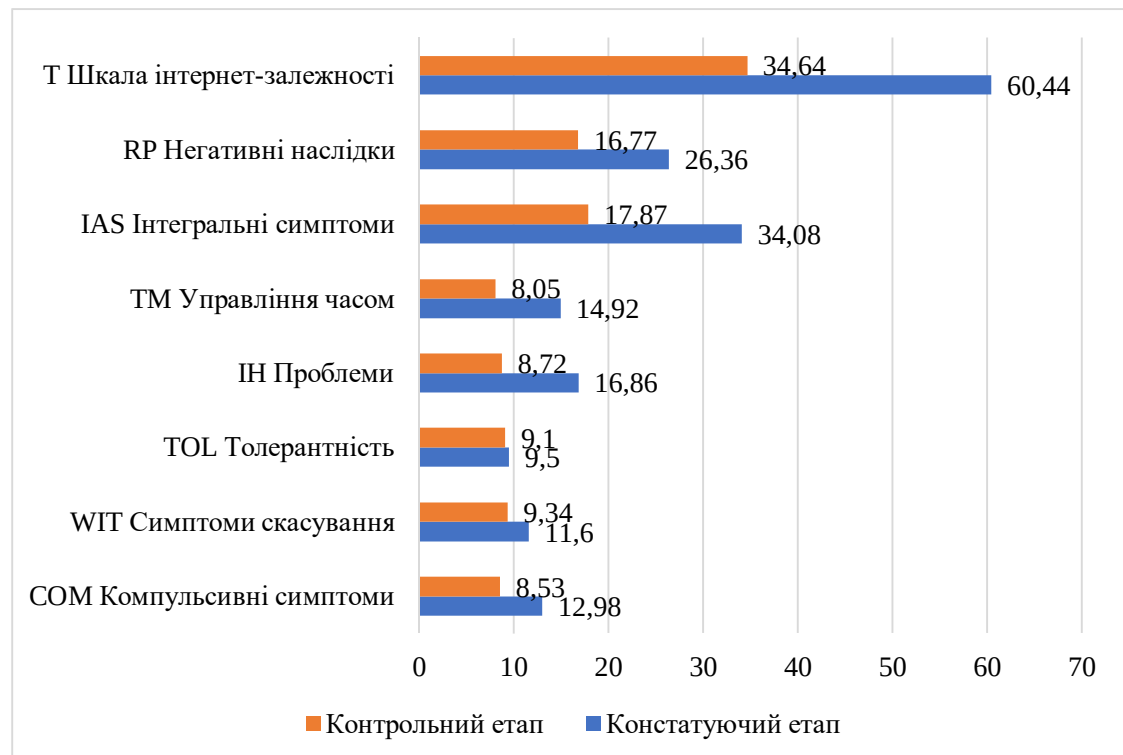


Рис. 3.5 Зміни симптомів інтернет-залежності в групі

Отже, внаслідок реалізації програми психокорекції відбулось позитивне зниження всіх симптомів інтернет-залежності.

Наступним етапом нами було оцінено зміни показників віртуальної ідентичності молодих людей - користувачів соціальних мереж (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Зміна віртуальної ідентичності молодих людей

контрольний етап

Показник	N	Констатуючий етап		Контрольний етап	
		Середнє	Стандартне відхилення	Середнє	Стандартне відхилення
Кіберадикція	50	7,2431	1,4328	6,0422	1,2221
Прийняття субкультури	50	7,4522	2,3162	7,0124	1,9864
Віртуальний образ	50	5,7423	2,4608	4,2125	1,9538
Інтегральний показник	50	6,8117	2,1123	5,9223	2,8414

Кіберадикція. Середній рівень знизився (7,24→6,04) характеризує зниження активного використання соціальних мереж, підвищення контролю та критичності (рис. 3.6).

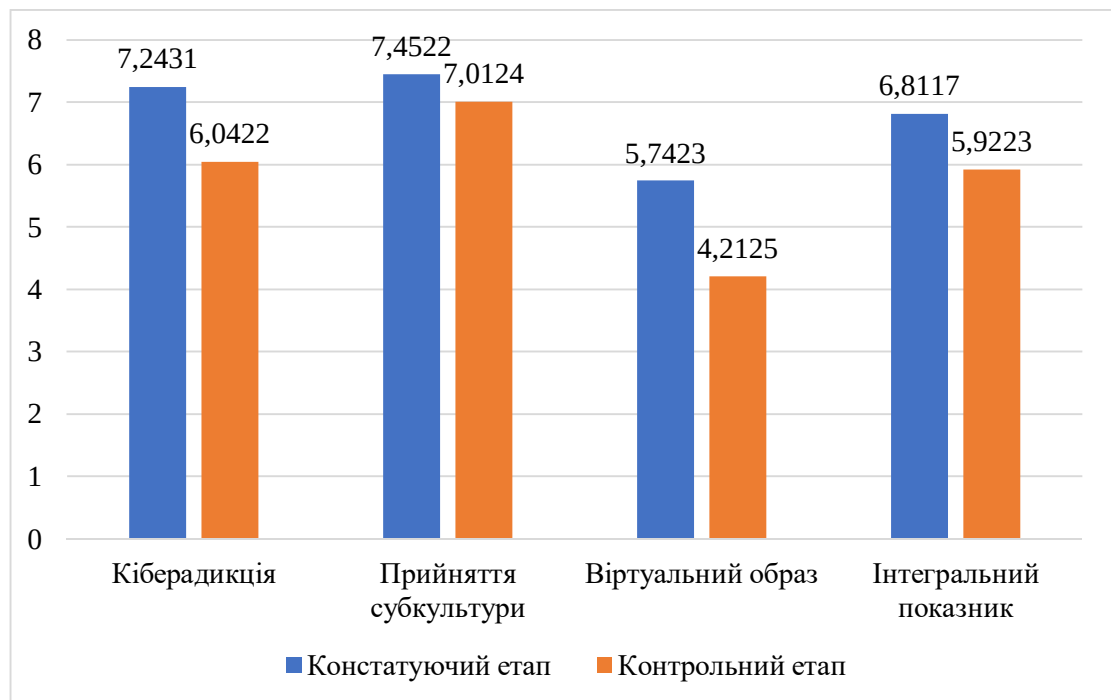


Рис. 3.6 Зміни вираженості віртуальної ідентичності молодих людей

Прийняття субкультури.

Середній рівень незначно знизився (7,24→7,01) та відображає часткове ухвалення норм субкультури користувачів, опосередковане завданнями перебування у соціальних мережах.

Віртуальний образ: зниження даного показника (5,74→4,21) свідчить про конструювання у віртуальному просторі соціальних мереж більш

гармонійного «Я»-образу, що відбиває комплекс фізичних та психологічних властивостей з властивостями реального «Я»-образу.

Інтегральний показник: середній рівень (6,81→5,92) характеризує зменшення часу використання соціальних мереж при вирішенні різноманітних завдань, не обмежених віртуальним спілкуванням.

Далі нами було оцінено зміни самооцінки молоді (табл. 3.8)

Таблиця 3.8

Зміна рівня самооцінки молоді

Контрольний етап

Рівень самооцінки	Констатуючий етап		Контрольний етап	
	кількість (осіб)	питома вага (%)	кількість (осіб)	питома вага (%)
високий	5	10,00%	15	30,00%
середній	41	82,00%	35	70,00%
низький	4	8,00%	0	0,00%

Результати повторної діагностики показали значне покращення самооцінки молоді в групі (рис.3.7).

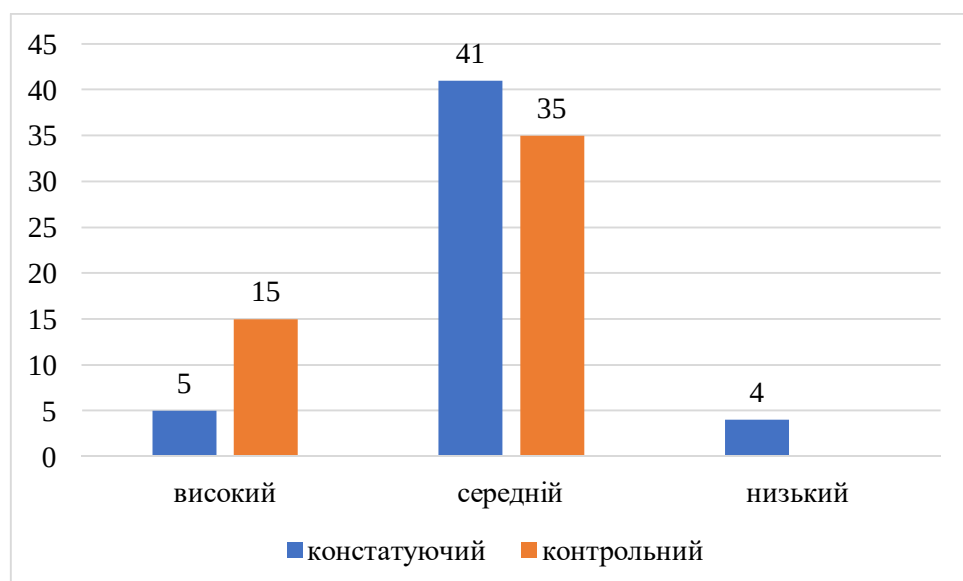


Рис. 3.7 Зміни рівня самооцінки молоді

Внаслідок реалізації програми профілактики інтернет-залежності в молодих людей відбулися позитивні зміни самооцінки. Позитивні зміни самооцінки молоді виявляються у більш впевненому поведженні людини, зменшенні страху перед новими викликами та бажанні розвиватися. Покращення самооцінки призводить до збільшення мотивації та енергії для досягнення своїх цілей, покращення взаємин з іншими людьми та збільшення загальної якості життя. Молода людина починає бачити більше можливостей в житті та бути більш впевненою у своїх здібностях. Покращення самоставлення молодих людей виявляється у збільшенні самоповаги, зниженні рівня стресу та тривожності, покращенні емоційного стану та здатності до самореалізації.

Таблиця 3.9

Результати розрахунків зміни показника самооцінки молоді

Показник	Констатуючий етап	Контрольний етап
Середнє	34,24	26,46
Стандартна помилка	1,1512	1,0917
Медіана	33	25
Мода	34	26
Стандартне відхилення	8,1405	5,2811
Дисперсія вибірки	66,2677	31,2437
Мінімум	23	14
Максимум	60	45
№	50	50
Рівень надійності (95,0%)	2,3135	2,0411

Середній рівень самооцінки в групі студентів значно підвищився знаходиться на рівні вище середнього ($26,46 \pm 5,28$). Дисперсія вибірки знаходиться на рівні 31,24 і є низькою, це вказує на те, що значення вибірки мають маленькі відхилення від середнього значення і, отже, є більш однорідними та показують стабільні результати.

Враховуючи результати розрахунку показників самооцінки молодих людей, можливо підкреслити те, що реалізація програми в групі допомогла гармонізувати самооцінку молодих людей і покращити рівень самоставлення.

Результати розрахунку U Манна-Уїтні=2251,500 $\leq$ 0,001 (Додаток Б) показують значущі позитивні зміни в зниженні загального рівня інтернет залежності молоді на контрольному етапі дослідження.

Отже, програма психокорекції інтернет залежності позитивно вплинула на психічне здоров'я молоді, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожності та соціальної ізоляції. Зниження рівня інтернет-залежності допомогло молодим людям зберегти своє емоційне та фізичне здоров'я, зменшуючи негативний вплив інтернету на їх життя. Заходи психологічної корекції гармонізували такі психологічні якості, як самооцінка та самоповага, емоційна стабільність, здатність до адаптації до нових ситуацій, розвиток соціальних навичок та здатності до самореалізації.

Отримані результати оцінки ефективності запропонованих заходів свідчать про наступне:

1. У учасників програми спостерігається зниження частоти та тривалості використання Інтернету без корисної мети.
2. Покращено навички саморегуляції та самоконтролю. Молоді люди навчилися встановлювати границі для себе, контролювати свої дії та вміти відмовитися від непотрібних або шкідливих онлайн-занять.
3. Спостерігається зменшення виявів психологічних проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю, таких як депресія, соціальна ізоляція, тривожність тощо.
4. Виявляється підвищення рівня самооцінки та самоповаги. Більшість молодих людей зрозуміли, що їхні цінності та досягнення не повинні залежати від реакції та підтримки в Інтернеті, а вони можуть бути самодостатніми та задоволеними своїм життям незалежно від онлайн-світу.
5. Покращено якості міжособистих взаємин. В процесі реалізації програми молоді люди навчилися краще спілкуватися та встановлювати здорові границі в онлайн-та офлайн-взаємодії з іншими людьми.

6. Спостерігається збільшення свідомості про ризики та наслідки неконтрольованого використання Інтернету, молодь навчилася розпізнавати небезпечні ситуації та уникати їх.

7. Відбувся розвиток альтернативних хобі та інтересів. Молодь відкрила для себе нові заняття, які допоможуть зайняти вільний час та розвивати інші аспекти особистості.

ВИСНОВКИ

Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що Інтернет-залежність – феномен, який в останні роки набув справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечним він є для молодих людей, адже їм набагато складніше самотійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання.

Для сучасної молоді найбільш характерні три форми інтернет-залежності: ігрова залежність – пристрасть до онлайн-ігор; залежність від соцмереж – пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню; нав'язливий веб-серфінг – хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

Психологічними фактори, які можуть сприяти розвитку інтернет-залежності у молоді є низька саморегуляція, відсутність соціальної підтримки та негативний вплив оточення.

Результати діагностики показали наступне: високий рівень розвитку інтернет залежності (ІЗ) мають 26% опитаних (13 осіб в групі). Високий рівень інтернет-залежності свідчить про те, що особистість має серйозну проблему з контролем над використанням Інтернету. Вона може проводити багато годин на комп'ютері або в Інтернеті, ігноруючи інші аспекти життя, такі як навчання, соціальні зв'язки та фізичне здоров'я. Людина може відчувати сильний дискомфорт або тривогу, якщо не може використовувати Інтернет. Вона може втрачати інтерес до реального світу і страждати від соціальної ізоляції.

Середній рівень ІЗ виявлено у більшості молодих людей – 72% (36 осіб в групі). Низький рівень ІЗ має лише одна молода людина (2%) в групі. Низький рівень інтернет-залежності означає, що особистість має хороший контроль над своїм використанням Інтернету і не проявляє патологічних ознак залежності. Вона може використовувати Інтернет для розваг, роботи або навчання, але не витрачає надмірний час на це. Людина з низьким рівнем залежності може знаходити баланс між онлайн-та офлайн-життям, зберігаючи соціальні зв'язки та фізичне здоров'я.

Результати проведених розрахунків показали достатньо високий загальний показник за шкалою «інтернет залежність» в середньому по групі ($60,44 \pm 12,93$). Інтегральні негативні симптоми інтернет-залежності в групі знаходяться на рівні вище середнього ($34,08 \pm 6,15$), що свідчить о наявності негативних наслідків надмірного захоплення віртуальним життям.

Результати діагностики показали наступне: високий рівень самооцінки мають 10% опитаних (5 осіб в групі). Середній та понижений рівень самооцінки виявлено у більшості молодих людей – 82% (41 особа в групі). Низький рівень самооцінки виявлено у 8% в групі (4 особи). Розвиток інтернет-залежності може призводити до зниження самооцінки молоді через відчуття відірваності від реального світу, почуття недосконалості через порівняння з іншими людьми та уникнення реальних проблем. Важливо звернути увагу на цей аспект інтернет-використання та працювати над

збереженням та підвищенням самооцінки шляхом балансу між онлайн-та офлайн-життям, а також розвитком особистості та самопідтримки.

Доведено, що розвиток інтернет залежності впливає на зниження самооцінки ($R=,597^{**}$). Виявлено, що інтернет-залежність молоді впливає на розвиток: компульсивних симптомів ($R=,683^{**}$) (почуття вимушеності перебування в інтернет просторі, бажання «увійти до мережі»); симптомів скасування ($R=,609^{**}$) (рівень дискомфорту, що виникає при тривалій відсутності всередині мережі інтернет); внутрішньо-особистісних ($R=,583^{**}$) (зниження самооцінки, негативному самовідношенні, страху перед соціальною взаємодією в реальному житті та ін. та пов'язаних зі здоров'ям проблем ($R=,624^{**}$) (порушення сну та ритму доби; зниження фізичної активності та розвитку ожиріння; погіршення зору; ризик розвитку залежності від наркотиків та алкоголю; погіршення психічного здоров'я, включаючи депресію та тривожність).

Розвиток інтернет-залежності може негативно впливати на самооцінку молоді. Це може бути пов'язано з кількістю часу, яку людина проводить в Інтернеті, а також з типом діяльності, яку вона виконує в мережі. Витрачаючи багато часу в Інтернеті, люди можуть почувати себе відірваними від реального світу. Вони можуть стати менш соціально активними, втратити інтерес до особистих взаємин та занять, що раніше надавали їм задоволення. Це може призвести до почуття непотрібності або незначущості, що негативно впливає на самооцінку. Крім того, інтернет може створювати безліч можливостей для порівняння з іншими людьми. Соціальні медіа, наприклад, часто показують ідеалізовані життя інших людей, що може породжувати почуття недосконалості та незадоволення собою. Люди можуть відчувати, що не вистачає щастя, успіху або краси, які вони бачать в Інтернеті. Це також може призвести до зниження самооцінки. Інтернет-залежність може стати способом уникнути реальних проблем або незручних ситуацій. Замість того, щоб займатися особистим розвитком або вирішувати проблеми, люди можуть проводити багато часу в Інтернеті, втрачаючи можливість зростати та

розвиватися. Це також може призвести до почуття некомпетентності або непотрібності, що негативно впливає на самооцінку.

Програми профілактики інтернет-залежності можуть бути ефективними у зниженні частоти та тривалості використання Інтернету без корисної мети, покращенні навичок саморегуляції та самоконтролю, зниженні ризику розвитку психологічних проблем та підвищенні самооцінки та самоповаги студентів. Однак, успішність програми може залежати від індивідуальних особливостей учасників та умов їхнього оточення.

Реалізована програма психокорекції інтернет залежності позитивно вплинула на психічне здоров'я молоді, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожності та соціальної ізоляції. Зниження рівня інтернет-залежності допомогло молодим людям зберегти своє емоційне та фізичне здоров'я, зменшуючи негативний вплив інтернету на їх життя. Заходи психологічної корекції гармонізували такі психологічні якості, як самооцінка та самоповага, емоційна стабільність, здатність до адаптації до нових ситуацій, розвиток соціальних навичок та здатності до самореалізації.

Отримані результати оцінки ефективності запропонованих заходів свідчать про наступне:

1. У учасників програми спостерігається зниження частоти та тривалості використання Інтернету без корисної мети.

2. Покращено навички саморегуляції та самоконтролю. Молоді люди навчилися встановлювати границі для себе, контролювати свої дії та вміти відмовитися від непотрібних або шкідливих онлайн-занять.

3. Спостерігається зменшення виявів психологічних проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю, таких як депресія, соціальна ізоляція, тривожність тощо.

4. Виявляється підвищення рівня самооцінки та самоповаги. Більшість молодих людей зрозуміли, що їхні цінності та досягнення не повинні залежати від реакції та підтримки в Інтернеті, а вони можуть бути самодостатніми та задоволеними своїм життям незалежно від онлайн-світу.

5. Покращено якості міжособистих стосунків. В процесі реалізації програми молоді люди навчилися навчитися краще спілкуватися та встановлювати здорові границі в онлайн-та офлайн-взаємодії з іншими людьми.

6. Спостерігається збільшення свідомості про ризики та наслідки неконтрольованого використання Інтернету, молодь навчилась розпізнавати небезпечні ситуації та уникати їх.

7. Відбувся розвиток альтернативних хобі та інтересів. Молодь відкрила для себе нові заняття, які допоможуть зайняти вільний час та розвивати інші аспекти особистості.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асачова А. Вплив соціальних Інтернет-мереж на життя та здоров'я студентської молоді. Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика: зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г.Короленка. Полтава, 2015. Ч. 1. С. 56–58.
2. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.07 / наук. консультант О. Я. Чебикін; Держ. заклад Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 44 с.
3. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнєцова та ін.. Київ : Україна, 2010. 72 с.
4. Бендас Н. Комп'ютерна та Інтернет-залежність у дітей. Шкільний світ. 2013. № 21. С. 8–16.
5. Березняк В. С. Про інтернет-залежність у підлітків. Підготовка майбутніх керівників навчальних закладів до інноваційного управління : матеріали Всеукр. семінару-наради з міжнар. участю, (Полтава, 4 жовт. 2012 р.). Полтава, 2012. С. 15–16.
6. Блискун О. Модель агресивної поведінки молоді в мережі Інтернет. Психологія і суспільство. 2012. № 4. С. 154–160.
7. Богданова В. Я. Комп'ютер і наше здоров'я. Поради колегам. Інформатика в школі. 2012. № 4. С. 4–9.
8. Бондаренко В.М., Сидоренко Т.І. Психологія молоді: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 288с.
9. Бондаренко, І. І. Психологічні аспекти інтернет-залежності у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2017. (65), 27-33.

10. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
11. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т.М. Вакуліч / Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. Київ, 2006. 21 с.
12. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю.В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
13. Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць URL: <https://www.psyh.kiev.ua>
14. Вовчик-Блакитна Л., Гурлєва Т. Діти та сучасний інформаційний простір: орієнтири психологічної допомоги. Практичний психолог: школа. 2015. № 3/4. С. 32–35.
15. Голованова Т. М. Вплив інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації / Т. М. Голованова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 94-99.
16. Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку Дис. Київ, 2020. С.235.
17. Горбатенко, О. В., Мелешко, В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності у молодших школярів. Проблеми сучасної психології, 2018. 36(36), 44-54.
18. Гостудим М. Психологічні аспекти інтернет-залежності. Збірник наукових праць викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізикоматематичного факультету / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2014. С. 410–411.
19. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.

20. Добрава Н. Залежність від віртуальної реальності. Як школа може допомогти учням та батькам? Школа. 2018. № 10. С. 30–55.
21. Дрепа, М.І. Психологічний портрет особистості інтернет-залежного студента/М.І. Дрепа // Вісник ТДПУ. 2014. №4. С. 75–81.
22. Дущенко О. С. Комп'ютерна залежність та інтернет-залежність: шляхи боротьби. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2019. № 2. С. 3–8.
23. Євлахова С. Ю. Інтернет-залежність підлітків. Збірник наукових праць викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізико-математичного факультету / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. Ю. Д. Москаленко. Полтава, 2019. С. 257–258.
24. Єфименко Т.А. Психологія молодості: Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2006. 310с.
25. Залежність від інтернету та як її подолати. Шкільний світ. 2018. № 23. С. 22–24.
26. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова , за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с.
27. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf
28. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія / Держ. заклад Південноукр. нац. пед. унт імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2016. 36 с.
29. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Психологічні перспективи. 2015. Вип. 25. С. 65-75.
30. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnisthvoroba-epochy-infor/>

31. Ковальчук, І. О., Ільїна, Т. В. Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2019. (3), 33-40.
32. Костенко А. Вплив комп'ютера на здоров'я людини. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2012. № 6. С. 24–27.
33. Литвиненко, І. В. Психологічні особливості інтернет-залежності у дорослих. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, 2016. (82), 83-87.
34. Макаренко С.П. Психологія молоді: Навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2006. 204с.
35. Організація Об'єднаних Націй. «Молодь». URL: <https://www.un.org/ru/sections/issues-depth/youth/>
36. Остапович О. Інтернет-залежність як актуальна проблема психології. Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика : VIII міжнародна студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 14-15 березю 2013 р.) : зб. наук. праць. Полтава, 2013. Ч. 2. С. 117–119.
37. Пашкова Г. Соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності підлітків / Г. Пашкова, О. Сергієні // Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки : зб. тез Всеукр. наук.- практ. семінару (м. Дніпро, 28 верес. 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 88-90.
38. Пивовар Н. М., Стародуб Ю. М. Емпіричне дослідження інтернет-залежності у підлітків. Навколишнє середовище і здоров'я людини: зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. семінару, 25-26 верес. 2012 р. Полтава, 2013. С. 136–142.
39. Проблеми віртуального спілкування URL: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-virtualnoe-obshhenie.php>
40. Пугачов Д. Л. Психологічні особливості формування образу Я комп'ютерно-залежними молодшими підлітками: автореф. дис. канд. психол.

наук: 19.00.05 / наук. керівник Л. О. Кондратенко ; НАПН України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2020. 21 с.

41. Пухальська Н. Жага інтернету. Аддиктивні порушення в підлітків та соціально-психологічне коригування. Дефектолог. 2020. № 6. С. 8–15.

42. Рудик О. Інтернет-залежність: штучна паніка чи реальність. Інформатика. 2015. № 3. С. 6–8.

43. Тур О. М., Шабуніна В. В., Масляк В. І. Проблема трансформації особистості в сучасному інформаційному просторі. Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія. 2021. № 3. С. 80–89.

44. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С.149-154.

45. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей URL: http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html

46. Чуяс О. В. Вплив комп'ютера на психіку дитини. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2012. № 5. С. 29–35.

47. Шишкіна, М. П., & Горбатенко, О. В. Психологічні аспекти інтернет-залежності у старших школярів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2018. (66), 76-84.

48. American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

49. American Society of Addiction Medicine (ASAM). (2011). Public Policy Statement: Definition of Addiction. Retrieved from https://www.asam.org/docs/default-source/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf?sfvrsn=2

50. Anderson KJ (2001) Internet use among college students: An exploratory study. J Am Coll Heal 50: 21–26. [PubMed] [Google Scholar]

51. Beard K, Wolf E (2001) Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology Behav* 4: 377–383. [PubMed] [Google Scholar]
52. Byun S, Ruffini C, Mills JE, Douglas AC, Niang M, et al. (2009) Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyberpsychol Behav* 12: 203–207. 10.1089/cpb.2008.0102 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
53. Canan F, Ataoglu A, Ozcetin A, Icmeli C (2012) The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Compre Psychiat* 53: 422–426. 10.1016/j.comppsy.2011.08.006 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
54. Caplan SE (2002) Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 17: 553–575. [Google Scholar]
55. Caplan SE (2010) Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Comput Human Behav* 26: 1098–1097. [Google Scholar]
56. Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
57. Christakis DA, Moreno MM, Jelenchick L, Myaing MT, Zhou C (2011) Problematic internet usage in US college students: A pilot study. *BMC Med* 9: 77 10.1186/1741-7015-9-77 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
58. Davis RA (2001) Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Beha* 17: 187–195. [Google Scholar]
59. Davis RA, Flett GL, Besser A (2002) Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology Behav* 5: 331–345. [PubMed] [Google Scholar]

60. Derbyshire KL, Lust KA, Schreiber LRN, Odlaug BL, Christenson GA, et al. (2013) Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Compr Psychiatry* 54: 415–422. 10.1016/j.comppsy.2012.11.003 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
61. Dong GG, Lu Q, Zhou H, Zhao X (2011) Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PloS One* 6: e14703 10.1371/journal.pone.0014703 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
62. Fortson BL, Scotti JR, Chen YC, Malone J, Del Ben KS (2007) Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university. *J Am Coll Health* 56: 137–144. [PubMed] [Google Scholar]
63. Frangos C, Frangos C, Kiohos A (2010) Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young’s Internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research* 3: 49–74. [Google Scholar]
64. Griffiths, M. (2000). Internet Addiction: Does It Really Exist? In Gackenbach, J. (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications* (pp. 61-75). San Diego, CA: Academic Press.
65. Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
66. Hsu SH, Wen MH, Wu MC (2009) Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Comput Educ* 53: 990–999. [Google Scholar]
67. Jelenchick LA, Becker T, Moreno MA (2012) Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US college students. *Psychiatry Res* 196: 296–301. 10.1016/j.psychres.2011.09.007 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
68. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.

69. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC (2010) The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *Eur Psychiatry* 27: 1–8. [PubMed] [Google Scholar]
70. Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Binder, J.F. (2013). Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
71. Lam LT (2014) Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review. *Curr Psychiatry Rep* 16: 444 10.1007/s11920-014-0444-1 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
72. Lam, L.T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4), 1-9.
73. LaRose R, Eastin MS (2004) A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *J Broadcast Electron* 48: 358–377. [Google Scholar]
74. Li W, Garland EL, Howard MO (2014) Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Comput Human Behav* 31: 393–411. [Google Scholar]
75. Liu T, Potenza MN (2007) Problematic Internet use: Clinical implications. *CNS Spectr* 12: 453–466. [PubMed] [Google Scholar]
76. Lortie C, Guitton MJ (2013) Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction* 108: 1207–1216. 10.1111/add.12202 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
77. Miniwatts Marketing Group (2014) Internet world stats: usage and population statistics. Available: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>. Accessed 2014 Jun 15.
78. Morahan-Martin J, Schumacher P (2003) Lonliness and social uses of the Internet. *Comput Human Behav* 16: 659–671. [Google Scholar]
79. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA (2011) Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Arch Pediatr*

Adolesc Med 165: 797–805. 10.1001/archpediatrics.2011.58 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

80. Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z (2009) Factors influencing Internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology Behav* 12: 327–330. 10.1089/cpb.2008.0321 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

81. Niemz K, Griffiths M, Banyard P (2005) Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology Behav* 8: 562–570. [PubMed] [Google Scholar]

82. Park S, Hong KEM, Park EJ, Ha KS, Yoo HJ (2013) The association between problematic internet use and depression, suicidal ideation and bipolar disorder symptoms in Korean adolescents. *Aust N Z J Psychiatry* 47: 153–159. 10.1177/0004867412463613 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

83. Scherer K (1997) College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *J Coll Stud Dev* 38: 655–665. [Google Scholar]

84. Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374.

85. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL (2000) Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disorders* 57: 267–272. [PubMed] [Google Scholar]

86. Spada MM (2014) An overview of problematic Internet use. *Addict Behav* 39:3–6. 10.1016/j.addbeh.2013.09.007 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

87. Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, et al. (2010) Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction* 105: 556–564. 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

88. U.S. Pew Research Center, Pew Internet & American Life Project (2014) Teens fact sheet, highlights of the Pew Internet Project's Research on teens.

Available: <http://www.pewinternet.org/fact-sheet/teens-fact-sheet/>. Accessed 2014 Jun 15.

89. Vandelandotte C, Sugiyama T, Gardiner P, Owen N (2009) Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *J Med Internet Res* 11: e28 10.2196/jmir.1084 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

90. Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *American Journal of Addiction*, 19(5), 413-423.

91. Yang L, Sun L, Zhang Z, Sun Y, Wu H, Ye D. Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *Int J Psychol* (2014) 49(5):342–7. 10.1002/ijop.12063

92. Yen JY, Yen CF, Chen CS, Tang TC, Ko CH (2009) The association between adult ADHD symptoms and Internet addiction among college students: The gender difference. *Cyberpsychol Behav* 12: 187–191. 10.1089/cpb.2008.0113 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

93. Young, K. (1996). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: Wiley.

94. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

95. Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479.

96. Zhang L, Amos C, McDowell WC (2008) A comparative study of Internet addiction between the United States and China. *CyberPsychology Behav* 11: 727–729. 10.1089/cpb.2008.0026 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики

Зведення для спостережень ^а

	ІЗ	COM	WIT	TOL	ІН	ТМ	COM + WIT + TOL	ІН + ТМ	ІАС + RP	РС
1	62,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	24,00
2	70,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	34,00
3	77,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	36,00
4	88,00	16,00	13,00	12,00	24,00	18,00	41,00	36,00	77,00	41,00
5	70,00	11,00	10,00	10,00	16,00	14,00	31,00	26,00	57,00	31,00
6	59,00	10,00	9,00	10,00	12,00	12,00	29,00	22,00	51,00	25,00
7	70,00	14,00	12,00	11,00	24,00	14,00	37,00	35,00	72,00	34,00
8	64,00	12,00	12,00	8,00	16,00	14,00	32,00	24,00	56,00	32,00
9	68,00	12,00	11,00	10,00	14,00	15,00	33,00	24,00	57,00	33,00
10	65,00	11,00	12,00	8,00	16,00	12,00	31,00	24,00	55,00	31,00
11	84,00	15,00	16,00	14,00	26,00	18,00	45,00	40,00	85,00	45,00
12	60,00	12,00	8,00	7,00	12,00	12,00	27,00	19,00	46,00	27,00
13	48,00	7,00	5,00	6,00	8,00	14,00	18,00	14,00	32,00	30,00
14	72,00	12,00	9,00	8,00	12,00	14,00	29,00	20,00	49,00	29,00
15	86,00	16,00	16,00	14,00	26,00	18,00	46,00	40,00	86,00	58,00
16	70,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	28,00
17	82,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	60,00
18	74,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	38,00
19	70,00	11,00	10,00	10,00	16,00	15,00	31,00	26,00	57,00	31,00
20	78,00	14,00	11,00	12,00	18,00	16,00	37,00	30,00	67,00	37,00
21	83,00	15,00	16,00	14,00	24,00	18,00	45,00	38,00	83,00	47,00
22	76,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	38,00
23	91,00	16,00	16,00	14,00	26,00	18,00	46,00	40,00	86,00	36,00
24	74,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	28,00
25	68,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	34,00
26	71,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	38,00
27	92,00	16,00	13,00	12,00	24,00	18,00	41,00	36,00	77,00	41,00
28	76,00	11,00	10,00	10,00	16,00	15,00	31,00	26,00	57,00	31,00
29	78,00	10,00	9,00	10,00	12,00	12,00	29,00	22,00	51,00	29,00
30	70,00	14,00	12,00	11,00	24,00	14,00	37,00	35,00	72,00	37,00
31	81,00	12,00	12,00	8,00	16,00	14,00	32,00	24,00	56,00	32,00
32	74,00	12,00	11,00	10,00	14,00	15,00	33,00	24,00	57,00	33,00
33	77,00	11,00	12,00	8,00	16,00	12,00	31,00	24,00	55,00	31,00
34	84,00	15,00	16,00	14,00	24,00	18,00	45,00	38,00	83,00	45,00
35	78,00	12,00	8,00	7,00	12,00	12,00	27,00	19,00	46,00	27,00
36	76,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	28,00
37	78,00	14,00	12,00	8,00	15,00	14,00	34,00	23,00	57,00	34,00
38	69,00	12,00	11,00	10,00	12,00	12,00	33,00	22,00	55,00	33,00
39	86,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	38,00
40	64,00	12,00	8,00	7,00	12,00	12,00	27,00	19,00	46,00	23,00
41	81,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	28,00
42	66,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	24,00
43	75,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	32,00
44	85,00	12,00	8,00	7,00	12,00	12,00	27,00	19,00	46,00	28,00
45	70,00	12,00	9,00	7,00	12,00	14,00	28,00	19,00	47,00	28,00
46	76,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	34,00
47	70,00	14,00	14,00	10,00	20,00	16,00	38,00	30,00	68,00	38,00
48	72,00	12,00	11,00	11,00	16,00	12,00	34,00	27,00	61,00	34,00
49	94,00	16,00	17,00	14,00	26,00	20,00	47,00	40,00	87,00	55,00
50	72,00	14,00	12,00	8,00	15,00	16,00	34,00	23,00	57,00	24,00

Результати статистичних розрахунків

Описові статистики					
	N	Мін	Мах	Середнє	Ст.відхилення
ІЗ	50	48,00	94,00	74,4800	9,01301
COM	50	7,00	16,00	12,9800	1,83492
WIT	50	5,00	17,00	11,6000	2,62640
TOL	50	6,00	14,00	9,5000	2,27004
ІН	50	8,00	26,00	16,8600	4,87815
ТМ	50	12,00	20,00	14,9200	2,04879
COM + WIT + TOL	50	18,00	47,00	34,0800	6,15394
ІН + ТМ	50	14,00	40,00	26,3600	6,94221
ІАС + RР	50	32,00	87,00	60,4400	12,93494
РС	50	23,00	60,00	34,2400	8,14050
N валідних (по списку)	50				

Ітоги по перевірці гіпотези			
	Нулевая гипотеза	Критерий	Решение
1	Распределение VAR00002 является одинаковым для категорий VAR00001.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	знач. ^{a,b} ,000 Нулевая гипотеза отклоняется.

a. Уровень значимости равен ,050.

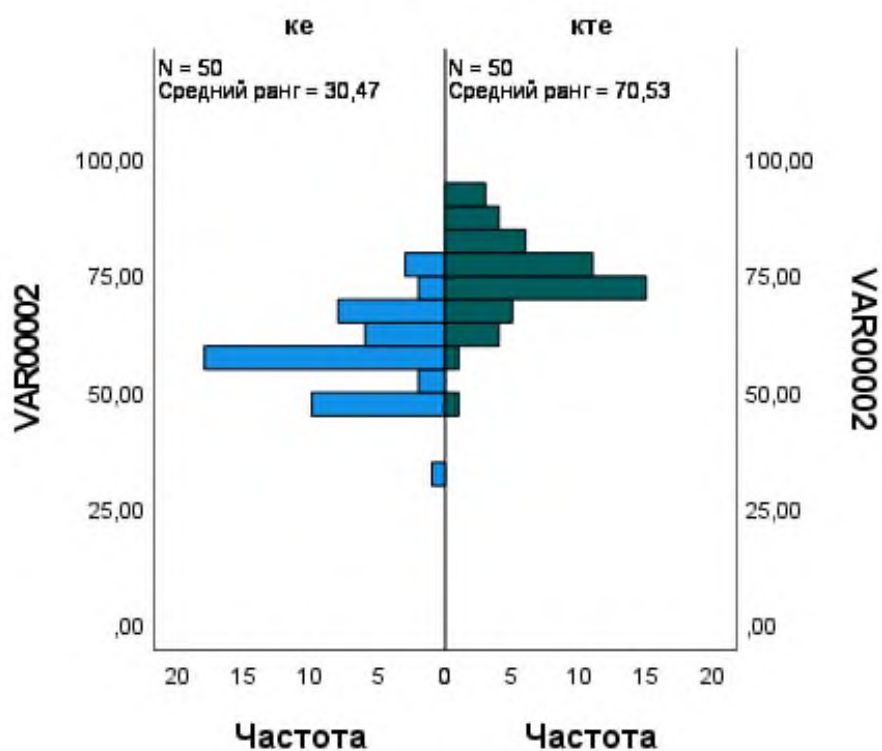
b. Выводится асимптотическая значимость.

Зведення U-критерію Манна-Уітні для незалежних вибірок

Всего	100
U Манна-Уитни	2251,500
W Уилкоксона	3526,500
Статистика критерия	2251,500
Стандартная ошибка	144,820
Стандартизованная статистика критерия	6,915
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,000

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

VAR00001



Информация по количественным полям VAR00002

