

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
ННІ психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

## Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

### **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ»**

Виконав:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Калініченко Роман Валерійович

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

Гірченко О.Л.

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК:

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Чернігів, 2024

Студентка

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Рецензент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_  
(назва кафедри)

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                    | <b>1</b>  |
| <br><b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....</b> | <b>4</b>  |
| 1.1. Психологічний аспект проблеми в утворенні залежності від Інтернету серед підлітків .....                                        | 4         |
| 1.2. Фактори та умови, які сприяють розвитку Інтернет-залежності серед підлітків.....                                                | 8         |
| 1.3. Вплив рівня тривожності особистості на розвиток Інтернет-залежності серед підлітків .....                                       | 11        |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                     | 19        |
| <br><b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....</b>              | <b>22</b> |
| 2.1. Методологічна база для організації та проведення наукового дослідження .....                                                    | 22        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....                                                                             | 27        |
| 2.3. Поради для запобігання Інтернет-залежності та забезпечення безпечного користування Інтернетом .....                             | 35        |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                    | 38        |
| <br><b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                             | <b>40</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                               | <b>43</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                  | <b>47</b> |

## ВСТУП

*Актуальність теми.* У сучасному суспільстві Інтернет залежність є актуальною та складною проблемою, до якої ніхто не приділяє певної уваги. Дана проблема найбільше стосується дітей та підлітків, котрі були виховані в умовах комп'ютеризації, а також особи цього віку найкраще піддаються як позитивним, так і негативним чинникам цього явища. Прояви Інтернет залежності у осіб дитячого або підліткового віку відбувається із-за захоплення різними видами діяльності в Інтернет просторі, це можуть бути ігри, віртуальне спілкування, тощо. Дана залежність може розвиватись дуже швидко, від півроку до року, та проявляється від легкого стану захопленості до повної соціальної дезадаптації, що включає в собі складнощі до взаємозв'язку з реальним світом або коли особа повністю втрачає цікавість до реального світу.

В цілому Інтернет можна використовувати по різному, тому він включає в собі, як позитивні, так і негативні сторони. Якщо дивитись з позитивної сторони, то за допомогою Інтернету можна знайти майже будь-яку корисну інформацію, можна спілкуватись з різними людьми по всьому світу, писати на електронну пошту або в соціальній мережі(месенджери), а також дає змогу добре та цікаво відпочити у вільний час. Але, якщо подивитись на це з іншого боку, то із-за Інтернету можуть з'явитись проблеми з реальним розвитком, складності у підтримці реального спілкування, може з'явитись залежність від Інтернету, різні депресивні стани, а також можуть бути прояви підвищення тривожності.

Щодо тривожності – це особливість, яку має кожна людина, рівень тривожності в першу чергу залежить від генетичних факторів та різних соціальних чинників. В залежності від типу нервової системи, у людей можуть бути різні рівні особистісної тривожності. Зовнішнє середовище також впливає на рівень тривожності. Люди котрі займаються вихованням дітей, тобто це батьки або педагоги також можуть сформувати у дитини рівень тривожності. Різні фактори зовнішнього середовища, наприклад, проживання в райо-

нах типу «гетто», де може бути високий рівень злочинності, або навіть природні фактори зовнішнього середовища, наприклад, високий шум, часті стихійні лиха теж впливають на формування тривожності. Якщо у осіб спостерігається високий рівень тривожності, то вони можуть часто хвилюватися із-за чого з'являється підвищене серцебиття та тремтіння кінцівок і це відбувається коли хвилювання проявляється на соматичному рівні, а на психічному рівні особа може мати нав'язливі думки, постійне відчуття небезпеки, дратівливість, спустошення тощо.

Професор Айвен Голдберг перший вчений, котрий у 1995 р. розглядав визначення Інтернет залежності через психіатричний образ проявів та ризиків для психічного здоров'я. Його праці дали високий вплив для розуміння психологічних наслідків від використання Інтернету. Також потрібно сказати про не маловідому професорку Кімберлі Янг, спеціалістка у сфері психології, яка завдяки її праці «Інтернет залежність: симптоми, оцінка та лікування», опубліковане у 1996 р. була однією із перших хто спробував упорядкувати це явище та розробити методи діагностики та лікування. У вітчизняній психології, явище Інтернет залежності почало вивчатись лише в останньому десятилітті, тому можна сказати що в Україні дана тема майже не розкрита. Серед українських науковців котрі досліджують явище Інтернет залежності у різних аспектах, можна виділити: Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягіна Г.Я, Бугайова Н.М.

**Об'єкт дослідження:** Інтернет залежність у осіб підліткового віку

**Предмет дослідження:** Зв'язок рівня тривожності та Інтернет залежності у осіб підліткового віку

**Мета дослідження:** Метою цього дослідження є розкриття взаємозв'язку між рівнем тривожності та Інтернет залежністю серед осіб підліткового віку. Для досягнення цієї загальної мети поставлені наступні **завдання:**

1. Теоретично проаналізувати характерні особливості Інтернет залежності серед підлітків, відображені в науково-методичній літературі в області психології.

2. Розглянути зв'язок між особистісними характеристиками та психічним станом та формуванням Інтернет-залежності серед підлітків.

3. Спланувати та провести емпіричне дослідження, яке спрямоване на вивчення психологічних особливостей зв'язку між тривожністю та Інтернет залежністю у підлітків, і проаналізувати отримані результати.

4. Уточнити можливі психологічні підходи для профілактики та подолання Інтернет-залежності серед підлітків, і надати рекомендації для зменшення негативного впливу особистісних рис і психічних станів на формування залежності підлітків від використання Інтернету.

У процесі розробки даного дослідження, були використані наступні **методи**:

**Теоретичні:** аналіз, систематизація та класифікація літературних джерел, уточнення інформації із досліджуваної проблематики, та узагальнення теоретичних та емпіричних результатів.

**Емпіричні:** а) Методика оцінки тривожності Ч. Спілберга; б) Анкета фільтр для визначення рівня Інтернет-залежності (за зразком тесту Інтернет-залежності К. Янг); в) Шкала прояву тривожності Д. Тейлор;

**Практичне значення** даної роботи полягає у дослідженні поточного стану розвитку Інтернет-залежності серед підлітків, визначенні взаємозв'язку між проявами особистісної і ситуативної тривожності та психологічними особливостями, які впливають на розвиток цієї залежності серед підлітків.

**Структура роботи:** магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновки до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи складається з 1 по 54 сторінку і має 3 діаграми.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### 1.1 Психологічний аспект проблеми в утворенні залежності від Інтернету серед підлітків

Загалом, людина вперше знайомиться з комп'ютером зазвичай зі школи, коли з'являються перші заняття з інформатики, але, у сучасному світі все більше батьків хочуть навчити свою дитину користуватися технікою як можна раніше, так, як технології вже досить щільно увійшли у звичайне життя. Здебільшого сучасні батьки хочуть щоб їхня дитина не відставала від інших, а може й навіть ставала розумнішою за своїх однолітків. Вивчаючи дані досліджень західних вчених, за ними можна сказати, що, кожна третя дитина віком від трьох років, вже має свій гаджет і досить добре розуміє що з ним робити. Якщо ж говорити про дослідження дітей у країнах СНД (Україна, як колишній учасник), то результати показали, що близько 80% дітей віком 10-12 років, захоплюються комп'ютерними іграми, та доволі велика частина цих дітей вже мають досвід 5-6 років. Але за останні роки, популярність набрали саме соціальні мережі, такі як (Tik-Tok, Instagram), за рахунок веселих коротких відео, все більше і більше дітей та підлітків проводять свій час саме там, до того ж є багато різних відео, де описують як на цих платформах можна заробити, але сучасні підлітки в цих мережах лише заради насолоди і не мають дійсно важливої цілі.

За даними Укрінформ, 45% підлітків у навчальні дні проводять більше 4х годин із яких 34.1 % хлопців та 54.6% дівчат, дійсно 55% опитаних витрачають менше часу та розуміють що вони можуть витрачати забагато часу в соціальних мережах. Але якщо до соціальних мереж додати, те скільки часу

проводиться в онлайн іграх, особливо в таких, як (Dota, World of Warcraft, World of Tanks).[19]

Понад 80% геймерів підлітків, розглядають онлайн ігри, як засіб вбити час або чогось навчитись. Але 50% з них онлайн ігри, це як спосіб відключитися від реальності. Особливо це ігри, які були перераховані вище, тому що, щоб в ці ігри навчитись грати, потрібно витратити, як мінімум 500 годин реального життя, а за цей час з'являється звикання до гри, бажання зіграти ще, а коли людина витрачає на них 20 років, то ця гра стає, як частина життя. Але можна додати, що є такі виключення, як кіберспорт, де люди грають в ігри на рівні реального спорту (футбол, баскетбол тощо). Але таких людей не набирається й 5% у всьому світі. [6]

В сьогоденні, проблема Інтернет залежності досягла великих масштабів із-за прогресивних технологій і й досі поширюється швидким темпом по всьому світу. Якщо порівняти з іншими видами залежності, які формуються досить довго, то Інтернет-залежність розвивається швидко, вистачить всього одного місяця щоб ця залежність міцно сформувалась. За цей короткий час в особистості починають формуватися нездоланний потяг до користування Інтернетом (соціальні мережі, онлайн ігри), а це негативно відзначається на життєвій діяльності особистості, тобто в побутовій, навчальній та соціальній сфері, її життя псується в користь залежності.[9]

Аналізуючи наслідки залежності від Інтернету у підлітків, потрібно зазначити, що вони схожі за характером на інші види залежностей. Коли особистість відходить від реального життя, то це позначається на процесі моделювання власного майбутнього. Коли особистість входить до Інтернет простору, вона відсторонюється від реального світу і всього що з ним пов'язано.

Поглиблюючись у віртуальне життя, особистість втрачає здатність адекватно сприймати реальний світ, вона цілком занурена лише в те що відбувається з нею в Інтернеті. Вона втрачає відчуття голоду, втоми, іноді навіть й те

що біля неї хтось знаходиться і цей процес може тривати годинами і лише після того, як особі наскучить знаходитись у віртуальному світі, або їй не скажуть що досить, вона буде знаходитись в цьому стані. І вже після повернення у реальний світ, вона відчує все те чого не відчувала, тобто її активні нервові клітини котрі підтримували мозкову активність в Інтернеті, будуть буквально націлені на отримання нової порції ендорфіну, тільки у вигляді інших потреб для організму (їжа, сон і т.п.). Як і згадувалось раніше, повноцінне спілкування в Інтернеті, може бути повністю анонімним і особа котра у реальному житті має низьку самооцінку, мало друзів і веде інтровертований стиль життя тільки при цьому їй мало що цікавить із хобі крім Інтернету, то в мережі така особа може показувати себе як повністю відкрита до спілкування, впевнена у собі і у неї немає ніяких субдепресивних станів, тобто віртуальний світ за рахунок анонімності надає можливість бути повністю протилежною особистістю від реального «Я». [9]

Тобто можна сказати, що знаходження в мережі може створювати ілюзію ідеального спілкування, характеру і відношення до інших людей, також як згадувалось вище, віртуальний простір може розмивати просторово-часові межі і суб'єкт вже неспроможний відокремити віртуальний світ від реального. Н.А. Носов писав, що ця залежність працює за принципом «маленжевої нитки», це коли одна реальність вписується в іншу, і ця нова реальність витісняє стару. Тому це має наслідки того, що особистість вже не може нормально функціонувати в житті через те що вона некритично відноситься до кіберсередовища, а поза межами Інтернет простору, залежних користувачів завжди будуть навіювані думки про мережне життя, котрі стають сильнішими від очікування наступного входу до віртуального простору, де у них завжди є все те, чого не вистачає у житті. [29]

Таким чином, вплив віртуального світу на особистість має різні специфічні наслідки, для осіб підліткового віку вони стають критичнішими. Сильна зацікавленість підлітків віртуальним світом, може привести до залежності,

через яку вона змінюється як особистість, тобто, починає знецінювати реальність, у цій особи змінюється система цінностей, мрії, бажання і воно залишає досить гарний слід на плануванні життя. Особливу увагу потрібно звернути на тих підлітків, котрі тільки починають змінювати свою реальність, котрі ще мають хобі або інші заняття у реальному житті і не знайшли того яскравого враження в кіберпросторі, але починають мати захоплення, та повільно засвоюють залежні патерни поведінки з тим що їх сильно зацікавило у віртуальному середовищі, тобто ті особи, які потенційно можуть входити до групи ризику і легко втягуються до різних видів прояву залежності.[25]

Попередження залежної поведінки починає мати особливе значення в підлітковому віці, а тому в цей час формуються важливі особливості характеру, і саме через ці якості можна застерегти прояви адиктивної поведінки, особливо таких як Інтернет-залежність. Це ті якості, наприклад наснага до розвитку або самосвідомість, прояв інтересу до себе і оцінювання свого потенціалу, також важливо вміти аналізувати свої дії і думати про наслідки того що робить особа.[4] Ще можна відмітити не мало важливі особливості цього віку, це прояв рефлексії та формування етнічних ідей. Особи підліткового віку вже можуть усвідомлювати себе як частина спільноти і починати шукати нові суспільні важливі позиції, та часто хочуть самовиразитись.

В додаток, якщо вірити статистиці, то за світовим спостереженням, всього в мережі – від 3% до 5% дорослих користувачів Інтернету, тобто абсолютна більшість користувачів це підлітки, які більше вразливі до залежності від Інтернету. Але навіть в сьогоденні, коли майже у кожної людини є гаджет та Інтернет, існує дуже мало досліджень на тему Інтернет-залежності, через що вчені не дають точного визначення розладу Інтернет-залежності. Через тривалий час, щоб описати явище перевищеного використання Інтернету використовуються різні терміни.

## 1.2 Фактори та умови, які сприяють розвитку Інтернет-залежності серед підлітків

Формування високої уваги до гаджетів та Інтернету в цілому та прояви залежності з'являються не із-за довгого знаходження в Інтернет середовищі, а скоріше в появі результатів виконання конкретних дій та взаємодії різних особливих факторів, мотивів та користі для особи. М. Вебер писав, що «мотив виступає для конкретного діючої особи та спостерігача, як адекватна основа для особливої поведінки». Але, ще потрібно відзначити, що, як правило, є два різновиди мотивації (внутрішня та зовнішня). В деяких наукових працях відзначалося, що основним спусковим гачком для прояву Інтернет-залежності, є зовнішня мотивація. Також на початку розвитку залежностей, макросоціальні фактори можуть оцінюватися, як основні причини прояву. В додаток, при сучасних дослідженнях, деякі автори можуть притримуватись наступної аксіоми: початковим моментом появи залежності від Інтернету є, індивідуально-психологічний, а мікро – та макросоціальні фактори є підтримуючими. Ще потрібно взяти до уваги й той факт, що в цьому випадку, мотивація має комплексний характер, і тому для вирішення проблеми, можливе тільки в комплексі, а саме включаючи усі її аспекти – мікро – та макросоціальні, біологічно-конституційних, медичних та індивідуально-психологічних факторів.[8]

Якщо розглядати мотивацію з суб'єктивної точки зору, то можна припустити, що вона виглядає досить просто процесом, тобто «я щось хочу і тому маю ціль це отримати». Коли мотиваційні процеси «не так проходять» або з'являються питання, як виникає цей непереривний зв'язок бажання та дії, то розвиток мотивації у зв'язку з поведінкою стають досить цікавим питанням, яке має дуже важливе практичне значення. Важливим фактом також є те що, підлітковий вік та залежність мають місце бути яскравим прикладом ситуації, коли розвиток мотиваційних процесів може призвести до дуже ризикованому або іншими різними образами дисфункціональної поведінки. [18]

Перед розбором цієї проблеми, потрібно визначитись що таке підлітковий вік, а це період розвитку між дитинством та юнацтвом, загальний для усіх людей та інших видів ссавців. Це період коли у людей прогресивно йде розвиток із дитини до дорослого, тобто кардинальна зміна зовнішності та функцій тіла, включаючи в себе гормональні зміни, та що супроводжується важливими змінами у поведінці та психологічних процесі, таких як мотивація, когнітивний контроль, емоції та соціальна орієнтація. Діти які досягнули вже підліткового віку, все більше хочуть та розвивають навички контролю своєї поведінки заради досягнення своїх цілей. Хоча, вони й мають успіхи в навичках самоконтролю, але вони мають супровід яскраво вираженими змінами мотиваційних процесів. І подібні зміни, можуть мати серйозні наслідки для фізичного або психологічного здоров'я у підлітковому віці, так як є порушення балансу між афективними процесами та ще не зрілими регуляторними навичками, а це може послугувати появам різних порушень розвитку організму в цілому.

Підлітки також мають таку тенденцію, як йти на все більший й більший ризик, ніж люди інших вікових груп, і це стосується багатьох сфер життя, такі як наприклад: незахищений секс, різного роду кримінальна поведінка, вживання різних речовин (тютюн, алкоголь, наркотичні речовини) і це також стосується й Інтернет-залежності. Сучасні підлітки мають доступ до Інтернету вже майже з 4-5ти років, де вони дізнаються багато різних речей, але коли такі діти досягають підліткового віку, їх починає цікавити більш потаємні теми, а саме таємниці «закритого Інтернету», саме звідти підлітки мають більше шансів знайти захоплення від чого й можуть з'явитися прояви Інтернет-залежності, а в додаток до Інтернет-залежності, може з'явитись розвиток різних особливих схильностей в залежності від сфери зацікавленості, зазвичай це, тренди подібні до синього кита, середовище продажу та розповідей про наркотичні речовини, або порнографія різного характеру.

Як правило від знаходження і зацікавленості подібним контентом, зароджується ризикована поведінка, така поведінка слідує моделі перевернутої U-подібної форми на протязі усього розвитку: тобто в дитинстві така поведінка занижена, та збільшується і доходить до піку у підлітковому та юнацькому віці, а потім знову знижується, це й називається **«підліткове прийняття ризику»**. Це явище призвело велику увагу багатьох вчених, але саме дослідження по вияву тригерів та обставин у сфері Інтернет-залежності, з'явилися не так давно, але з прогресом розвитку технологій, з'являється все більше і більше тригерів, які провокують підлітків бути у факторі ризику прояву залежності, а особливу увагу вже починають приділяти технологіям повноцінного занурення у віртуальний світ. [21]

Однак також слід додати, що перевернута U-подібна форма, яка є у досить багатьох ризикових вчинках, все ще не може дати точну оцінку за допомогою лабораторних маніпуляцій, які пов'язані з ризикованим вибором. Існує не так багато досліджень, які знайшли логічність, яка зазвичай спостерігається у «реальному світі», тобто знайшли перевернуту U-подібну форму прийняття ризику з вершиною у підлітків віком 12 – 15 років, з найбільш ймовірною задачею, викликати жалість та полегшення, тобто прямо вказуючи на високу важливість афективних процесів, при сприйманні ризикованих рішень у підлітків.[12]

Інтернет-залежність сильно впливає на розвиток фізичних та інтелектуальних навичок у підлітків, але й також робить шкоду їхньому навчанню, міжособистісним відносинам, формуванню особистості та життю в цілому. Ще Інтернет-залежність можна порівняти не тільки з наркотичною залежністю, але й з ігровою. При довгому перебуванні у віртуальному світі у людей буде вироблятись все більше і більше дофаміну у мозку, що і створює відчуття задоволеності. Щодо соціальних факторів цієї залежності, то вони включають комунікативну частину життєдіяльності, тобто це сімейне коло, соціальну культуру та інші події у суспільстві. До цього можна віднести деякі дослі-

дження які показали, що Інтернет-залежність сильно пов'язана з сімейними факторами підлітків. Коли у сім'ї досить негативна поведінка по відношенню один до одного, наприклад: батьки випивають, або постійно у роботі та не приділяють уваги до підлітка, та будь які інші негативні складові у сімейній обстановці погано впливають на розвиток у дітей, або у дітей раннього підліткового віку. До психологічних факторів Інтернет-залежності можна віднести особливості особистості підлітків, різні негативні емоції, самооцінка, агресивність та інші подібні прояви.

Серед досліджень явища Інтернет-залежності, ще було знайдено двосторонній прогностичний ефект між тривогою та Інтернет залежністю. Хоча поки що не відомо, чи може тривога або депресія спрогнозувати прояв Інтернет залежності по хвилі часу. Якщо вірити, то за допомогою гендерного дослідження адитивної поведінки, то потрібно додати, що хлопчики частіше страждають Інтернет залежністю, ніж дівчата. Сама по собі залежність від Інтернету має сильний зв'язок з емоціональними проблемами (тривога, депресія) та непрямой агресії серед дівчат і досить сильно пов'язана з порушеннями серед хлопчиків. [2]

### **1.3 Вплив рівня тривожності особистості на розвиток Інтернет-залежності серед підлітків**

Говорячи про проблему залежності від Інтернету, потрібно відмітити що за останні 10 років, використання Інтернету виросло у геометричній прогресії серед усіх вікових груп, станом на 2021 рік, по всьому світу налічувалось більше 4 мільярдів користувачів, але й з цим числом користувачів й росте цифра осіб у котрих з'являються проблеми з його використання, якщо подивитись дані за 2021 рік, то наглядно показано що поширеність проблемного користування досягла від 20 до 44 % в різних регіонах і на такі цифри вплинула Пандемія COVID-19.[3] Ці результати збільшили тривожність щодо потенційно негативної діяльності проблемного використання Інтернету на різні форми психологічного здоров'я, тобто поява симптомів депресії, триво-

ги, самотності, апатії. Беручи до уваги доступність сайтів в мережі, відсутність саморегуляції та досить слабкий фізичний та психологічний рівень розвитку підлітки, дуже важливо, щоб науковці мали змогу приділяти увагу проблемі, яка пов'язана з підлітковою групою ризику.

Охарактеризувати проблемне використання Інтернету можна так: це понад мірне використання Інтернету, від чого можуть з'явитись різні порушення чи страждання. Психологічне здоров'я може мати як позитивну, так і негативну сторони, тобто до позитивної сторони можна віднести задоволеність життям, завжди гарне моральне самопочуття, та різні інші суб'єктивні благополуччя, а до негативної сторони відносяться наприклад, симптоми депресії, тривоги. До цієї характеристики, були досліджені дві теорії про взаємозв'язок між проблемним використанням Інтернету та різними наслідками для психологічного здоров'я. Якщо вірити теорії заміщення використання Інтернету, то за нею говориться що, кількість часу, яке має людина, більш менш фіксоване.[10]

Проведення часу в Інтернеті, замінює реальне спілкування, а це може призвести до проблем з між особовими відношеннями з друзями або сім'єю, а ці проблеми в свою чергу приведуть до почуття самотності. А вже відчуття самотності, може дуже сильно посприяти до негативних наслідків для психічного здоров'я. Однак, якщо розглянути теорію використання та задоволення Паркера та Планка, то деякі вчені вказували, що зручність, розваги, безособове спілкування та інші особливості використання Інтернету, можуть навпаки задовольнити когнітивні та емоціональні складові підлітків, які в свою чергу можуть за рахунок використання Інтернету, досить ефективно зменшити відчуття самотності, тривоги та збільшити насолоду життю.[18]

За ціми двома теоріями було надано, що проблеми від використання Інтернету має, як позитивний зв'язок з негативними наслідками для психологічного здоров'я так і навпаки негативний зв'язок з позитивними наслідками для психологічного здоров'я. Якщо розглядати різні інші результати окремих

емпіричних досліджень, то вони не мали однієї думки та були дуже різні. Якщо говорити про зв'язок проблемного використання Інтернету з негативними чинниками психологічного здоров'я (симптоми, депресії, тривоги, відчуття самотності), в цьому випадку у багато різних досліджень показували про досить сильні позитивні асоціації, хоча за деякими іншими дослідженнями також було примічено дуже слабкі або й навіть майже не примітні асоціації. Щодо зв'язку з позитивними чинниками (суб'єктивне благополуччя, тощо), то тут спостерігались аналогічні несхожості, деякі дослідження показували сильну негативну відповідність між проблемним використанням Інтернету та суб'єктивним благополуччям, хоча з іншої сторони й були дослідження, які показували результати близькі до нуля чи навіть позитивного зв'язку між проблемним використанням Інтернету і суб'єктивним благополуччям. В цілому ці емпіричні дані про домінуючі сторони та лініями взаємозв'язку між проблемним використанням Інтернету та чинниками впливу на психологічне здоров'я в високій мірі досить протиречні і для подібних досліджень потрібно використовувати систематичний та всебічний мета аналітичний огляд для подальших покращень розуміння цієї проблематики.[17]

Багато різних досліджень дають малу можливість розуміння, чому результати відрізняються один від одного. Хоча наукова література дослідників, яка була присвячена кількісному аналізу досліджень, може давати припущення того, що якості, котрі пов'язані з багатьма дослідженнями, можуть часто мати значення, включаючи непогодженості результатів інших досліджень.

Зв'язок Інтернет залежності та наслідками для психологічного здоров'я, мала змогу показати різницю між віком підлітків. Деякі дослідження показали статистично важливий, позитивний та міцний зв'язок між надмірним використанням Інтернету та симптомами тривожності у підлітків (наприклад,  $r=0.64$ ; Dong&Li, 2020).[11] Дослідження проблеми зв'язку надмірного використання Інтернету та психічним здоров'ям були проведені майже

по всьому світу, тому є деякі свідчення про те, що рівень розповсюдження Інтернет залежності відрізняється у різних країнах світу. Мета аналіз був проведений для отримання рівня розповсюдженості Інтернет залежності у 31 країні, та за результатами було показано, що рівень Інтернет залежності був найвищим на близькому сході (10,9%), а найнижчими результатами було у Північній та Західній Європі (2,6%). Також за результатами ранніх досліджень було отримано, що є регіональна різниця у зв'язку Інтернет залежності з наслідками для психологічного здоров'я, наприклад тривога або самотність.[12]

Оцінка наслідків психологічного здоров'я, залежить від того які саме наслідки цікаві (наприклад, симптоми депресії або тривоги) і для цього можна використовувати різні міри. Існують також деякі засвідчення, що межа рівня наслідків психологічного здоров'я, які були використані у дослідженнях, вони мають змогу вплинути на зв'язок між Інтернет залежністю та даними психологічного здоров'я у емпіричних дослідженнях.

В світі за цей короткий час з початку використання Інтернету, почало з'являтися більше і більше доказів того, що є можливість знайти різницю у використанні Інтернету та розповсюдженості Інтернет залежності між чоловіками та жінками, що в свою чергу провокує можливість до прояву різних психологічних проблем. Серед різних досліджень було показано, що зв'язок Інтернет залежності з симптомами депресії, тривоги та суб'єктивним благополуччям, що у жінок він був міцнішим ніж у чоловіків. Хоча й були інші дослідження, котрі показували зворотні результати, а також результати у яких взагалі не було знайдено різниці. Також проблемне використання Інтернету має сильний вплив на сон, тобто особи які мають проблеми з проведенням часу в Інтернеті, та замість сну «зависають в мережі», вони можуть порушити режим сну. В свою чергу це можна пояснити так: світло яке виділяє екран, впливає на виділення гормону сну, із-за цього можуть з'являтися проблеми з засинанням. В залежності від того що робить особа в мережі, та якщо

ці заняття збуджують або стимулюють нервові клітини, то від цього також буде складніше увійти в стан спокою перед сном, що також є одною із проблем Інтернет-залежності.[1]

Одним з серйозних порушень у зв'язку Інтернет-залежності та тривожності є дисморфія тіла, або розлад харчової поведінки, це розлад котрий з'являється через дуже високу увагу до неіснуючих або гіперболізованих недоліків до особистої зовнішності. Особи котрі мають цей розлад мають думку, що усі ці дефекти тіла дуже важливі і досить сильно виділяються для інших, і думають що із за цього до них можуть погано відноситись або здаватись дивним. Подібна зхвильованність щодо особистого зовнішнього виду, може викликати сильний емоціональний стрес (напр. депресії, тривоги) або високе погіршення повсякденного стану (напр. ізоляція від соціуму або складності під час навчання/роботи).[23]

В цій ситуації потрібно розуміти різницю між розладом харчової поведінки та розладом шлункової поведінки, а ця різниця є різним фокусом уваги. В першому випадку, особи хвилюються за свою вагу, форму, що може призвести до поведінки котра має фокус на зниження ваги або її контролю. А в другому випадку, все навпаки, особи майже не переймаються проблемами, котрі пов'язані з зайвою вагою та тим як виглядає їх тіло.[25] За даними деяких досліджень є думка, що шлунковий розлад може бути серйозним захворюванням, воно впливає, як на фізичне, так і на психологічне здоров'я. Цей стан може включати в себе різного роду проблеми, котрі пов'язані з думками про їжу, вагу та форму тіла, а також в цілому їхню харчову поведінку. Загалом дисморфія тіла є важливою потенціальною проблемою, котра може вважатись як наслідок проблемного використання Інтернетом, де особи бажають бути схожими на своїх «кумирів» та мати таке ж саме тіло, із-за цього посилюються образи свого не ідеального тіла, котрий з'явився під час впливу переглядів різних відео, де люди мають майже ідеальні пропорції.[23]

Серед досліджень Інтернет залежності потрібно також виділити залежність від онлайн ігор, середовище онлайн ігор також має сильний вплив на формування Інтернет залежності та може бути посередником між зв'язком Інтернет залежності та тривожності. Найкращим прикладом онлайн ігор є, багатокористувацька рольова онлайн гра або як в Інтернет просторі звикли писати MMORPG (Massively multiplayer online role-playing game), онлайн шутери або жанр MOBA, в ці жанри ігор грають найбільше користувачів Інтернету та можуть мати найбільший відсоток осіб, у котрих можна відмітити Інтернет залежність, в цьому випадку коректно говорити про Інтернет залежність, тому що усі дії користувачів відбуваються в онлайн просторі. [19]

Хоча й Американська психіатрична асоціація віднесла залежність від онлайн ігор до DSM-5, як окрему хворобу, котра потребує додаткових досліджень, але ця залежність має сильний зв'язок з Інтернет залежністю загалом. Подібна захопленість онлайн іграми може характеризуватись різними симптомами, наприклад: толерантність, синдроми відміни, без результативні спроби зупинитись грати та перебувати в цьому Інтернет просторі, відхід від негативної реальності та проблеми з комунікацією, ці всі симптоми можуть проявлятись від подібної ігрової залежності.

Також існує обширна інформація, яка показує як ігрова залежність також пов'язана з широким різновидом негативних наслідків у осіб підліткового вік, наприклад слабка фізична активність, сон, якість життя та успішність в навчанні. Проблема залежності від Інтернет ігор в сьогоденні має дуже велику розповсюдженість та свої наслідки, в цій проблемі до підлітків приділяється особлива увага, Ігрова залежність стала дуже серйозною проблемою по всьому світу. Найбільших показників проблеми ігрової залежності демонструється у 2019му році, коли була пандемія COVID-19, розповсюдженості проблеми Інтернет залежності загалом посприяло ізоляція та карантин. [15]

Попри усі симптоми Інтернет залежності, найбільш розповсюдженим симптомом є депресія та тривога, котра також входить до емоційного факто-

ру ризику залежності від онлайн ігор. Зв'язок між тривогою та Інтернет залежністю, захопленням технологіями та залежною поведінкою з кожним роком ставав все більше і більше міцнішим. Деякі дослідження показали, що Інтернет залежність котра включає в себе ігрову залежність, потенційно може виконувати численні функції регулювання емоцій, наприклад збільшення відчуття контролю та надає соціальне значення в Інтернет просторі, що в сумі компенсує недоліки в реальному житті. В середовищі де люди не зовсім розуміють ризики Інтернет залежності (в т.ч. ігрова), можуть вважати що подібна залежність є більш безпечною, ніж наприклад залежність від речовин (алкоголь, наркотики).

Немало значущим фактором також є психологічна гнучкість, це фактор який має сукупність функцій, котрі дозволяють особам переживати стрес та допомагає в адаптивній поведінці, що підтримує діяльність, котра заснована на цінностях. Існує теорія, в котрій вважається що люди з розвиненою психологічною гнучкістю, можуть прокачувати навички адаптації для різних потреб з контекстними правилами, змінювати свої рішення та поведінку під час соціальних потреб, мати баланс між сферами життя та можуть навчатись бути більш відкритими до суспільства і тримати позицію щодо свої цінностей або принципів. Ці особи також можуть тримати сильну позицію навіть під час своїх внутрішніх переживань (наприклад, погане відчуття, тривожність та невпевненість), але тільки якщо подібні переживання не можуть заважати їх основній діяльності під час стресу. За думкою багатьох різних науковців, психологічна гнучкість – це «талант» до стійкості та міцного психологічного здоров'я. В першу чергу це пов'язано з покращенням якості життя, а також є головним предиктором депресії та різних інших поведінкових аномалій. [13]

Психологічна гнучкість також може виступати як захисний механізм дезадаптивного пізнання, тим самим скорочує ризик появи Інтернет залежної поведінки. Хоча досить важко знайти дослідження, у якому б вивчалась психологічна гнучкість в дезадаптивному пізнанні або Інтернет залежності. До

не адаптивних та негнучких правил по відношенню до Інтернет простору, були запропоновані три найбільш підходящих критерії, а саме: по-перше, важливість витрачення все більше часу на мережі та ігри, по-друге, невдалі спроби контролювання приймання участі в мережі та іграх, та по-третє, постійне часте використання мереж та ігор, не зважаючи на присутні психологічні проблеми. За теорією поведінковою залежності, ці критерії є найчастішими симптомами які порушують навички прийняття рішень.[10]

Повертаючись до теми онлайн ігор, тут можна додати, що постійну захопленість онлайн іграми, можна підтримувати слідкуючи за правилами цих ігор, які в свою чергу дозволяють особі робити свої дії більш раціональними та дають можливість досягати своїх цілей. Зазвичай, подібне прийняття рішень корегується правилами, за котрими не вистачає психологічної гнучкості, яка в свою чергу потрібна для контролювання між особових та внутрішніх конфліктів. Люди у котрих є достатньо розвинута психологічна гнучкість, можуть реагувати на думки звичайно, тобто це вербальний продукт нашого мозку, котрий виникає автоматично, та такі люди не реагують на свої думки, наче це реальність, а також у них звичайна реакція на відчуття, а не відчуття, як якесь «погане» почуття. За подібним відношенням до себе, особи можуть аналізувати свої внутрішні проблеми, так, як вони існують, а не перефразувати їх за тим що вони про себе можуть казати.

Правильне розуміння себе значить мати змогу бачити різні події, за тим як вони розповсюджуються, навіть не оцінюючи їх. В свою чергу це несе за собою гнучку увагу до того що може відбуватись зараз, без зайвих думок про наприклад минуле або без тривоги про те що може статись в майбутньому. Феномен психологічної гнучкості може визначити поняття «Я», як контекст, котрий формує процес прийняття точки зору, завдяки чому людина може бачити себе на місці цієї точки зору, та бачити які можуть бути думки та почуття, а не лише думати тільки про свої думки та почуття, тобто особа може визначити які потрібні думки та почуття в різних ситуаціях. Тому беручи до

уваги все це, люди у котрих добре розвинута психологічна гнучкість, можуть з більшим шансом включати гнучкість та осознаність для контролювання себе в онлайн просторі, та мати спроможність до благополуччя та здорової поведінки в Інтернеті та онлайн іграх.

### **Висновки до першого розділу**

Підбиваючи підсумки, можна зробити наступні висновки теоретичного аналізу проблеми взаємозв'язку Інтернет-залежності та тривожності.

1. Були визначені психологічні аспекти утворення Інтернет-залежності у підлітків. В цьому питанні було зазначено, що залежність від Інтернету дуже схожа за характером на інші види залежності. У підлітковому віці розвиток Інтернет-залежності є дуже небажаним, тому що вона сильно відзначається у життєвій сфері діяльності, жива комунікація змінюється на віртуальну, погіршується відношення до навчання віддаючи перевагу іграм або соціальним мережам. До питання про схожість Інтернет залежності на інші види залежності, було сказано що вона схожа за характером того, що особистість теж починає відходити від реального життя змінюючи звичайні життєві справи на перебування в мережі, і це само собою впливає на процесі моделювання власного майбутнього, тобто входячи до мережевого простору, особистість у котрої сильно розвинена Інтернет залежність, може втрачати будь який контакт з реальним світом і все що з ним пов'язано. Чим сильніше людина поглиблюється до віртуального життя, тим можуть бути більш негативні наслідки щодо адекватного сприймання реального світу, вона починає думати лише про те що відбувається в мережі. Після повернення в реальність, вона буде відчувати все те чого не відчувала під час подібного «трансу», тобто її активні нервові клітини котрі підтримували мозкову активність в Інтернеті, будуть буквально націлені на отримання нової порції ендорфіну, тільки у вигляді інших потреб для організму (їжа, сон і т.п.).

2. Також в першому розділі було обговорення факторів та умов котрі сприяють розвитку Інтернет-залежності. Як було зазначено формування Інтернет-залежності з'являється не із-за довгого перебування в Інтернеті, а в прояві результату виконання певних дій та взаємодії факторів, мотивів та користі для особи. За роботами М. Вебера котрий писав що, «мотив виступає для конкретного діючої особи та спостерігача, як адекватна основа для особливої поведінки», було відзначено що існує два види мотивації, внутрішня та зовнішня. За цим можна сказати що за проявом Інтернет-залежності стоїть зовнішня мотивація. В додаток було описано що на початку розвитку залежності, макросоціальні фактори можуть оцінюватись як одна із основних причин прояву. До макросоціальних факторів можна віднести такі чинники як: рівень життя, фінансове становище особи, загалом це можна назвати соціальним класом людини. Ще було сказано про те що мотивація це доволі простий процес, котрий виглядає як «я щось хочу і я маю ціль це отримати», але коли мотиваційні процеси проходять не так, як потрібно, або з'являються питання, як виникає цей непереривний зв'язок бажання та дії, то розвиток мотивації у зв'язку з поведінкою стають досить цікавим питанням, яке має дуже важливе практичне значення. Підлітки також мають таку тенденцію, як йти на все більший й більший ризик, ніж люди інших вікових груп, і це стосується багатьох сфер життя, такі як наприклад: незахищений секс, різного роду кримінальна поведінка, вживання різних речовин (тютюн, алкоголь, наркотичні речовини) і це також стосується й Інтернет-залежності. Щодо соціальних факторів цієї залежності, то вони включають комунікативну частину життєдіяльності, тобто це сімейне коло, соціальну культуру та інші події у суспільстві.

3. Інтернет залежність була охарактеризована так: це понад мірне використання Інтернету, від чого можуть з'явитись різні порушення чи страждання як фізичного так і психологічного здоров'я. Конкретизуючи проблему психологічного здоров'я, воно може мати дві сторони, позитивну і негативну, до позитивної сторони було віднесено, задоволеність життям, завжди гарне

моральне самопочуття, та різні інші суб'єктивні благополуччя, а до негативної сторони відносяться наприклад, симптоми депресії, тривога. Була також розглянута теорія використання і задоволення Паркера та Планка, за якою було сказано, що зручність, розваги, безособове спілкування та інші особливості використання Інтернету, можуть навпаки задовольнити когнітивні та емоціональні складові підлітків, які в свою чергу можуть за рахунок використання Інтернету, досить ефективно зменшити відчуття самотності, тривоги та збільшити насолоду життю. До Інтернет-залежності в даній роботі було віднесено й ігрову залежність, як одна із можливих складових для розвитку проблемного використання Інтернету, до цього було показано приклад багатокористувацьких ігор, де особи отримують мотивацію все більше і більше знаходитись онлайн заради виконання своєї мети, до цих ігор належать MMORPG, онлайн шутери або жанр МОБА, в ці жанри ігор грають найбільше користувачів Інтернету та можуть мати найбільший відсоток осіб, у котрих можна відмітити Інтернет залежність, в цьому випадку коректно говорити про Інтернет залежність, тому що усі дії користувачів відбуваються в онлайн просторі. А підсумком цього можна сказати що правильне розуміння себе значить мати змогу бачити різні події, за тим як вони розповсюджуються, навіть не оцінюючи їх.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### 2.1 Методологічна база для організації та проведення наукового дослідження

Для досягнення цілі вивчення взаємозв'язку Інтернет-залежності та рівня тривожності було зроблене емпіричне дослідження, де приймала участь група осіб віком 12-15 років. Кількість досліджуваних – 75 осіб.

Для проведення емпіричного дослідження, було передбачено наступні завдання:

1. Знаходження та аргументування психодіагностичного інструментарію для проведення дослідження.
2. Діагностування рівня тривожності та визначення кількості проведеного часу та цілей проведення цього часу в Інтернеті
3. Провести аналіз та пояснення отриманих результатів дослідження.

Для успішного здійснення першого завдання, було здійснено аналіз психодіагностичних методик, котрі можуть бути використані для дослідження визначеної проблеми, та найбільш придатні до мети цього дослідження.

Щоб провести дослідження Інтернет залежності, була використана анкета-опитувальник часу, який людина проводить в Інтернеті (за прикладом тесту К. Янг). Даний опитувальник слугує інструментом для діагностики патологічного витрачання часу для використання Інтернету (в будь якій формі використання цього часу). Інтернет-залежність за проявом дуже подібна до інших нехімічних залежностей, і також проявляється через сильну мотивацію досягнення мети та захоплює емоційну складову в залежності від форми поведінки. Так як, даний опитувальник був розроблений за тестом Інтернет-залежності Кімберлі Янг, то далі будуть основні деталі її уявлення для цієї

методики, вона спиралася на методики діагностики алкоголізму та патологічної залежності від ігор. Тому, вона дала Інтернет-залежності наступні симптоми:

- 1) велике збільшення витрати часу проведеного в Інтернеті;
- 2) Змінення поведінки, життєвих цінностей, мети в житті та загалом надання переваги віртуальному життю більше ніж реальному;
- 3) Погіршення фізичного та психологічного стану без можливості знаходитись в Інтернеті.

Дана анкета, дозволяє нам інтерпретувати результати для визначення трьох видів осіб, які користуються Інтернетом:

- 1) користувач, котрий не має проблем з використанням мережі;
- 2) користувачі котрі мають невеликі проблеми з захопленням від мережі, але це не впливає на реальне життя;
- 3) у користувача є Інтернет-залежність.

Далі для діагностування рівня тривожності було обрано методику «Шкала прояву тривожності Тейлор». Ця шкала була потрібна для визначення рівню прояву тривожності. Вона складається з 50 питань, на котрі потрібно відповідати «так» чи «ні». Вимірний рівень тривожності за даною методикою може показати вірогідні відхилення у осіб, такі наприклад, як: соціальні фобії, агресія, підозрілість і може показати рівень стійкості до стресу та те як особа може реагувати на різні ситуації. Дж. Тейлор розробив дану методику за опитуванням людей, котрі схильні до постійних реакцій тривоги та що можуть бути схильні до панічних атак. Тривалість виконання 10-15 хвилин.

Інтерпретація отриманих значень по шкалі тривожності визначається наступним чином:

- 41 – 50 балів розглядається, як показник дуже високого рівня тривоги
- 26 – 40 балів говорить про високий рівень тривоги
- 16 – 25 балів говорить про середній (зі зростанням до високого) рівня
- 6 – 15 балів говорить про середній (з пониженням до низького) рівня
- 0 – 5 балів низький рівень тривоги

Ще одною обраною методикою для визначення рівня тривожності, була обрана « Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна ». Дана шкала дозволяє виміряти тривожність, як особистісну властивість, так і тривогу, котра пов'язана із ситуацією котра виникла зараз. У всіх людей є свій комфортний рівень тривожності, котра потрібна для нормального та стабільного життя. Шкала Спілбергера та Ханіна допоможе побачити більш розбірливо тривожність в особистості. Особистісна тривожність відповідає за схильність сприймати багато різних ситуацій, як загрозу та реагує на подібні ситуації станом тривоги. А ситуативну тривожність можна описати надмірною напругою, занепокоєнням та нервозністю. Коли ситуативна тривожність висока, може спричинити різні порушення, наприклад проблеми з увагою або координацією. Висока особистісна тривога також коригує з проявами невротичного конфлікту, з емоційними зривами та різними психічними захворюваннями.

Щоб визначити результати за даною шкалою слід сказати, що підсумковий показник з кожної шкали, може бути в межах від 20 до 80 балів. Тим вище загальний підсумковий показник тим буде більше рівень тривожності (ситуативної або особистісної). Для визначення показників потрібно використовувати наступні приблизні оцінки рівня тривожності:

- До 30 це низький рівень тривожності
- 31 – 44 визначається, як помірний (середній) рівень тривожності

- 45 або більше – в цьому випадку це високий рівень тривожності

Вибрані нами методики дозволили провести наукове дослідження, у правильний для нас час, та дали нам відповідні результати. Дані методики підходять до існуючих вимог та дотримуються досліджуваними якість.

Також потрібно додати, що для проведення опитування, було додержано конкретну послідовність. Досліджуваними даної роботи були особи підліткового віку, віком 12-15 років. Кількість залучених людей до цього дослідження була 75 осіб. Дане дослідження було проведено в онлайн форматі в гугл формі, так як не було можливості зібрати цих осіб разом.

В додаток, для досліджуваних був зроблений наступний текст:

«Доброго дня! Мене звати Калініченко Роман Валерійович, я є студентом Національного університету «Чернігівський колегіум», та навчаюсь на психолога. В цей момент я пишу магістерську роботу на тему: ««Взаємозв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності у осіб підліткового віку», а тому хочу звернутися до вас з проханням пройти психологічні тести». Буду дуже сильно вдячний кожному, хто допоможе та зробить це.»». Після короткого звернення, усім особам було запропоновані посилання на гугл форми для проходження методик. Для проходження даних психологічних методик, було заздалегідь надана окрема інструкція до кожного тесту, також ця інструкція була вказана в гугл формі. Досліджувані виконували роботу самостійно.

Першою методикою була анкета-опитувальник часу, який людина проводить в Інтернеті (за прикладом тесту К. Янг). Учасникам дослідження було запропоновано наступну інструкцію: «Потрібно відповісти на наступні запитання, за різними варіантами відповіді в залежності від питання». Необхідно було вибрати найбільш підходящий варіант відповіді, котрий ближче до всього відноситься до вас та вашої діяльності в Інтернеті. Тестування

займало 10-15 хвилин. Дана методика була спеціально адаптована під сучасні часи, коли Інтернетом користуються майже усі люди, а також для осіб підліткового віку, обмеженням до тесту було тільки що допускались лише особи до 16ти років, але загалом дана анкета була розрахована на підлітків від 12 до 15 років.

Далі була пройдена методика для виявлення рівня тривожності Дж. Тейлор та була надана наступна інструкція: «Дана шкала була створена щоб визначати рівень тривожності. Такі стани можуть проявлятись у осіб через різні зміни оцінки себе та суспільства що може оточувати індивіда. Стан тривожності не завжди може бути як погана риса, для деяких життєвих ситуаціях, тривожність може дозволяти ефективніше виконувати різні завдання для таких ситуацій. Особи у котрих стан занепокоєння вище, можуть краще виконувати свої функції, коли їх можуть похвалити за успіхи. Але люди у котрі мають низький показник занепокоєння навпаки, коли дізнаються про свої помилки. В цій шкалі для вас були запропоновані питання, для яких потрібно обрати відповідь між «так» або «ні» в залежності від того згодні ви з твердженням або ні. Для отримання більш точного результату, не потрібно задумуватись над своїми відповідями та відповідати швидко».

Кінцевою методикою була на визначення ситуативного та особистісного рівня тривожності, а саме «Шкала тривоги Спілбергера». Дана шкала складається з 20 питань, що відповідають за стан реактивної або ситуативної тривожності, а також з інших 20 питань для пояснення стану тривожності як особистісної особливості. Інструкція для даної шкали була наступна: «Потрібно прочитати кожне питання та надати найбільш підходящу відповідь в залежності від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями не потрібно довго думати, оскільки тут правильних відповідей немає».

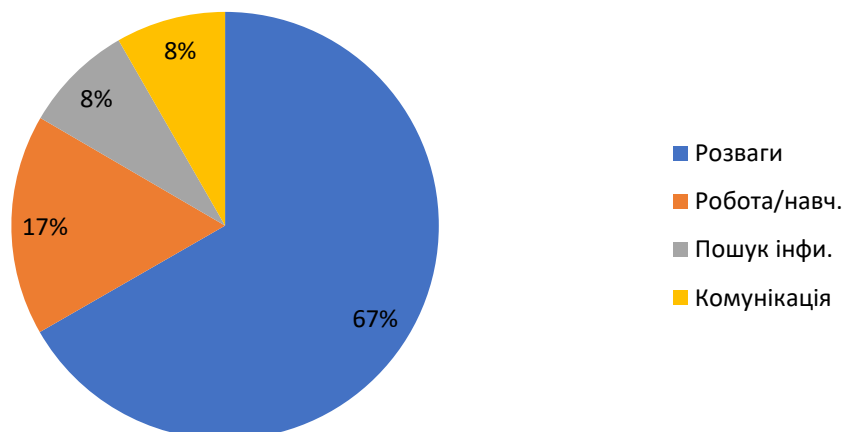
Після проходження даних методик, учасники дослідження повинні були відправити результати, а вже після отриманих результатів було виконано математичну обробку отриманих даних.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

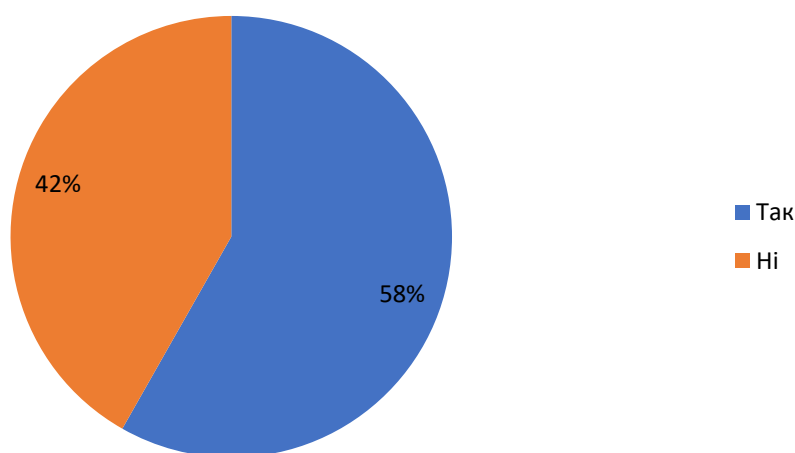
Завдяки проведеного аналізу результатів даного наукового дослідження, показує нам той факт, що за допомогою анкети опитувальника проведеного часу в Інтернеті, ми змогли побачити наступні результати: серед 75 опитованих, виявилось що, 83,3% користуються Інтернетом більше 40 годин за тиждень, що може свідчити про те що у цих осіб може бути Інтернет-залежність, але так як ми живемо у часи, де Інтернет є у кожного в житті, то потрібно дивитись інші показники, а саме на що витрачається даний час, більшість, а саме 66,7% осіб витрачають свій час в Інтернеті на розваги (соц. Мережі, ігри, тощо), також виявлено що 83,3% осіб розуміють що витрачають багато часу в Інтернеті, але нічого не роблять заради контролю часу. У 58,1% осіб, на питання про вплив Інтернету, була відповідь що Інтернет погано впливає на їх здоров'я.



### Причини використання Інтернету



### Вплив на здоров'я



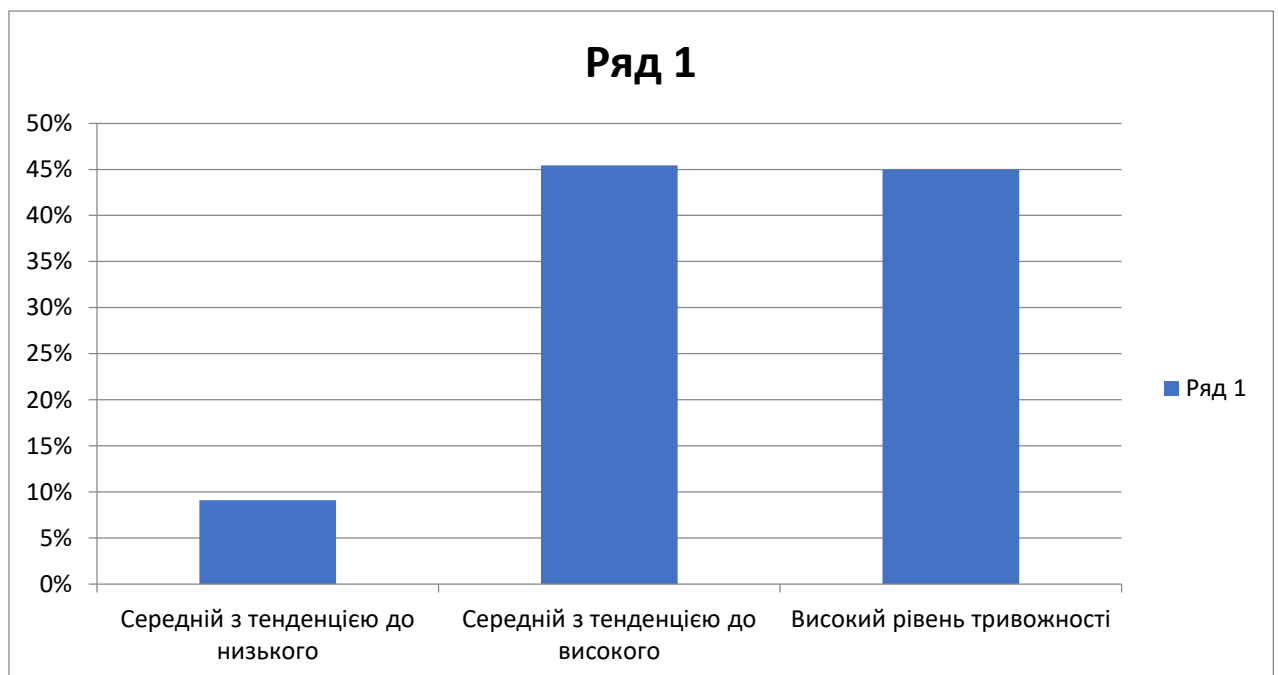
*Вище показані результати на визначення витраченого часу в Інтернеті у вигляді діаграм.*

За даними результатами можна відслідкувати, що у досліджуваної групи є ознаки Інтернет-залежності. Загалом також потрібно відмітити що у користувачів Інтернетом, котрі витрачають дуже багато часу на нього, лише 58% у котрих є проблеми зі здоров'ям, а це майже половина опитуваних і інші 42% не відчують ніякого впливу від того що користуються багато Інтернетом, це стосується як психологічного здоров'я так і фізичного.

Особи котрі використовують Інтернет менше набагато менше, лише 17% проти 83% тих у кого мережа займає майже увесь їхній час. Також варто додати про те, як саме ці особи використовують мережу, 67% витрачають цей час на різні розваги котрі можуть бути, а лише невеликий відсоток людей котрі витрачають цей час на щось корисне 17% на роботу та по 8,3% на серфінг або спілкування. Тому підводячи результати, загалом можна сказати що у даних осіб можна відслідкувати ознаки Інтернет-залежності, ці люди витрачають майже усе своє життя на Інтернет, мало проводять часу у реальному світі віддаючи перевагу віртуальному, у цих людей можуть бути розлади сну, прояви високого рівня тривожності, проблеми у соціальному житті та можуть часто переживати депресивні стани.

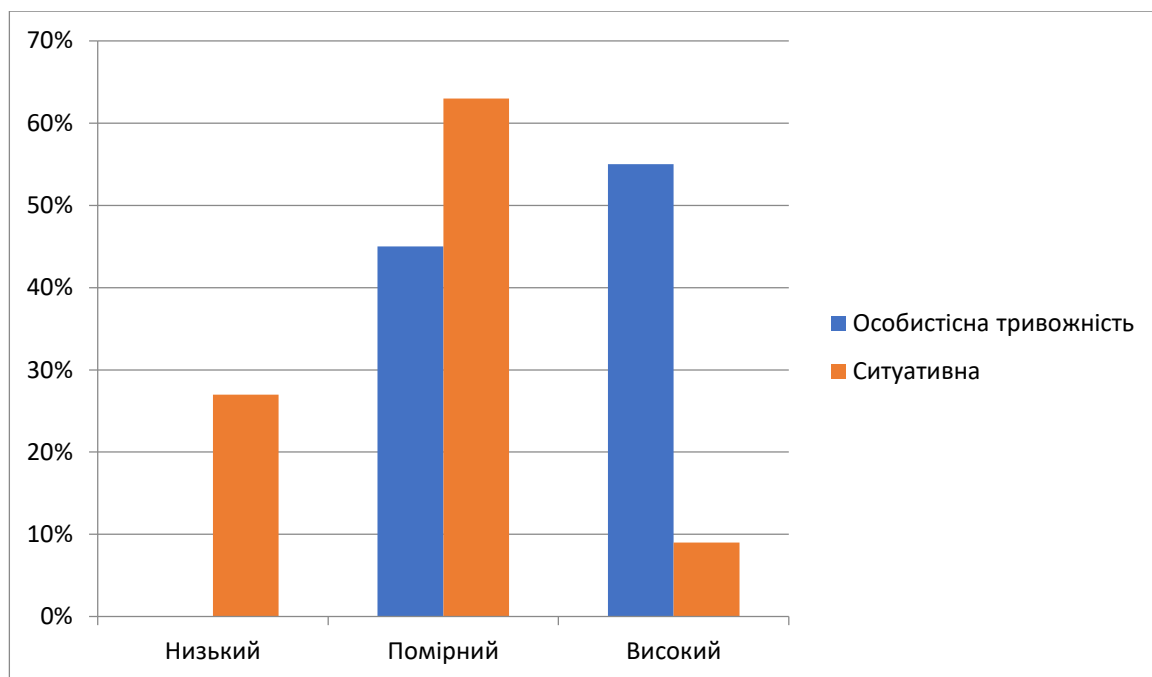
Аналізуючи результати отримані за методикою Тейлор для визначення рівня тривожності показують нам, що з 75 осіб, 45,45% мають рівень середній с тенденцією до високого рівня тривожності, у 45,45% виявлено високий рівень тривожності, а також у 9,09% середній с тенденцією до низького рівень тривожності, дуже високого рівня тривожності виявлено не було. Ці результати за методикою на виявлення рівня тривожності знаходяться у наступній

діаграмі.



«Шкала тривожності Дж. Тейлор» може показувати різні відхилення котрі можуть проявлятися у людини, наприклад: соціальна фобія, агресія, низька самооцінка, життєвий песимізм та можливі проблеми зі шлунком. За даними дослідження, можна сказати що у 45% респондентів виявлено середній рівень тривожності та у інших 45% високий рівень тривожності. Досліджувані у котрих виявлено високий рівень, то вони можуть відчувати симптоми тривожності вже у фізичному прояві, а також у них можуть бути різні соматичні хвороби, котрі у більшості випадків є у людей з високою тривогою, тобто це наприклад шлункові хвороби. Особи з високою тривожністю майже у всіх випадках недовіряють та ненавидять оточення і недовірливо відносяться до середовища. Також вони можуть вигадувати різні песимістичні думки про їх невдачу в теперішньому або в майбутньому, а також часто згадувати й своє погане минуле, у них занижена самооцінка, але вони можуть показувати що вона у них висока, а ще зазвичай можуть бути напружені. Але у осіб у котрих середня тривожність, то подібні симптоми проявляються рідше і лише у важких або інших подібних ситуаціях, коли неможливо зберігати спокій.

Далі була проведена методика Спілбергера для визначення рівню ситуативної та особистісної тривожності, за отриманими результатами було показано, що з 75 досліджуваних, у 45% осіб виявлено середній рівень особистісної тривожності, а у 55% високий рівень особистісної тривожності, низького рівня тривожності за шкалою особистісної тривожності виявлено не було. Щодо результатів за ситуативною шкалою, то були наступні результати у 27% опитуваних виявлено низький рівень ситуативної тривожності, 63% це помірний рівень ситуативної тривожності, а також у 9% високий рівень ситуативної тривожності. Дані результати будуть показані за наступною діаграмою.



Ця шкала, яка була розроблена Спілбергером та Ханіном, показує результатами за двома шкалами, а саме за особистісною та ситуативною тривожністю. Особистісна тривожність – це тривожність котру можна вважати як частину характеристики індивіда. Коли у людини особистісна тривожність висока, то вона може бути по життю тривожною, навіть якщо їй нічого не загрожує чи немає інших критичних ситуацій. Сам Ч. Спілберг писав, що між особистісною та ситуативною тривожністю є взаємозв'язок. Тому Спілберг розділив саме поняття тривожність на два види, для того щоб розуміти, що ситуативна тривожність це реакція на реальну загрозу або критичні ситуації з-за котрих у людини тривога може збільшуватись. В приклад можна сказати, що коли людина у далекому минулому переживала якусь травматичну та складну ситуацію, яка можливо навіть загрожувала життю, то в теперішньому, коли є натяки на подібну ситуацію, в неї може підвищуватись її тривога. Якщо коротко, то сама ситуативна тривожність керується певним рівнем тривожності або виникає від певної реакції на загрозу. У даних респондентів для 45% осіб виявлено помірний рівень особистісної тривожності та 55% з високим рівнем особистісної тривожності.

Індивіди у котрих виявлено високий рівень, можуть бути властиві відчуття занепокою та дратівливості, а також в різному ступені прояву індивідуальні вияви тривожності. Як і зазначалось вище, серед учасників дослідження було виявлено, що у 63% помірний рівень ситуативної тривожності, а 9% з високим рівнем ситуативної тривожності. У осіб котрі мають високий рівень ситуативної тривожності скоріш за все під час написання тесту були відчуття тривоги, невпевненості, можливо відчуття недовіри та підозрілості, а також збудженості.

Головна мета даного емпіричного дослідження, це дослідити взаємозв'язок Інтернет залежності та рівня тривожності. За свідченнями результатів зі статистичного аналізу проведеного за критерієм Спірмена мають доказ того, що між рівнями тривожності та рівнем витраченого часу в Інтернеті (Інтернет залежність) існує математична залежність.

Де у першому випадку, за показниками Інтернет залежності та рівня тривожності за «Шкалою Тейлор» є зв'язок. Так, як ( $T_{kr}=0.26 < p=0.653$ ), тому гіпотеза про рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена відхилено. А тому можна сказати, що коефіцієнт кореляції статистично значущий, кореляційний зв'язок між балами за двома тестами вагомий.

Ще був знайдений зв'язок між анкетною використаного часу в Інтернеті (Інтернет залежність) та даними за Тестом Спілбергера на дослідження ситуативної та особистісної тривожності. Результати наступні  $T_{kr}=0.18 < p=0.721$  – (За взаємозв'язком між Інтернет залежністю та особистісною тривожністю),  $T_{kr}=0.3 < p=0.520$  – (За взаємозв'язком Інтернет залежності та ситуативною тривожністю), а тому гіпотеза про рівність 0 коефіцієнта кореляції Спірмена відхилено. Коефіцієнт рангової кореляції статистично-вагомий, а ранговий кореляційний взаємозв'язок за двома тестами – вагомий.

Проблема з використанням Інтернету завжди може супроводжуватись різноманітними симптомами, котрі дуже сильно впливають, як на якість жит-

тя так і на саме задоволення від свого життя. Коли у людей виникають проблеми в житті, їм хочеться від цього позбавитись і вони можуть або вирішити проблему, або штучно уникати цієї проблеми, в другому випадку для таких людей залежність від чогось і є рятівним колом. В даному випадку, коли індивід отримує від реального життя лише розчарування, він відходить до віртуального світу, у якому він отримує задоволення. Коли особа знаходиться у віртуальному світі він отримує свою дозу ендорфіну, тобто задоволення і того чого їй не вистачає у реальному житті.

Особливу ейфорію від використання Інтернету людина може отримувати, коли у неї є мета щось зробити у віртуальному світі, а може бути будь що, але зазвичай це може закінчуватись якимись досягненнями в іграх, як приклад. Але коли така особа втрачає доступ до Інтернету, то вона може почати почувати себе погано, можуть з'явитись різні субдепресивні стани, також вона може більш підозріло відноситись до світу і оточення в цілому і в кращому випадку така людина може подумати про лікування, а в гіршому це може закінчитись наприклад суїцидом.

Також потрібно розуміти, що Інтернет залежність, як і будь яка інша залежність має особливість – з часом будь який предмет залежності починає переставати давати багато задоволення. Люди котрі користуються Інтернетом вже досить довго, то від Інтернет залежності, вони можуть відчувати різні погані емоції, такі як, агресія або нервозність, та інші різноманітні негативні емоції, навіть тоді коли знаходяться в мережі, тобто їх вже навіть починають дратувати те що знаходиться в Інтернеті, тобто як й говорилося вище, вони почали отримувати від Інтернету менше задоволення, але не можуть за різними причинами відмовитись від такої кількості використання Інтернету. В приклад можна сказати, що особа може розуміти, що вона витрачає дуже багато часу в Інтернеті, навіть для сьогодення можна вважати, що коли людина використовує дуже багато часу в Інтернеті в нікуди і від цього її реальне життя також дуже сильно може погіршитися, але така людина просто не мо-

же відмовитись від такої кількості часу проведення в мережі, а від цього вона може почати відчувати провину, а також тривогу від свого стилю життя.

Потрібно додати, що в сьогоденні більш важливішим критерієм є саме те для чого використовується Інтернет, а не тільки скільки часу витрачається, бо ми живемо в цифровому сторіччі. Тому наприклад, якщо людина витрачає свій час в Інтернеті на прочитання книги або працює в Інтернеті (фріланс для прикладу), то подібну діяльність важко прирівняти до проведення часу за онлайн іграми. В даній роботі про онлайн ігри вже було сказано, але потрібно додати що в порівнянні з тією же книжкою, можуть викликати сильні емоційні напруження у людей. Люди котрі багато грають, в них завжди, можна сказати щохвилино може змінюватись настрій, коли вона перемагає, то вона може відчувати себе емоційно піднятою або навпаки коли вона програла то таку ж сильну емоційну пригніченість, але щодо читання, то коли люди читають книжки через монітор дуже довго, то вони можуть відчувати сухість в очах, хоча з іншої сторони сучасні монітори вже не так сильно діють на очі в порівнянні з екранами котрі були 15 років тому. А також люди від постійної різкої зміни емоційного стану можуть погано засинати з-за активної роботи мозку.

Для підведення підсумків, потрібно додати, що люди у котрих завищений рівень тривожності, можуть відчувати різного роду субдепресивні стани, вони можуть бути агресивними, тривожними, відчувати самотність, дратівливість, погані комунікативні навички, підозрілість до оточення. Тривожні люди з Інтернет залежністю сприймають віртуальний світ, як місце де спокійно, де краще та приємніше життя без зайвих реальних проблем і завдяки цьому, вони переносять реальний біль та смуток простіше ніж у реальному світі.

### **2.3 Поради для запобігання Інтернет-залежності та забезпечення безпечного користування Інтернетом**

Спершу потрібно розібратись які симптоми бувають при Інтернет залежності, це сильне бажання скористатись Інтернетом, використання Інтернету без сенсу, фобія від того що Інтернет може зникнути, величезне витрачання часу проведеного в Інтернеті, це декілька прикладів, але їх можна перерахувати багато. В сьогоденні, майже кожна людина користується Інтернетом і навіть батьки привчають своїх маленьких дітей до користуванню Інтернетом з ціллю що це безпечніше ніж «курити сигарети або пити алкоголь», навіть старі люди використовують Інтернет забагато, тому потрібно відмітити, що витрачання багато часу на Інтернет, не завжди вже потрібно вважати за симптом, тільки якщо особа витрачає усе своє життя на віртуальний світ і майже не контактує з реальним.

Інтернет залежні люди зазвичай відчувають тривожність від того що втрачають Інтернет простір, а від цього погіршується настрій, вона стає агресивною та дратівливою без Інтернету, або може навпаки закритись від усього реального в собі та відчувати різні депресивні стани. Так, як зараз можна сказати що час не грає ролі, потрібно відзначити, що Інтернет залежність більше розвивається від того що конкретно робить людина в Інтернеті. Тобто коли в неї є якась ціль, вона стає з мотивованою і готова витратити і час і сили і емоцію заради досягнення цієї мети, але коли не вдається виконати цю мету, вона знову ж таки може бути дратівливою або збільшиться рівень тривожності, а те що її ціль знаходиться в Інтернеті, ще й викликає як раз залежність, тому що навіть коли вона не хоче знаходитись в Інтернеті, їй потрібно це робити заради мети. А цілі можуть бути різними від звичайного читання книги до відвідування DarkNet (темного Інтернету) або ціль може полягати в тому, щоб досягти висот в онлайн іграх.

Найуразливішими до Інтернет залежності залишаються діти, їм легше зацікавитись Інтернет світом, ніж дорослим, бо вони там можуть відчувати

себе героями, або розумними, тобто бути ще краще, ніж в реальності і коли діти з маленького віку вже починають грати на комп'ютері(телефоні), а батьки лише сильніше вмотивовують її робити це по причині того, що це краще ніж інші види залежності, то вона до підліткового віку може й залишитись в цьому віртуальному світі і не буде мати достатнього розвитку в реальному, а також в підлітковому віці від Інтернет залежності можуть бути прояви різних депресивних станів і від цього вона ще сильніше віддаляється від реальності. А тому далі буде запропоновані рекомендації щодо правильного використання Інтернету та профілактику прояву Інтернет залежності.

Спочатку, особі потрібно знати симптоми, які можуть бути проявом Інтернет залежності:

1. Коли ви заходите до соціальних мереж (в т.ч.TikTok, Youtube тощо), ви відчуваєте себе радісно і добре, але коли немає доступу до Інтернету, ви починаєте себе відчувати навпаки погано;
2. Вас майже неможливо відірвати від гаджету;
3. Вам краще спілкуватись онлайн, можливо навіть анонімно, ніж бачитись з друзями в реальності;
4. Не можете відірватись від соціальних мереж, пошти, та інше, постійно оновлюєте стрічку новин або повідомлення;
5. В компанії завжди говорите про ігри, комп'ютери та інші подібні теми, навіть якщо ці люди нічого не знають про це;
6. Втрата відчуття часу, коли ви вирішили увійти в мережу «на хвилину», а вийшли лише через декілька годин;
7. Коли щось шукаєте в Інтернеті корисне (навчання, робота), то можете відволіктись на щось більш приємне для вас та забути що у вас були якісь важливі справи;
8. Відвідуєте різні сайти безцільно та автоматично;

9. Навіть коли ви відчуваєте вже фізичну втому від тривалого знаходження в мережі, ви все одно продовжуєте це робити.

10. Витрачаєте багато грошей в Інтернеті на донати в ігри, казино, сайти для дорослих, тощо.

Якщо за цими симптомами було спостережено хоча три з перерахованих симптоми, то ось наступні рекомендації щодо профілактики проявів Інтернет залежності.

1. Використовуйте Інтернет лише в одному місці, не потрібно брати свій гаджету і йти з ним їсти або до туалету;

2. Скоротіть свій час в Інтернеті хоча б вдвоє, якщо вийде, то ще вдвоє, а потім спробуйте використовувати Інтернет не більше 2-3 годин, якщо у вас немає навчання або роботи;

3. Завжди фільтруйте інформацію котру отримуєте в Інтернеті, користуйтеся тільки корисними посиланнями;

4. Використовуйте до 5 пунктів того що вам цікаво, зробіть список і використовуйте його;

5. Періодично заміняйте Інтернет та відпочивайте від нього, витратьте цей час наприклад на реальне життя, наприклад погуляйте на вулиці або почніть займатись спортом;

6. Якщо вам потрібна якась корисна порада або інформація, спитайте її в реальності, наприклад у батьків або друзів;

7. Якщо у вас є діти, не давайте їй приклад щоб вона теж користувалась Інтернетом, не використовуйте його при ній, краще зробити з нею щось у реальному житті.

## Висновки до другого розділу

Після підготовки, проведення та аналізу емпіричного дослідження, можна зробити висновки другого розділу даної роботи.

1. Після проведеного теоретичного аналізу було зафіксовано потрібну методичну основу дослідження. В даному дослідженні за визначеними критеріями було обрано три методики. Щоб дослідити Інтернет залежність, було обрано, анкету – опитувальник часу використання Інтернету (за прикладом тесту К. Янг). Даний опитувальник слугує інструментом для діагностики патологічного витрачання часу для використання Інтернету (в будь якій формі використання цього часу). Інтернет-залежність за проявом дуже подібна до інших нехімічних залежностей, і також проявляється через сильну мотивацію досягнення мети та захоплює емоційну складову в залежності від форми поведінки. Так як, даний опитувальник був розроблений за тестом Інтернет-залежності Кімберлі Янг, то далі будуть основні деталі її уявлення для цієї методики, вона спиралася на методики діагностики алкоголізму та патологічної залежності від ігор. Далі щоб діагностувати рівень тривожності було обрано «Шкалу тривожності Дж. Тейлор», за котрою можна визначити рівень тривожності та нахили до вірогідного рівня тривожності. Також, щоб визначити рівень тривожності, була вибрана інша методика, а саме «Шкала тривожності Спілбергера», за якою можна дослідити рівні ситуативної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність – це тривожність котру можна вважати як частину характеристики індивіда. Ситуативна тривожність це реакція на реальну загрозу або критичні ситуації з-за котрих у людини тривога може збільшуватись.

2. Друга стадія емпіричної частини для даної роботи – це було проведення діагностичного дослідження. Воно було проведено в онлайн форматі у вигляді гугл – форми, завдяки цьому була можливість гарно проаналізувати результати та визначити математичний взаємозв'язок.

3. За проведеним дослідженням було виділено, що користувачів Інтернетом, котрі витрачають дуже багато часу на нього 83%, а з них 58% у котрих є проблеми зі здоров'ям, а це майже половина опитуваних і інші 42% не відчують ніякого впливу від того що користуються багато Інтернетом, це стосується як психологічного здоров'я так і фізичного. Але також потрібно відмітити, що є деяка залежність рівню Інтернет залежності з рівнями тривожності, тому що, у кого була відзначено високий рівень залежності від Інтернету – мають таку ж високу тривожність, хоча й були особи у котрих можна відзначити низький рівень тривожності у тих хто витрачає багато часу в мережі, але це малий відсоток. Ще важливо додати, що у осіб з високим рівнем залежності примічено вищі показники по особистісній тривожності.

4. Проблема з використанням Інтернету завжди може супроводжуватись різноманітними симптомами, котрі дуже сильно впливають, як на якість життя так і на саме задоволення від свого життя. Коли у людей виникають проблеми в житті, їм хочеться від цього позбавитись і вони можуть або вирішити проблему, або штучно уникати цієї проблеми, в другому випадку для таких людей залежність від чогось і є рятівним колом.

У результаті за проведеним статистичним аналізом по кожному критерію, можна сказати, що дані результати підтвердили статистичну вагомість  $T_{kr}=0.26 < p=0.653$ ;  $T_{kr}=0.18 < p=0.721$ ;  $T_{kr}=0.3 < p=0.520$  . А тому за цими даними, можна сказати, що взаємозв'язок Інтернет залежності і рівнем тривожності існує.

## ВИСНОВКИ

За даною роботою, було розроблено завдання. Після виконання цих завдань були зроблені такі висновки:

1. Були визначені психологічні аспекти утворення Інтернет-залежності у підлітків. В цьому питанні було зазначено, що залежність від Інтернету дуже схожа за характером на інші види залежності. У підлітковому віці розвиток Інтернет-залежності є дуже небажаним, тому що вона сильно відзначається у життєвій сфері діяльності, жива комунікація змінюється на віртуальну, погіршується відношення до навчання віддаючи перевагу іграм або соціальним мережам. До питання про схожість Інтернет залежності на інші види проявів залежності, було сказано що вона схожа за характером того, що особистість теж починає відходити від реального життя змінюючи звичайні життєві справи на перебування в мережі, і це само собою впливає на процесі моделювання власного майбутнього, тобто входячи до мережевого простору, особистість у котрої сильно розвинена Інтернет залежність, може втрачати будь який контакт з реальним світом і все що з ним пов'язано. Як було зазначено формування Інтернет-залежності з'являється не із-за довгого перебування в Інтернеті, а в прояві результату виконання певних дій та взаємодії факторів, мотивів та користі для особи. За роботами М. Вебера котрий писав що, «мотив виступає для конкретного діючої особи та спостерігача, як адекватна основа для особливої поведінки», було відзначено що існує два види мотивації, внутрішня та зовнішня. За цим можна сказати що за проявом Інтернет-залежності стоїть зовнішня мотивація. В додаток було описано що на початку розвитку залежності, макросоціальні фактори можуть оцінюватись як одна із основних причин прояву. До макросоціальних факторів можна віднести такі чинники як: рівень життя, фінансове становище особи, загалом це можна назвати соціальним класом людини. Ще було сказано про те що мотивація це доволі простий процес, котрий виглядає як «я щось хочу і я маю ціль

це отримати», але коли мотиваційні процеси проходять не так, як потрібно, або з'являються питання, як виникає цей непереривний зв'язок бажання та дії, то розвиток мотивації у зв'язку з поведінкою стають досить цікавим питанням, яке має дуже важливе практичне значення. Була також розглянута теорія використання і задоволення Паркера та Планка, за якою було сказано, що зручність, розваги, безособове спілкування та інші особливості використання Інтернету, можуть навпаки задовольнити когнітивні та емоціональні складові підлітків, які в свою чергу можуть за рахунок використання Інтернету, досить ефективно зменшити відчуття самотності, тривоги та збільшити насолоду життю.

2. За кінцевими результатами емпіричного дослідження, було затверджено, що у особи з високим рівнем Інтернет залежності мають таку ж високу тривожність за «Шкалою тривожності Тейлор». Виміряний рівень тривожності за методикою Тейлор може показати вірогідні відхилення у осіб, такі наприклад, як: соціальні фобії, агресія, підозрілість і може показати рівень стійкості до стресу та те як особа може реагувати на різні ситуації, вважала Дж. Тейлор. В свою ж чергу К. Янг стверджувала що негативні думки до власного життя, підозрілість до оточення та не контрольованість, це одні із симптомів Інтернет залежності. Тому можна зробити висновок, що люди у котрих є схильність до тривожності притаманно особливостям до людей з Інтернет залежністю. Результати статистичного аналізу зробленим за допомогою критерія Спірмена відзначає, що між Шкалою Тейлор та результатами анкети про проведення часу в Інтернеті (Інтернет залежність) є взаємозв'язок ( $T_{kr}=0.26 < p=0.653$ ).

Далі була використана методика Спілбергера, котра визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність – це тривожність котру можна вважати як частину характеристики індивіда. Ситуативна тривожність це реакція на реальну загрозу або критичні ситуації з-за котрих у людини тривога може збільшуватись. За цим дослідження, у групі

не було виявлено осіб з низьким рівнем особистісної тривожності, а з ситуативною тривожністю була меншість, але особи у котрих є ознаки Інтернет залежності, мають помірний або високий рівень тривожності. Досліджуванням було більш притаманна особистісна тривожність, це можна пояснити, як той факт що дані особи в житті мають деякі проблеми або страхи з-за котрих вони входять до мережі аби відволіктись від них. За статистичним аналізом зробленим за критерієм Спірмена, було доведено що взаємозв'язок Інтернет залежності та рівня тривожності існує, за особистісною шкалою ( $T_{kr}=0.18 < p=0.721$ ), а також за ситуативною ( $T_{kr}=0.3 < p=0.520$ ). Статистичний аналіз зроблений за критерієм Спірмена підтверджують статистичну важність критеріїв. Тому можна підтвердити, що за даними дослідження, взаємозв'язок Інтернет залежності та рівнем тривожності у осіб підліткового віку існує.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Kwok C, Leung PY, Poon KY, Fung XCC. Вплив інтернет-ігор і використання соціальних медіа на фізичну активність, сон, якість життя та академічну успішність студентів університету Гонконгу: попереднє дослідження // *Asian Journal of Social Health and Behavior*. – 2021. – Т. 4. – №. 1. – С. 36.
2. Gentile D. A. et al. Патологічне використання відеоігор серед молоді: дворічне довгострокове дослідження // *Pediatrics*. – 2011. – Т. 127. – №. 2. – С. e319-e329.
3. She R. et al. Як стрес від COVID-19, пов'язаний із навчанням у школі та онлайн-навчанням, впливає на підліткову депресію та розлад інтернет-ігор: перевірка теорії збереження ресурсів за допомогою статевих відмінностей // *Journal of behavioral addictions*. – 2021. – Т. 10. – №. 4. – С. 953-966.
4. Karaer Y., Akdemir D. Стили виховання, передбачувана соціальна підтримка та регуляція емоцій у підлітків з інтернет-залежністю // *Comprehensive psychiatry*. – 2019. – Т. 92. – С. 22-27.
5. Volkow N. D. Реальність супутніх захворювань: депресія та зловживання наркотиками // *Biological psychiatry*. – 2004. – Т. 56. – №. 10. – С. 714-717.
6. Griffiths M. D. et al. Еволюція інтернет-залежності: глобальна перспектива // *Addictive behaviors*. – 2016. – Т. 53. – С. 193-195.
7. King D. L., Delfabbro P. H. Когнітивна психопатологія розладу інтернет-ігор у підлітковому віці // *Journal of abnormal child psychology*. – 2016. – Т. 44. – С. 1635-1645.
8. Majorano M. et al. Самотність, емоційна автономія та мотивація самотньої поведінки в підлітковому віці // *Journal of child and family studies*. – 2015. – Т. 24. – С. 3436-3447.

9. Liew L. W. L. et al. Розлад інтернет-ігор: взаємодія між фізичною активністю та стосунками між користувачем і аватаром //Behaviour & Information Technology. – 2018. – Т. 37. – №. 6. – С. 558-574.
10. Davis A. K., Barrett F. S., Griffiths R. R. Психологічна гнучкість опосередковує зв'язок між гострими психоделічними ефектами та суб'єктивним зниженням депресії та тривоги //Journal of contextual behavioral science. – 2020. – Т. 15. – С. 39-45.
11. ZHENG Z. Q. Ye, B., Вплив стресу на інтернет-залежність студентів //Journal of Psychological Science. – 2016. – Т. 39. – №. 3. – С. 621.
12. Hacker T., Stone P., MacBeth A. Терапія прийняття та зобов'язань – чи достатньо ми знаємо? Кумулятивний і послідовний мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень //Journal of affective disorders. – 2016. – Т. 190. – С. 551-565.
13. Cobos-Sánchez L., Flujas-Contreras J. M., Becerra I. G. Зв'язок між психологічною гнучкістю, емоційним інтелектом і регуляцією емоцій у підлітковому віці //Current psychology. – 2020. – С. 1-10.
14. Dindo L, Van Liew JR, Arch JJ. Терапія прийняття та відданості: трансдіагностичне поведінкове втручання для психічного здоров'я та захворювань //Neurotherapeutics. – 2017. – Т. 14. – С. 546-553.
15. Yang X. et al. Взаємозв'язок між використанням технологій і проблемним використанням технологій та потенційними психосоціальними механізмами: телефонне опитування населення серед дорослих під час COVID-19 //Frontiers in Psychology. – 2021. – Т. 12. – С. 696271.
16. Khantzian E. J. Гіпотеза самолікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин: перегляд і останні застосування //Гарвардський огляд психіатрії. – 1997. – Т. 4. – №. 5. – С. 231-244.
17. A-tjak J. G. L. et al. Мета-аналіз ефективності терапії прийняття та прихильності для клінічно значущих проблем психічного та фізичного здоров'я //Psychotherapy and Psychosomatics. – 2015. – Т. 84. – №. 1. – С. 30-36.

18. Wang C. W. et al. Дослідження особистісних характеристик китайських підлітків із адиктивною поведінкою, пов'язаною з Інтернетом: відмінності в характері ігрової залежності та залежності від соціальних мереж // Addictive behaviors. – 2015. – Т. 42. – С. 32-35.
19. Dindar, M., & Akbulut, Роль самоефективності та тривоги соціального вигляду на ігрові мотиви гравців MMOFPS // Computers and Education. – 2015 - 81, 26-34. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.09.007>
20. Field, A. Виявлення статистики за допомогою статистики IBM SPSS // - 2018 - Sage.
21. Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. Стресові життєві події та підлітковий Інтернет залежність: посередницька роль у задоволенні психологічних потреб і модеруюча роль стилю подолання. // - 2016 - Computers in Human Behavior, 63, 408-415.
22. Mihajlov, M., & Vejmekla, L. Інтернет-залежність: огляд перших двадцяти років. // - 2017 - Psychiatria Danubina, 29(3), С. 260-272.
23. Monro, F., & Huon, G. Зображувані ЗМІ ідеалізовані образи, сором за тілом і тривога за зовнішній вигляд // - 2005 - International Journal of Eating Disorders, 38(1), С. 85-90.
24. Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. Валідація та психометричні властивості короткої версії тесту Янга на залежність від Інтернету // - 2013 - Computers in Human Behavior, 29(3), 1212-1223.
25. Rodgers, R. F. Взаємозв'язок між образами тіла, розладами харчування та використанням Інтернету, частина II: Інтегрована теоретична модель. // - 2016 - Adolescent Research Review, 1(2), 121-137.
26. Silva, M. A., Taquette, S. R., & Coutinho, S. F. Відчуття образу тіла у підлітків у початковій школі. // - 2014 - Revista De Saude Publica, 48(3), 438-444
27. Tras, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. B. Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use

- Intensity of University Students // - 2019 - International Education Studies, 12(8), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n8p1>
28. Ayar, D., Özalp-Gerçeker, G., Özdemir E. Z., & Bektaş, M. Вплив проблемного використання Інтернету,
29. Тривожність соціального вигляду та використання соціальних медіа на рівні номофобії студентів медсестер // - 2018 - CIN Computers Informatics Nursing, 36(12).
30. Терещенко С.Ю, Смольникова М.В. Нейробіологічні фактори ризику формування Інтернет-залежності у підлітків: актуальні гіпотези та найближчі перспективи (укр.) // Соціальна психологія та суспільство. - 2020. - Т. 11, вип. 1. - С. 55-71. - ISSN 2221-1527.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### **Анкета – опитувальник часу проведеного в Інтернеті**

##### **(за прикл. Тесту К. Янг)**

Для дослідження Інтернет залежності, була використана анкета-опитувальник часу, який людина проводить в Інтернеті (за прикладом тесту К. Янг). Даний опитувальник слугує інструментом для діагностики патологічного витрачання часу для використання Інтернету (в будь якій формі використання цього часу). Інтернет-залежність за проявом дуже подібна до інших нехімічних залежностей, і також проявляється через сильну мотивацію досягнення мети та захоплює емоційну складову в залежності від форми поведінки. Так як, даний опитувальник був розроблений за тестом Інтернет-залежності Кімберлі Янг, то далі будуть основні деталі її уявлення для цієї методики, вона спиралася на методики діагностики алкоголізму та патологічної залежності від ігор.

Даний тест складається з 10 питань. За даними питаннями респонденти повинні були відповідати за різними шкалами в залежності від питання.

Дана анкета була дана для самостійного проходження в онлайн форматі, а саме у гугл формі. Питання до тесту піддавалися для визначення кількості часу проведеного в Інтернеті та для того щоб виявити з якою ціллю використовувалась мережа та чи вплинуло використання Інтернету на здоров'я.

В даній анкеті, відповіді визначались за трьома категоріями: кількість проведеного часу, з якою метою використовувався Інтернет та чи вплинуло це на здоров'я.

## Бланк анкеты – опитувальника

Общее проведенное время в Интернете за день:\*

- Менее 1 часа
- 1-5 часов
- 6-10 часов
- 11-20 часов
- больше 20 часов

Основные причины использования Интернета\*

- Развлечения (соц. сети, видео, игры)
- Работа/учеба
- Поиск информации
- Коммуникация
- Другое:

Есть ли у вас ограничения времени проведения в Интернете?\*

- Да (если да, укажите в пункте другое какие)
- Нет
- Другое:

Ваши любимые онлайн активности (выберите ответы которые подходят)\*

- Социальные сети
- Видео (Youtube и другие подобные платформы)
- Игры
- Учеба/работа
- Чтение новостей или статей
- Музыка
- Другое:

Ощущаете ли вы, что тратите много времени в Интернете?\*

- Да
- Нет
- Иногда

Используете ли вы приложения или какие нибудь функции для контроля времени в Интернете?

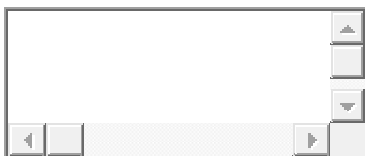
- Да
- Нет

Влияет ли использование Интернета на ваше физическое или психическое здоровье?

- Да (если да, укажите в пункте Другое как именно?)
- Нет
- Другое:

Есть ли что-то, что вы бы хотели поменять в своём использовании Интернета?\*

Мой ответ



Как часто вы проверяете свои социальные сети на протяжении дня?\*

- Несколько раз за час
- Один раз в час
- Пару раз в день
- Один раз в день
- Реже чем один раз в день
- Не использую социальные сети

Соблюдаете ли вы периоды "цифрового отдыха", когда вы специально предпочитаете отсутствие Интернета?\*

- Да

- Нет
- Иногда

### *Додаток В*

#### **Шкала рівня тривожності Дж. Тейлор**

Дана шкала має 50 питань. Згідно інструкції респонденти повинні відповідати «так» або «ні» на усі питання, що містяться в даній методиці.

Час тестування 10 – 15 хв.

Питання до методики:

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розштані не більше ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко стомлююсь.
6. Я майже завжди почуваю себе повністю щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Я майже ніколи не червонію.
9. В порівнянні з моїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття і задишка.
12. Зазвичай мої руки і ноги досить теплі на дотик.

13. Я скромний, не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу сидіти спокійно на місці.
17. Мій шлунок сильно мене турбує.
18. У мене не вистачає духу перенести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
20. Мені іноді здається, що переді мною стоять такі труднощі, які мені не під силу.
21. Мені не рідко сняться кошмарні сни.
22. Я все частіше звертаю увагу на те, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь щось зробити..
23. У мене досить неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене досить сильно тривожать можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко сконцентруватись на роботі або на будь-якому завданні.
27. Я працюю з великою напруженістю.
28. Я легко впадаю в сумніви.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу через кого-небудь, або через щось.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".

32. Мене не рідко мучають приступи рвоти і тошноти.
33. Раз в місяць у мене буває розлад стула(або частіше).
34. Я часто боюсь, що от-от почервонію.
35. Мені дуже важко сконцентруватися на чомусь.
36. Мій матеріальний стан досить мене турбує.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б ні з ким говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога лишала мене без сну.
39. Час від часу, коли я сумніваюсь, у мене з'являється сильна пітливість, і мені стає дуже незручно.
40. Навіть в холодні дні я легко потію.
41. Час від часу я стаю такий збуджений, що мені стає важко заснути.
42. Я –людина, яка легко заводиться.
43. Час від часу я відчуваю себе зовсім непотрібним.
44. Іноді мені здається, що моя нервова система розшатана і я от-от вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
46. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Іноді я розчаровуюсь, через дрібниці.
49. Життя для мене завжди пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди мене дратують.

Для підрахунку даних дослідження за цим опитувальником, використовуйте наступний ключ:

Для відповідей «так» на питання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 , а також для відповідей «ні» на питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 , кожне питання за цим рахується 1 балом.

За сумарними балами виходять наступні результати: 40 – 50 балів можна відзначити, як дуже високий рівень тривожності; від 25 до 40 балів відзначається, як високий рівень тривожності; 15 – 25 балів – це середній (з тенденцією до високого) рівня тривожності; 5 – 15 балів – це середній ( з тенденцією до низького) рівня.

*Додаток С*

### **Тест Спілбергера – Ханіна**

Дана методика має дві шкали, у котрих, 20 питань для шкали ситуативної тривожності, а також 20 питань для шкали особистісної тривожності.

Для досліджуваних була запропонована інструкція для проходження: «Потрібно прочитати кожне питання та надати найбільш підходящу відповідь в залежності від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями не потрібно довго думати, оскільки тут правильних відповідей немає».

#### **Шкала 1. Ситуативна тривожність**

Інструкція: Потрібно відповісти на запитання, та вибрати відповіді, 1 – Ні, зовсім не так; 2 – Мабуть так; 3 – Вірно; 4 – Абсолютно вірно.

1 Я спокійний 1 2 3 4

2 Мені ніщо не загрожує 1 2 3 4

3 Я в напрузі 1 2 3 4

4 Я відчуваю жаль 1 2 3 4

- 5 Я почуваюся вільно 1 2 3 4
- 6 Я засмучений 1 2 3 4
- 7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
- 8 Я відчуваю себе відпочившим 1 2 3 4
- 9 Я стривожений 1 2 3 4
- 10 Я відчуваю внутрішнє задоволення 1 2 3 4
- 11 Я впевнений у собі 1 2 3 4
- 12 Я нервуюся 1 2 3 4
- 13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
- 14 Я підняв 1 2 3 4
- 15 Я не відчуваю скутості, напруги 1 2 3 4
- 16 Я задоволений 1 2 3 4
- 17 Я стурбований 1 2 3 4 49
- 18 Я дуже збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
- 19 Мені радісно 1 2 3 4
- 20 Мені приємно 1 2 3 4

## Шкала 2. Особистісна тривожність

**Інструкція:** Потрібно прочитати питання та дати відповіді на них, за наступними показниками, 1 - Ні, це зовсім не так; 2 - Мабуть так; 3 - Вірно; 4 - Цілком вірно

- 21. Я відчуваю задоволення.
- 22. Я швидко втомлююсь.
- 23. Я легко можу заплакати.
- 24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
- 25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
- 26. Я почуваю себе бадьорим.
- 27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
- 28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
- 29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

### **Обробка:**

Перше опитування оцінює ситуативну тривожність (тривожність як стан).

Прямі питання: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18.

Зворотні питання: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

**СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ = ПРЯМІ - ЗВОРОТНІ + 50 (балів);**

Друге опитування оцінює особистісну тривожність (тривожність як властивість).

Прямі питання: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40.

Зворотні питання: 21,26,27,30,33,36,39. О

**ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ = ПРЯМІ - ЗВОРОТНІ + 35 (балів);**

### **Інтерпретація:**

Рівень тривожності до 30 балів вважається низьким, від 30 до 45 балів – помірним, від 46 балів та вище – високим. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 20 балів, максимальна – 80 балів.