

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім. М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконав:
студент IV курсу, 41 групи
спец. 053 Психологія
Афанасьєва Софія Олексіївна

Науковий керівник:
Дяченко В.А.
к.пс.н., доц.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів, 2025

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2025 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	
1.1. Поняття та типи тривожності у студентів.....	7
1.2. Психологічні механізми формування інтернет-залежності.....	10
1.3. Поведінкові стратегії подолання тривожності у студентів з інтернет-залежністю.....	12
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ	
2.1. Організація досліджень та методи збору даних.....	18
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	20
2.3. Практичні рекомендації для зниження тривожності та інтернет-залежності серед студентської молоді.....	26
Висновки до розділу 2.....	28
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною життя, особливо серед студентів. Постійний доступ до Інтернету, соціальних мереж та онлайн-розваг змінює стиль життя, навчання та спілкування. Проте, надмірне використання цифрових платформ може призводити до залежності, що негативно впливає на психічне здоров'я, академічну успішність та соціальну взаємодію. Одним із факторів, що сприяє розвитку інтернет-залежності, є підвищений рівень тривожності. Для багатьох студентів Інтернет стає способом уникнення стресу та реальних соціальних контактів, що лише поглиблює проблему.

Інтернет-залежність, розглядається як психічний розлад та характеризується нав'язливим бажанням використовувати інтернет і нездатністю вчасно від нього відключитися, що може призвести до зосередження на віртуальному світі на шкоду реальному [4]. Люди, які страждають від інтернет-залежності, часто проводять у мережі багато часу, ігноруючи реальні соціальні контакти, роботу чи навчання. Така поведінка може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, викликаючи проблеми зі сном, зниження самооцінки, депресію, тривогу, порушення уваги та соціальних навичок, а також зниження успішності.

Зростання популярності віртуального спілкування та онлайн-активностей підвищує ризик неконтрольованого використання Інтернету. Тому дослідження зв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю є важливим для розробки ефективних підходів до профілактики та подолання цієї проблеми серед студентів. Вивчення цієї теми допоможе створити рекомендації щодо зниження рівня тривожності та формування здорових цифрових звичок.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність серед студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем тривожності та інтернет-залежністю у студентів.

Мета дослідження: проаналізувати, як рівень тривожності впливає на розвиток інтернет-залежності у студентської молоді.

Мета роботи передбачає вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати наукові дослідження, присвячені проблемам тривожності та інтернет-залежності.
2. Розглянути типи тривожності у студентів та їхній вплив на поведінкові стратегії.
3. Визначити психологічні механізми, що сприяють формуванню інтернет-залежності.
4. Дослідити, які поведінкові стратегії допомагають студентам справлятися з тривожністю, якщо вони схильні до інтернет-залежності.
5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю.
6. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня інтернет-залежності серед студентів.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на працях вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких З. Фрейд, Е. Еріксон, К. Роджерс, А. Бек, Л. Виготський, Б. Скіннер, І. Кон та інші. Дослідження спирається на когнітивно-біхевіоральний підхід, що пояснює механізми тривожності та її вплив на поведінку.

Для досягнення поставлених завдань використовувалися такі методи: – теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; – емпіричні: тестування, анкетування, спостереження; – методи статистичної обробки даних.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку використаних джерел. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти тривожності та інтернет-залежності, їхні види, психологічні механізми та способи подолання. Другий розділ містить результати емпіричного дослідження зв'язку між рівнем тривожності та

інтернет-залежністю, аналіз отриманих даних та рекомендації щодо подолання інтернет-залежності серед студентів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Поняття та типи тривожності у студентів

Тривога – це один із найважливіших психологічних станів, що впливає на поведінку, настрій та фізичне самопочуття людини. Вона відіграє важливу роль у процесах адаптації до змінних умов навколишнього середовища. Незначний рівень тривожності може бути корисним, оскільки це допомагає залишатися зосередженими та готовими діяти. Тим не менш, надмірна тривога негативно впливає на психічне самопочуття та якість життя людини [1].

Американський психолог Чарльз Спілбергер характеризує тривожність як «суб'єктивне переживання напруженості, занепокоєння та страху, яке супроводжується активацією вегетативної нервової системи» [19]. Його дослідження, проведені у 1960-х роках, стали основою для вивчення особистісної та ситуаційної тривожності. Він довів, що тривожність може бути або короточасним станом, або бути фіксованою рисою людини. Його внески є основою сучасних підходів для виявлення та коригування умов тривожності [21].

Існує декілька класифікацій тривожності, проте найбільш поширеними є поділ на **ситуативну та особистісну тривожність**.

- **Ситуативна тривожність** відбувається у відповідь на певну подію чи ситуацію. Наприклад, студенти можуть зіткнутися з інтенсивним побоюванням перед оцінками або під час публічного виступу. Це нормальна реакція організму, яка може навіть допомогти успішно подолати труднощі. У своїх дослідженнях Спілбергер 1972 року стверджував, що ситуативна нервозність є тимчасовою і не впливає на загальний емоційний стан. [5].

- **Особистісна тривожність**, навпаки, є більш сильною рисою людини, яка визначає її схильність до надмірного переживання незалежно від конкретних моментів. Люди з високим рівнем особистісної тривоги часто відчувають страх і невпевненість навіть у безпечних умовах. Це може сильно вплинути на їхню соціальну взаємодію та загальний стан здоров'я [13].

Дослідження Лазаруса (1984) показали, що саме особистісна тривожність часто стає причиною депресії та психосоматичних хвороб. Він характеризував тривогу як відповідь на стрес, яка може мати позитивні або негативні наслідки залежно від сили та інтенсивності тривоги. [5].

Крім традиційної класифікації, тривожність також поділяють на **адаптивну та дезадаптивну**.

- **Адаптивна тривожність** виконує позитивну функцію, допомагаючи людині зосередитися, мобілізувати сили та швидко вживати заходів. Такий вид тривожності особливо корисний у складних і непередбачуваних ситуаціях, коли необхідно діяти стрімко й ефективно [5].
- **Дезадаптивна тривожність** навпаки, заважає результативній діяльності, призводить до панічних атак, зниження концентації, ускладнення когнітивних функцій. За результатами досліджень, високий рівень дезадаптивної тривожності може призвести до розвитку фобій, депресії та до інших психічних розладів [9].

Окремої уваги заслуговує **соціальній тривожності**, яка особливо поширена серед студентів.

Соціальна тривожність - це страх бути негативно оціненим іншими людьми. Студенти з високим рівнем соціальної тривожності часто відчувають дискомфорт при спілкуванні з викладачами, одногрупниками або навіть у повсякденних ситуаціях, таких як відвідування громадських місць.

Згідно з дослідженням Єрмоленко [11], соціальна тривожність може суттєво впливати на академічну успішність студентів, оскільки вони

уникають публічних виступів, з небажанням беруть участь у колективних проектах та мають труднощі у навчанні. Також було виявлено, що соціальна тривожність може спричиняти уникнення соціального контакту, замкнутість і навіть депресивні розлади.

Дослідження показують, що рівень соціальної тривожності залежить від багатьох факторів, зокрема:

- рівня самооцінки,
- особистісних рис,
- типу виховання,
- попереднього негативного досвіду у спілкуванні [14].

Студенти з низькою самооцінкою частіше стикаються з труднощами у взаємодії з оточуючими і схильні уникати ситуацій, які можуть викликати в них почуття сорому або дискомфорту.

За останні роки вчені активно досліджують взаємозв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю. У 2010-х роках з'явилися перші фундаментальні дослідження, які показали, що студенти з високим рівнем тривожності більш схильні до використання Інтернету як засобу втечі від реальних соціальних контактів [1].

Є кілька причин, чому тривожні студенти можуть страждати від інтернет-залежності:

- Інтернет створює ілюзію безпеки, в якому людина не відчуває страху перед соціальною взаємодією.
- Соціальні мережі дозволяють обходити прямий контакт і контролювати свої дії, що знижує рівень тривожності.
- Надмірне використання цифрових технологій може призвести до зміни режиму дня, поганого сну та зниження продуктивності.

Тривожність - це складне і багатовимірне явище, яке може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Особливо важливу роль тривожність відіграє у студентські роки, оскільки вона може впливати на академічну

успішність, соціальну взаємодію та загальний емоційний стан молоді людини.

Дослідження механізмів формування тривожності, її видів та впливу на студентське життя дозволяє розробити результативні методи психологічної підтримки. У сучасному світі на особливу увагу заслуговує зв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю, оскільки цифрові технології змінюють спосіб комунікації та впливають на психоемоційний стан студентів.

1.2. Психологічні механізми формування інтернет-залежності

Інтернет-залежність - це сучасна форма адиктивної поведінки, яка спричинена надмірним використанням цифрових технологій та інтернет-ресурсів. Це явище характеризується нав'язливим бажанням бути онлайн, що призводить до погіршення психічного здоров'я, емоційної невідповідності та соціальної ізоляції.

Людська психіка влаштована таким чином, що нова інформація активує систему винагороди, яка пов'язана з вивільненням дофаміну - нейромедіатора, що викликає відчуття задоволення. У 1990-х роках А. Л. Гольдштейн і Б. Вольф визначили, що постійний доступ до інформації в онлайн-просторі може викликати звикання, оскільки мозок починає сприймати отримання нових даних як джерело короткочасного задоволення [1].

На думку науковців (Є. Петрова, С. Панов, М. Орзак та ін.), залежність від Інтернету часто пов'язана з черезмірним захопленням його можливостями без урахування потенційних негативних наслідків, які він може мати на психіку людини. Особливо вразливою категорією є молодь, оскільки вона перебуває в стані активного психосоціального розвитку, що сприяє формуванню інтернет-залежності як форми втечі від реальності.

Інтернет-залежність тісно пов'язана з соціальними мережами. Молодь схильна ідеалізувати популярних блогерів та знаменитостей, прагнучи наслідувати їхній спосіб життя. У 2016 році група вчених на чолі з Д. Тванге

та Г. Кемпбеллом досліджувала вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів. Вони виявили, що активне використання таких платформ, як «Instagram» і «Facebook», сприяє підвищенню рівня тривожності та депресії через постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами інших людей [18].

Крім того, дослідження Американської психологічної асоціації (АРА), проведене у 2019 році, показало, що молоді люди, які проводять більше чотирьох годин на день у соціальних мережах, мають на 70% вищий ризик розвитку депресивних станів та емоційного вигорання. Це пов'язано з ефектом соціального порівняння та постійною потребою у схваленні з боку інших [2].

У 2018 році дослідники з Оксфордського університету проаналізували дані понад 12 000 підлітків і з'ясували, що ті, хто проводить у соціальних мережах більше трьох годин на день, мають значно вищий ризик розвитку депресії та тривоги. Причиною цього є механізм порівняння - люди схильні порівнювати своє життя з ідеалізованими образами інших, що призводить до відчуття незадоволеності власним існуванням [2].

За дослідженнями М. Гріффітса, процес формування інтернет-залежності відбувається поступово і включає кілька стадій:

1. **Формування адикції** – на цьому етапі людина починає активно взаємодіяти з інтернетом, поступово збільшуючи час, проведений онлайн. Цей період зазвичай супроводжується підвищеним інтересом до нових цифрових можливостей і відчуттям задоволення від користування інтернетом.
2. **Розвиток адикції** – відбувається поступове збільшення часу, проведеного віртуально, що починає впливати на інші сфери життя, включаючи освіту, спілкування та стан здоров'я. На цьому етапі користувач вже перестає контролювати свою поведінку щодо користування інтернетом.

3. Утримання адикції – у людини розвивається стійка психологічна залежність від цифрових технологій, яка супроводжується симптомами, схожими на наркотичну або алкогольну залежність: абстинентний синдром, компульсивні думки про мережу, тривожність при обмеженому доступі до мережі тощо. [14]

Інтернет-залежність призводить до викривленого сприйняття реальності. Людина починає сприймати віртуальне середовище як більш привабливе, ніж реальне життя, що спричиняє проблеми в міжособистісних стосунках і зниження соціальних навичок.

Отже, проблема інтернет- адикції - це складне явище, яке формується на основі нейробіологічних, психологічних та соціальних факторів. Вона може призводити до серйозних психоемоційних наслідків, включаючи тривогу, депресію та ізоляцію. Розуміння механізмів її формування є ключем до розробки ефективних методів профілактики та корекції цього явища серед молоді.

1.3. Поведінкові стратегії подолання тривожності у студентів з інтернет-залежністю

Тривожність та інтернет-залежність - два взаємопов'язані явища, які часто спостерігаються серед студентської молоді. Дослідники, які вивчали цю тему, такі як Кімберлі Янг, Оксана Мар'їна, Тетяна Боброва та Марія Дрепа, розробили ефективні методи подолання цих проблем. У цьому розділі докладніше розглядаються їхні підходи та методології, а також процес їхньої розробки.

Кімберлі Янг була однією з перших дослідниць, які вивчали інтернет-залежність та її вплив на психічне здоров'я. У 1995 році вона заснувала «Центр інтернет-залежності» і розробила перший тест на інтернет-залежність (ІАТ), який став популярним інструментом у цій галузі.

Янг застосувала когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для лікування інтернет-залежності, адаптувавши традиційні методи до специфіки поведінки

в Інтернеті. Вона визначила ключові складові інтернет-залежності, такі як зловживання, відсутність контролю та негативні наслідки для життя особистості. На основі цих компонентів вона розробила терапевтичні втручання, що спрямовані на зміну дисфункціональних думок і поведінки, пов'язаних з використанням інтернету.

Детальний опис методики:

1. Оцінка та ідентифікація проблеми: Використання ІАТ для визначення рівня інтернет-залежності та виявлення конкретних проблемних областей.
2. Постановка цілей терапії: Разом з пацієнтом ставляться конкретні, досяжні та вимірювані цілі щодо скорочення часу, проведеного в Інтернеті, і поліпшення навичок управління часом.
3. Впровадження технік КПТ: Використання технік когнітивної реструктуризації для зміни небажаних думок щодо використання Інтернету, навчання альтернативним способам подолання стресу і тривоги без доступу до Інтернету.
4. Розвиток навичок самоконтролю: Навчання пацієнтів відстежувати свої онлайн-звички, встановлювати обмеження та використовувати таймери для контролю часу, проведеного в Інтернеті.
5. Підтримка та профілактика рецидивів: Регулярні зустрічі для обговорення прогресу, вирішення проблем, що виникають, і розробки стратегій для запобігання поверненню до попередніх поведінкових патернів.

Дослідження Янг показали, що такий підхід є ефективним у зниженні рівня інтернет-залежності та пов'язаної з нею тривожності .[12]

На думку О. В. Мар'їної, профілактика інтернет-залежності студентської молоді можлива через створення психолого-педагогічних умов для посилення правової відповідальності молоді та інформування їх про наслідки інтернет-залежності для особистого здоров'я і здоров'я представників соціального оточення, а також через проведення

профілактичних заходів щодо зміцнення морально-психічного здоров'я. Це є першочерговим завданням громадських і державних організацій при побудові егалітарного діалогу з молоддю [16].

На думку Т. В. Бобрової, профілактику інтернет-залежності в студентській молоді слід розуміти як суб'єкт-суб'єктний процес, що має на меті формування теоретичної та практичної готовності всіх суб'єктів профілактичного процесу до розвитку в особистості рис соціальної компетентності [17].

Таким чином, дослідниця підкреслює, що педагогічними умовами організації профілактики Інтернет-залежності слід вважати обставини та ситуації цілеспрямованої взаємодії всіх суб'єктів профілактичного процесу в підготовці молоді до опанування соціально значущих засобів подолання складних життєвих ситуацій.

При цьому профілактика інтернет-залежності передбачає реалізацію варіативного та суб'єктного підходу, спрямованого на розкриття духовно-моральних, інтелектуальних та фізичних ресурсів молоді; формування в молоді позитивного образу «Я»; вироблення активної життєвої позиції в ситуаціях вибору та власної відповідальності за його наслідки; розвиток якостей соціальної компетентності, комунікативних навичок, емпатії, здатності до підтримки інших [20].

Ефективність профілактики інтернет-залежності серед молоді обумовлена дотриманням наступних педагогічних умов:

1. формування ціннісного відношення до умов реальної дійсності як результату і наслідку соціального досвіду особистості;
2. використання потенціалу впливу молодіжних громадських об'єднань
3. інтеграція зусиль соціальних інститутів для розробки та реалізації профілактичних програм для молоді;
4. підготовка спеціалістів у молодіжному середовищі для реалізації профілактичних програм;

5. розвиток волонтерського руху на базі молодіжних громадських об'єднань.

Вторинна профілактика інтернет-залежності базується на знанні особистості інтернет-залежних з урахуванням генезу та механізмів їхньої поведінки і спрямована на запобігання та профілактику розвитку інтернет-залежності та відновлення особистісного і соціального статусу клієнта [16].

М. І. Дрепа розглядає вторинну профілактику Інтернет-адикції у студентів як комплексний процес розвитку психологічних характеристик індивіда, що забезпечують його стійкість до адиктивної поведінки, з формуванням навичок здорового образу життя для запобігання розвитку та прогресуванню залежності [10].

Основними напрямками вторинної профілактики Інтернет-залежності є інформування молоді про механізми впливу Інтернету на особистість, причини, клінічні прояви, методи виявлення та наслідки Інтернет-залежності; вироблення стратегій високофункціональної поведінки; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів; формування внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя; розширення спектру діяльності, альтернативної адиктивній поведінці; розвиток самосвідомості особистості; формування навичок здорового способу життя.

На основі вивчення психолого-педагогічних особливостей студентської молоді та особливостей Інтернет-залежності було зроблено припущення, що найбільше ефективними засобами вторинної профілактики Інтернет-залежності у студентської молоді є проектна діяльність.

У проектній діяльності спочатку визначається мета, діяльність є керованою, відразу встановлюються обмеження (умови, ресурси, час, якість, прийнятний рівень ризику), і діяльність спрямована на створення конкретного, унікального продукту або послуги.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних аспектів тривожності та інтернет-залежності виявив низку важливих положень, які характеризують ці феномени як складні психофізіологічні та соціальні явища, що мають суттєвий вплив на студентську молодь.

Поняття тривожності є одним з ключових у психології і визначається як суб'єктивне переживання напруги, занепокоєння, тривоги, страху, що супроводжується фізіологічними реакціями організму. Важливий внесок у вивчення тривожності зробив Чарльз Спілбергер, який розрізняв ситуативну та особистісну тривогу. Перша є тимчасовим станом, викликаним конкретними обставинами, а друга - стійкою особистісною рисою, яка впливає на поведінку людини в різних життєвих ситуаціях.

Особливу увагу серед студентів привертає соціальна тривожність - страх негативної оцінки з боку оточуючих. Вона може суттєво уповільнювати процес навчальної діяльності, обмежуючи активність студентів у груповій роботі, публічних виступах та соціальній взаємодії в цілому. Дослідження показують, що високий рівень соціальної тривожності пов'язаний з низькою самооцінкою, специфічними особистісними рисами та попереднім негативним досвідом комунікації.

Важливим фактором, що впливає на рівень тривожності, є розмежування адаптивної та дезадаптивної тривожності. Перша відіграє позитивну роль, допомагаючи залучати ресурси для вирішення складних завдань, тоді як друга, навпаки, заважає продуктивній діяльності, призводячи до панічних атак, погіршення концентрації уваги та когнітивних порушень.

Інтернет-залежність, яка є сучасною формою адиктивної поведінки, також тісно пов'язана з тривожністю. Надмірне використання цифрових технологій сприяє уникненню реальних соціальних контактів і створює ілюзію безпечного середовища, в якому людина відчуває себе в безпеці, захищеною від соціального осуду та провалу. Дослідження підтверджують,

що студенти з високим рівнем тривожності більш схильні до інтернет-залежності, оскільки мережа стає для них засобом уникнення тривоги та страхів у реальному житті.

Психологічні механізми інтернет-залежності включають кілька ключових аспектів: анонімність і відсутність покарання в мережі, компенсація дефіциту соціальної взаємодії, втеча від реальності, дофамінова регуляція роботи мозку, а також абстинентний синдром при обмеженні доступу до цифрових технологій. Постійне використання Інтернету формує у людини залежність, яка поступово витісняє інші сфери життя, зокрема навчання, роботу та особисте спілкування.

Дослідження Американської психологічної асоціації та університету Оксфорда показують, що молоді люди, які проводять більше трьох-чотирьох годин на день у соціальних мережах, схильні до значно вищого ризику розвитку депресії та тривожних розладів. Цей феномен обумовлений механізмом соціального порівняння, який викликає невдоволення власним життям через ідеалізовані образи інших користувачів.

Формується інтернет-залежність поступово і включає три основні етапи: первинне формування захоплення, розвиток звикання з поступовим збільшенням часу, проведеного в мережі, та підтримання залежності, що супроводжується психологічною залежністю та негативними наслідками для психоемоційного стану.

Таким чином, тривожність та інтернет-залежність є взаємопов'язаними явищами, які мають значний вплив на сучасну молодь. Підвищений рівень тривожності може сприяти зловживанню Інтернетом як засобом втечі від стресових ситуацій, що, в свою чергу, призводить до розвитку цифрової адикції. Усвідомлення механізмів формування цих явищ дає можливість розробити ефективні методи психологічної підтримки студентів, спрямовані на зниження тривожності та формування здорових звичок використання цифрових технологій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація досліджень та методи збору даних

З метою вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю у студентів було проведено констатувальне емпіричне дослідження. Участь у ньому взяли 110 осіб віком від 18 до 23 років, які навчаються у вищих навчальних закладах. Добір учасників здійснювався за методом зручної вибірки — до дослідження залучалися охочі респонденти, які відповідали віковим та освітнім критеріям.

Мета дослідження передбачала реалізацію таких завдань:

1. Вибір та обґрунтування психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень тривожності та інтернет-залежності.
2. Проведення діагностики з використанням обраного інструментарію.
3. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів.

Для реалізації першого завдання було здійснено аналіз сучасних психодіагностичних методів, які є валідними та надійними у контексті дослідження обраної проблематики. Зокрема, були використані такі методики:

1. Тест Кімберлі Янг на виявлення інтернет-залежності. Дана методика була розроблена американською дослідницею К. Янг у 1994 році та адаптована для самодіагностики проблемного використання Інтернету. Тест складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою (від "ніколи" до "завжди"). При створенні методики К. Янг спиралася на діагностичні критерії залежностей від психоактивних речовин та ігроманії. Вона виділила кілька ключових симптомів, зокрема: зростання часу, проведеного в мережі; негативні наслідки для особистого життя та емоційного стану; неможливість контролювати використання Інтернету [8].

Інтерпретація результатів дозволяє розрізнити три категорії користувачів:

- до 30 балів — відсутність залежності;
- 31–49 балів — ознаки проблемного використання Інтернету;
- 50 і більше — високий рівень інтернет-залежності.

2. Шкала тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale). Методика містить 50 тверджень, на які респонденти відповідають "так" або "ні". Вона дозволяє визначити загальний рівень тривожності, схильність до соціального уникання, емоційну нестабільність та загальну реакцію на стресові ситуації. Тестування продовжується 15-30 хв. Шкала була розроблена на основі MMPI та орієнтована на виявлення хронічних тривожних станів [7].

Інтерпретація результатів здійснюється за такими орієнтирами:

- 0–5 балів — низький рівень тривожності;
- 6–15 балів — середній рівень (з тенденцією до низького);
- 16–25 балів — середній (з тенденцією до високого);
- 26–40 балів — високий рівень тривожності;
- 41–50 балів — дуже високий рівень тривожності.

3. Методика Чарльза Спілбергера для вимірювання особистісної та ситуативної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Цей інструмент дозволяє диференціювати тривожність як постійну рису особистості (особистісна тривожність) і як реакцію на конкретні ситуації (ситуативна тривожність). Кожна шкала включає по 20 тверджень. Висока ситуативна тривожність може свідчити про напруження в момент діагностики, тоді як висока особистісна тривожність — про стійку схильність до тривожних реакцій [6].

Результати інтерпретуються за наступною шкалою:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–44 бали — помірний рівень;
- 45 балів і більше — високий рівень тривожності.

Емпірична частина дослідження була реалізована в онлайн-форматі через «Google Forms». Перед проходженням тестів учасники отримували коротке інформаційне повідомлення про мету дослідження, добровільність участі та анонімність даних.

Кожен респондент проходив три етапи:

1. Тест на інтернет-залежність за К. Янг.
2. Шкала тривожності Тейлора.
3. STAI-опитувальник Спілбергера.

Всі учасники виконували діагностичні завдання самостійно, у зручний для них час, що дало змогу знизити зовнішній тиск і підвищити достовірність отриманих відповідей. Після завершення проходження тестів, результати надсилалися досліднику для подальшого аналізу. Отримані дані були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження рівня Інтернет-залежності підлітків за методикою «Інтернет-залежність» К. Янг.



Рис. 2.1 Відсоткові показники за методикою на виявлення Інтернет-залежності

Провівши дослідження рівня та особливостей Інтернет-залежності серед 110 осіб за методикою тестування Кімберлі Янг «Інтернет-залежність» отримали наступні результати.

У 36 з опитуваних (32,7%) було зафіксовано низький рівень інтернет-залежності, тобто ознак залежності від мережі не виявлено. Отримані результати свідчать про те, що ці молоді люди користуються Інтернетом помірно, здатні себе контролювати й не витрачають на онлайн-активність надмірну кількість часу. Їх не переслідує постійна потреба бути в мережі чи перевіряти гаджети.

Такі студенти, як правило, соціально активні, товариські, позитивно налаштовані та мають широке коло спілкування. Вони легко знаходять баланс між віртуальним і реальним світом. Для них Інтернет — це переважно засіб для навчання, пошуку потрібної інформації чи відпочинку у вільний час. Водночас вони можуть спокійно обходитися без нього і не відчують внутрішньої залежності від цифрового середовища.

У 64 з опитуваних (58,2%) виявлено середній рівень інтернет-залежності, що свідчить про помірну схильність до надмірного користування мережею. Для цієї групи характерне бажання якомога більше часу перебувати онлайн. Їм складно надовго залишатися без доступу до Інтернету — навіть короткочасне «відключення» викликає дискомфорт.

Такі студенти часто проводять багато часу в соціальних мережах, переглядаючи повідомлення, стрічку новин або відео, при цьому можуть надовго «зависати» в Інтернеті. Їм властива звичка до безцільного веб-серфінгу — перегляду великої кількості інформації, що не завжди має практичну цінність або користь. З часом у представників цієї групи може зростати ризик формування стабільної інтернет-залежної поведінки.

У 10 студентів (9,1%) виявлено високий рівень інтернет-залежності. Представникам цієї групи властива сильна прив'язаність до онлайн-простору — їм складно навіть на короткий час відмовитись від Інтернету. Вони постійно прагнуть шукати нову інформацію (нерідко хаотичну чи

непотрібну) або перевіряти повідомлення в соцмережах. Будь-яка спроба відволіктися від екрана викликає у них роздратування, нервозність і нав'язливі думки про повернення в онлайн.

Такі студенти часто занурюються у віртуальне спілкування: вони активно листуються, беруть участь у чатах і форумах, мають велику кількість онлайн-знайомих. Спілкування в Інтернеті для них стає важливішим за реальне життя, оскільки в онлайн-середовищі вони почуваються більш впевнено, ніж у реальності.

Через постійну присутність у Мережі ці молоді люди часто ігнорують повсякденні справи, навчання, особисті зустрічі та обов'язки. Вони не завжди готові сприймати зауваження щодо свого стилю життя і можуть навіть відштовхнути близьких, які намагаються їх «повернути» з віртуального світу. Турбота про здоров'я також часто відходить на другий план: фізична активність зменшується, режим сну порушується, а харчування стає нерегулярним — що призводить до пропусків прийому їжі або компенсації втоми енергетиками й кавою.

Таким чином, із загальної вибірки 110 осіб, тільки 36 підлітків (32,7%) не мають Інтернет-залежності та схильності до неї.

Результати за методикою Тейлора на визначення рівня тривожності дозволяють нам стверджувати, що з 110 досліджуваних осіб — 3 (2,7%) середній с тенденцією до низького рівень тривожності, 18 осіб (16,4%) мають середній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, 65 осіб (59,1%) мають високий рівень тривожності, 24 осіб (21,8%) мають дуже високий рівень тривожності. Результати за методикою на виявлення Інтернет-залежності знаходяться на рисунку 2.2.

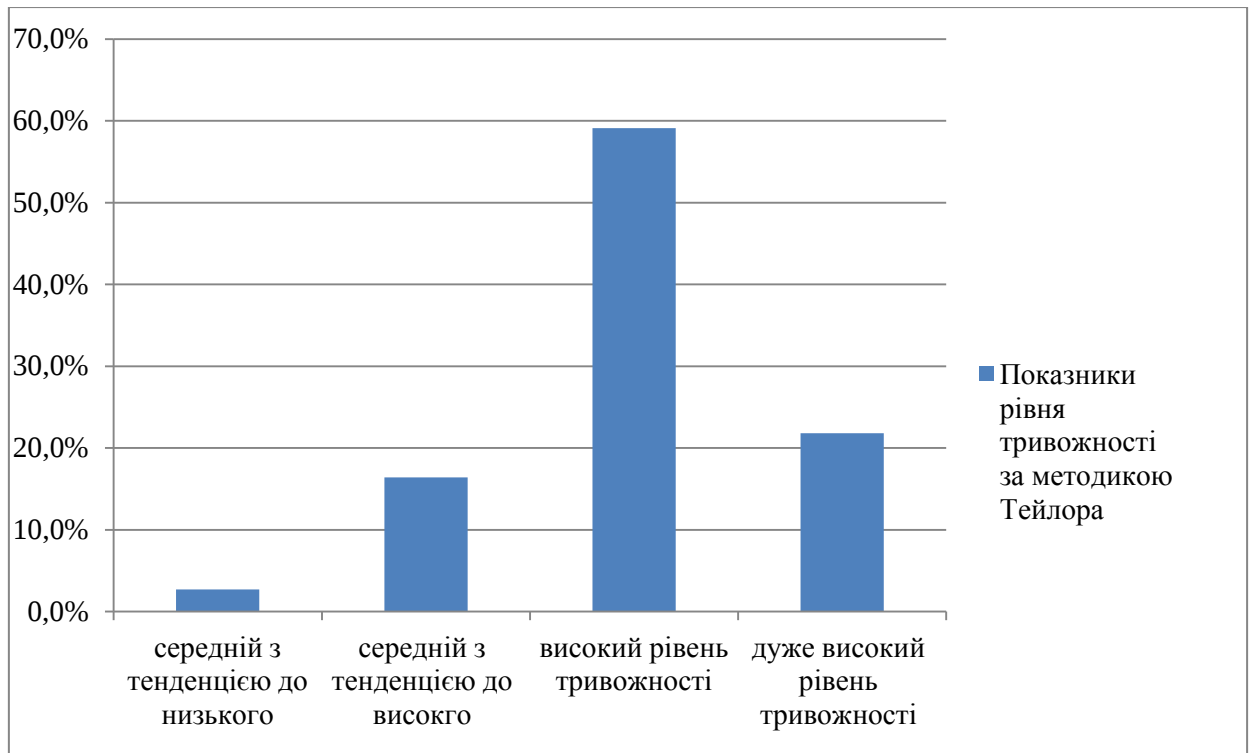


Рис 2.2. Відсоткові показники за методикою визначення рівня тривожності за Дж. Тейлором

Результати методики визначення рівня тривожності за Дж. Тейлором, проведеної серед студентської молоді, дозволяють зробити висновок про наявність певних психологічних особливостей, пов'язаних із рівнем тривожності. Лише у 2,7% студентів зафіксовано середній рівень тривожності з тенденцією до низького, що свідчить про досить нестабільну емоційну складову та труднощі з адекватним реагуванням на життєві труднощі. Найбільшу групу (59,1%) склали особи із високим рівнем тривожності, що є підставою для занепокоєння. Водночас 16,4% студентів мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, а ще 21,8% — дуже високий, що демонструє надмірно високу емоційну напругу у стресових ситуаціях.

Підвищена тривожність може проявлятися як у психологічних, так і у фізіологічних реакціях: зниження самооцінки, очікування невдач, недовіра до оточення, надмірна настороженість і внутрішня напруга. У деяких випадках це супроводжується соматичними симптомами — порушеннями у роботі шлунково-кишкового тракту, головним болем, вегето-судинними проявами.

Такі студенти можуть уникати соціальних контактів, мати песимістичний настрій, що впливає як на емоційне благополуччя, так і на загальний життєвий тонус.

У ході дослідження за методикою Ч. Спілбергера було встановлено, що серед студентської молоді у кількості 110 осіб, 38 осіб (34,5%) мають низький рівень особистісної тривожності, 56 осіб (50,9%) — середній, а 16 осіб (14,5%) — високий. Щодо ситуативної тривожності: 43 особи (39,1%) студентів показали низький рівень, 55 осіб (50%) — середній, і 12 осіб (10,9%) — високий. Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня тривожності в обох її формах, однак є частка осіб із високими показниками, що може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці. Результати знаходяться на рисунку 2.3.

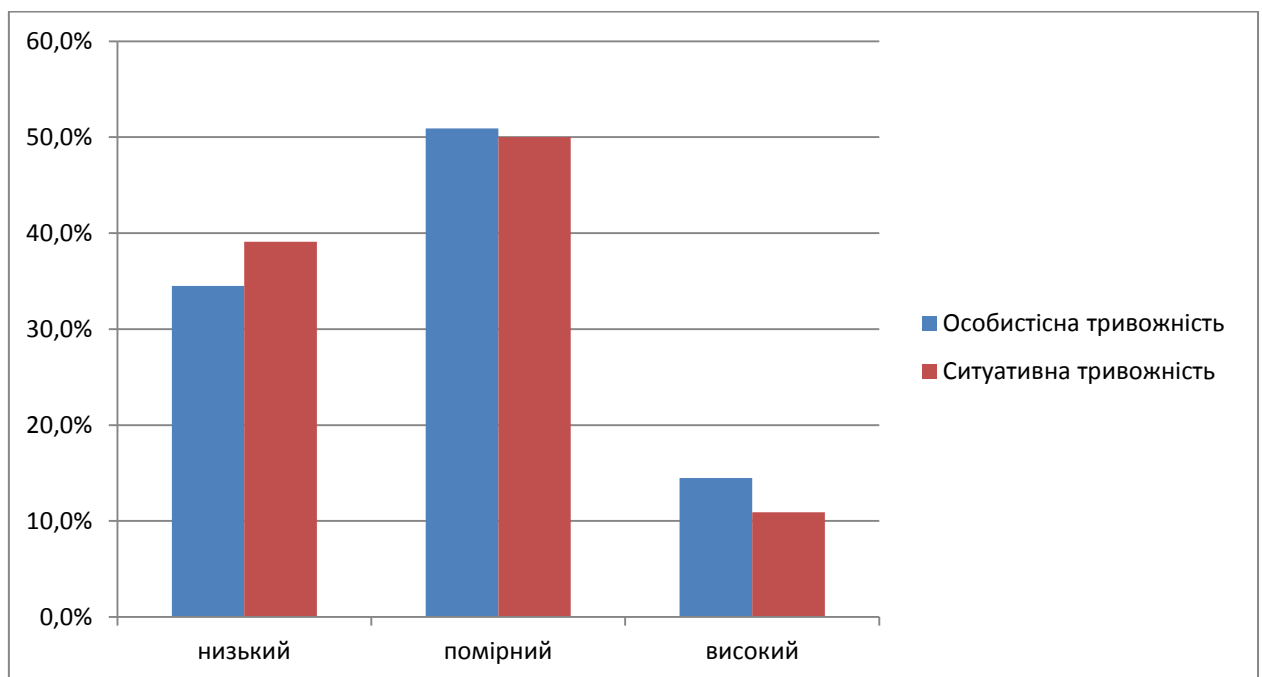


Рис 2.3. Відсоткові показники за методикою Ч. Спілбергера.

Методика Ч. Спілбергера дозволяє оцінити два важливі типи тривожності: **особистісну** — як стійку індивідуальну характеристику, що визначає схильність людини до переживання тривоги в повсякденному житті, та **ситуативну** — як тимчасову реакцію на конкретну стресову ситуацію. Люди з високим рівнем особистісної тривожності зазвичай частіше

перебувають у стані емоційної напруги, можуть відчувати невпевненість, підозрілість і мають схильність до песимістичних прогнозів. У той же час ситуативна тривожність проявляється безпосередньо у момент стресу — наприклад, під час проходження тесту чи важливої події — і може супроводжуватися фізіологічними реакціями: підвищеним серцебиттям, пітливістю, м'язовою напругою.

Питання методики спрямовані на виявлення того, як людина відчувається як загалом, так і в конкретний момент часу. Суттєва різниця між особистісною і ситуативною тривожністю полягає в тому, що перша відображає загальний рівень тривожності, а друга — реакцію на ситуацію тут і зараз.

Метою нашого емпіричного дослідження було виявити зв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності. Для перевірки гіпотези про наявність зв'язку між рівнем Інтернет-залежності та рівнем тривожності ми застосували кореляційний аналіз Пірсона. Цей метод обрано тому, що обидві змінні є кількісними, вимірюються за шкалами інтервального типу та мають приблизно нормальний розподіл. Кореляція Пірсона дозволяє визначити не лише наявність зв'язку, а й оцінити його силу та напрямок (прямий чи обернений). Це один з найпоширеніших статистичних методів у психологічних дослідженнях, коли йдеться про виявлення лінійної залежності між двома змінними. Таким чином, його застосування є методологічно обґрунтованим у контексті даного дослідження.

Для обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона між змінними було використано табличний процесор Microsoft Excel. З огляду на велику кількість респондентів (110 осіб), обчислення вручну є недоцільним. У процесі аналізу було застосовано вбудовану функцію $=CORREL(x; y)$, яка дозволяє швидко визначити ступінь лінійної залежності між двома змінними. Результати показали, що між показниками інтернет-залежності та тривожності існує статистично значущий сильний позитивний зв'язок. Достатньо високий рівень кореляції спостерігається між рівнем Інтернет-

залежності та тривожністю за методикою Тейлора ($r = 0.78$), що свідчить про прямий зв'язок між цими змінними. Схожий сильний зв'язок виявлено також з показниками особистісної ($r = 0.78$) та ситуативної тривожності ($r = 0.76$) за методикою Ч. Спілбергера.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності. Це узгоджується з попередніми теоретичними дослідженнями, які підкреслюють, що Інтернет все частіше виконує функцію психологічного захисту у тривожних особистостей, замінюючи їм соціальні зв'язки та знижуючи задоволеність реальним життям.

2.3. Практичні рекомендації для зниження тривожності та інтернет-залежності серед студентської молоді

На основі проведеного емпіричного дослідження було виявлено наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю серед студентської молоді. Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності може виступати як чинник формування інтернет-залежної поведінки, а надмірне користування Інтернетом – як спосіб психологічного уникнення та тимчасового зниження емоційної напруги. Така стратегія, однак, не розв'язує глибинних психологічних труднощів, а навпаки – посилює залежність і призводить до емоційного виснаження.

У зв'язку з цим актуальним є формування комплексу психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на зниження як тривожності, так і рівня інтернет-залежності серед студентів. Нижче наведено практичні рекомендації, які можуть бути ефективно реалізовані в межах освітнього середовища, а також у межах особистісної роботи студентів над собою.

Психоосвіта та інформування:

- Проведення просвітницьких лекцій і тренінгів у ЗВО, присвячених темам психічного здоров'я, формування здорових цифрових звичок, ознак інтернет-залежності, механізмів тривоги.
- Поширення інформаційних буклетів або онлайн-матеріалів з порадами щодо контролю за часом в Інтернеті та зниження рівня тривожності.

Психологічна підтримка:

- Забезпечення доступу студентів до послуг психолога, організація роботи шкільного/університетського психолога не лише в кризових випадках, а на регулярній основі.
- Індивідуальне консультування, під час якого фахівець допоможе студенту усвідомити свої тригери тривоги, опрацювати причини унікальної поведінки, а також сформувати більш конструктивні способи подолання стресу.

Розвиток емоційної саморегуляції:

- Навчання студентів технікам релаксації (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація тощо).
- Впровадження практик усвідомленості (mindfulness), які допомагають знижувати тривожність, посилюють відчуття «тут і зараз» і зменшують імпульсивність у цифровій поведінці.

Формування здорового режиму користування Інтернетом:

- Складання особистого розкладу використання гаджетів: обмеження часу в соцмережах, відключення сповіщень, впровадження «цифрового детоксу» на певні години або дні.
- Розробка особистісних цілей і пріоритетів, що сприятимуть продуктивному проведенню часу поза цифровим простором.

Залучення до активної соціальної та фізичної діяльності:

- Створення умов для активної участі студентів у гуртках, спортивних секціях, волонтерських ініціативах.
- Регулярна фізична активність (йога, пробіжки, танці тощо) як ефективний природний антидепресант і спосіб зменшення тривоги.

Когнітивно-поведінкова профілактика:

- Використання елементів когнітивно-поведінкової терапії у роботі зі студентами: виявлення та корекція ірраціональних переконань, що сприяють тривожності та унікальній поведінці.
- Ведення щоденника емоцій, думок і поведінки для підвищення самоусвідомлення та контролю над імпульсами.

Арт-терапевтичні практики:

- Запровадження занять з арт-терапії, музикотерапії, тілесно-орієнтованої терапії для зниження психоемоційного напруження.
- Можливість самовираження через творчість як засіб переробки внутрішніх конфліктів і підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, запобігання тривожності та інтернет-залежності має бути комплексним і систематичним процесом, що включає психоосвіту, розвиток навичок саморегуляції, підтримку соціального середовища, роботу з психологом і активізацію реального життя. Тільки гармонійне поєднання цих напрямів дає змогу знизити ризики формування залежностей та покращити психологічне здоров'я студентської молоді.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було розглянуто організацію дослідження, охарактеризовано методичний інструментарій та здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. На першому етапі дослідження було визначено мету, завдання, вибірку респондентів (110 студентів віком 18–23 років), а також описано психодіагностичні методики, застосовані для вимірювання рівня інтернет-залежності (тест К. Янг), тривожності (шкала Дж. Тейлора) та особистісної й ситуативної тривожності (STAI Ч. Спілбергера). Опитування здійснювалося в онлайн-форматі з дотриманням принципів добровільності та анонімності.

Результати методики К. Янг продемонстрували, що більшість студентів (58,2%) мають середній рівень інтернет-залежності, ще 9,1% — високий, що свідчить про потенційні ризики формування залежної поведінки від онлайн-середовища. Лише 32,7% респондентів продемонстрували низький рівень залученості до Інтернету, що можна вважати емоційно та поведінково стабільною групою.

Паралельно з цим, результати методик Тейлора та Ч. Спілбергера свідчать про високий рівень тривожності у значної частини молоді: 59,1% мають високий рівень тривожності за Тейлором, а 21,8% — дуже високий. Дані методики Спілбергера також вказують на переважання середнього рівня як особистісної, так і ситуативної тривожності, хоча наявність 14,5% та 10,9% осіб з високими показниками відповідно несе психологічний ризик.

Найважливішим результатом дослідження є встановлений сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та тривожністю: за методикою Тейлора ($r = 0.78$), а також за методикою Спілбергера — як у вимірі особистісної ($r = 0.78$), так і ситуативної тривожності ($r = 0.76$). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності супроводжується зростанням рівня інтернет-залежності, що підтверджує гіпотезу про використання Інтернету як способу психологічного захисту від внутрішнього напруження, тривоги та соціальної невпевненості.

Спираючись на результати дослідження, було запропоновано практичні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності та тривожності серед студентської молоді. Рекомендації охоплюють психоосвітні заходи, психологічну підтримку, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування здорових цифрових звичок, активізацію соціальної та фізичної активності, когнітивно-поведінкову профілактику, а також використання арт-терапії.

Отже, результати емпіричного дослідження не лише підтвердили гіпотезу про існування взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-

залежністю, а й дозволили обґрунтувати напрямки подальшої профілактики та корекції таких станів у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз понять тривожності та інтернет-залежності, що дозволило окреслити їхню суть, типи, психологічні механізми формування та взаємозв'язки. Результати аналізу літературних джерел засвідчили, що тривожність є складним психологічним станом, який може як сприяти мобілізації ресурсів особистості (у випадку адаптивної тривожності), так і суттєво погіршувати її психоемоційне здоров'я та здатність до ефективної діяльності (у випадку дезадаптивної тривожності).

Особливу увагу було приділено соціальній тривожності, яка є вкрай поширеною серед студентської молоді та виступає важливим предиктором уникнення реальних соціальних контактів, зниження академічної успішності й підвищеної вразливості до інтернет-залежної поведінки. Було з'ясовано, що студенти з високим рівнем тривожності, зокрема соціальної, частіше звертаються до Інтернету як до засобу уникнення міжособистісної взаємодії, що формує небезпечну тенденцію до заміщення реального світу віртуальним.

Проаналізовано психологічні механізми формування інтернет-залежності, серед яких ключову роль відіграє система винагороди в мозку, що активується внаслідок постійного доступу до нової інформації. Було показано, що тривожні особистості мають схильність до формування інтернет-залежності як до способу зниження психоемоційного напруження. Значну роль у цьому відіграють соціальні мережі, які створюють ілюзію безпеки, дозволяють уникати відкритого спілкування та водночас провокують постійне порівняння себе з іншими, що лише поглиблює відчуття тривоги, незадоволеності та психоемоційного виснаження.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що тривожність є значущим фактором, який впливає на формування інтернет-залежності у студентів. Отримані результати стали основою для подальшого

емпіричного дослідження взаємозв'язку між цими явищами та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики інтернет-залежності у студентському середовищі.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю серед студентів. За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем тривожності та показниками інтернет-залежності, що свідчить про те, що високий рівень тривожності може бути значущим психологічним чинником формування інтернет-залежної поведінки.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та дають підстави стверджувати, що тривожність є важливим психологічним чинником інтернет-залежності серед студентської молоді. Це підкреслює необхідність розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження тривожності та формування здорового способу використання інтернету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Goldstein, A., Volkow, B. Neurobiology of Addiction. New York : Oxford University Press, 1999.
2. Harvard University Psychology Department. The Psychological Impact of Social Media Use / Harvard Psychological Review. 2020.
3. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing, 1984.
4. Pantic, I. Online Social Networking and Mental Health / Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014.
5. Spielberger, C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York : Academic Press, 1972.
6. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.
7. Taylor, J. A. A personality scale of manifest anxiety / Journal of Abnormal and Social Psychology. 1953.
8. Young, K. The Evolution of Internet Addiction Disorder / Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Cham : Springer, 2017.
9. Войскунський А. Є. Актуальні проблеми залежності від Інтернету / Психологічний журнал. 2004.
10. Дрепа М.І. Психологічна профілактика інтернет-залежності у студентів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / М. І. Дрепа; Північно-Кавказький соціальний інститут. Ставрополь, 2009.
11. Ермоленко Л. В. Соціальна тривожність у молоді: причини та наслідки / Український журнал психології. 2021.

12. Інтернет-залежність: поява нового клінічного розладу Кімберлі С. Янг / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1225>
13. Конопкін О. О. Психологічні механізми особистісної тривожності. Київ: Освіта, 2018.
14. Лагутіна Т. О. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / Т. О. Лагутіна; наук. кер. В. В. Грандт. Запоріжжя: ЗНУ, 2021.
15. Лазарус Р. Стрес і способи його подолання. Харків: Основа, 2021.
16. Мар'їна О. В. Профілактика інтернет-залежності молоді – шлях подолання віртуальних девіацій / Педагогіка: традиції та інновації: матеріали міжнар. заоч. наук. конф. Челябінськ: Два комсомольці, 2011.
17. Мухіна В. С. Вікова психологія. Феноменологія розвитку : навч. посібник. 10-е вид., перероб. і доп. М.: Академія, 2006.
18. Павлова О. А. Про необхідність і можливості профілактики інтернет-залежності в учнів : доповідь / Самар. держ. ун-т. Самара, 2003.
19. Спілбергер Ч. Д. Тривожність як емоційний стан. Київ: Наукова думка, 2020.
20. Український науковий журнал Освіта регіону / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1225>
21. Фрейд З. Психоаналіз і теорія емоцій. Львів: Астролябія, 2019.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Кімберлі Янга на Інтернет-залежність

Оцінювання схильності до інтернет-залежності здійснюється за допомогою діагностичного інструменту, розробленого доктором психологічних наук Кімберлі С. Янг у 1994 році, яка на той час працювала у Піттсбурзькому університеті (Бредфорд, США). Методика, що отримала назву «Тест Кімберлі Янг», спрямована на виявлення ознак патологічного використання інтернету, незалежно від конкретних форм цієї поведінки. Важливо зауважити, що попри широке поширення феномену, інтернет-адикція досі не має остаточно закріпленого статусу в міжнародних класифікаціях психічних розладів.

Повна версія опитувальника включає 40 тверджень, на які респондент відповідає, використовуючи п'ятибальну шкалу Лікерта. За кожне запитання нараховуються бали, які потім сумуються для отримання загального результату. Українську адаптацію методики було здійснено В. Лоскутовою.

Опитувальник передбачає самостійне заповнення особою, яка проходить тестування, зокрема доступний в онлайн-форматі. Також можливе використання тесту в межах психологічного інтерв'ю з фахівцем. Завдяки відкритості запитань, спеціаліст може проводити якісну оцінку відповідей, враховуючи ймовірну впливовість соціально бажаних відповідей.

Критерії інтерпретації результатів

20–49 балів – характерне користування Інтернетом у межах норми;

50–79 балів – спостерігаються ознаки надмірної залученості до Інтернету, що можуть спричиняти труднощі;

80–100 балів – виявляється високий рівень інтернет-залежності, що потребує уваги та, можливо, втручання спеціаліста.

Бланк опитувальника

Варіанти відповідей Ніколи - 1 бал. Рідко - 2 бали. Регулярно - 3 бали. Часто - 4 бали. Постійно - 5 балів.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?

2. Нехтуйте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Вважаєте за краще перебування в мережі інтимного спілкування, ніж з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи онлайн?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Наголошуєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, потрібніше?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Чи блокуєте Ви турбуючі думки про ваше реальне життя думками про Інтернет?
11. Виявляєте себе передчувальним черговий вихід у мережу Інтернет?
12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуйте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?
15. Передчуваєте, чим займетесь в Інтернеті, перебуваючи офлайн?
16. Чи говорите собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, проведений онлайн?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтесь в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, понад 2 рази на день?
27. Чи відвідуєте сайти з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите онлайн?

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, що проводився в мережі, були безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати на запитання про кількість брешемо ні, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам знехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, зачісуванням тощо, щоб це зробити час за комп'ютером?
40. Чи виникли у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Методика виміру рівня тривожності Тейлора

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Тест Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Тест Спілбергера складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) та з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Респондентам пропонувалося — «Уважно прочитайте кожну з наведених пропозицій і закресліть відповідну цифру справа. Над питаннями довго не замислюйтесь. Зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

ЧАСТИНА 1. СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ

Інструкція: Прочитайте твердження, та обведіть цифру, яка відповідає вашим відчуттям, де 1 - Ні, це зовсім не так; 2 - Мабуть так; 3 - Вірно; 4 - Цілком 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
- 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

ЧАСТИНА 2. ОСОБИСТА ТРИВОЖНІСТЬ

Інструкція: Прочитайте твердження, та обведіть цифру, яка відповідає вашим відчуттям, де 1 - Ні, це зовсім не так; 2 - Мабуть так; 3 - Вірно; 4 - Цілком вірно.

- 1 Я відчуваю задоволення 1 2 3 4
- 2 Я швидко втомлююся 1 2 3 4
- 3 Я легко можу заплакати 1 2 3 4

- 4 Я хотів би бути таким же щасливим, як і 1 2 3 4
- 5 Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4
- 6 Я відчуваю себе бадьорим 1 2 3 4
- 7 Я спокійний, холоднокровний і зібраний 1 2 3 4
- 8 Очікування труднощів дуже турбує мене 1 2 3 4
- 9 Я дуже переживаю через дрібниці 1 2 3 4
- 10 Я буваю щасливим 1 2 3 4
- 11 Я приймаю все надто близько до серця 1 2 3 4
- 12 Мені не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4
- 13 Я відчуваю себе у безпеці 1 2 3 4
- 14 Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів 1 2 3 4
- 15 У мене буває нудьга 1 2 3 4
- 16 Я буваю задоволений 1 2 3 4
- 17 Всяка дрібниця відволікає і хвилює мене 1 2 3 4
- 18 Я так переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути 1 2 3 4
- 19 Я врівноважена людина 1 2 3 4
- 20 Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи 1 2 3 4

Обробка:

Перше опитування оцінює реактивну 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.

РЕАКТИВНА 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.

ОСОБИСТА 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.

Додаток D

Отримані результати (бали) досліджень

Ім'я	Інтернет- залежність (Янг)	Тривожність (Тейлор)	Особистісна тривожність (Спілбергер)	Ситуативна тривожність (Спілбергер)
Наталія К.	30	49	40	42
Дмитро Д.	33	26	30	33
Оксана В.	42	44	42	33
Наталія Ю.	63	44	48	50
Олег Є.	32	31	37	27
Світлана О.	34	37	32	35
Андрій П.	51	50	47	52
Петро Д.	37	38	41	39
Богдан І.	36	27	32	28
Андрій Ю.	44	43	38	36
Роман Ю.	34	27	27	30
Світлана Д.	26	31	31	34
Сергій Л.	44	38	38	33
Дмитро К.	10	13	20	20
Тетяна Ж.	21	26	20	20
Віктор Л.	40	32	30	26
Ірина С.	20	17	20	24
Віктор М.	35	39	33	34
Олег Ч.	26	23	23	24
Наталія Н.	18	24	20	20
Катерина І.	42	46	51	58
Аліна О.	33	32	39	33
Сергій Ю.	30	38	39	33
Карина Ч.	23	24	20	22
Олег Ю.	25	25	29	29
Ганна І.	44	35	32	35
Катерина Є.	20	22	23	26
Роман П.	37	36	38	42
Марія Д.	33	36	30	27
Ганна П.	26	34	29	30
Валерія М.	30	24	31	28
Юрій Л.	60	50	60	44
Давид Н.	27	43	34	29
Тетяна Н.	25	29	26	30
Катерина С.	45	37	46	50
Василь П.	27	21	21	22
Яна Р.	31	42	38	39
Анастасія Д.	10	13	20	20
Тетяна Г.	24	23	22	34
Юрій Л.	38	40	34	41
Ліля Д.	44	39	42	42
Віктор О.	38	36	39	33

Софія О.	30	21	40	27
Олексій Ч.	33	28	36	33
Микита П.	22	19	29	20
Роман Є.	24	23	25	22
Віктор С.	40	37	34	28
Міла Ч.	48	40	46	41
Сергій В.	32	37	47	45
Дмитро В.	21	18	20	21
Ксенія Ю.	33	44	35	38
Лілія Л.	35	25	29	37
Максим Ж.	34	33	20	29
Влад Ч.	37	41	39	38
Катерина Д.	50	41	42	51
Ірина З.	46	46	45	46
Софія П.	31	27	28	22
Маша М.	41	30	39	31
Ірина Р.	37	39	42	35
Світлана І.	41	43	42	39
Олег Ч.	26	31	27	34
Юрій І.	29	36	35	41
Володимир З.	24	30	20	20
Дмитро Ю.	25	18	30	25
Андрій М.	45	50	48	41
Лілія Л.	53	41	47	47
Віктор М.	34	34	27	32
Ганна Ж.	52	47	50	42
Тетяна Г.	37	40	38	39
Андрій Л.	42	26	34	25
Богдан Р.	42	38	32	40
Богдан М.	46	48	48	50
Ганна З.	29	32	35	34
Яна С.	53	50	51	47
Ірина Н.	10	10	20	20
Таня Ю.	47	40	46	46
Богдан К.	38	39	32	38
Яна Б.	32	33	31	28
Настя К.	32	39	36	36
Наталія Н.	10	18	20	20
Анна Д.	31	29	36	26
Марія Д.	43	36	34	41
Максим П.	51	50	44	47
Євгеній Ш.	24	32	35	32
Олег Ю.	28	27	28	24
Ірина В.	32	30	27	23
Вероніка Ю.	40	49	50	38
Тетяна Л.	39	36	39	38
Віталій І.	30	32	34	31
Світлана С.	34	39	40	37
Сюзанна С.	38	35	44	39
Ганна Ч.	47	49	52	38

Катерина Г.	33	31	27	28
Богдан Г.	37	35	36	27
Наталія Д.	24	36	34	28
Віка П.	16	20	26	21
Віктор К.	41	41	34	35
Максим Ю.	40	36	40	36
Кирило Є.	38	36	39	39
Ксюша К.	52	32	26	30
Василь О.	24	21	20	24
Тіна П.	36	33	23	26
Марія Б.	36	28	30	34
Ваня З.	30	35	30	33
Оксана Л.	32	29	39	24
Людмила С.	43	34	39	36
Лілія В.	50	50	60	56
Іннесса Є.	36	40	31	36
Надія Д.	35	40	31	39
Оля Ж.	35	37	34	32

Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона між Інтернет-залежністю та тривожністю

Для обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона між змінними було використано табличний процесор Microsoft Excel. З огляду на велику кількість респондентів (110 осіб), обчислення вручну є недоцільним. У процесі аналізу було застосовано вбудовану функцію =CORREL(x; y), яка дозволяє швидко визначити ступінь лінійної залежності між двома змінними. Вхідними даними для функції виступали числові значення відповідних тестів. Отримані результати було використано для подальшої інтерпретації зв'язку між рівнем інтернет-залежності та тривожністю.

Функції, що були використані:

=КОРРЕЛ(B2:B111;C2:C111)

=КОРРЕЛ(B2:B111;D2:D111)

=КОРРЕЛ(B2:B111;E2:E111)

зв'язок між рівнем інтернет-залежності та тривожністю за методикою Тейлора
0,78

зв'язок між рівнем інтернет-залежності та особистісною тривожністю за методикою Спілбергера
0,78

зв'язок між рівнем інтернет-залежності та ситуативною тривожністю за методикою Спілбергера
0,76

Для всіх обчислень використовується формула кореляції Пірсона(r):

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 * \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

x_i, y_i — значення змінних x та y ,

$\bar{x}, \bar{y}$ — середні значення змінних x та y відповідно.