

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

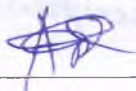
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

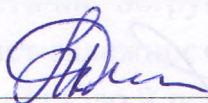
**«Інтернет-залежність студентської молоді:
особливості формування та шляхи корекції»**

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
шифр групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»



Аракелян І.В.

Науковий керівник



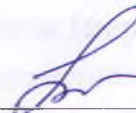
Ткачук Т.А.
д-р психол. наук, професор

Гарант освітньо-
професійної
програми



Заушнікова М. Ю.
к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від « 8 » 05 2026 р. № 11



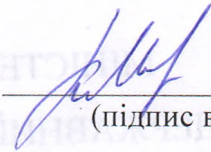
Завідувач кафедри

Петухова І.О.
к. пед. наук, доцент

Реєстрація № 24

10.06.26

(дата)



(підпис відповіда

Результати перевірки до захисту

04.06.2026

(дата)

(п

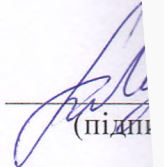
Результат захисту

78

(оцінка)

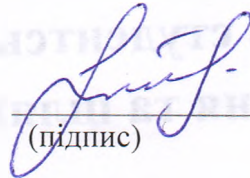
11.06.2026

(дата)



(підп

Голова комісії:

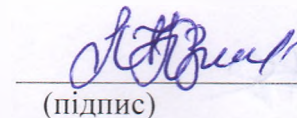


(підпис)

А.М. Маслюк

(ініціали, ПІБ)

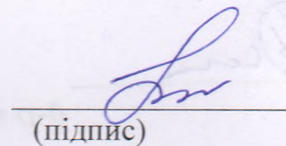
Члени комісії:



(підпис)

Заушнікова М

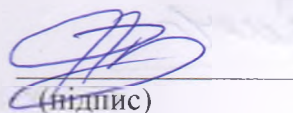
(ініціали, ПІБ)



(підпис)

Петухова Н.С

(ініціали, ПІБ)



(підпис)

Коваленко О.Е

(ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

_____ Петухова І.О.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувачу вищої освіти

Аракелян Інна Вовасвна

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Інтернет-залежність студентської молоді: особливості формування та шляхи корекції»

Затверджена наказом ректора № 1323 від «14» 10 2025 р.

2. Строк здачі закінченої роботи: «08» 06 2026р.

3. Цільова установка

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування інтернет-залежності студентської молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо її психологічної корекції.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування інтернет-залежності студентської молоді та шляхи її корекції.

База дослідження: Державний податковий університет.

4. Вихідні дані до роботи: науково-методична література з проблеми інтернет-залежності, результати психодіагностичного дослідження студентської молоді, стандартизовані психологічні методики та статистичні дані емпіричного дослідження.

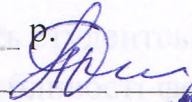
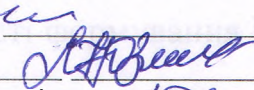
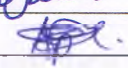
5. Перелік графічного матеріалу: таблиці та рисунки з результатами емпіричного дослідження.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом):

Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми інтернет-залежності особистості; Розділ 2. Емпіричне дослідження інтернет-залежності студентської молоді; висновки до розділів; загальні висновки; список використаних джерел; додатки.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання за планом	Фактично
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.25	01.10.2025
2	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5	Підготовка висновків, списку джерел та додатків	15.05.2026	15.05.2026
6	Отримання відгуку керівника роботи	15.05.2026	20.05.2026
7	Попередній захист роботи	21.05.2026	28.05.2026
8	Допуск роботи завідувачем кафедри до захисту	28.05.2026	28.05.2026
9	Захист роботи	01.06.2026	04.06.2026

8. Дата видачі завдання «___» _____ 202_ р. 
9. Керівник кваліфікаційної роботи _____
10. Гарант освітньо-професійної програми 
11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти 
- Аракелян І.В.

АНОТАЦІЯ

Інтернет-залежність студентської молоді: особливості формування та шляхи корекції

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування інтернет-залежності студентської молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо її психологічної корекції.

Завдання дослідження: 1) провести теоретичний аналіз феномену інтернет-залежності, основних підходів до її розуміння та психологічних чинників формування; 2) здійснити емпіричне дослідження рівня інтернет-залежності студентської молоді та особливостей її прояву; 3) визначити взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психологічними характеристиками особистості студентів; 4) розробити практичні рекомендації та корекційну програму, спрямовану на профілактику й подолання інтернет-залежності студентської молоді.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування інтернет-залежності студентської молоді та шляхи її корекції.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету. У дослідженні взяли участь 50 студентів 1 – 3 курсів, віком 17 – 20 років.

За результатами дослідження резюмовано, що поряд із позитивними можливостями Інтернету спостерігаються й ознаки психологічної залежності. Значна частина молоді відчуває дискомфорт за відсутності доступу до мережі, прагне постійно перебувати онлайн та отримувати нову інформацію. Надмірне захоплення соціальними мережами та інтернет-ресурсами може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та емоційний стан студентської молоді.

Кваліфікаційна робота містить 57 сторінок, 2 таблиці, 13 рисунків, список використаних джерел з 44 найменувань.

Ключові слова: інтернет, інтернет-залежність, інтернет-адикція, залежність від соціальних мереж, віртуальна залежність, ігрова залежність.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Internet Addiction among Student Youth: Features of Formation and Ways of Correction

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the formation of Internet addiction among student youth, as well as to develop practical recommendations for its psychological correction.

The objectives of the study are: 1) to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of Internet addiction, the main approaches to its understanding, and the psychological factors of its formation; 2) to carry out an empirical study of the level of Internet addiction among student youth and the characteristics of its manifestation; 3) to determine the relationship between Internet addiction and the psychological characteristics of students' personalities; 4) to develop practical recommendations and a corrective program aimed at the prevention and overcoming of Internet addiction among student youth.

Object of the study – Internet addiction among student youth.

Subject of the study – psychological features of the formation of Internet addiction among student youth and ways of its correction.

Research base. The empirical study was conducted at the State Tax University. The study involved 50 first- to third-year students aged 17 to 20 years.

According to the research results, it was concluded that alongside the positive opportunities provided by the Internet, signs of psychological dependence are also observed. A significant proportion of young people experience discomfort when deprived of Internet access, strive to remain online continuously, and seek constant access to new information. Excessive involvement in social networks and Internet resources may negatively affect academic performance, interpersonal relationships, and the emotional well-being of students.

Keywords: Internet, Internet addiction, student youth, psychological dependence, social networks, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Інтернет-залежність у координатах сучасних психологічних досліджень	10
1.2. Фактори ризику виникнення інтернет-залежності	18
Висновки до 1 розділу	22

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження.	24
2.2. Дискусія результатів дослідження	28
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності	43
Висновки до 2 розділу	51

ВИСНОВКИ	54
-----------------------	-----------

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	57
---	-----------

ДОДАТКИ	61
----------------------	-----------

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема інтернет-залежності студентської молоді є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки стрімкий розвиток цифрових технологій та повсюдне поширення мережі Інтернет суттєво змінили спосіб життя, навчання та міжособистісної взаємодії молодих людей. Інтернет став невід'ємною складовою освітнього процесу, професійної діяльності та дозвілля студентів. Водночас надмірне та неконтрольоване використання цифрових ресурсів може призводити до формування залежної поведінки, що негативно впливає на психічне здоров'я, успішність навчання, соціальні контакти та особистісний розвиток молоді.

Студентський вік характеризується активним формуванням особистості, становленням професійної ідентичності, розвитком самостійності та відповідальності. Саме в цей період молоді люди стикаються з численними навчальними, соціальними та психологічними викликами, що можуть сприяти використанню Інтернету як засобу уникнення труднощів, емоційної компенсації або зниження рівня стресу. Унаслідок цього зростає ризик розвитку інтернет-залежності, яка проявляється у втраті контролю над часом перебування онлайн, нехтуванні реальними соціальними контактами та обов'язками, а також виникненні психологічного дискомфорту за відсутності доступу до мережі.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах цифровізації освітнього середовища, поширення дистанційного навчання та активного використання соціальних мереж і мобільних застосунків. Сучасні студенти значну частину свого часу проводять в онлайн-просторі, що створює сприятливі умови як для розвитку цифрових компетентностей, так і для формування залежних форм поведінки. Тому вивчення психологічних особливостей формування інтернет-залежності та пошук ефективних шляхів її профілактики й корекції є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Проблему інтернет-залежності досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як К. Янг, М. Гріффітс, Д. Грінфілд, Ш. Туркл, А. Голдберг, О.Бурова, Т. Вакуліч, Л. Юр'єва, Т. Болбот та інші. У працях зазначених авторів розкриваються психологічні механізми формування залежності від Інтернету, її симптоматика, чинники виникнення та наслідки для особистості. Водночас недостатньо дослідженими залишаються особливості формування інтернет-залежності саме у студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах України, а також можливості психологічної корекції цього явища.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування інтернет-залежності студентської молоді та шляхи її корекції.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування інтернет-залежності студентської молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо її психологічної корекції.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз феномену інтернет-залежності, основних підходів до її розуміння та психологічних чинників формування.
2. Здійснити емпіричне дослідження рівня інтернет-залежності студентської молоді та особливостей її прояву.
3. Визначити взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психологічними характеристиками особистості студентів.
4. Розробити практичні рекомендації та корекційну програму, спрямовану на профілактику й подолання інтернет-залежності студентської молоді.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися теоретичні, емпіричні та статистичні методи.

Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми інтернет-залежності, порівняльний аналіз сучасних підходів до її вивчення.

Емпіричні методи передбачали використання психодіагностичного

інструментарію, зокрема: тесту інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), методика «Сприйняття Інтернету» (Є. Щепілін), авторська анкета.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічного змісту феномену інтернет-залежності студентської молоді та систематизації чинників її формування; в емпіричному визначенні взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності та особистісними характеристиками студентів; у розробці практичних рекомендацій щодо психологічної корекції та профілактики інтернет-залежної поведінки в студентському середовищі.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів практичними психологами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп та фахівцями психологічних служб для своєчасного виявлення ознак інтернет-залежності, проведення профілактичної роботи та реалізації корекційних програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції, ефективного використання цифрових технологій та розвитку психологічної стійкості студентської молоді.

Методологічною основою роботи стали положення когнітивно-поведінкового підходу, концепції адиктивної поведінки, теорія соціального научання А. Бандури, а також сучасні психологічні концепції, що розкривають механізми формування поведінкових залежностей.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету. У дослідженні взяли участь 50 студентів 1 – 3 курсів, віком 17 до 20 років.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 44 найменування. Робота містить 2 таблиці і 13 рисунків, а також додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, із них основного тексту – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Інтернет – залежність у координатах сучасних психологічних досліджень

Інтернет надає безліч можливостей у галузі праці, освіти, комунікації. Проте є ті, які виходять за межі нормального проведення часу та мають властивості адиктивної поведінки, втрачаючи зв'язок із реальним життям. Критерії залежної поведінки можуть застосовуватися і до ігроманії та нав'язливих покупок, але загальними характеристиками цих видів адиктивної поведінки є втрата контролю, нав'язливий пошук відчуттів та задоволення. Для інтернет-залежності існують такі критерії, як кількість та складність пристрасті до Інтернету, комунікативна наркоманія, сексуальна патологія. Досі більша кількість дискусійних форумів і статей на цю тему були прерогативою Сполучених Штатів та Канади через історичний розвиток Інтернету. Досвід вчителів, лікарів підтверджує думку про існування даного виду адиктивного поведінки, мета якого Інтернет. Важливими завданнями сучасності є відновлення здорових відносин у мережі Інтернет та тісніша інтеграція віртуальної реальності у повсякденному житті.

Інтернет поєднує в собі переваги простоти спілкування без кордонів та меж, зручність роботи, якість, точність та своєчасність дослідження інформаційних ресурсів, а також є інтерактивним ігровим майданчиком та безпрецедентним з точки зору доступності способом роботи з інформацією. Виникає досить цікаве питання. Чи є взаємодоповнюваність між двома світами, особливо якщо віртуальний світ не замінятиме собою реальний і, насправді, буде доступнішим, у якому легше жити і взаємодіяти, ніж у реальному світі? Як сказав JG Ballard : «Це найбільша подія в еволюції

людства. Вперше людство зможе заперечувати реальність та замінити її кращим поглядом» [13].

У зарубіжних дослідженнях йдеться про дедалі більшу кількість інтернет-аддиктів – тих, хто звик до зв'язку та комунікації, про таких наркоманів віртуальної реальності, хто проводить багато годин у режимі онлайн, щоб відвідати і перебувати якнайдовше у віртуальному співтоваристві, ідеалізованому вираженні глобального села Маршалла Маклю

З точки зору поточної класифікації дані нехімічні адикції, сексуальна залежність, ігроманія, компульсивні покупки погано визначені. Вони знаходяться в субкласах, таких як "розлади контролю над спонуканнями" або "інші розлади звичок та імпульсів" [11].

Отто Феніхель перший порушив питання про «наркоманію без наркотиків». З того часу деякі автори розглядали цю тему, але більшість авторів вважають за краще зберігати даний термін як залежність від пристрасті до різних психоактивних речовин - Уолкер (1989), Рахлін (1990).

В даний час концепція Інтернет-залежності передбачає наявність декількох DSM-IV критеріїв залежності і визнається багатьма вченими [14, 26, 41].

Інтернет-аддикти – люди, які не можуть заповнити порожнечу ідентифікації, стикаються з труднощами, часто уявними. Вони вважають, що можна виграти чи програти, що неминуче призведе до ситуації розчарування, тривожних явищ, розладів поведінки. Він шукає притулок, втеча від дійсності. Група кібераддиктів намагається знайти відповідне емоційне середовище, і в цьому випадку космічні теми, еротичні та чуттєві мають першорядне значення.

Для цих людей заміна реального віртуальним є єдиним можливим способом жити. На думку американського психіатра І.К. Голдберг, схильність до Інтернету, може визначити відмову або ухилення від інших проблем повсякденного життя. Адиктивна поведінка, що відображає соціально-

емоційну незрілість, визначає неможливість побудови психосоціальної ідентичності, що істинно утвердилася. Ситуація посилюється існуванням відчуття невизнання. Також у них є почуття самотності, ізолюваності [28].

Надмірне прагнення до підтримки призводить до покірної поведінки та страху ізолювання, яке з'являється на початку дорослого життя і присутнє в різних контекстах, про що свідчить щонайменше кілька подій, таких як:

- 1) є проблеми прийняття рішень у повсякденному житті;
- 2) необхідність іншим людям брати на себе відповідальність у найважливіших сферах життя;
- 3) відчуває труднощі у вираженні незгоди з іншими через страх втратити їхню підтримку та схвалення;
- 4) надмірні дії, щоб отримати турботу та підтримку інших, аж до добровільного вибору робити неприємні речі;
- 5) відчувається незручно або безпорадним, коли через перебільшені страхи не в змозі впоратися з проблемами повсякденного життя;
- 6) коли близькі відносини закінчуються, терміново шукає інші відносини, які можуть забезпечити догляд та підтримку, які так потрібні;
- 7) найбільше турбує страх бути наданими самим собі [10].

Поява цього нового віртуального світу не тільки відображає глибоку кризу уявлень особистості, але також впливає на образ самого себе, змінює екзистенційно-сміслові цілі. Віртуальний простір приносить із собою стрес. Інтернет пропонує всі визначні пам'ятки світу гладкими, ідеально відполірованими, ідеалізованими, тобто характеризується стабільною захисною обстановкою. Проте це середовище постійно перебуває у русі ентропійного джерела динамізму та мобілізації.

Адиктивна поведінка як об'єкт взаємодії з Інтернетом часто супроводжується однією або декількома іншими лініями, у повній чи частковій формі. Це може бути одним з пояснень такого тривалого проведення часу в мережі. За словами доктора Джеффри Голдсміт, люди, які мають труднощі у спілкуванні в реальному житті з іншими, найімовірніше

стають залежними від можливості зв'язку, пропоновані.

Велика кількість серферів інтернет- аддиктів відповідають критеріям їхнього включення до категорії патологічних гравців. Деякі з цих символів мають властивості адиктивної поведінки: жадібність, крайнє задоволення акта залежності, повторення і, особливо, втрати контролю. За умови, що DSM-IV характеризується турботою про гру, тенденція до збільшення тривалості, нездатність зупинити залежну поведінку, нездатність чинити опір імпульсам.

В даний час існує близько 500 сайтів в Інтернеті для онлайн-ігор. У Франції два веб-сайти пропонують віртуальні ігри, схильні до розвитку наркоманії.

Компульсивна поведінка покупки є постійною чи періодичною, характеризується непереборним бажанням купувати, створення напруженої поведінки та її дозвіл у процесі покупки. Що є більш менш специфічним для такого роду поведінки, так це акт купівлі від простого володіння об'єктом.

Починаючи з сімдесятих років, північноамериканські дослідники звернули пильну увагу на віртуальний світ, пропонований комп'ютером.

Обстеження опубліковані викладачами університетів США, взяті із реальних випадків, які відповідають усім критеріям класифікації залежностей. Таким чином, асоціація допомагає інтернет- аддиктам . Американський психіатр І.К. Голдберг викладає на своїй інформаційній сторінці в мережі типові критерії порушень Інтернет-залежність (IAD), які створені за зразком критеріїв у DSM-IV. Залежність визначається трьома (або більше) з наступних критеріїв протягом щонайменше 12 місяців [28].

Критерії для діагностики інтернет-залежності (адаптований DSM – IV).

1. Кількість часу, яке потрібно провести в Інтернет, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією) помітно зростає.
2. Якщо людина не збільшує кількість часу , який він проводить у Інтернет,

то ефект помітно знижується.

Коментар: перший та другий пункт відображають виникнення такого феномену, як толерантність. Схожі ознаки можна спостерігати у людей, що палять, алкоголіків і наркоманів, коли для отримання задоволення необхідно постійно збільшувати дозування. У разі «дозуванням» є кількість часу, витраченого перебування у віртуальному світі.

1. Користувач робить спроби відмовитися від Інтернету або хоча б менше проводити в ньому менше часу

2. Припинення або скорочення часу, що проводиться в Інтернеті, призводить користувача до поганого самопочуття, яке розвивається протягом декількох днів до місяця і виражається двома або більше факторами:

- емоційне та рухове збудження;
- тривога ;
- нав'язливі роздуми про те, що зараз відбувається в Інтернеті;
- фантазії та мрії про Інтернет;
- довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі.

Коментар: такі емоційні зміни, що відбуваються з людиною, яка намагається відмовитися або скоротити час перебування в мережі, вказують на його психологічну залежність від мережі Інтернет та мовою психіатрії називаються «синдром відмови» або «абстинентний синдром». В даному випадку він сильно відрізняється від «абстинентного синдрому» курців, наркоманів, алкоголіків і людей, що переїдають, тому що у них розвивається не тільки психологічна, але і фізична залежність до шкідливих речовин і їх скасування переживається набагато важче. Перевага Інтернет-залежності без фізіологічного компонента. Синдром скасування викликає у користувача зниження чи порушення соціальної, професійної чи іншої діяльності.

1. Використання Інтернету дозволяє уникнути "синдрому відмови".

2. Інтернет часто використовується протягом великої кількості часу або

частіше, ніж було задумано.

3. Значна соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використанням Інтернету.

4. Використання Інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні або постійні фізичні, психологічні, соціальні, професійні проблеми, які викликаються використанням Інтернету (недосипання, сімейні (подружні) проблеми, запізнення на призначені на ранок зустрічі, нехтування професійними обов'язками або почуття залишеності значущими іншими).

Основні шість *типів інтернет-залежності* такі.

1. Нав'язливий веб-серфінг – нескінченні подорожі Всесвітнім павутинням, пошук інформації.
2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – великі об'єми листування , постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих та друзів у Мережі.
3. Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.
4. Нав'язлива фінансова потреба – гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах.
5. Пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет, коли хворий може провести перед екраном весь день, не відриваючись через те, що в мережі можна переглянути практично будь-який фільм або передачу.
6. Кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів та заняття кіберсексом [32].

Якісний аналіз показав, що головним чинником, завдяки якому всі ці явища набули широкого поширення, є анонімність особистості в Мережі. Особливо анонімність пов'язана із чотирма головними розладами:

1) посилення різних відхилень від норми, брехня і навіть вчинення кримінальних дій типу перегляду і скачування непристойних або зовсім заборонених картинок (дитяча порнографія), які широко поширені на багатьох

сайтах. Важливо, щоб люди, які розважаються переглядом подібних зображень, задовольняючи тим самим свої сексуальні фантазії, не намагалися контактувати з дітьми в реальному житті. Така поведінка дуже часто починається як цікавість і закінчується як потяг. У таких випадках показана психотерапія, спрямована на нормалізацію сексуальних потягів з метою зменшення потенційного ризику;

2) віртуальний світ, у якому людина почувається набагато комфортніше, ніж у реальному житті, створює загрозу для успішності реального життя. У подібних випадках використовується персональна психотерапія, метою якої є зменшення бажання втекти з реального світу;

3) інтерактивні компоненти мережі полегшують створення кіберзалежності, яка негативно впливає на внутрішньосімейні відносини та стабільність сім'ї як такої, що в першу чергу веде до віддалення людей у реальному житті та до розлучення. У цьому випадку застосовується індивідуальна та сімейна терапія, в процесі якої подружжя працюють разом над примиренням та відтворенням сім'ї після зрад у мережі;

4) можливість створення альтернативних он-лайн персонажів залежно від настрою та бажання самого користувача, що створює можливість уникнути реального світу з його емоційними проблемами (наприклад, стрес, депресія, занепокоєння), або ж від простих життєвих складнощів (велика кількість роботи, проблеми у навчанні, раптове безробіття, розлади в сім'ї). Миттєва втеча у фантастичний світ Інтернет служить підтримкою для звикання, за яким слідує погіршення настрою та психологічні розбіжності, що лікуються психотерапією і, у разі потреби, фармакологічним втручанням [35].

Американське психологічне суспільство представило дослідження, проведене Кімберлі Янг, Університет Піттсбурга, Бредфорд, в якому було відзначено, що було виявлено 396 чоловіків і жінок, які підключаються через Інтернет в середньому 38 годин на тиждень. У статті наведено висновок про існування реальної залежності, які можуть зруйнувати особисті стосунки та роботу цих нав'язливих користувачів, які ведуть до втрати робочих місць та

їх соціально-професійний відрив. У більшості користувачів мережі є всі критерії DSM-IV, які застосовуються до алкоголіків та наркоманів. Після збору анамнезу можна виділити три переважні аспекти:

- ідея спільноти – для задоволення друзів онлайн;
- фантазія - прийняття нової особистості та сексуальні фантазії;
- потужність – миттєвий доступ до інформації та нових людей [42 – 43].

Якщо клінічна реабілітація наркоманії є загальноприйнятим явищем, то нові уподобання - ігроманія, патологічна сексуальності, нав'язливий шопінг - все ще знаходяться в процесі прийняття науковою спільнотою. Основні труднощі проявляються у встановленні обґрунтованих критеріїв визначення. Нині у класифікації (DSM-IV) ці лінії перебувають у категорії «розлади імпульсного контролю», яка може також включати поняття «Інтернет-залежність». Остання мало відома у професійних колах. Проте інтернет-вектор культурної революції допоможе нам стати ефективнішими щодо якості та своєчасності інформації. Студенти, викладачі мають можливість спілкуватися та бути в курсі наукового прогресу. Інтернет надає величезні бази даних, безліч сайтів, представляє університети та клуби за інтересами.

Інтернет в даний час є частиною реальності, майбутній розвиток інформаційної магістралі буде дуже потужним інструментом на службі людства.

Реальний та віртуальний простір не нероздільні і вони доповнюють та пояснюють один одного. Людство має прагнути брати до уваги необхідність зміни його ставлення до реального і віртуального. Світ реальності за визначенням є закритим, а віртуальний світ рухається до нескінченності, у зв'язку з уявою [1, 3, 5, 9, 20].

1.2. Фактори ризику виникнення інтернет-залежності

Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів, для полегшення ідентифікації проблеми інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Інтернет - залежність – це широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються наступним чином: кіберсексуальна залежність – нездолане бажання до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих»; пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах; нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – гра в он-лайн ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в інтернет-аукціонах; інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах; комп'ютерна залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу StarCraft, чи квестові) [2, 7, 11, 16, 20, 41-42].

На підставі існуючих у науковій літературі підходів можна визначити зміст поняття «інтернет-залежність» як особистісну характеристику, тобто сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці [2, 7, 10, 11, 16, 20, 21, 24, 29, 31, 41-42].

Показником інтернет-залежності є: відсутність контролю над застосуванням Інтернету, людина не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

Дослідниками виявлений ряд негативних особистісних перетворень, що властиві особам, які надмірно використовують інтернет: деформування особистісної структури, розвиток деструктивних форм поведінки, зниження

інтелектуальних здібностей при вирішенні поточних задач, зниження гнучкості пізнавальних процесів, формування залежної поведінки, потенціювання судорожної активності. Ці дослідження доводять існування проблеми Інтернет-залежності, та підкреслюють актуальність її ретельного вивчення [5, 7, 13, 16, 17, 19, 25, 34].

Термін «залежність» був запозичений з лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи інтернет-адикт.

Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження – магнітно-резонансну томографію, довели, що інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є майже ідентичним і дуже подібним до впливу, який на собі відчувають наркозалежні та алкоголіки.

Дехто виправдовує «зависання» у інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 р. Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на вебсайт спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, інтернет-залежними користувачами [41].

К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу «Піймані в мережу» та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від інтернет-залежності. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того,

якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [42].

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» дитина перестає займатися усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за Всесвітньою павутиною.

На другій стадії симптоми нарастають і ускладнюються. Якщо дитину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи «на голку» сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач уже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів у навчанні і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти хобі [41].

У сучасному глобалізованому світовому суспільстві комп'ютерна грамотність стає складовою загальної грамотності, свідченням вихованості, цивілізованості людини. Захоплення комп'ютером зайняло місце інших, раніше домінуючих захоплень і 70% опитаної молоді, відповідаючи на питання про свої інтереси, згадують комп'ютер на рівні з заняттями спортом, прогулянками й спілкуванням з друзями.

Перші дослідження залежності від комп'ютера за допомогою опитувань (інтерв'ювань) були проведені серед професійних програмістів і фахівців, що

працюють з комп'ютерами. Виявилося, що більшість людей, залежних від комп'ютера, рідше одружуються, мають менше дітей. Також виявилося, що вони виявляли інтерес до електроніки взагалі ще до роботи саме з комп'ютером [35].

Формування інтернет-залежності є складним процесом, на який впливають різні фактори. Дослідження психологів та соціологів показують, що на розвиток інтернет-залежності впливають як особистісні, так і соціальні, технологічні та психологічні чинники [2, 7, 11, 13, 37, 40].

Основні з них:

1. Особистісні фактори:

- *Низька самооцінка*: Люди з низькою самооцінкою можуть використовувати інтернет для втечі від реального світу, що підвищує ризик залежності.

- *Соціальна тривога*: Особистості, які відчують труднощі у спілкуванні офлайн, часто звертаються до віртуальних комунікацій, що може сприяти надмірному використанню інтернету.

- *Самотність*: Інтернет може стати засобом для подолання почуття самотності, надаючи можливість для онлайн-спілкування.

2. Психологічні фактори:

- *Депресія та стрес*: Люди, які страждають на депресію чи хронічний стрес, можуть використовувати інтернет як спосіб відволіктися від реальних проблем або зняти емоційну напругу.

- *Схильність до адиктивної поведінки*: Особи з залежністю до інших речовин чи видів поведінки можуть бути більш схильними до інтернет-залежності.

3. Соціальні фактори:

Суспільний тиск: Інтернет-залежність може виникнути внаслідок соціального тиску на постійну присутність в мережі (наприклад, через соціальні мережі).

– *Невизначеність у реальному світі*: Соціальна ізоляція, складні економічні чи політичні умови можуть стимулювати пошук безпеки та комфорту в онлайн-середовищі.

– *Роль сім'ї*: Відсутність уваги чи емоційної підтримки від родини також може змушувати людей шукати визнання та підтримку в інтернеті.

4. Технологічні фактори:

– *Постійна доступність*: Смартфони, планшети та інші пристрої забезпечують цілодобовий доступ до інтернету, що збільшує час його використання.

– *Соціальні мережі*: Платформи на зразок Facebook, Instagram або TikTok використовують алгоритми, які створюють спокусу залишатися онлайн довше.

– *Онлайн-ігри*: Багатокористувацькі онлайн-ігри (ММО) часто вимагають тривалого перебування онлайн для досягнення результатів, що сприяє формуванню залежності.

5. Культурні фактори:

– *Ідеалізація цифрових технологій*: У деяких культурах віртуальне життя може вважатися настільки ж значущим або навіть більш привабливим, ніж реальне.

– *Моделі поведінки у суспільстві*: У певних культурних контекстах активне користування інтернетом може бути нормою, що стимулює надмірне його використання.

Висновки до 1 розділу

Інтернет став невід'ємною складовою сучасного життя, відкривши широкі можливості для навчання, професійної діяльності, спілкування та доступу до інформації. Водночас надмірне та неконтрольоване використання мережі може призводити до формування інтернет-залежності, яка має ознаки адиктивної поведінки та негативно впливає на психологічний стан людини, її соціальні зв'язки, професійну діяльність і сімейні відносини.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що інтернет-залежність характеризується втратою контролю над часом перебування в мережі, розвитком психологічної залежності, прагненням уникнути реальних життєвих проблем та заміною реального спілкування віртуальним. Особливу небезпеку становлять такі форми залежності, як нав'язливий веб-серфінг, ігрова залежність, кіберсексуальна залежність, надмірне захоплення соціальними мережами та онлайн-покупками.

Разом із тим Інтернет не можна розглядати виключно як джерело небезпеки. За умови свідомого та поміркованого використання він залишається потужним інструментом розвитку особистості, освіти, науки та міжнародної комунікації. Тому важливим завданням сучасного суспільства є формування культури безпечного користування цифровими технологіями, розвиток навичок самоконтролю та підтримання балансу між реальним і віртуальним життям. Лише гармонійне поєднання можливостей Інтернету та реального світу сприятиме повноцінному розвитку людини та суспільства загалом.

Виникнення інтернет-залежності зумовлюється комплексом взаємопов'язаних факторів. Серед них важливу роль відіграють особистісні особливості людини, зокрема низька самооцінка, соціальна тривожність і самотність. Значний вплив мають психологічні чинники, такі як депресія, стрес та схильність до адиктивної поведінки. Не менш важливими є соціальні умови, зокрема недостатня підтримка з боку сім'ї, соціальна ізоляція та суспільний тиск щодо постійної онлайн-присутності. Поширенню залежності також сприяють технологічні фактори: доступність інтернету, популярність соціальних мереж і багатокористувацьких онлайн-ігор. Окреме значення мають культурні особливості суспільства, які формують ставлення до цифрових технологій та норм використання мережі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Основна мета дослідження – вивчення розвитку інтернет-залежності молоді, тому завдання було сформульовано як визначення ролі та місця Інтернету в житті молоді та оцінка деструктивного впливу Інтернету на молодь.

Усього було опитано 50 осіб – студентів Державного податкового університету віком від 17 до 20 років.

Анкетування. Опитування проводилось анонімно. Анкета складалася з двох блоків у вигляді індикаторів та показників, які розкривали мету та завдання дослідження, пов'язаного з інтернет-залежністю серед молоді. Це представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Індикатори і показники

Задача	Індикатор	Показник	Запитання
Визначити місце і роль Інтернету у житті молоді	Значущість Інтернету для молоді	Кількість часу використання Інтернету	3
		Оцінка цілей, пріоритету в Інтернеті	4, 5
Вивчити основні цілі використання Інтернету молоддю	Інтереси молодих людей у мережі	Причини перебування молоді в Інтернеті і соціальних мережах	6, 7, 8, 9
		Способи виходу в Інтернет	10

Продовження таблиці 2.1.

Вивчити основні характеристики респондентів, які користуються та не користуються Інтернетом	Характеристики респондентів, які користуються і не користуються Інтернетом	Особисті характеристики респондентів, які користуються Інтернетом	11
		Особисті характеристики респондентів, не користуються Інтернетом	12

Потім респондентам було запропоновано пояснити своє ставлення до Інтернету, використовуючи своє ставлення до мережі, використовуючи декілька варіантів відповідей.

У дослідженні використано *тест Кімберлі Янг* на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) — психодіагностичну методику, створену та апробовану у 1994 році американською дослідницею К. Янг. Даний інструмент спрямований на виявлення проявів патологічної залученості до інтернет-активності незалежно від її конкретної форми. Водночас слід зазначити, що інтернет-залежність як окрема нозологічна одиниця досі не має чітко усталених діагностичних критеріїв у сучасних класифікаціях психічних розладів [41].

Методика належить до засобів самозвітної діагностики та складається з 20 тверджень, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «дуже рідко» до 5 – «завжди»). Загальна сума балів може варіюватися від 20 до 100, що дозволяє визначити ступінь вираженості проблемного використання інтернету.

З теоретичної точки зору інтернет-залежність розглядається як різновид нехімічної (поведінкової) адикції, що характеризується емоційною залежністю від певної форми діяльності. Як і інші поведінкові залежності, вона має низку характерних ознак, серед яких виокремлюють три ключові симптоми. По-

перше, спостерігається поступове збільшення часу, проведеного в мережі. По-друге, відбувається зміщення життєвих пріоритетів, за якого інтернет-активність починає замінювати реальні соціальні, професійні або особистісні взаємодії. По-третє, фіксуються прояви синдрому відміни, що виявляються у погіршенні емоційного стану за відсутності доступу до інтернету.

Згідно з концепцією К. Янг, формування інтернет-адикції зумовлюється дією кількох взаємопов'язаних чинників. До них належать висока доступність інформаційних ресурсів та інтерактивних середовищ, можливість анонімної комунікації й суб'єктивне відчуття контролю над інформаційною взаємодією, а також внутрішні психологічні переживання, які сприяють формуванню підвищеного рівня довіри до онлайн-спілкування порівняно з офлайн-контактами.

Через відсутність загальноприйнятого визначення інтернет-залежності та стандартизованих діагностичних критеріїв авторка методики спиралася на концептуальні підходи й діагностичні інструменти, розроблені для оцінки алкогольної залежності та патологічного гемблінгу.

Інтерпретація результатів тесту здійснюється на основі сумарного показника, який розподіляється за такими діапазонами:

- 0 – 30 балів – нормативний рівень використання інтернету;
- 31 – 49 балів – легкі прояви інтернет-залежної поведінки;
- 50 – 79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності;
- 80 – 100 балів – надмірне та проблемне використання інтернету.

Окремо наголошується, що показники в межах 40 – 69 балів свідчать про істотний вплив інтернету на різні сфери життя особистості, тоді як результат 75 балів і вище може вказувати на високу ймовірність сформованої інтернет-залежності та потребу у зверненні по професійну психологічну допомогу.

Методика «Сприйняття Інтернету» (Є. А. Щепіліна)

Мета методики: дослідження особливостей сприйняття Інтернету особистістю, виявлення мотивів його використання, рівня залученості до

мережевого простору, а також психологічних чинників і проявів інтернет-залежності.

Стимульний матеріал. Опитувальник, що складається з 67 тверджень, які охоплюють різні аспекти взаємодії людини з Інтернетом. Твердження згруповані у 12 шкал, що характеризують особливості сприйняття мережі, мотиви користування нею та можливі наслідки надмірного захоплення Інтернетом.

Процедура проведення. Респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням і висловити ступінь своєї згоди або незгоди відповідно до інструкції методики. Опитування може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Час виконання становить у середньому 15 – 20 хвилин. Від учасника вимагається давати щирі відповіді, орієнтуючись на власний досвід використання Інтернету.

Обробка результатів. Після завершення опитування підраховується кількість балів за кожною шкалою відповідно до ключа методики. Отримані сирі бали переводяться в нормативні показники та аналізуються окремо за кожною шкалою. Оцінюються такі компоненти, як:

- належність до мережевої субкультури;
- нецілеспрямованість поведінки в Інтернеті;
- потреба в сенсорній стимуляції;
- мотивація використання Інтернету;
- зміна стану свідомості під час перебування в мережі;
- ескапізм;
- особливості онлайн-спілкування;
- сприйняття часу і простору в Інтернеті;
- персоніфікація Інтернету та інші показники.

Інтерпретація результатів. Результати аналізуються за рівнями вираженості кожного показника:

- Низький рівень – досліджувана характеристика проявляється слабо, Інтернет займає відносно незначне місце в житті респондента.

- Середній рівень – характеристика виражена помірно та відповідає типовим показникам користувачів мережі.
- Високий рівень – свідчить про значну роль Інтернету в житті особистості, можливу схильність до залежної поведінки, використання мережі як засобу компенсації, уникнення труднощів або задоволення важливих психологічних потреб.

Комплексний аналіз усіх шкал дозволяє визначити специфіку ставлення особистості до Інтернету, ступінь інтегрованості в онлайн-середовище та ризик формування інтернет-залежності.

2.2. Дискусія результатів дослідження

Результати анкетування. «Інтернет для мене це моє життя, я не можу без нього обійтися» обрали 67% опитаних, які гаджети тримають у руках уже з дитинства і фактично не уявляють свого життя без всесвітньої павутини. Респонденти, пояснюючи це, поставили акцент на освіті та роботі, а також вказали такі причини, як можливість спілкування та розширення кола друзів за інтересами, відвідування соціальних мереж, оскільки це найшвидший спосіб знайти потрібну людину для обміну інформацією і навіть ділового партнера, нарешті, це певна можливість побудувати свою кар'єру і звичайно вирішити побутові проблеми (замовити їжу, ліки, записатися на прийом до лікаря, різні послуги і т.д.).

- «Інтернет для мене має велике значення, але я можу обійтися без нього» засвідчили 28% опитаних. Причинами вибору цього висловлювання вони назвали можливість отримувати інформацію у всіх сферах життєдіяльності, Інтернет необхідний їм для освіти та роботи, тобто для них – це більше потреба, ніж проведення часу. При цьому вони користуються соціальними мережами, слухають музику, переглядають фільми та займаються інтернет-шопінгом.

- «Інтернет мені мінімально необхідний, майже не потрібен» відзначили

5% опитаних. Респонденти використовують Інтернет відносно нечасто у своєму житті, але обійтися без нього не можуть. Вони зазначали, що Інтернет їм потрібен для отримання різних видів послуг, оплачувати послуги та дізнаватися про новини. Вони практично не виходять у соціальні мережі, не слухають музику, але можуть отримувати інформацію, пов'язану з навчанням, та здійснювати онлайн-покупки.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що 95 % опитаних є активними користувачами Інтернету, незалежно від представлених вікових груп, підтверджуючи високу інтенсивність та різнобічне його використання, яке виражається не лише у отриманні інформації та проведенні дозвілля. Сучасні інтернет-технології створюють всі умови для включення молоді до соціальної діяльності, оскільки, володіючи ними, молоді люди можуть брати участь у політичному, економічному, науковому, культурному житті сучасного суспільства.

Далі респондентам було запропоновано відповісти на запитання «Скільки часу протягом дня Ви проводите в Інтернеті?». Відповіді представлені на рис. 2.1.

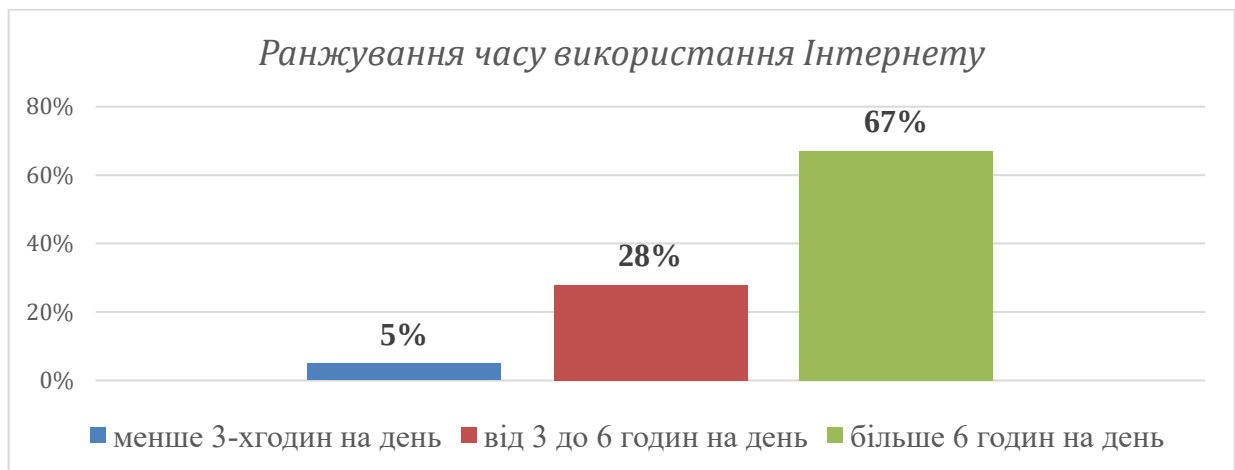


Рис. 2.1. Ранжування часу використання Інтернету досліджуваними (%)

Отримані відповіді респондентів дозволили зробити висновок про те, що здебільшого вони збігаються з попередніми. Більшість респондентів (67%) залучені до Всесвітньої павутини понад 6 годин на день і проводять в

Інтернеті однакову кількість часу у будні та у вихідні дні. Їхнє відвідування Мережі починається вранці, відразу після пробудження з пошуку потрібної інформації та новин. Тривале використання Інтернету в будні вони пояснюють, перш за все, професійною діяльністю, яка сьогодні будується на онлайн-технологіях. Багато вакансій передбачають, що робочий процес може відбуватися не в офісі, а там, де зручно працівнику.

Респонденти, які в середньому проводять в Інтернеті від 3 до 6 години день, пояснюють це роботою або навчанням, а також відвідуванням різних соціальних мереж, форумів. Крім того, Інтернет використовується ними для отримання різної інформації, новин, погоди, а також запису до лікаря, замовлень доставки продуктів та ін. Респонденти цієї групи використовують час, проведений в Інтернеті, для виконання різних завдань, прочитання навчальної літератури та онлайн-консультацій.

Інші 5% респондентів припускають, що в Інтернеті вони проводять менше ніж 3 години на добу не щодня. В основному це читання листування, новини та використання різних онлайн-послуг (запис до лікаря, різні види оплат, комерційні онлайн-послуги).

Багато хто у своїх відповідях наголосив і на тому, що звичку використання Інтернету і у відпустці вони не змінюють і не перебудовують свій режим для виходу в Мережу. Тому можна зробити висновок, що Інтернет займає досить велике місце в житті молоді і не завжди виконує свою позитивну функцію.

Ще однією причиною інтенсивного використання Інтернету можна назвати той факт, що користуватися ним можна сьогодні поза домом, з будь-якої доступної точки за допомогою великої кількості різноманітних електронних пристроїв, без яких молоді люди сьогодні себе не уявляють. Молодь вибирає різні гаджети для повсякденного використання, які відображають їхні потреби, інтереси та стиль життя. Тому далі респонденти відповідали на запитання про найпопулярніші гаджети у молодіжному середовищі, які використовуються для виходу в Інтернет.

В результаті отриманих відповідей можна сказати, що найдоступнішим, найзручнішим і швидкісним вважається мобільний телефон, смартфон, який відзначили 86% досліджуваних. Популярним респонденти вважають і ноутбук чи персональний комп'ютер (це 61% опитаних), планшет використовують лише 8% респондентів. Інтернет об'єднав візуальні, звукові, друковані та відеоматеріали всіх ЗМІ, зробив інформацію доступною, що належним чином позначилося на його популярності, вплинуло на суспільство, стиль життя. Таким чином, завдяки інноваціям і технологіям на сучасному етапі користувачі Інтернету можуть мати вільний доступ до Мережі абсолютно з будь-якого пристрою, будь то мобільні телефони або комп'ютери та планшети.

Зручність використання мобільного телефону для виходу до мережі обумовлена такими показниками:

- швидкий та легкий доступ до інформації у будь-який час, у будь-якій доступній точці;
- отримання різних онлайн послуг;
- швидка комунікація, яка дає змогу за допомогою мобільної мережі зв'язатися з потрібною людиною.

Така популярність використання мобільного інтернету обумовлена насамперед високим рівнем комфорту, а також функціональністю більшості мобільних пристроїв. Сьогодні, маючи сучасні смартфони та величезні можливості Інтернету, можна вирішувати цілий спектр різноманітних завдань.

Важливим компонентом високих технологій за участю Інтернету є соціальні мережі. Вперше вони почали завойовувати світ у 90-і роки минулого століття, проте колосальну популярність вони здобули лише на початку XXI століття, коли були випущені Facebook, Однокласники, Twitter, Instagram та ін. Сучасний період характеризується найсильнішим сплеском інтересу та використання соціальних мереж, коли користувачі не уявляють своє життя без «віртуального двійника». При цьому власники соцмереж,

вигадуючи різні нові розваги, не лише збільшують свої доходи, а й залучають дедалі більшу кількість учасників, вік яких стає дедалі молодшим. Тому для того, щоб з'ясувати, наскільки респонденти, які беруть участь в опитуванні, активно використовують соцмережі у своєму житті, було поставлено питання «Чи зареєстровані Ви і є користувачем соціальних мереж?». Відповідь респондентів склала 100%, що ще раз підтвердило їхню популярність серед сучасної молоді. За рейтингом найпопулярнішою соцмережею, як зазначають 83% респондентів, є "Instagram", далі 67% респондентів відзначили "Facebook". Крім того, майже всі (93%) зареєстровані та активно використовують Viber, WhatsApp і Telegram. З цього можна дійти невтїшного висновку, що молодь використовує відразу кілька соціальних майданчиків водночас.

На запитання «Як часто Ви заходите до соціальних мереж?» більшість опитаних (91%) відповіли, що щодня, частка, що залишилася це роблять 3 – 4 рази на тиждень. Тривалість відвідування у 61% респондентів становить від 2 годин і більше.

Тому в подальшому опитуванні необхідно було зрозуміти, які спільноти в соціальних мережах і як часто відвідують респонденти. Відповіді на це питання подано в таблиці 2.2

Таблиця 2.2.

Частота і групи відвідування у соціальних мережах (%)

<i>Показник</i>	Часто	Час від часу	Рідко	Ніколи
Ігри	31	27	11	31
Гумор	47	26	18	9
Пошук інформації для навчання, роботи	74	23	3	0
Пошук корисної інформації (новини, об'яви, магазини і т.д.)	63	32	5	0
Розваги	52	37	9	2
Знайомства і спілкування	61	24	9	6

Результати, подані в таблиці 2.2, дозволяють зробити висновок про те, що соціальні мережі формуються за потребами, ресурсами, сферами впливу, соціальними статусами та об'єднують користувачів за інтересами в різні групи. Частота відвідування груп за інтересами різниться, однак у пріоритеті знову зазначено «інформаційний пошук» за різними запитами (навчання, робота, послуги тощо). Також респонденти відзначають розваги (52%) та знайомства (61%), що пов'язано насамперед із швидкою та нескладною передплатою. При цьому, знайомлячись у віртуальному просторі, користувачі не завжди розміщують про себе правдиву інформацію, виставляючи не свої фотографії або використовуючи різні «фільтри». Для них важливо бути адекватно сприйнятими.

Необхідним є розуміння причин та цілей відвідування різних спільнот у соціальних мережах. На рис. 2.2. подано причини, які вказали респонденти.

Аналізуючи відповіді респондентів, можна сказати, що всі названі причини у пріоритеті, оскільки соціальні мережі дозволяють отримувати інформацію та бути в курсі всіх змін, що підтвердили 84% опитаних. Необхідно відзначити, що початкова мета появи соціальних мереж полягала у створенні майданчика для спілкування, тому 71% респондентів відзначають, що тут вони знаходять друзів дитинства і за інтересами, спілкуються з родичами з будь-якої точки світу, викладають свої фото та відео з подорожей, оскільки це найбюджетніший варіант для спілкування. Кількість друзів, щоденний перегляд їхніх подій та спілкування з ними характеризує «...соціальну активність користувача, його комунікабельність».



Рис. 2.2. Ранжування респондентами пріоритетності причин відвідування власного профіля

Соціальні мережі як майданчик для перегляду нових фільмів, відео відзначили 73% опитаних, оскільки це найдоступніший, бюджетний та актуальний ресурс у плані новинок та обговорень у різних групах за інтересами, який можна використовувати у будь-якій точці доступу та у будь-який час. За допомогою соцмереж молоді люди стежать за життям та творчістю медійних особистостей, які стають для багатьох кумирами.

51% респондентів охарактеризували соціальні мережі як великий комерційний майданчик, наповнений рекламою, де можна отримати запрошення та взяти участь у різноманітних заходах. Так, підписуючись на різні акції, молоді люди з великим бажанням беруть участь у різних форумах, майданчиках, які займаються благодійністю (наприклад, збори коштів хворій людині чи ветеранам війни). Крім того, молоді люди активно використовують соціальні мережі для шопінгу, замовлення готової їжі та покупок, що відзначили 58% респондентів. Така сама кількість опитаних (58%) використовують соціальні мережі у розвитку власного бізнесу, продажу

чи просування різних послуг. Однак, публікуючи на своїй сторінці особисті дані, користувач ризикує, що вони можуть стати доступними багатьом в інформаційному просторі, наприклад, через технічні неполадки.

У зв'язку з цим В.Турканова зазначає, що «...загальнодоступність Інтернету та розвиток технологій призвели до необхідності переосмислення приватного життя та персональних даних» [цит. за 14]. Сучасні молоді люди використовують різні інтернет-ресурси для доступу до інформації про здоров'я, як правило, більшість цікавить сексуальне здоров'я, різні хвороби, що передаються статевим шляхом, СНІД. Сьогодні молоді користувачі активно відвідують порносайти, що говорить про формування особистого тематичного інформаційного простору.

Необхідно сказати і про те, що соціальні мережі не можуть і не повинні замінювати «живе людське спілкування», яке пов'язане насамперед із переживаннями, емоціями, настроєм. Непереверена інформація та відсутність усякої відповідальності провайдерів призводять до того, що за «милими аватарками» можуть просто ховатися люди, які, використовуючи нестійку психіку молоді, займаються різними маніпуляціями зі свідомістю підписників.

Таким чином, все частіше дослідники констатують той факт, що інтернет-спільноти викликають психологічну залежність підписників. Щоб зрозуміти, чи є ознаки залежності у досліджуваних, їм було запропоновано відповісти на запитання «Як Ви будете поводитися за відсутності можливості користуватися інтернет-ресурсами?». Відповіді представлені рис. 2.3.

Відповіді респондентів дозволяють зробити висновок про наявність у тій чи іншій мірі психологічної залежності від Інтернету у всіх досліджуваних. Непереборне бажання виходити в Інтернет і дискомфорт без нього відзначили 17% респондентів, які вважають, щоб йти в ногу з часом, вони повинні першими дізнаватися про всі новини, не пропускати інформацію, постійно бути затребуваними у віртуальній реальності. При цьому проблемою стає те, що молоді люди нехтують своїми основними обов'язками,

прогулюють навчання, досить агресивно реагують на зауваження близьких.

Найбільша група (49%) респондентів вважають, що у разі виникнення емоцій, вони впораються з хвилюванням і подолають бажання вийти в Інтернет, спираючись на внутрішній психоресурс і намагаючись себе в цьому переконати. При цьому скільки часу вони протримаються без Інтернету, вони не знають.

Слід зазначити, що зростання кількості залежних від Інтернету серед молоді пов'язані з їх сімейним становищем і наявністю постійної роботи. 23% і 11%, що залишилися, дуже спокійно поставляться до ситуації, що склалася і вони будуть відчувати дискомфорт лише за умови професійної діяльності, але це вже інше вирішення проблеми. Респонденти цієї вікової групи до 30 років, як правило, перебувають уже у відносинах, мають сім'ї, дітей, тому фізично вони не можуть цілодобово «зависати в Інтернеті».

Таким чином, проблема інтернет-залежності серед молоді нині не просто існує, а стає дедалі актуальнішою.

Результати дослідження, проведеного за допомогою опитувальника *«Сприйняття Інтернету»* (Є. Щепіліна), дозволили оцінити особливості використання мережі Інтернет респондентами та виявити окремі прояви інтернет-залежної поведінки.

Аналіз отриманих даних показав, що проблема контролю часу перебування в мережі є актуальною для значної частини опитаних. Зокрема, 25,3% респондентів зазначили, що не можуть повною мірою контролювати тривалість свого перебування в Інтернеті. Ще 42,2% учасників дослідження повідомили, що іноді стикаються з подібними труднощами. Лише 34,0% опитаних не відчують проблем із самоконтролем під час користування мережею. Отримані результати свідчать про те, що для більшості респондентів характерні певні труднощі в регулюванні власної онлайн-активності, що може бути одним із перших проявів формування залежної поведінки (рис. 2.3).

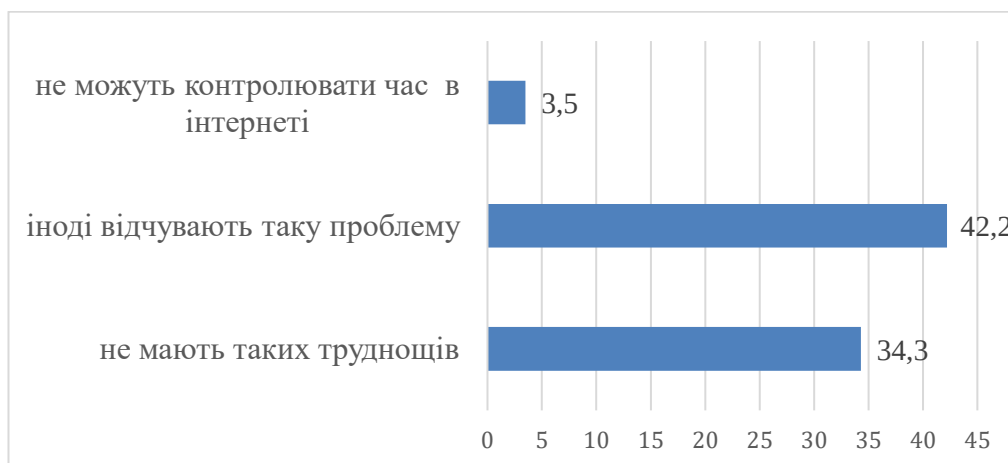


Рис. 2.3. Контролювання часу в інтернеті (n = 50)

Дослідження також виявило, що лише невелика частка респондентів намагається приховувати кількість часу, проведеного в Інтернеті. Так, постійно приховують цей факт 5,8% опитаних, а ще 10,8% роблять це періодично. Водночас переважна більшість учасників дослідження (83,9 %) не має потреби приховувати свою активність у мережі. З одного боку, це може свідчити про відсутність виражених ознак проблемного використання Інтернету у більшості респондентів, однак наявність навіть невеликої групи осіб, які приховують час перебування онлайн, може вказувати на усвідомлення ними надмірного використання мережі (рис. 2.4).

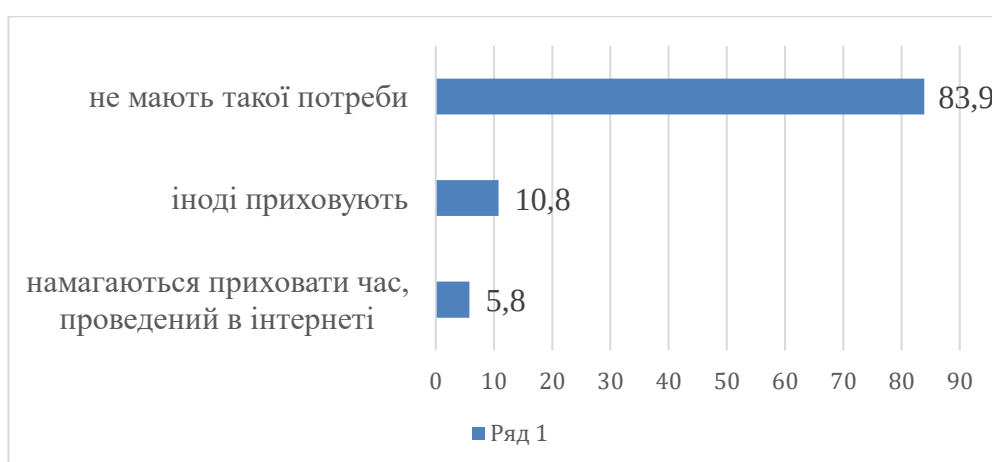


Рис. 2.4. Намагання приховати кількість часу проведеного в мережі інтернету (n = 50)

Важливим показником є ставлення респондентів до можливості скорочення часу користування Інтернетом. Встановлено, що для 27,5% опитаних це є складним завданням, тоді як понад половина досліджуваних (51,98%) відчуває такі труднощі час від часу. Лише 20,7% респондентів не мають проблем із добровільним обмеженням часу перебування в мережі. Такі результати свідчать про високу психологічну значущість Інтернету для значної частини молоді та про можливу залежність від постійного доступу до цифрового середовища (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Труднощі щодо обмеження проведення часу в інтернеті (n = 50)

Аналіз відповідей щодо думок про Інтернет за його відсутності показав, що 20,7% респондентів часто замислюються про мережу навіть тоді, коли не мають до неї доступу. Ще 52,9% опитаних повідомили, що подібні думки виникають у них періодично. Водночас лише 26,4% учасників дослідження не відчувають потреби думати про Інтернет під час перебування офлайн. Отримані дані можуть свідчити про високий рівень залученості респондентів до онлайн-простору та про значне місце Інтернету в структурі їхнього повсякденного життя (рис. 2.6).

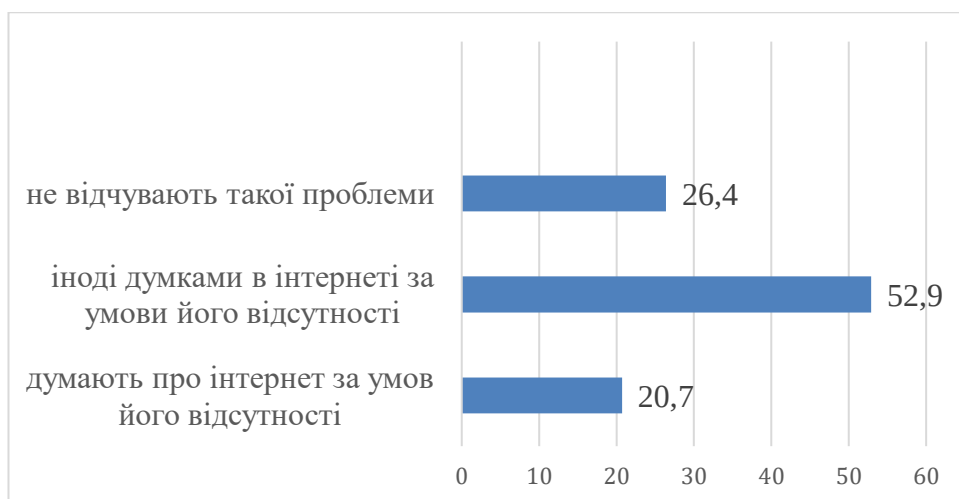


Рис 2.6. Думки досліджуваних про інтернет за умови його відсутності (n = 50)

Результати опитування також продемонстрували особливості використання Інтернету в нічний час. Зокрема, 8% респондентів регулярно користуються мережею вночі, а 32,1% іноді прокидаються для перевірки підключення своїх пристроїв до Інтернету. Більшість учасників дослідження (59,8%) не мають подібної потреби. Незважаючи на відносно невисокі показники нічної активності, отримані дані можуть свідчити про наявність у частини респондентів надмірної залученості до цифрового середовища, що потенційно негативно впливає на якість сну та загальне самопочуття (рис. 2.7).

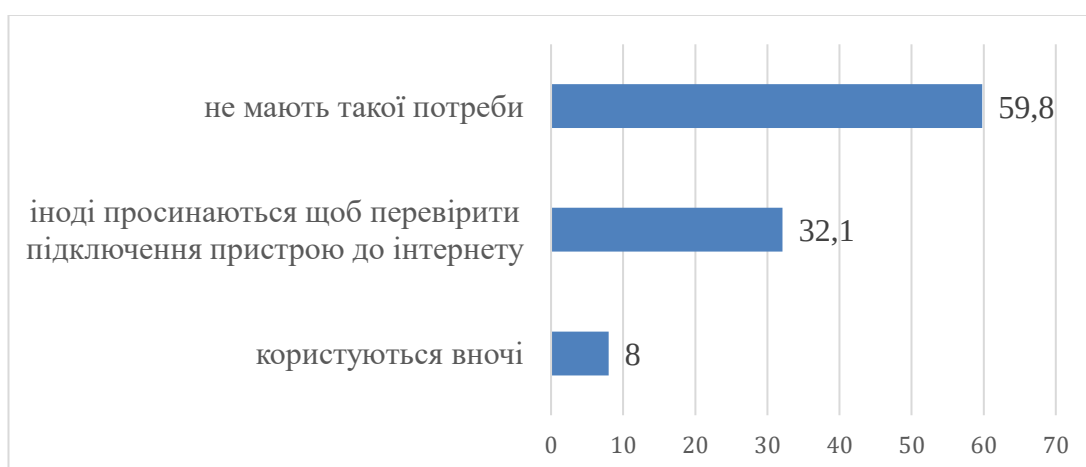


Рис. 2.7. Користування співробітниками інтернетом вночі (n = 50)

Щодо емоційної реакції на вимушене припинення користування Інтернетом, то лише 3,4% респондентів відчувають виражене роздратування або засмучення. Водночас понад половина опитаних (55,3%) зазначили, що іноді переживають подібні емоції. Спокійно реагують на необхідність відволіктися від мережі 41,2% учасників дослідження. Це свідчить про те, що для багатьох респондентів Інтернет є важливим елементом повсякденного життя, відсутність якого може викликати певний психологічний дискомфорт (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Почуття респондентів, які змушені відволіктися від користування мережею інтернет (n = 50)

Аналіз відповідей щодо фізичних проявів залежності показав, що лише 4,6% респондентів регулярно помічають у себе такі ознаки. Ще 28,7% опитаних відзначають їх епізодично. У більшості учасників дослідження (66,7%) симптоми фізичної залежності відсутні. Незважаючи на переважання позитивних відповідей, наявність навіть незначної кількості осіб із подібними проявами потребує уваги, оскільки такі симптоми можуть свідчити про поступове формування проблемної поведінки (рис. 2.9).

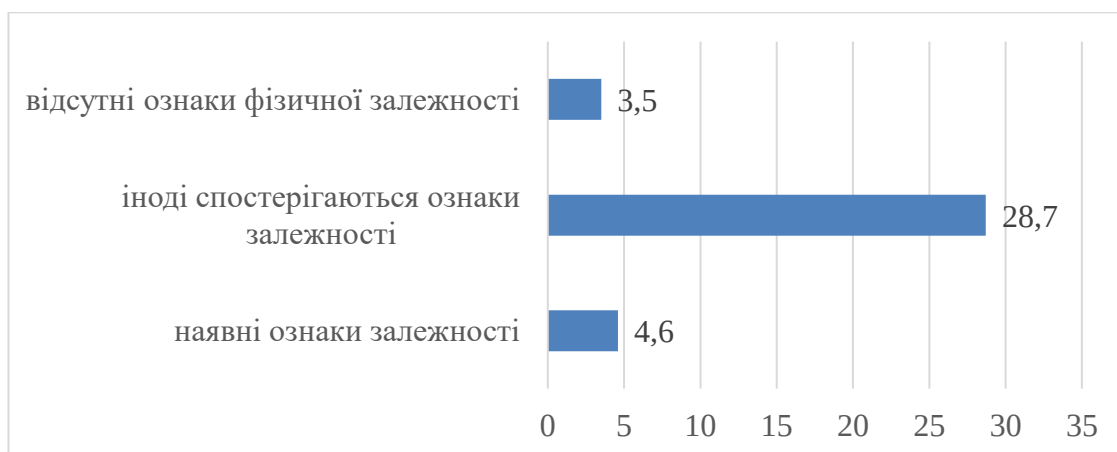


Рис. 2.9. Наявність ознак фізичної залежності (n = 50)

Значний інтерес становлять результати щодо зауважень з боку близьких людей. Так, 20,7% респондентів регулярно чують занепокоєння щодо кількості часу, проведеного в Інтернеті, а 58,6% стикаються з такими коментарями періодично. Лише 20,7% опитаних не отримували подібних зауважень. Отримані дані свідчать про те, що проблема надмірного використання мережі є помітною не лише для самих респондентів, а й для їхнього найближчого соціального оточення (рис. 2.10).



Рис 2.10. Зауваження близьких з приводу кількості часу, який респондент проводить в інтернеті (n = 50)

Крім того, 11,5% учасників дослідження зазначили, що регулярно потрапляють у недоречні або проблемні ситуації через використання Інтернету. Ще 65,5% повідомили про поодинокі випадки таких ситуацій. Лише 22,9% респондентів ніколи не стикалися з подібними наслідками. Це може свідчити про те, що надмірна залученість до онлайн-простору іноді негативно впливає на повсякденну діяльність, міжособистісне спілкування та виконання навчальних обов'язків (рис. 2.11).



Рис 2.11. Потрапляння респондентів в недоречні ситуації, пов'язані з користуванням інтернетом (n = 50)

Зважаючи на отримані результати анонімного анкетування можна стверджувати щонайменше 20% респондентів мають труднощі у контролі над застосуванням Інтернету і не можуть припинити цей процес, продовжують значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі не тільки протягом дня, але і вночі, відчуваючи при цьому емоційне перевантаження, що негативно впливає як на прямі обов'язки учнів: процес навчання, так і на повноцінний розвиток особистості молодшої людини у різних сферах діяльності.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність окремих проявів інтернет-залежної поведінки серед опитаних.

Найбільш поширеними ознаками виявилися труднощі з контролем часу перебування в мережі, складність обмеження онлайн-активності, часті думки про Інтернет за його відсутності та зауваження з боку близьких людей. Встановлено, що щонайменше 20% респондентів демонструють виражені ознаки проблемного використання Інтернету. Подібна тенденція може негативно впливати на успішність навчання, психоемоційний стан, міжособистісні стосунки та загальний розвиток особистості. У зв'язку з цим актуальним є проведення профілактичних заходів, спрямованих на формування навичок самоконтролю та раціонального використання цифрових технологій серед молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності

На основі проведеного теоретичного аналізу проблеми інтернет-залежності та узагальнення результатів сучасних наукових досліджень доцільно запропонувати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та корекцію проявів залежної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням мережі Інтернет.

Повна відмова від використання Інтернету не є обов'язковою. Основним *завданням корекції* є відновлення контролю над власним часом, увагою та поведінкою в мережі, щоб Інтернет залишався корисним інструментом, а не джерелом залежності.

Насамперед рекомендується формувати в користувачів навички усвідомленого ставлення до власної онлайн-активності. З цією метою доцільно здійснювати регулярний моніторинг часу, проведеного в мережі, та аналізувати основні цілі використання цифрових ресурсів. Ведення щоденника інтернет-активності сприяє усвідомленню власних поведінкових

звичок і дозволяє виявити ситуації, у яких використання Інтернету набуває неконтрольованого характеру.

Важливим профілактичним заходом є регламентація часу перебування онлайн. Рекомендується встановлювати чіткі часові межі для використання соціальних мереж, онлайн-ігор та інших розважальних ресурсів. Ефективним може бути застосування спеціальних програм контролю екранного часу, а також використання техніки «Помодоро», яка передбачає чергування періодів роботи та відпочинку. Такий підхід сприяє підвищенню рівня самоконтролю та запобігає тривалому перебуванню в цифровому середовищі.

З метою зниження ризику формування інтернет-залежності доцільно працювати над розвитком навичок саморегуляції та усвідомленості. Перед використанням мережі Інтернет рекомендується визначати конкретну мету входу в онлайн-простір та прогнозувати необхідний для цього час. Важливо навчитися розпізнавати ситуації, коли звернення до Інтернету зумовлене не реальними потребами, а бажанням уникнути негативних емоційних переживань, нудьги, тривоги або самотності.

Особливу увагу необхідно приділяти організації змістовного дозвілля та розширенню спектра позаінтернетних видів діяльності. Для профілактики залежної поведінки рекомендується залучення до спортивних занять, творчої діяльності, волонтерських проєктів, культурних заходів та інших форм соціальної активності. Наявність альтернативних способів проведення вільного часу дозволяє задовольняти потреби у спілкуванні, самореалізації та отриманні позитивних емоцій без надмірного використання цифрових технологій.

Одним із ефективних методів корекції інтернет-залежності є модифікація цифрового середовища. З цією метою рекомендується вимикати непотрібні сповіщення, обмежувати доступ до найбільш привабливих додатків у певні години доби, видаляти програми, які провокують надмірне перебування онлайн, а також використовувати функції блокування контенту. Такі заходи знижують кількість зовнішніх стимулів, що підтримують залежну поведінку.

Для формування навичок контролю імпульсивних дій доцільно використовувати метод відкладеного доступу. Його сутність полягає у свідомому перенесенні моменту входу до соціальних мереж або перегляду розважального контенту на 10–15 хвилин після виникнення відповідного бажання. Практика свідчить, що за цей час інтенсивність потягу до використання Інтернету часто зменшується, що дозволяє людині приймати більш раціональні рішення щодо своєї поведінки.

Важливим напрямом профілактики інтернет-залежності є дотримання принципів цифрової гігієни. Рекомендується обмежувати використання електронних пристроїв перед сном, не використовувати смартфон під час прийому їжі, навчання або професійної діяльності, а також запроваджувати періоди свідомої відмови від цифрових технологій протягом дня. Такі заходи сприяють покращенню психоемоційного стану, нормалізації режиму сну та підвищенню концентрації уваги.

Суттєву роль у профілактиці та корекції інтернет-залежності відіграє соціальна підтримка. Рекомендується залучати членів родини та близьке оточення до процесу контролю та корекції поведінки, оскільки підтримка значущих осіб сприяє підвищенню мотивації до змін і закріпленню нових моделей поведінки. Доцільним також є проведення психоосвітніх заходів, спрямованих на підвищення рівня обізнаності щодо негативних наслідків надмірного використання Інтернету.

У випадках виражених проявів інтернет-залежності, які супроводжуються порушенням соціального функціонування, зниженням успішності навчання, професійної діяльності або погіршенням психоемоційного стану, рекомендується звернення за кваліфікованою психологічною допомогою. Найбільш ефективними вважаються методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на формування навичок самоконтролю, корекцію неадаптивних переконань та розвиток конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Нижче наведено конкретні прийоми, методи, техніки зниження ризику розвитку та корекції інтернет-залежності.

1. Діагностика та усвідомлення проблеми

Рекомендується:

- вести щоденник використання Інтернету протягом 1–2 тижнів;
- фіксувати:
 - час входу в мережу;
 - тривалість перебування онлайн;
 - мету використання;
 - емоційний стан до та після використання;
- визначити найбільш проблемні види активності (соціальні мережі, відеоконтент, онлайн-ігри, новини тощо).

Прийом: щодня підраховувати загальний екранний час і порівнювати його із встановленою нормою.

2. Обмеження часу перебування онлайн

Метод часових лімітів

- Встановити конкретні часові межі використання Інтернету.
- Розподілити інтернет-активність на:
 - необхідну (робота, навчання);
 - розважальну.

Конкретні прийоми

- використання таймера на 30–45 хвилин;
- застосування техніки «Помодоро»:
 - 25 хвилин роботи;
 - 5 хвилин відпочинку;
 - після чотирьох циклів — тривала перерва;
- використання функцій контролю екранного часу на смартфоні та комп'ютері.

3. Управління тригерами

Досить часто Інтернет використовується не через реальну необхідність, а як реакція на: нудьгу, тривогу, самотність, стрес, втому.

Рекомендації

Перед входом в Інтернет варто ставити собі такі запитання:

- Для чого я зараз заходжу в мережу?
- Що саме я планую зробити?
- Скільки часу це займе?

Якщо чіткої мети немає, рекомендується обрати альтернативний вид діяльності.

4. Формування альтернативної активності

Зниження рівня залежності неможливе без заміщення інтернет-активності іншими видами діяльності.

Можливі альтернативи

- фізична активність;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- читання друкованих книг;
- творчість;
- спілкування з близькими людьми;
- хобі;
- заняття спортом.

Приєм «Список заміни»

Доцільно скласти перелік із 15–20 занять, якими можна замінити безцільний перегляд контенту в мережі.

Наприклад:

- 20-хвилинна прогулянка;
- 10 присідань;
- читання 10 сторінок книги;
- телефонний дзвінок другу;
- виконання домашніх справ.

5. Організація цифрового середовища

Рекомендується:

- вимкнути непотрібні сповіщення;
- видалити додатки, які провокують надмірне використання Інтернету;
- прибрати ярлики соціальних мереж із головного екрана;
- виходити з облікових записів після завершення роботи.

Метод підвищення «вартості доступу»

Кожна додаткова дія, необхідна для входу в додаток, зменшує ймовірність імпульсивного використання.

6. Розвиток навичок саморегуляції

Прийом «Відкладений вхід»

У разі виникнення бажання зайти в Інтернет рекомендується:

- зачекати 10–15 хвилин;
- переключитися на іншу діяльність;
- після цього оцінити, чи зберігається необхідність використання мережі.

У багатьох випадках інтенсивність імпульсу суттєво знижується.

Прийом усвідомленості

Доцільно фіксувати:

- що я зараз відчуваю;
- чому хочу зайти в Інтернет;
- яку потребу намагаюся задовольнити.

7. Цифрова гігієна

Корисно впроваджувати такі правила:

- не користуватися смартфоном під час прийому їжі;
- не брати телефон до спальні;
- відмовлятися від використання гаджетів за 1 – 2 години до сну;
- виділяти спеціальні періоди «без екрана».

Практика. Запровадити щоденну «цифрову годину» – 60 хвилин повністю без Інтернету та цифрових пристроїв.

8. Соціальна підтримка

Ефективними є такі заходи:

- повідомити близьким про намір скоротити час перебування онлайн;
- просити нагадувати про встановлені обмеження;
- проводити більше часу в живому спілкуванні.

9. Робота з емоційними причинами

Якщо Інтернет використовується як спосіб уникнення проблем або негативних переживань, важливо:

- розвивати стресостійкість;
- формувати навички конструктивного вирішення проблем;
- працювати над подоланням тривожності та емоційного напруження.

За наявності виражених проявів залежності рекомендується звернутися до психолога, особливо якщо спостерігаються:

- втрата контролю над часом перебування в мережі;
- конфлікти з близькими через надмірне використання Інтернету;
- зниження навчальної або професійної ефективності;
- порушення сну;
- відмова від реального соціального життя.

Приклад покрокового плану на 30 днів

Перший тиждень

- ведення щоденника використання Інтернету;
- підрахунок екранного часу;
- вимкнення непотрібних сповіщень.

Другий тиждень

- скорочення часу перебування онлайн на 15–20 %;
- використання таймерів;
- складання списку альтернативних занять.

Третій тиждень

- одна година на день без Інтернету;
- відмова від використання гаджетів перед сном.

Четвертий тиждень

- один «цифровий вихідний» тривалістю 3–6 годин;
- закріплення нових звичок;
- оцінка отриманих результатів та коригування поставлених цілей.

Таким чином, шляхи корекції інтернет-залежності полягають у наступних кроках.

1. *Усвідомлення проблеми.* Першим кроком є визнання наявності залежності та розуміння її негативного впливу на навчання, роботу, здоров'я й особисті стосунки.

2. *Обмеження часу користування Інтернетом.* Доцільно встановлювати часові рамки для перебування онлайн та використовувати спеціальні програми для контролю екранного часу.

3. *Планування режиму дня.* Чіткий розпорядок дня допомагає збалансувати навчання, відпочинок, фізичну активність та використання цифрових пристроїв.

4. *Розвиток альтернативних видів діяльності.* Заміна надмірного перебування в мережі на спорт, творчість, читання, прогулянки або живе спілкування сприяє зменшенню залежності.

5. *Формування навичок самоконтролю.* Важливо навчитися контролювати свої звички, ставити пріоритети та уникати безцільного перегляду контенту.

6. *Підтримка родини та друзів.* Близькі люди можуть допомогти контролювати час онлайн, мотивувати до активного способу життя та надавати емоційну підтримку.

7. *Психологічна допомога.* У випадках вираженої залежності ефективними можуть бути консультації психолога або психотерапевта, які допоможуть виявити причини проблеми та знайти способи її подолання.

Отже, найбільш ефективним підходом до профілактики та корекції інтернет-залежності є поєднання трьох основних напрямів: контролю часу перебування в мережі, заміщення інтернет-активності реальними видами

діяльності та роботи з емоційними причинами надмірного використання Інтернету. Саме така комплексна стратегія забезпечує стійкий результат і сприяє формуванню здорової цифрової поведінки.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дозволило визначити місце та роль Інтернету в житті сучасної молоді, а також виявити ознаки формування інтернет-залежності серед молодих людей. Отримані результати свідчать про те, що Інтернет є невід'ємною частиною повсякденного життя більшості респондентів. Переважна більшість опитаних активно користується мережею для навчання, роботи, пошуку інформації, спілкування, розваг та отримання різноманітних онлайн-послуг.

Встановлено, що 95 % респондентів є активними користувачами Інтернету, а 67 % проводять у мережі понад шість годин на добу. Найпоширенішим засобом доступу до Інтернету є смартфон, що забезпечує постійний зв'язок із цифровим середовищем. Водночас усі учасники дослідження зареєстровані в соціальних мережах, які використовують як для комунікації, так і для отримання інформації, навчання, роботи та дозвілля.

Аналіз відповідей показав, що поряд із позитивними можливостями Інтернету спостерігаються й ознаки психологічної залежності. Значна частина молоді відчуває дискомфорт за відсутності доступу до мережі, прагне постійно перебувати онлайн та отримувати нову інформацію. Надмірне захоплення соціальними мережами та інтернет-ресурсами може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та емоційний стан молодих людей.

Проблема інтернет-залежності серед молоді є актуальною та потребує подальшого вивчення. Важливим завданням сучасного суспільства є формування культури відповідального використання цифрових технологій, розвиток навичок самоконтролю та підтримання балансу між віртуальним і

реальним життям. Це сприятиме максимальному використанню переваг Інтернету та мінімізації його можливого негативного впливу на особистість молодшої людини.

Проведене дослідження за методикою «Сприйняття Інтернету» (Є.Щепіліна) дозволило виявити особливості використання мережі Інтернет та визначити рівень проявів інтернет-залежної поведінки серед респондентів. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що Інтернет посідає важливе місце в житті більшості опитаних та є значущим елементом їхньої повсякденної діяльності.

Встановлено, що значна частина респондентів відчуває труднощі з контролем часу перебування в мережі та обмеженням власної онлайн-активності. Більшість опитаних зазначили, що хоча б періодично стикаються з проблемою надмірного використання Інтернету, а також часто думають про нього навіть за відсутності доступу до мережі. Це свідчить про високий рівень залученості до цифрового середовища та формування психологічної залежності від онлайн-комунікації й інформаційних ресурсів.

Результати дослідження також показали, що частина респондентів демонструє емоційний дискомфорт у ситуаціях вимушеного припинення користування Інтернетом, а окремі учасники виявляють ознаки фізичної залежності та порушення режиму відпочинку через нічну активність у мережі. Важливим показником проблемного використання Інтернету є й те, що більшість респондентів хоча б іноді отримують зауваження від близьких щодо надмірного часу, проведеного онлайн.

Особливу увагу привертає той факт, що близько 20% опитаних демонструють виражені ознаки інтернет-залежної поведінки. Для цієї групи характерні труднощі самоконтролю, нездатність своєчасно припиняти користування мережею, підвищена емоційна залученість до онлайн-середовища та негативний вплив Інтернету на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки й загальний розвиток особистості.

Корекція інтернет-залежності потребує комплексного підходу, що поєднує самоконтроль, організацію часу, підтримку оточення та, за потреби, професійну психологічну допомогу. Це сприяє відновленню балансу між віртуальним і реальним життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми інтернет-залежності серед молоді та необхідність впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, формування культури безпечного й раціонального використання цифрових технологій, а також підвищення обізнаності щодо ризиків надмірного перебування в мережі Інтернет.

ВИСНОВКИ

Інтернет став невід'ємною складовою сучасного життя, відкривши широкі можливості для навчання, професійної діяльності, спілкування та доступу до інформації. Водночас надмірне та неконтрольоване використання мережі може призводити до формування інтернет-залежності, яка має ознаки адиктивної поведінки та негативно впливає на психологічний стан людини, її соціальні зв'язки, професійну діяльність і сімейні відносини.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що інтернет-залежність характеризується втратою контролю над часом перебування в мережі, розвитком психологічної залежності, прагненням уникнути реальних життєвих проблем та заміною реального спілкування віртуальним. Особливу небезпеку становлять такі форми залежності, як нав'язливий веб-серфінг, ігрова залежність, кіберсексуальна залежність, надмірне захоплення соціальними мережами та онлайн-покупками.

Разом із тим Інтернет не можна розглядати виключно як джерело небезпеки. За умови свідомого та поміркованого використання він залишається потужним інструментом розвитку особистості, освіти, науки та міжнародної комунікації. Тому важливим завданням сучасного суспільства є формування культури безпечного користування цифровими технологіями, розвиток навичок самоконтролю та підтримання балансу між реальним і віртуальним життям. Лише гармонійне поєднання можливостей Інтернету та реального світу сприятиме повноцінному розвитку людини та суспільства загалом.

Проведене дослідження дозволило визначити місце та роль Інтернету в житті сучасної молоді, а також виявити ознаки формування інтернет-залежності серед молодих людей. Отримані результати свідчать про те, що Інтернет є невід'ємною частиною повсякденного життя більшості респондентів. Переважна більшість опитаних активно користується мережею

для навчання, роботи, пошуку інформації, спілкування, розваг та отримання різноманітних онлайн-послуг.

Встановлено, що 95 % респондентів є активними користувачами Інтернету, а 67 % проводять у мережі понад шість годин на добу. Найпоширенішим засобом доступу до Інтернету є смартфон, що забезпечує постійний зв'язок із цифровим середовищем. Водночас усі учасники дослідження зареєстровані в соціальних мережах, які використовують як для комунікації, так і для отримання інформації, навчання, роботи та дозвілля.

Аналіз відповідей показав, що поряд із позитивними можливостями Інтернету спостерігаються й ознаки психологічної залежності. Значна частина молоді відчуває дискомфорт за відсутності доступу до мережі, прагне постійно перебувати онлайн та отримувати нову інформацію. Надмірне захоплення соціальними мережами та інтернет-ресурсами може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та емоційний стан молодих людей.

Встановлено, що значна частина респондентів відчуває труднощі з контролем часу перебування в мережі та обмеженням власної онлайн-активності. Більшість опитаних зазначили, що хоча б періодично стикаються з проблемою надмірного використання Інтернету, а також часто думають про нього навіть за відсутності доступу до мережі. Це свідчить про високий рівень залученості до цифрового середовища та формування психологічної залежності від онлайн-комунікації й інформаційних ресурсів.

Результати дослідження також показали, що частина респондентів демонструє емоційний дискомфорт у ситуаціях вимушеного припинення користування Інтернетом, а окремі учасники виявляють ознаки фізичної залежності та порушення режиму відпочинку через нічну активність у мережі. Важливим показником проблемного використання Інтернету є й те, що більшість респондентів хоча б іноді отримують зауваження від близьких щодо надмірного часу, проведеного онлайн.

Особливу увагу привертає той факт, що близько 20% опитаних демонструють виражені ознаки інтернет-залежної поведінки. Для цієї групи характерні труднощі самоконтролю, нездатність своєчасно припиняти користування мережею, підвищена емоційна залученість до онлайн-середовища та негативний вплив Інтернету на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки й загальний розвиток особистості.

Корекція інтернет-залежності потребує комплексного підходу, що поєднує самоконтроль, організацію часу, підтримку оточення та, за потреби, професійну психологічну допомогу. Це сприяє відновленню балансу між віртуальним і реальним життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми інтернет-залежності серед молоді та необхідність впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, формування культури безпечного й раціонального використання цифрових технологій, а також підвищення обізнаності щодо ризиків надмірного перебування в мережі Інтернет. Важливим завданням сучасного суспільства є формування культури відповідального використання цифрових технологій, розвиток навичок самоконтролю та підтримання балансу між віртуальним і реальним життям. Це сприятиме максимальному використанню переваг Інтернету та мінімізації його можливого негативного впливу на особистість молоді людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. Педагогіка безпеки. 2025. Т. 10. № 2. С. 92–102.
2. Волошок О. В., Вовчик Р. В. Інтернет-залежність студентської молоді з різним рівнем тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 3.
3. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24.
4. Камінська О. В. Психологічний аналіз детермінант інтернет-залежності. Інтегровані комунікації. 2018. № 4. С. 12–18.
5. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9.
6. Лукашук С. Ю. Інтернет-ресурси як чинники інтернет-залежності студентів-медиків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. № 2.
7. Лукашук С. Ю., Ставицький О. О. Взаємозалежність особистісних характеристик студентів медичних навчальних закладів та проявів у них інтернет-залежності. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 3.
8. Майданевич Л., Паламарчук В., Рогова А. Формування культури безпеки як засобу профілактики інтернет-залежності в студентів. Педагогіка безпеки. 2026. Т. 11. № 1. С. 78 – 87.
9. Міхеєва Л., Онишко О., Матковська А. Кіберкомунікативна залежність у структурі сучасних цифрових адикцій: теоретичний огляд. Psychology Travelogs. 2025. № 5.
10. Соколенко М. О. Інтернет-адикція студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Вип. 7.

11. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC : APA, 2013.
12. Anderson E. L., Steen E., Stavropoulos V. Internet Use and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Longitudinal Research Trends in Adolescence and Emergent Adulthood // International Journal of Adolescence and Youth. 2017. Vol. 22(4). P. 430–454.
13. Ballard, J. G. A User's Guide to the Millennium: Essays and Reviews. London: HarperCollins (Flamingo), 1996. 304 p.
14. Brenner V. Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey // Psychological Reports. – 1997. – Vol. 80(3). – P. 879–882.
15. Beard K. W., Wolf E. M. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction // CyberPsychology & Behavior. 2001. Vol. 4(3). P. 377–383.
16. Block J. J. Issues for DSM-V: Internet Addiction // American Journal of Psychiatry. 2008. Vol. 165(3). P. 306–307.
17. Brand M., Wegmann E., Stark R. et al. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2019. Vol. 104. P. 1 – 10.
18. Brand M., Young K. S., Laier C., Wölfling K., Potenza M. N. Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2016. Vol. 71. P. 252–266.
19. Caplan S. E. Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument // Computers in Human Behavior. 2002. Vol. 18(5). P. 553–575.
20. Caplan S. E. Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach // Computers in Human Behavior. 2010. Vol. 26(5). P. 1089–1097.

21. Carbonell X., Chamarro A., Oberst U. et al. Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 475.
22. Cash H., Rae C. D., Steel A. H., Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice // *Current Psychiatry Reviews*. 2012. Vol. 8(4). P. 292–298.
23. Davis R. A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17(2). P. 187–195.
24. Demetrovics Z., Szeredi B., Rozsa S. The Three-Factor Model of Internet Addiction // *Behavior Research Methods*. 2008. Vol. 40(2). P. 563–574.
25. Dong G., Potenza M. N. A Cognitive-Behavioral Model of Internet Gaming Disorder // *Journal of Psychiatric Research*. 2014. Vol. 58. P. 7–11.
26. Griffiths M. D. A Components Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework // *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10(4). P. 191–197.
27. Griffiths M. D. Internet Addiction: Fact or Fiction? // *The Psychologist*. 1999. Vol. 12(5). P. 246–250.
28. Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. V. 3. №4. P. 403–412
29. Kardefelt-Winther D. A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research // *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 31. P. 351–354.
30. King D. L., Delfabbro P. H. Internet Gaming Disorder Treatment: A Review of Definitions of Diagnosis and Treatment Outcome // *Clinical Psychology Review*. 2014. Vol. 34(4). P. 298–308.
31. King D. L., Delfabbro P. H., Griffiths M. D. Cognitive Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents // *Journal of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 68(11). P. 1185–1195.
32. Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. C. et al. Proposed Diagnostic Criteria of Internet Addiction for Adolescents // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2005.

Vol. 193(11). P. 728–733.

33. Ko C. H., Yen J. Y., Yen C. F. et al. The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: A Review of the Literature // *European Psychiatry*. 2012. Vol. 27(1). P. 1–8.

34. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2011. Vol. 9. P. 278–296.

35. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O. Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research // *World Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 6(1). P. 143–176.

36. Montag C., Reuter M. Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions. Cham : Springer, 2017. 450 p.

37. Shaw M., Black D. W. Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management // *CNS Drugs*. 2008. Vol. 22(5). P. 353–365.

38. Starcevic V. Is Internet Addiction a Useful Concept? // *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 47(1). P. 16–19.

39. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use // *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36(5). P. 277–283.

40. Widyanto L., Griffiths M. D. Internet Addiction: A Critical Review // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2006. Vol. 4(1). P. 31–51.

41. World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11). Geneva : WHO, 2019.

42. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York : Wiley, 1998. 248 p.

43. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment // *Innovations in Clinical Practice*. 1999. Vol. 17. P. 19 – 31.

44. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1(3). P. 237 – 244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте «в штики»), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн ?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?
16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: «ще кілька хвилин»?

Реєстрація № _____
(дата) _____
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(дата) _____ (підпис) _____

Результат захисту _____
(оцінка) _____ (дата) _____ (підпис) _____

Голова комісії: _____
(підпис) _____ (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____
(підпис) _____ (ініціали, ПІБ)

(підпис) _____ (ініціали, ПІБ)

(підпис) _____ (ініціали, ПІБ)