**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

**Факультет психології**

**Кафедра соціальної психології**

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

на тему: "**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**"

Студентки 4 курсу, групи  ПСз-42

Спеціальності 053 «Психологія»

Пилипчинець Богдана Вікторівна

Керівник: доцент, кандидат психологічних наук Вітюк Н.Р.

Рецензент: доцент, кандидат психологічних наук Гринчук О.І.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

[**ВСТУП 3**](#_Toc167629741)

[**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЕННЯ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ 6**](#_Toc167629742)

[1.1.Аналіз наукових підходів щодо визначення поняття психологічного благополуччя та його складових 6](#_Toc167629743)

[1.2. Інтернет-залежність індивіда: зміст поняття, критерії прояву 11](#_Toc167629744)

[1.3. Особливості впливу інтернет-залежності на життєдіяльність підлітків 19](#_Toc167629745)

[**Висновки до розділу 1 28**](#_Toc167629747)

[**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ НТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ 29**](#_Toc167629748)

[2.1. Обгрунтування програми, методичного забезпечення та опис вибірки дослідження 29](#_Toc167629749)

[2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття психологічного благополуччя старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності 31](#_Toc167629750)

[2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики та подолання інтернет-залежності у підлітковому віці 49](#_Toc167629751)

[**Висновки до розділу 2 53**](#_Toc167629752)

[**ВИСНОВКИ 55**](#_Toc167629753)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 58**](#_Toc167629754)

[**ДОДАТКИ 62**](#_Toc167629755)

# ВСТУП

Психологічне благополуччя старшокласників стає предметом зростаючої уваги у зв'язку зі зростанням впливу Інтернету на їхній життєвий і соціальний простір. Однією з головних проблем, яка виникає в цьому контексті, є інтернет-залежність. Це стан, коли використання Інтернету стає необережним, надмірним та негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості.

Старшокласники, особливо у сучасному цифровому світі, стають вразливою групою у відношенні до інтернет-залежності. Вони, в основному, відчувають потребу в соціальному взаємодії, пошуку ідентичності та самовираження, які можуть бути задоволені через Інтернет. Проте, рівень інтернет-залежності може суттєво впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Старшокласники з високим рівнем інтернет-залежності часто відчувають соціальну ізоляцію, проблеми зі сном, зниження самооцінки та депресивний настрій. Вони можуть відчувати себе відстороненими від реального світу та мати складнощі в установленні та збереженні здорових відносин з оточуючими.

З іншого боку, старшокласники з низьким рівнем інтернет-залежності мають більш стійку емоційну та психологічну стабільність. Вони можуть більш ефективно управляти своїм часом, мати більше можливостей для особистісного розвитку та спілкування в реальному світі, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Актуальність вивчення психологічного благополуччя старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності полягає в тому, що це допоможе розуміти вплив цифрового середовища на психічний стан та соціальну адаптацію підлітків. Розробка інтервенцій та програм для підтримки психологічного благополуччя старшокласників з інтернет-залежністю може сприяти їхньому здоров'ю та збереженню якісного життя в цифровій епохі.

**Об'єкт дослідження -** психологічне благополуччя старшокласників.

**Предмет дослідження –** особливості впливу рівня інтернет-залежності на почуття психологічного благополуччя старшокласників.

**Мета дипломної роботи.** Дослідити та проаналізувати особливості психологічного благополуччя старшокласників, визначаючи вплив різного рівня інтернет-залежності на їхній емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальний психічний стан.

**Завдання:**

1. Проаналізувати поняття «психологічне благополуччя», охарактеризувати складові і чинники психологічного благополуччя.
2. Дати загальну характеристику поняття інтернет-залежності, визначити її ознаки та особливості виникнення у підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити вплив інтернет-залежності на психологічне благополуччя старшокласників.
4. Розробити рекомендації, спрямовані на подолання інтернет-залежності старшокласників.

**Стан наукової розробки.** Тема "Особливості психологічного благополуччя старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності" відображає актуальну проблему в сучасному світі, де використання інтернету стає все більш поширеним серед підлітків. Інтернет-залежність, як психологічний феномен, привертає увагу науковців, оскільки може мати серйозний вплив на психічне здоров'я та благополуччя молоді.

Наукові дослідження в цій області спрямовані на вивчення зв'язку між рівнем інтернет-залежності та психологічним благополуччям старшокласників. Вони аналізують такі аспекти, як самопочуття, емоційна стійкість, рівень стресу, якість міжособистісних відносин та інші показники психічного благополуччя у залежності від інтенсивності використання юнацтвом Інтернету.

**Методи та методики дослідження.** Теоретичні методи:аналіз і синтез, узагальнення результатів наукових досліджень; емпіричні методи : опитування (анкетування, усне опитування), тестування; методи математичної обробки даних: визначення процентного співвідношення емпіричних даних, середньоарифметичних показників.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати досліджень з питання особливостей психологічного благополуччя старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності мають важливе практичне значення для розвитку програм психологічної підтримки та профілактики серед молоді.

Знання про взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психологічним благополуччям дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та інтервенцій для молоді, спрямовані на зменшення негативних наслідків інтернет-залежності та підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Практичне значення результатів полягає також у вдосконаленні психолого-виховної роботи з підлітками в освітніх установах. Знання про особливості психологічного стану старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності допомагає психологам, педагогам та медичним працівникам ефективніше реагувати на їхні потреби та надавати адекватну підтримку.

**Структура дипломної роботи** складається зі: вступу, двох розділів, підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЕННЯ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

## 1.1.Аналіз наукових підходів щодо визначення поняття психологічного благополуччя та його складових

Завжди цікавило людей розуміння суті щастя та його джерел. У минулому це питання вже викликало інтерес, особливо серед давньогрецьких філософів. Вони досліджували різні аспекти цієї проблеми, намагаючись з'ясувати природу щастя та його складові. Одна з концепцій була представлена у класичній еллінській філософії, зокрема в працях Аристотеля. Він ввів поняття "евдемонії", що відрізнялося від традиційного уявлення про щастя як просте задоволення. У своїй "Нікомаховій етиці" Арістотель стверджував, що евдемонія базується не тільки на особистому задоволенні, але на розвитку конкретних якостей, які визначають, яким чином "повинна" жити людина. Ці якості включають прагнення до досконалості, моральність і самореалізацію. У своїй праці "Нікомахова етика" Арістотель зауважував, що насолода є важливою частиною життя і надає йому значення: "...природно, що вони прагнуть також і насолоди, бо вона лише надає завершеності життю кожного, життю, що є дорогим для всіх". Він підкреслював роль швидкоплинності та суб'єктивної особистої компоненти у сприйнятті задоволення і ставив питання про можливість нескінченної насолоди. Ці ідеї знайшли своє відображення у сучасності завдяки розвитку позитивної психології, яка викликала широкий інтерес і наукові дослідження щастя та задоволеності в житті.

Поняття "психологічне благополуччя" вже давно увійшло в науковий ужиток. Дослідження "психологічного благополуччя" в англомовній літературі часто зустрічається поряд із поняттям "дослідження щастя". І. Бонівелл підкреслює, що поняття суб'єктивне благополуччя часто використовується в науковій літературі як замінник терміна "щастя". В українській мові синонімами слова щастя є благополуччя, спокійний стан, благоденство, добробут, достаток, успіх, процвітання, спроможність. Також, у контексті "вивчення щастя" в англомовній літературі часто зустрічаються терміни "психологічне благополуччя", "психологічне суб'єктивне благополуччя", "позитивне психічне здоров'я", "зрілість особистості", "позитивний стиль життя", "якість життя", "здоров'я". Автори акцентують увагу на окремих аспектах благополуччя: "соціальне, фізичне, психічне, матеріальне, душевне, емоційне благополуччя".

Використовують також терміни "процвітання" (flourishing), "суб'єктивне економічне благополуччя" (СЕБ).

Уперше до вивчення причин благополуччя, а не розладів і хвороб запропонував звернутися завідувач кафедри гігієни Гарвардського університету Арлі Бок (1938 р.). Поняття психологічного благополуччя входить у визначення здоров'я за даними ВООЗ: "Здоров'я - це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя". Психічне здоров'я - це "стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих явищ і забезпечує адекватну умовам довкілля і дійсності регуляцію поведінки та діяльності". Таким чином, психічне здоров'я розуміють як відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві [38].

Психологічне здоров'я пов'язане більше з присутністю певних характеристик, що дають змогу адаптуватися до суспільства, справлятися з навантаженнями і стресами, виконувати свої життєві завдання. Тобто воно містить у собі, крім душевного, й особистісне психологічне благополуччя.

Інтерес та розуміння щастя та благополуччя зростає завдяки роботам численних вчених. Згідно з М. Аргайлом, щастя, як задоволення життям, визначається не лише частотою та інтенсивністю позитивних емоцій, а й рефлексивною оцінкою минулого та сьогодення [38].

Незважаючи на тривалий та обширний досвід у дослідженнях, наразі відсутній загальноприйнятий термін, що абсолютно охоплював би всі аспекти благополуччя та був би універсальним у використанні.

Мартін Селігман вважає, що поняття щастя втратило свою суттєвість через перенасичене вживання, тому пропонує замінити його поняттям благополуччя. Відмінність полягає у тому, що благополуччя є більш абстрактним та складається з кількох вимірюваних елементів, кожен з яких є реальним явищем. Ці елементи сприяють благополуччю, але не є його тотожними. Треба визначити та описати ознаки та критерії, за якими можна оцінити ці елементи [38].

Серед них емоційне, фізичне, соціальне, суспільне, психічне, духовне, психологічне, суб'єктивне благополуччя та інші. Більшість концепцій благополуччя різняться за включенням елементів та їх роллю. Одні розглядають поняття, як складові самого благополуччя, тоді як інші - як передумови.

Загалом, кожен вид благополуччя відображає успішність людини у різних сферах життя та його вплив на розвиток особистості. Однак, складність полягає в тому, що не всі теоретичні конструкти мають розроблену методологію та інструменти, що ускладнює емпіричне дослідження благополуччя. Незважаючи на великий обсяг досліджень, багато аспектів залишаються невивченими та підлягають подальшому дослідженню.

Р.Раян, аналізуючи роботи, присвячені вивченню психологічного благополуччя, зводить усі підходи до його розуміння до двох основних: евдемоністичного (пов'язаний зі смисловим наповненням життя та процесом його проживання) та гедоністичного (відображає переважання позитивного емоційного забарвлення, відсутність негативного та загальну задоволеність життям). За останні кілька десятиліть було вивчено багато аспектів благополуччя прихильниками обох підходів [38].

Термін "психологічне благополуччя" в науковий обіг ввів Н.Бредберн. Згідно з Н.Бредберном психологічне благополуччя визначається балансом між позитивними і негативними афектами щоденного життя, що накопичуються і в сумі представляють афективно забарвлене відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Пізніше Е.Дінером було запропоновано термін "суб'єктивне благополуччя (well-being)". При цьому розуміння ним суб'єктивного благополуччя близьке до позиції Н.Бредберна, але психологічне благополуччя тут стає частиною суб'єктивного, яке, на його думку, складається з позитивних і негативних афектів, ступеня задоволеності від життя і самоприйняття. Обидва автори дотримуються поглядів, заснованих на гедоністичному підході (від грец. hedone - "насолода"). Вони вивчають благополуччя переважно в поняттях задоволеності-незадоволеності. У контексті задоволеності життям феномен суб'єктивного благополуччя також вивчали Д.Канеман і Д.Вотсон [38].

Д.Канеман і А. Дітон виокремили два аспекти суб'єктивного благополуччя: емоційне благополуччя (емоційна забарвленість кожного дня) і оцінку свого життя (те, що люди думають про своє життя і як до нього ставляться). Дослідниця в галузі позитивної психології І. Бонівелл запропонувала таку формулу суб'єктивного благополуччя: SWB = задоволеність життям + афект. У цьому разі "задоволеність життям відображає оцінку людиною її життя, де немає розриву між наявним становищем і тим, що видається їй ідеальною ситуацією, або такою, на яку вона заслуговує" [38].

Дослідники, які дотримуються евдемоністичного (від грец. eudaimonia - "щастя, блаженство") розуміння психологічного благополуччя, вважають, що особистісний ріст, високі моральні якості, цілі, потреби є найважливішими складовими благополуччя. До таких авторів належить американська дослідниця К.Ріфф, яка запропонувала конструкт психологічного благополуччя та створила шкалу для його оцінювання відому під назвою "Шкали психологічного благополуччя К.Ріфф". Так, до конструкту психологічного благополуччя К. Ріфф включила такі параметри:

* самоприйняття (усвідомлення і прийняття своєї особистості, позитивна оцінка себе і свого життя загалом);
* особистісний ріст (прагнення розвиватися, навчатися новому, набувати нових навичок, розвивати свої здібності);
* автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у проявах себе та у поведінці, здатність до саморегуляції);
* компетентність в управлінні середовищем (здатність домагатися бажаного, уміння долати труднощі на шляху реалізації власних потреб, здатність до саморегуляції) [38].

Кожна з цих складових взаємодіє з іншими, створюючи комплексне і цілісне відчуття психологічного благополуччя в особистості. Це поняття розглядається у контексті індивідуального досвіду кожної людини, тому важливо розвивати і підтримувати ці аспекти у своєму житті для досягнення загального благополуччя.

Навіть якщо ми знайдемо справжнє джерело щастя, яке може задовольнити всіх, воно все одно буде обмеженою формою того задоволення, яке ми відчуваємо, коли займаємося віддачею заради вищих цінностей та позитивно зв'язуємося з ними. Нам також не вдасться досягти успіху у цьому, якщо суспільство не приділить належну увагу розвитку цінностей віддачі, доброти, альтруїзму та позитивного функціонування, щоб протистояти сучасним конкурентно-індивідуалістичним тенденціям споживання.

Узагальнивши результати досліджень зарубіжної гуманістичної традиції, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, що відображає оцінку особистістю свого функціонування з погляду розкриття внутрішнього потенціалу . У своїй роботі ми будемо керуватися теорією благополуччя К. Ріфф [38].

Теорія самодетермінації також пов'язана з евдемоністичним підходом і в центр благополуччя ставить самореалізацію особистості. Представники цього напряму вважають, що для психологічного благополуччя та оптимального функціонування людині необхідно задовольняти потреби в автономії, компетентності та відносинах, а також мати цілі, що не суперечать одна одній і відповідають цінностям та інтересам людини. Під автономією вони розуміють потребу обирати те, що відповідає їхнім внутрішнім цінностям і бажанням, під компетентністю - упевненість у тому, що робиш, і здатність формувати й отримувати підтримку середовища, під відносинами - прагнення до близькості за збереження автономії. На їхню думку, задоволення цих потреб підвищує як суб'єктивне благополуччя в його гедоністичному аспекті, так і евдемоністичний аспект психологічного благополуччя [38].

М.Селігман у своїх працях запропонував розуміти гедоністичне та евдемоністичне визначення благополуччя як дві різні складові щастя, де розвиток евдемоністичного аспекту призводить у результаті до підвищення задоволеності своїм життям (тобто гедоністичного аспекту) [38].

Ці підходи допомагають розуміти різноманіття та складність концепцій психологічного благополуччя, а також дають можливість дослідникам розвивати та вдосконалювати свої моделі для кращого розуміння та підтримки психологічного здоров'я людей

Підбиваючи підсумок теоретичного огляду наукових публікацій зарубіжних авторів, можна зазначити, що, незважаючи на багаторічні розроблення поняття психологічного благополуччя, наразі немає єдиного підходу до використання цього терміна. В огляді представлено погляди різних авторів, які можна віднести до двох підходів: гедоністичного та евдемоністичного. При цьому, низка авторів пропонують вважати їх двома підходами вивчення (з двох різних боків) одного й того самого поняття - психологічного благополуччя. Крім терміна "психологічне благополуччя", в англомовній літературі використовуються й інші терміни. Це розмаїття формулювань ставить перед науковим співтовариством завдання чітко диференціювати ці поняття і розробити певний інтегративний підхід до їхнього розуміння і вивчення [12].

## 1.2. Інтернет-залежність індивіда: зміст поняття, критерії прояву

Сьогодні людство вже чітко усвідомлює, що воно існує у вкрай складний, кризовий період свого розвитку - момент початку нового історичного етапу, пов'язаного зі зміною соціокультурної та технологічної парадигми. І як будь-який переломний момент у розвитку, цей період характеризується особливою нестабільністю, посиленням і глобалізацією конфліктів і суперечностей, розмитістю перспектив і неясністю уявлень не тільки про майбутнє, а й про сьогодення.

Відправною точкою глобальних змін стало виникнення нових інформаційно-комунікативних технологій, які стрімко ввійшли в життєдіяльність людства у другій половині ХХ ст.

Геніально передбачив інформаційну революцію американський математик Норберт Вінер. У книжці 1948 р. "Кібернетика або загальні закономірності процесів контролю і передачі інформації в живих організмах і машинах" він описав кібернетичну систему, що являє собою таку організацію, в якій управління і передача інформації децентралізовані, а зв'язок встановлюється між усіма її точками, забезпечуючи безперешкодну швидкісну циркуляцію інформаційного потоку. Створення 1971 р. мікрочипа, розробка цифрових технологій оброблення інформаційних даних (візуальних, аудіальних тощо) поряд із новими комунікаційними системами, що уможливлюють передавання великих потоків інформації, забезпечили появу наприкінці ХХ ст. персональних комп'ютерів і мережі Інтернет [38].

Саме інформаційно-комунікаційна революція призвела до переходу в "інформаційну еру", що породила згодом і "інформаційне суспільство". З розвитком інформаційних технологій змінилося соціальне середовище, оскільки комп'ютери стали не просто помічниками людей - прискорювачами інтелектуальних операцій. Тепер вони елементи штучної "нервової системи" суспільства, яка виникла на базі знань про психіку, нервову систему та електроніку. Всесвітня павутина винесла назовні, об'єктивувала сучасні уявлення про частину процесів, що відбуваються в психіці. Ці особливості дали змогу Інтернету створити для людини незвичайні можливості й нові форми свободи.

Створення мережі Інтернет та її використання дедалі більшою кількістю людей призвело до формування нових типів соціальних відносин і соціальної взаємодії. Віртуальна реальність забезпечила людині розвиток нового способу спілкування - спілкування в кіберпросторі за допомогою комп'ютерів і комп'ютерних мереж. Соціолог М. Кастельс незабаром вводить ще один термін - "віртуальне (інтернетне, мережеве) суспільство". Під віртуальною спільнотою він розуміє групу людей, які використовують мережу для спілкування і взаємодії, а також усю сукупність зв'язків між ними. "Створення віртуальних спільнот, що базуються здебільшого на комунікації під час підключення в мережу, інтерпретується як кульмінація історичного процесу дисоціації між місцем проживання і створенням соціальних зв'язків у процесі формування спільноти; нові виборчі моделі соціальних відносин приходять на зміну територіально обмеженій взаємодії між людьми", - зазначає М. Кастельс у книжці "Галактика Інтернет". Переваги віртуального спілкування для всіх очевидні: його учасники не обмежені географічним розташуванням і не мають географічної прив'язки. Спрощення технологій і забезпечувальних програм сьогодні дають практично будь-якій людині можливість при мінімальних уміннях і навичках користування брати участь у мережевих спільнотах і навіть організовувати свої власні [38].

Поява Інтернету змінила і сферу дозвілля людини.

Традиційні види і формати дозвілля відходять на другий план, поступаючись місцем перегляду найрізноманітнішого інтернет- контенту. Особливого значення можливості віртуальної реальності набули в комп'ютерних іграх, надавши людині можливість певної об'єктивації (екстеріоризації) внутрішніх метафор свідомості в певні комп'ютерні продукти (ігри). В останнє десятиліття з розвитком соціальних мереж посилилися ризики, пов'язані з негативним впливом на свідомість підростаючого покоління, а саме розширення шахрайських схем, втягнення в терористичну діяльність, "групи смерті" тощо.

Виникнення нових інформаційних технологій, що поступово впроваджуються практично в усі сфери життєдіяльності людини, змінює її життя кардинальним чином. Але, як і будь-який із видів активності, постійна робота в мережі Інтернет за комп'ютером має як позитивний, так і негативний вплив на людину. Психологічним аспектом проблеми захопленості Інтернетом є розвиток Інтернет-залежності.

Отримання інформації має гранично важливе значення для будь-якої людини, а поява комп'ютерів і мережі Інтернет стала одним із потужних інструментів для того, щоб задовольнити цю потребу. Цей факт вважається однією з першопричин виникнення залежності людини від комп'ютера та Інтернету. З появою всесвітньої мережі безліч людей почали віддавати перевагу віртуальному простору перед справжніми реаліями життя, а в разі відмови від Інтернету починали відчувати тривожність, роздратування і багато інших різних негативних емоційних реакцій.

Термін "Інтернет-залежність" з'явився після опису цього розладу нью- йоркським психіатром А. Голдбергом. Він запропонував запровадити це поняття, хоча й не вкладав у нього медичного сенсу, схожого із залежністю від алкоголю або наркотичних речовин. Поняття Інтернет-залежності А. Голдберг розглядав як "...поведінку з низьким рівнем самоконтролю, яка загрожує витісненням нормального життя". Спочатку це був жартівливий термін, проте пізніше його почали активно використовувати інші дослідники у своїй науковій діяльності [38].

Пізніше А. Голдберг виділив два діагностичні критерії цієї адикції:

1. користування комп'ютером та Інтернетом викликає у людини дистрес;
2. користування комп'ютером та Інтернетом завдає шкоди фізичному, психологічному, економічному, міжособистісному або соціальному статусу людини, економічному, міжособистісному або соціальному статусу людини [32].

Незважаючи на роботи А. Голдберга, справжнім родоначальником дослідження Інтернет-залежності є американський психіатр К. Янг. Вона розробила й опублікувала на своєму сайті опитувальник, що виявляє наявність Інтернет-залежності. Незабаром К. Янг отримала близько п'ятисот відповідей від користувачів, які пройшли тестування. Близько 90% з них, згідно з обраним критерієм, могли вважатися людьми, у яких присутня Інтернет-залежність [32].

К. Янг охарактеризувала п'ять основних типів Інтернет-залежності:

1. комп'ютерна залежність: пристрасть до різної роботи з комп'ютером (ігор, програмування або інших видів діяльності);
2. компульсивна навігація в кіберпросторі: компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;
3. перевантаженість інформацією: патологічна прихильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів або електронних покупок;
4. кіберкомунікативна залежність: залежність від спілкування в чатах, групових іграх і телеконференціях, що може зрештою призвести до заміни наявних у реальному житті членів сім'ї та друзів віртуальними;
5. кіберсексуальна залежність: залежність від "кіберсексу", тобто від відвідування порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах "для дорослих" [32].

Згідно зі своїми дослідженнями, К.Янг виділяє 4 симптоми, що дають змогу говорити про наявність у людини залежності від Інтернету:

1. нав'язлива потреба перевірити електронну пошту;
2. постійне очікування подальшого виходу в Інтернет-простір;
3. скарги оточуючих людей на те , що людина проводить в кіберпросторі занадто багато часу;
4. скарги оточуючих людей на те, що людина витрачає зайву кількість грошей на Інтернет-ресурси [38].

Згодом цей список критеріїв Інтернет-залежності доповнився іншими симптомами, такими як: частіша комунікація з оточуючими людьми з мережі Інтернет, ніж у реальному житті; ігнорування робочих і сімейних зобов'язань, а також громадського життя, сну і наукової діяльності внаслідок залученості людини в Інтернет-простір; "таємне" знаходження в Інтернеті у момент відсутності членів сім'ї або інших значущих людей, що супроводжується полегшенням та відчуттям вини водночас, і т.д.

А. Голдберг навів більш розгорнуту систему критеріїв, за якими можна діагностувати в людини наявність залежності від Інтернет-мережі. На його думку, спільними рисами комп'ютерної та Інтернет-залежності є низка фізичних і психологічних симптомів, які тісно пов'язані між собою [38].

Говорити про залежність від кіберпростору можна в тому разі, якщо в людини спостерігаються хоча б 3 і більше запропонованих автором симптомів. Так, згідно з А. Голдбергом, Інтернет - залежність характеризується наявністю в людини такої симптоматики:

1. Психологічні симптоми:
   1. прекрасне самопочуття, що доходить до ейфорії під час перебування в кіберпросторі;
   2. неможливість припинити роботу за комп'ютером;
   3. поступове збільшення кількості часу, проведеного людиною в Інтернет-мережі;
   4. нехтування міжособистісними контактами на користь перебування людини в мережі Інтернет;
   5. відчуття порожнечі, самотності, роздратування та інших негативних емоцій під час перебування далеко від комп'ютера та Інтернету;
   6. проблеми з роботою/навчанням унаслідок тривалого перебування в кіберпросторі.
2. Фізіологічні симптоми:
   1. відчуття сухості в очах;
   2. болі в спині та попереку;
   3. нераціональне нерегулярне харчування або пропуск прийому їжі;
   4. неохайний зовнішній вигляд або нехтування особистою гігієною;
   5. зміна режиму сну або повна його депревація;
   6. синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів) [38].

У 2001 р. американські дослідники Д. Парсонсос і А. Холл запропонували термін "Інтернет-залежна поведінка", погоджуючись із тим, що надмірне користування Інтернетом завдає шкоди когнітивній, афективній та поведінковій сферам, а також впливати на загальне здоров'я людини, проте вони не вважали етіологію цієї проблеми патологічною. На думку авторів, тривале перебування в кіберпросторі - це "...доброякісний розлад, який розглядають як певну компенсацію поведінкових недоліків у реальному житті". Інтернет-залежна поведінка, згідно з Д.Парсонсосом і А. Голлом, компенсується за допомогою когнітивно-біхевіоральних відносин [32].

Інтернет-аддикцію повноправно вважають однією з форм нехімічних залежностей і вона не призводить безпосередньо до руйнування організму. Однак якщо для розвитку традиційних хімічних видів аддикцій, як-от алкогольна чи наркотична, потрібні роки, то термін розвитку залежності від мережі Інтернет набагато менший: згідно з дослідженнями К. Янг, близько 26% особистостей зі схильністю до Інтернет-залежності набули цієї аддикції впродовж пів року постійного перебування в Мережі, 59% - за рік користування Інтернет-ресурсами та 15% аддиктів - невдовзі після року активного користування Інтернетом.

Учені у своїх дослідженнях приділяють увагу механізмам розвитку залежності від Інтернет-мережі. Вислів американського психолога Дж.Сулера, який також займався вивченням кіберзалежності, дає змогу провести певну паралель між залежністю від Інтернету та хімічними адикціями, що сприяють зміні людської свідомості: "Кіберпростір - один зі способів зміни стану свідомості. Як і в зміненому стані свідомості, загалом, кіберпростір і все, що в ньому відбувається, здається реальним - часто навіть реальнішим, ніж дійсність" [38].

Загалом, можна виділити кілька феноменів, що зумовлюють привабливість кіберпростору для сучасної людини. Однією з головних особливостей є те, що Інтернет-середовище, яке відрізняється від реального, зумовлене менш жорсткими бар'єрами й обмеженнями, а також в Інтернет-просторі допускається набагато більший ступінь свободи для особистості.

Основна маса людей, які страждають на Інтернет-аддикцію, перебуває в Інтернеті суто заради спілкування. Про розвиток Інтернет-залежності можна говорити внаслідок того, що реальне спілкування дуже відрізняється від віртуальної комунікації. Одним із найважливіших чинників, завдяки якому феномен кіберзалежності набув популярності, є анонімність особистості в кіберпросторі. Анонімність у віртуальному світі сприяє збагаченню можливості самопрезентації особистості, надаючи їй шанс не тільки створювати про себе враження на власний вибір, а й здаватися у своїй уяві саме такою, якою вона хоче бути. Таким чином, віртуальне спілкування дає змогу особистості конструювати свою ідентичність за своїм вибором. Абсолютну свободу в цьому аспекті дає розмаїття Інтернет-чатів. Деякі користувачі конструюють віртуальну ідентичність, яка є ідеалом "Я" і заміщує "погане" реальне "Я". Таким чином, відбувається порушення процесів самосвідомості, яке характеризується неадекватно завищеною самооцінкою і як наслідок нездатністю до саморегуляції.

Інтернет-середовище надає людині унікальну можливість у пошуку співрозмовника, який би задовольняв практично будь-які її потреби. За найменшого невдоволення, розчарування, невідповідності очікуванням, віртуального співрозмовника можна одразу ж позбутися і замінити його новим. Віртуальні комунікації встановлюються набагато легше за реальні, що сприяє більшій залученості особистості в Інтернет-простір.

Усі дослідники сходяться на думці, що Інтернет здебільшого приваблює людей за рахунок можливості абстрагуватися і піти від реальності за рахунок анонімних суспільних інтеракцій. Головним чином, тут має вирішальне значення відчуття безпеки та анонімності при здійсненні віртуального спілкування. Також спілкування в Інтернет- середовищі дає можливість реалізувати міфічні уявлення людини, її фантазії, отримуючи при цьому зворотний зв'язок. Крім усього цього, надмірне перебування в кіберпросторі зумовлене необмеженим доступом до інформації, яку людина може отримати завдяки відвідуванню різних Інтернет-ресурсів, що часто може призвести до "інформаційної залежності".

Науковці вважають, що за схильністю до залежності від Інтернет-мережі може ховатися і безліч інших різноманітних аддикцій чи патологій. Залежність від кіберпростору офіційно не визнана як медичний діагноз і часто може бути наслідком або симптомом інших різноманітних психологічних проблем у житті людини (труднощі міжособистісної комунікації, депресивні стани, неврози тощо). Таким чином, Інтернет- залежність - це одна з форм нехімічних залежностей, що характеризується нав'язливим бажанням проводити якомога більше часу у мережі Інтернет [23].

## 1.3. Особливості впливу інтернет-залежності на життєдіяльність підлітків

В сучасному цифровому світі Інтернет став невід'ємною складовою життя багатьох підлітків. Він відкриває безмежні можливості для спілкування, навчання, розваг та самовираження. Проте, разом з цими перевагами, Інтернет може стати джерелом серйозних проблем, особливо коли відбувається перетворення захоплення на залежність.

Насамперед, варто охарактеризувати підлітковий вік.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку і трансформацій, який включає в себе як фізичні, так і психологічні зміни. Підлітки постійно шукають своє місце в світі, формуючи свою особистість та ставлення до навколишнього середовища.

Стабілізація особистості в цей період пов'язана зі складністю самосвідомості. Підлітки активно вивчають себе, співставляють свої власні переконання та цінності з тими, що вони спостерігають в інших. Це може призводити до внутрішньої напруги і конфліктів, але в той же час створює можливість для зростання та самопізнання.

Потреба в приналежності до соціальної групи є важливою для підлітків. Вони активно шукають своє місце у колективі, формуючи свою ідентичність через спільні інтереси, цінності та норми. Це може виявлятися в приєднанні до певних груп однолітків або виявленні інтересів у певних сферах життя, таких як спорт, мистецтво або академічні досягнення.

Старшокласники також зазнають зростаючої відповідальності в цей період. Отримання паспорту, можливість укладення шлюбу з 16 років і відповідальність за правопорушення підсилюють їх усвідомлення про доросле життя та важливість своїх дій [16].

Формування життєвих цінностей та світогляду в цей період відбувається на основі досвіду, спілкування з оточуючими та особистих рефлексій. Підлітки починають розуміти свої власні переконання і почуття, а також ставлення до різних аспектів життя, таких як релігія, політика, моральність та етика.

Нарешті, підлітковий вік є часом, коли починається формування планів на майбутнє, включаючи професійне та особистісне самовизначення. Підлітки розмірковують про свої інтереси, мрії та мети в житті, що може включати в себе вибір професії та початок трудової діяльності. Це є ключовим етапом їхнього розвитку, оскільки вони починають усвідомлювати своє місце в суспільстві і свої можливості в ньому.

Основна спрямованість особистості старшокласника націлена на майбутнє, що відповідає провідному виду діяльності - навчально-виховному та професійному. Це означає, що старшокласники активно займаються вивченням предметів, підвищують свій рівень знань і навичок, а також визначають свої майбутні професійні та особисті цілі.

Взаємини в ранній юності стають складнішими, ніж у підлітковому віці, оскільки підлітки починають переглядати своє ставлення до дорослих та шукають більше незалежності. Перебудова взаємин із дорослими включає в себе розвиток більш рівних та менш інтимних взаємин. Старшокласники більше хочуть бачити в батьках друзів та порадників, а також потребують їхньої допомоги та підтримки.

Спілкування з дорослими, зокрема з батьками, стає важливим аспектом життя старшокласників. Вони шукають поради та розмови з дорослими з питань вибору професії, навчання, моралі та інших життєвих аспектів. Взаємодія з вчителями також набуває нових вимірів, і старшокласники оцінюють вчителів не лише за їхнім професійним досвідом, але і за їхніми людськими якостями та здатністю до взаєморозуміння.

Стосунки з учителями розвиваються на основі взаєморозуміння та поваги, де взаємне спілкування засноване на взаємному довірі. Старшокласники цінують вчителів за їхню здатність зрозуміти їх та підтримати, а також за їхню професійну компетентність та справедливість у взаємодії з учнями.

Сучасний світ не мислимий без Інтернету – глобальної комп'ютерної мережі, що складається з різнотипних систем, з'єднаних із допомогою шлюзів і маршрутизаторів, що зв'язує між собою користувачів, як глобальних, так і локальних. У наш час інтернет - це нескінченне джерело інформації, неформального спілкування, віртуальних розваг, спосіб знайти друзів за інтересами, замовити товар з будь-якої точки планети, але при цьому досить дороге задоволення, здатне заманити, змусити забути про час, роботу і реальних друзів [18].

Численні соціологічні дослідження наочно демонструють демонструють, що життя і навчання на зламі XXI століття відбувається в умовах надзвичайно насиченого інформаційного поля, зміни усього "фону" системи освіти. Змінюється сприйняття людини, вона живе у світі технологічних символів і знаків, у світі електронної культури.

Існує помилкова думка, що інформаційні технології це комп'ютер і все, що з ним пов'язано. Сьогодні інформаційні технології - це ширше поняття, що виходить за рамки просто комп'ютера.

Мобільні телефони, факси, пейджери використовуються і навіть стали вже якоюсь мірою необхідністю в нашому житті. Багато людей мають доступ до Інтернету з дому. Кількість старшокласників, що збільшується, які користуються Інтернет-кафе та іншими платними комп'ютерними послугами вже говорить про інформаційну обізнаність молоді.

Багато людей використовують Інтернет для домашніх покупок, банківського обслуговування тощо. Ще однією складовою у впровадженні Інтернет у життя старшокласників є електронні бібліотеки.

Бурхливий розвиток інформаційних технологій змінює роль і місце бібліотек в освітньому інформаційному просторі міста, регіону та ін. Функції бібліотек останніми роками значно розширилися розширилися.

У контексті сучасного розвитку комп'ютеризації та телекомунікаційного зв'язку одним із найбільш пріоритетних видів сервісних послуг залишається електронна доставка документів, що дає змогу значно скоротити часові рамки отримання інформації користувачем.

Період старшого шкільного віку є суттєвим у формуванні професійної компетентності, громадянської ідентичності, соціально-правової та культурної активності майбутніх фахівців. Уявлення про Інтернет включають як позитивні, так і негативні моменти. Як позитивні наслідки поширення Інтернету називають трансформацію всієї структури комунікаційного досвіду людини в напрямку розширення доступу до інформації та даних, багаторазове підвищення ролі суб'єктності в контексті віртуального поведінки людини. Негативні моменти проявляються в скороченні безпосередніх соціальних взаємодій, звуження соціальних зв'язків, аж до самотності, у розвитку депресивних станів, формуванні депресивних станів, формуванні неадекватних соціальних перцепцій, скорочення внутрішньо сімейного спілкування, зростанні зовнішнього тиску. Зрештою, все залежить від мотивації. Співвіднесення об'єктивної реальності з потребами людини, будучи джерелом мотивації поведінки, може фіксуватися в структурі суб'єкта як його схильність до сприйняття значущих аспектів діяльності, тенденція, що спрямовує його поведінку [16].

Підлітка (майбутнього аддикта) приваблює в інтернеті кілька моментів: наявність власного (інтимного) світу, до якого немає доступу нікому, окрім нього самого; відсутність відповідальності; реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу; можливість самостійно (часто не зважаючи ні на що й ні на кого) ухвалювати будь-які рішення, незалежно від того, до чого вони можуть призвести.

Оскільки віртуальна дійсність компенсує невдачі в реальному житті, то випадки мережевої залежності виникають, найчастіше, за недостатності реального повноцінного спілкування. Цей вид частіше буває у школярів різного віку, у студентів. Варіанти не мережевої залежності виникають на тлі інформаційного перевантаження, втоми, розчарованості в реальному світі, в усвідомленні малого власного впливу на події реального світу. Останній варіант частіше зустрічається у дорослих, цілком зрілих людей.

Онлайн комунікація володіє відомим де-персоніфікувальним потенціалом, дає можливість користувачеві бути присутнім при діалозі інших, не втручаючись у нього, залишаючись непоміченим. Комунікація в режимі реального часу дає змогу індивідууму змінювати ролі, входячи в аудиторію під різними іменами і створюючи різні віртуальні образи, що допомагає відпрацьовувати комунікаційні навички та стратегії. Зворотним боком цього процесу є саме чинник деперсоніфікації, точніше, підміни власних аутоідентифікуючих чинників, що аутоідентифікують, сконструйованими віртуальними. У результаті підліток із залежністю і поглинутістю "спілкуванням" on-line із друзями в мережі стає проблемною дитиною для сім'ї, насамперед для стурбованих його охопленням іграми і безцільним проведенням часу в мережі батьків і рідних. Для себе, у своєму внутрішньому плані такий підліток переконаний, що проблема залежності для нього не існує, що є реально значущі для нього особистісні смисли та засоби для досягнення суттєвих ігрових і життєвих цілей [19].

Основними ознаками Інтернет-залежності в підлітковому віці виступають:

* надмірне, невмотивоване зловживання тривалістю роботи в мережі, не зумовленою навчальною чи іншою творчою діяльністю;
* використання Інтернету як переважного засобу комунікації;
* створення та експлуатація віртуальних образів, вкрай далеких від реальних;
* потяг до Інтернет-ігор та/або створення шкідливих програм (без будь-якої мети);
* суб'єктивно сприймана неможливість обходитися без роботи в мережі.

Загалом, можна виділити широкий спектр соціально-психологічних відхилень у всіх сферах життєдіяльності підлітка (табл. 1).

Таблиця 1

Порушення у сферах життєдіяльності підлітка-аддикта

|  |  |
| --- | --- |
| Сфери життєдіяльності | Прояви |
| Сім'я | Відхилення психопатологічного характеру в батьків або емоційно-значущих для дитини рідних, включно з особливостями аномального батьківського виховного впливу (наприклад, метеринська депресія або невротична тривога та пов'язана з нею депривація  (батько зайнятий собою, а не дитиною ), невизначеність батьківських вимог; |
| Стреси у батьків і стійкі внутрішньосімейні конфлікти із залученням у них дитини; |
| Протиставлення батьківських або сімейних цінностей цінностям дитини; |
| Школа | Навчальна неуспішність і конфлікти з учителями; |
| Висока частота випадків зміни школи при конфліктних ситуаціях; |
| Неприйняття співучнями; |
| Екстернатне навчання; |
| Міжособистісні та надособистісні  відносини | Відкидання однолітками; |
| Пропозиції та тиск з боку субкультури комп'ютерних ігор і субкультури on-line спілкування; |
| Залученість у віртуальну групу з прийняттям і поділом її цінностей, мови, відмітних знаків. |

Зазначені відхилення реалізуються через фрустраційну, конфліктно-невротичну або навіть кризову форму розв'язання конфлікту.

Серед розладів вікового психічного розвитку у підлітків у клінічному плані мають значення такі прояви за ступенем частотності:

* + - Синдром інфантилізму;
    - Розлади прихильності;
    - Синдром дефіциту уваги без яскравої гіперактивності;
    - Опозиційно-викличні розлади поведінки;
    - Розлади навчення, які своєрідним чином відтіняють парціальні порушення інтелектуального розвитку, зокрема дислексійні проблеми за хороших комп'ютерних навичок.

Перелічені клініко-психопатологічні ознаки, що характеризують інтернет-залежність, поєднувалися з такими стабільними патологічними розладами:

* аномальними афективно-особистісними реакціями;
* стійкими аномальними розладами особистості, що формуються, та стійкими аномальними розладами особистості (найчастіше спостерігалася емоційна нестійкість, шизоїдність і нарцистичність);
* уніполярним, біполярним афективним розладом;
* шизотиповим розладом;
* органічним розладом особистості.

Описуючи стан адиктивних підлітків, можна виділити такі особливості:

* Домінантне або надцінне ставлення до ПК-ігор і

поглинутість спілкуванням on-line із друзями по мережі;

* Вибіркові зміни емоційності у формі захоплення/радості або невдоволення/дратування в інтернет просторі та втрата почуття задоволення/радості/допитливості поза інтернет простором;
* Вибіркові зміни когнітивності у вигляді занепокоєння/хвилювання/інтересу, пов'язаного з роботою на комп'ютері в процесі гри і спілкування, за загального зниження когнітивної мотивації в ситуаціях, не пов'язаних з грою;
* Ознаки алекситимії, що формується, як порушення саморефлексики з бідністю емоційно-когнітивної оцінки та ускладненням в описі свого стану, пов'язаного з процесом захопленості мережею інтернет;
* Виборчі розлади навчення (проблеми дислексії, проблеми, пов'язані з ліворукістю);
* Інфантилізм як особистісна незрілість за наявності сомато-ендокринних дисфункцій, включно з диспластичністю кризового періоду;
* Ознаки нейроциркуляторної дистонії та астеновегетативних порушень, включно з такими соматичними ускладненнями, як міалгія в окремих м'язах, розлади ритму "сон- неспання" [28].

Отже, особливості впливу інтернет-залежності на життєдіяльність підлітків заслуговують на увагу та дослідження.

По-перше, важливо відзначити, що інтернет-залежність може суттєво впливати на соціальні аспекти життя підлітків. Із заглибленням у віртуальний світ, вони можуть втрачати інтерес до реальних спілкувань та відносин. Мережеві стосунки замінюють традиційні, а це може призвести до відчуття відокремленості та неповноцінності у реальному світі.

По-друге, інтернет-залежність може негативно впливати на академічні досягнення підлітків. Витрачаючи безліч годин на онлайн-ігри чи перегляд відео, вони можуть занедбувати навчання та втрачати інтерес до уроків. Це може призвести до погіршення успішності у школі та зниження мотивації до навчання.

По-третє, фізичне здоров'я підлітків також може постраждати від інтернет-залежності. Довгі години перед екраном можуть викликати проблеми зі зором, порушення сну та недостатню фізичну активність. Надмірна залученість до комп'ютерних ігор може також вести до проблем зі здоров'ям спини та розвитку сидячого способу життя.

Нарешті, інтернет-залежність може мати серйозний вплив на психічне здоров'я підлітків. Частіше відчуття стресу, тривоги та депресії можуть виникати внаслідок надмірного використання Інтернету. Підлітки можуть стати схильнішими до ризикованої поведінки в мережі, такої як використання соціальних мереж для порушення особистої приватності чи сприяння онлайн-булінгу.

Отже, інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для життя підлітків у всіх сферах їхнього існування - від соціальних відносин та академічних досягнень до фізичного та психічного здоров'я. Зрозуміння цих особливостей впливу є важливим кроком у розробці стратегій профілактики та лікування інтернет-залежності серед підлітків [1].

# Висновки до розділу 1

Вивчення психологічного благополуччя та проблеми інтернет-залежності серед підлітків стало актуальним у зв'язку з поширенням Інтернету та зростанням використання цифрових технологій серед молоді. Психологічне благополуччя молоді охоплює комплексний стан психічного здоров'я, що включає емоційний стан, задоволення від життя, психологічну адаптацію та радість від різних аспектів життя. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя, можуть бути внутрішніми (особистісними особливостями, якісною структурою емоційного життя тощо) та зовнішніми (соціальне середовище, економічні умови, доступ до ресурсів).

Проблема інтернет-залежності виникає, коли особа витрачає надмірно багато часу в Інтернеті і втрачає контроль над цією діяльністю. Починаючи з нормального використання Інтернету, вона поступово переходить до нестерпної потреби бути онлайн.

Залежність від Інтернету може мати різноманітні прояви, такі як захоплення соціальними мережами, перебуванням у віртуальних спільнотах тощо. Особи, що страждають від цієї проблеми, можуть проводити години в Інтернеті, занедбуючи реальні взаємодії, роботу та особисте життя.

Симптоми інтернет-залежності включають непереборну потребу проводити час в Інтернеті, відмову від інших активностей, стрес у випадку відсутності доступу до Інтернету, а також проблеми зі сном та фізичне нездужання.

Ця проблема є важливою для розгляду, оскільки може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я особи, її соціальні відносини та продуктивність.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ НТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## Обгрунтування програми, методичного забезпечення та опис вибірки дослідження

Мета дослідження полягає у вивченні поширеності інтернет-залежності серед старшокласників та оцінці її впливу на їхнє психологічне благополуччя.

Для дослідження нами було відібрано 37 старшокласників віком 13-15 років, котрі навчаються у Природничо-науковому ліцеї №145 м. Києва.

Задля виявлення рівня інтернет залежності та її впливу на психологічне благополуччя було обрано наступні методики:

1.Методика "Шкала психологічного благополуччя" розроблена К. Ріфф і включає шість шкал, кожна з яких відображає різні аспекти психологічного благополуччя [35].

Інтерпретація результатів: від 0 до 314 балів вважається низьким рівнем благополуччя, від 315 до 413 балів вважається високим, від 414 балів і вище вважається дуже високим.

Ці категорії допомагають зрозуміти, наскільки особа відчуває себе психологічно забезпеченою та задоволеною у своєму житті.

2.Тест К. Янг для оцінки рівня залежності від Інтернету є інструментом, розробленим з метою виявлення патологічної пристрасті до Інтернету незалежно від її форми. Початкова версія тесту містила 8 запитань, на які потрібно було відповісти "Так" або "Ні". Якщо респондент мав п'ять чи більше позитивних відповідей, його вважали інтернет-залежним. Однак сучасна версія тесту складається з 40 пунктів, і відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Ліккерта [29].

Учасники дослідження мають відповісти на питання про користування Інтернетом, обмежуючи відповіді тільки поза навчальним часом, не пов'язаним з роботою. Результати визначаються шляхом підсумовування отриманих балів з усіх запитань. Чим вище загальний бал, тим сильніша залежність від Інтернету та проблеми, що виникають в результаті його використання.

Тест має загальну шкалу для пояснення результатів:

40–99 балів: звичайний користувач Інтернету.

100–159 балів: є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням Інтернетом.

160–200 балів: Інтернет-залежність.

3.Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) є одним з найбільш часто використовуваних інструментів для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. Вона складається з 5 пунктів і призначена для оцінки загального задоволення життям [34].

SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям і не займається пов’язаними конструкціями, такими як позитивний вплив чи самотність. Це означає, що вона дозволяє оцінити загальний рівень задоволеності без розгляду конкретних аспектів життя.

Інтерпретація результатів SWLS допомагає зрозуміти, як інтернет-залежність впливає на загальне задоволення життям. Ось як зазвичай інтерпретуються результати:

* 31-35 балів: Дуже задоволений
* 26-30 балів: Задоволений
* 21-25 балів: Трохи задоволений
* 20 балів: Нейтральний
* 15-19 балів: Трохи незадоволений
* 10-14 балів: Незадоволений
* 5-9 балів: Дуже незадоволений

Ці значення допомагають визначити рівень задоволеності життям у відповідності з результатами SWLS. На основі цих даних можна зрозуміти, як змінюється загальне задоволення життям у залежності від рівня інтернет-залежності.

4.Авторська анкета "Особливості поведінки в Інтернеті" є інструментом, спрямованим на вивчення особливостей поведінки користувачів в Інтернеті. Анкета дозволяє отримати важливі дані для подальшого вивчення особливостей використання Інтернету та впливу цього явища на життя користувачів.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття психологічного благополуччя старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності

Для початку нами було здійснено дослідження на виявлення рівня інтернет-залежності серед підліків за методикою К.Янг [29], результати були наступні (див. рис. 2.1.):

Рис. 2.1. Рівень інтернет-залежності підлітків за методикою К.Янг

Ці дані вказують на те, що серед групи людей, яку досліджували, є різні рівні інтернет-залежності.

Інтернет-залежний (22%). Це група підлітків, які мають найвищий рівень інтернет-залежності. Їхнє життя значно обмежене через постійне занурення в Інтернет. Вони можуть витрачати значну кількість часу онлайн і відчувати важкість при спробі відірватися від цифрового світу.

Надмірне користування інтернетом (62%). Ця група підлітків також проводить багато часу в Інтернеті, але їхня залежність є менш інтенсивною, ніж у першої групи. Вони все ще можуть нормально функціонувати у повсякденному житті, але їхня залежність може вже впливати на їхні стосунки, роботу або навчання.

Звичайний користувач (16%). Це група піділтків, які мають найменший рівень інтернет-залежності серед досліджуваних. Вони використовують Інтернет для потреб навчання, розваг або комунікації, але це не перешкоджає їхньому нормальному життю та функціонуванню у суспільстві.

Перейдемо до аналізу авторської анкети.

Інтернетом у повсякденному житті 97% підлітків користуються щодня. Ця категорія включає підлітків, які використовують Інтернет щодня у своєму повсякденному житті. Вони відчувають потребу в Інтернеті щодня і, можливо, відчувають дискомфорт або незручність, якщо їм потрібно обмежити свій доступ до нього.

Кілька разів на тиждень (3%). Це людина, яка використовує Інтернет кілька разів на тиждень. ЇЇ користування Інтернетом може бути менш інтенсивним або вона може мати меншу потребу в постійному з'єднанні з мережею. На цілу групу вибірки, така людина тільки 1.

У цій категорії немає жодної особи, що вказує на те, що ніхто з вивченої групи не обмежує своє користування Інтернетом лише один раз на тиждень.

Аналогічно, ніхто з досліджуваних не вказав, що вони рідко користуються Інтернетом.

Загалом, ці результати вказують на широке поширення Інтернету в сучасному житті, де більшість людей мають потребу у доступі до нього щодня для різних цілей (див. рис. 2.2.).

Рис. 2.2. Як часто підлітки користуються Інтернетом у повсякденному житті

Цілі користування Інтернетом серед досліджуваної групи людей (див. рис. 2.3.).

Отримання інформації (60%). Ця група підлітків використовує Інтернет переважно для отримання інформації. Це може охоплювати пошук інформації про новини, наукові дані, поради та інші корисні матеріали.

Соціальні мережі (100%). Уся вибірка використовує Інтернет для соціальних мереж. Це означає, що вони використовують платформи для спілкування з друзями, родиною, колегами та іншими користувачами.

Розваги (фільми, ігри і т. д.) (100%). Уся вибірка використовує Інтернет для розваг, таких як перегляд фільмів, гри, перегляд відео на YouTube тощо. Це свідчить про те, що Інтернет є важливим джерелом розваг для цієї групи.

Онлайн-навчання (51%). Значна частина досліджуваних підлітків використовує Інтернет для навчання онлайн. Це може включати перегляд відеоуроків, участь у вебінарах або вивчення онлайн-курсів.

Робота (13%). Лише дуже невелика частина підлітків використовує Інтернет виключно для роботи. Це може означати роботу з віддаленими командами, виконання завдань онлайн або зв'язок з колегами через різноманітні платформи.

Рис. 2.3. Які основні цілі підліткового використання Інтернету

Охарактеризуємо відповіді підлітків стосовно видів вмісту у Інтернеті, котрий вони переглядають ( див. рис. 2.4.).

Розважальний контент (меми, відео і т. д.) (100%). Уся вибірка переглядає або читає розважальний контент в Інтернеті. Це може охоплювати меми, відео різних форматів, комікси, фотографії та інше розважальне вміст.

Відео на YouTube або інших платформах (83%). Велика частина досліджуваної групи підлітків переглядає відео на популярних платформах, таких як YouTube. Це може бути від музичних відеокліпів до відеоуроків, блогів, розважальних відео та іншого контенту.

Музика (100%). Ще один популярний вид контенту - це музика. Уся вибірка підлітків слухає музику в Інтернеті, можливо, на стрімінгових платформах або YouTube.

Подкасти (51%). Деякі підлітки віддають перевагу аудіо контенту в формі подкастів. Це можуть бути подкасти на різні теми, такі як новини, розваги, освіта тощо.

Інформаційні статті (27%). Мала частка підлітків читає інформаційні статті в Інтернеті. Це можуть бути новини, статті на теми, які їх цікавлять, або інші джерела інформації.

Новини (19%). Нарешті, невелика частина підлітків переглядає новини в Інтернеті. Вони можуть відстежувати останні події, тренди та інші новини через різні новинні сайти або соціальні мережі.

Ці результати відображають широкий спектр інтересів та вподобань у споживанні контенту в Інтернеті серед вивченої групи.

Рис. 2.4. Які види вмісту підлітки найчастіше переглядають або читають в Інтернеті

Чи відчувають підлітки, що їхня залежність від Інтернету впливає на щоденне життя (див. рис. 2.5.).

30% підлітків відчувають, що їхня залежність від Інтернету має вплив на їхнє щоденне життя. Це може включати відчуття стресу або роздратування при спробі обмежити час, витрачений онлайн, або відчуття втрати контролю над своїм часом та увагою.

Більшість підлітків (70%) з вивченої групи не відчувають, що їхня залежність від Інтернету має вплив на їхнє щоденне життя. Це може означати, що вони відчувають, що вони можуть легко контролювати свій час, який вони проводять в Інтернеті, або їхня залежність не відчувається як проблема для них.

Ці результати свідчать про різні сприйняття та впливи, які залежність від Інтернету може мати на людей, і вказують на необхідність уважності до цього аспекту в сучасному житті.

Рис. 2.5. Чи відчувають підлітки, що їхня залежність від Інтернету впливає на щоденне життя

Чи знають підлітки про проблему кібербулінгу (див. рис. 2.6.).

56% підлітків відповіли, що знають про проблему кібербулінгу. Їм, ймовірно, відомо, що кібербулінг - це форма онлайн-знущання, коли люди використовують Інтернет або мобільні пристрої для того, щоб зустріти, залякати, погрожувати або підтискати інших людей.

41% піділтків, навпаки, відповіли, що не знають про проблему кібербулінгу. Це може бути через відсутність інформації про цю проблему, несвідомість щодо її існування або недостатню увагу до цього питання.

Загалом, ці результати свідчать про те, що частка підлітків, які знають про проблему кібербулінгу, більша за тих, хто про неї не знає. Однак важливо підкреслити, що навіть ті, хто не знає про кібербулінг, може стати потенційною жертвою або свідком такої поведінки, тому важливо продовжувати звертати увагу на цю проблему та розповсюджувати усвідомленість про неї.

Рис. 2.6. Чи знають підлітки про проблему кібербулінгу

Чи відчувають підлітки, що їхня особиста інформація є безпечною (див. рис. 2.7.)

Ця група підлітків (78%) відчуває, що їхня особиста інформація в Інтернеті є безпечною. Це може бути через використання безпечних паролів, обережність у розголошенні особистих даних в мережі, використання програм та інших заходів для захисту приватності.

Деякі підлітки (22%) відчувають, що їхня особиста інформація в Інтернеті не є безпечною. Це може бути через досвід незаконного доступу до їхніх даних, витоків інформації або страху щодо можливих загроз для їхньої приватності в Інтернеті.

Ці результати показують, що більшість людей в цілому вірять у безпеку своєї особистої інформації в Інтернеті, але все ж є ті, хто має свої сумніви або стурбованість стосовно цього питання.

Рис. 2.7. Чи відчувають підлітки, що їхня особиста інформація є безпечною

Як часто підлітки зустрічають негативні або образливі коментарі в Інтернеті див. рис. 2.8.)

Кожен день – 35%, ця група підлітків зустрічає негативних або образливих коментарів щодня. Це може створювати значний душевний стрес і впливати на їхнє самопочуття та самооцінку.

Більшість групи підлітків (59%) зустрічає у иережі негативні коментарі кілька разів на тиждень. Це може створювати напругу та незручність, але вони можуть краще витримувати цей досвід порівняно з тими, хто зазнає його кожен день.

Деякі підлітки (11%) зустрічають негативні коментарі рідко. Це може бути через обмежене використання Інтернету або через їхню активну фільтрацію контенту, який вони споживають.

Немає жодної людини в цій групі, хто ніколи не зустрічав негативних або образливих коментарів в Інтернеті.

Ці результати свідчать про широко розповсюджену проблему онлайн-нападів та негативних коментарів, які впливають на багатьох користувачів Інтернету.

Рис. 2.8. Як часто підлітки зустрічають негативні або образливі коментарі в Інтернеті

Чи відчувають піділтки тиск чи несприятливий вплив від соціальних мереж на самопочуття або самооцінку (див. рис. 2.9.)

Група підлітків (32%) відчуває тиск або негативний вплив від соціальних мереж на своє самопочуття або самооцінку. Це може включати стрес, тривогу, почуття неприйнятності або недостатньої упевненості у собі через порівняння з іншими, витрачення багато часу на спостереження за життям інших, або отримання негативних коментарів чи відгуків у соціальних мережах.

Більшість підлітків (68%) з вивченої групи не відчувають тиску або несприятливого впливу від соціальних мереж на їхнє самопочуття або самооцінку. Це може означати, що вони вміють здорово реагувати на негативні сигнали в соціальних мережах, мають здорове ставлення до самооцінки та вміють впевнено взаємодіяти з цифровим середовищем.

Ці результати свідчать про те, що хоча для деяких людей соціальні мережі можуть бути джерелом стресу та негативних емоцій, більшість не відчувають значного впливу на своє самопочуття або самооцінку через ці платформи. Однак важливо пам'ятати, що в усіх випадках важливо підтримувати психічне здоров'я і робити перерви від соціальних мереж, якщо вони викликають стрес або дискомфорт.

Рис. 2.9. Чи відчувають піділтки тиск чи несприятливий вплив від соціальних мереж на самопочуття або самооцінку

Чи відчувають підлітки, що Інтернет допомагає зберігати зв'язок з друзями та сім'єю (див. рис. 2.10).

Більшість підлітків (89%) відчувають, що Інтернет допомагає їм зберігати зв'язок з друзями та сім'єю. Це може бути через використання соціальних мереж, месенджерів, відеодзвінків або електронної пошти для спілкування на відстані з близькими людьми.

Деякі підлітки (11%) не відчувають, що Інтернет допомагає їм зберігати зв'язок з друзями та сім'єю. Це може бути через їхні власні відносини з соціальними мережами або через те, що вони вважають особисте спілкування більш ефективним або значущим, ніж віртуальне.

Ці результати свідчать про те, що для більшості людей Інтернет відіграє важливу роль у збереженні зв'язку з друзями та сім'єю, особливо у випадках, коли вони знаходяться на відстані одне від одного. Такий спосіб спілкування може бути особливо корисним у сучасному світі, коли люди часто переїжджають або працюють в інших країнах.

Загалом, результати свідчать про складність та різноманітність взаємодії підлітків з Інтернетом.

Рис. 2.10. Чи відчувають підлітки, що Інтернет допомагає зберігати зв'язок з друзями та сім'єю

Перейдемо до аналізу результатів за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф (див. рис. 2.11.)

Рис. 2.11. Психологічне благополуччя підлітків

Високий рівень – 11%.

Ця група підлітків становить лише 11% від загальної кількості. Вони демонструють оптимістичний настрій, стійку самооцінку, високу мотивацію до досягнень та здатність ефективно справлятися зі стресом. Такі підлітки мають добре розвинені соціальні навички, легко встановлюють і підтримують міжособистісні стосунки, а також відчувають підтримку з боку родини та друзів. Їхнє психологічне благополуччя відзначається емоційною стабільністю та позитивним сприйняттям власного майбутнього.

Середній рівень – 27%.

Цю групу складають 27% підлітків, які демонструють помірний рівень психологічного благополуччя. Вони мають адекватну самооцінку, іноді відчувають стрес та емоційні коливання, але загалом здатні ефективно справлятися з труднощами. Ці підлітки підтримують відносно стабільні соціальні зв’язки та отримують певний рівень підтримки від свого оточення. Їхнє психологічне благополуччя є достатнім для нормального функціонування, але потребує періодичної підтримки та розвитку навичок стресостійкості.

Низький рівень – 62%.

Більшість підлітків, а саме 62%, мають низький рівень психологічного благополуччя. Ці підлітки часто відчувають емоційні труднощі, низьку самооцінку та високий рівень стресу. Їм важко справлятися з проблемами, і вони можуть мати труднощі у соціальних взаємодіях. Відсутність належної підтримки з боку родини та друзів посилює їхній стан. Такі підлітки потребують значної уваги та допомоги для покращення свого психологічного стану, розвитку навичок саморегуляції та соціальної інтеграції.

Варто зосередитися на впливі інтернет залежності на психологічне благополуччя підлітків, з цією метою ми застосуємо методикупсихологічного благополуччя К. Ріфф (див. рис. 2.12).

Рис. 2. 12. Вплив інтернет залежності на психологічне благополуччя підлітків

Ці результати вказують на зв'язок між рівнем Інтернет-залежності та рівнем психологічного благополуччя в досліджуваній групі.

Інтернет-залежний:

Середній рівень благополуччя: 5% підлітків. Ці підлітки можуть виявляти середній рівень благополуччя, хоча їхня залежність від Інтернету може впливати на їхнє життя та самопочуття.

Низький рівень благополуччя: 16% підлітків. Це підкреслює, що серед тих, хто має високий рівень Інтернет-залежності, значна кількість може відчувати низький рівень психологічного благополуччя.

Надмірне використання Інтернету:

Середній рівень благополуччя: 16%. Ці підлітки можуть виявляти середній рівень благополуччя, але їхня залежність від Інтернету може впливати на їхнє життя та самопочуття.

Низький рівень благополуччя: 46%. Це підкреслює, що серед тих, хто надмірно користується Інтернетом, значна кількість може відчувати низький рівень психологічного благополуччя.

Звичайний користувач:

Високий рівень благополуччя: 11%. Це свідчить про те, що серед тих, хто користується Інтернетом у нормальних межах, є особи з високим рівнем психологічного благополуччя.

Середній рівень благополуччя: 5%. Це означає, що деякі звичайні користувачі можуть виявляти середній рівень благополуччя.

Отже, ці результати вказують на те, що існує зв'язок між рівнем Інтернет-залежності та рівнем психологічного благополуччя, причому надмірне використання Інтернету може виявитися особливо шкідливим для психологічного стану.

Результати за шкалою задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) (див. рис. 2.13.).

Рис. 2.13. Рівень задоволеності життям підлітків

Дуже задоволений – 5%.

Лише 5% підлітків відзначають дуже високий рівень задоволеності життям. Ці підлітки відчувають позитивні емоції, задоволені своїм соціальним оточенням, навчанням та особистими досягненнями. Вони мають високий рівень самооцінки та позитивне сприйняття майбутнього. Такі підлітки часто отримують підтримку від сім'ї та друзів і добре справляються з життєвими викликами.

Задоволений – 13%.

Цю групу складають 13% підлітків, які відчувають загальне задоволення своїм життям. Вони мають адекватний рівень самооцінки, зазвичай задоволені своїм оточенням та власними досягненнями. Ці підлітки здатні ефективно справлятися зі стресом та підтримують позитивні міжособистісні стосунки.

Трохи задоволений – 21%.

21% підлітків відзначаються дещо задоволеними своїм життям. Вони в цілому позитивно сприймають своє життя, але мають певні проблеми або незадоволення у певних його аспектах. Їхній рівень самооцінки та задоволення життям може коливатися в залежності від обставин. Ці підлітки можуть потребувати періодичної підтримки для підвищення їхнього рівня задоволеності.

Нейтральний – 16%.

Підлітки з нейтральним рівнем задоволеності життям складають 16% від загальної кількості. Вони не відчувають ані сильного задоволення, ані незадоволення своїм життям. Їхні емоції та сприйняття життя стабільні, але вони не відзначаються яскравими позитивними чи негативними емоціями. Ці підлітки можуть бути більш сприйнятливі до впливу зовнішніх факторів, які можуть змінити їхнє сприйняття життя в будь-який бік.

Трохи незадоволений – 32%.

Найбільша група, що складає 32% підлітків, трохи незадоволені своїм життям. Вони мають певні проблеми, які викликають відчуття незадоволення, можливо, в особистому житті, навчанні або соціальних взаємодіях. Хоча ці підлітки не є повністю незадоволеними, їхній загальний рівень задоволеності життям є низьким і вони можуть потребувати значної підтримки для покращення свого психологічного стану.

Незадоволений – 13%.

13% підлітків відзначаються загальним незадоволенням своїм життям. Вони часто відчувають негативні емоції, мають низьку самооцінку та можуть стикатися з серйозними проблемами у соціальних взаємодіях та навчанні. Ці підлітки потребують серйозної уваги та допомоги для покращення свого рівня задоволеності життям.

Варто зазначити, що жоден підліток не виявив дуже високого рівня незадоволеності життям, що є позитивним аспектом. Це може свідчити про наявність базового рівня підтримки та ресурсів, які допомагають уникати крайніх негативних станів.

Також, варто зосередитися ще на аспекті задоволеності життя та впливу інтернет залежності на нього (див. рис. 2.14.).

Рис. 2.14. Вплив інтернет залежності на рівень задоволеності життя серед підлітків

Інтернет-залежний:

Трохи задоволений: 2,7%. Ця людина виявила трохи задоволення від свого життя, хоча має високий рівень Інтернет-залежності.

Нейтральний: 2,7%. Ця людина вважає своє життя нейтральним, не сильно задоволеним чи незадоволеним.

Трохи незадоволений: 13,5%. Ці підлітки відчувають трохи незадоволення своїм життям, при цьому мають високий рівень Інтернет-залежності.

Незадоволений: 5,4%. Вони виявили справжнє незадоволення своїм життям і мають високий рівень Інтернет-залежності.

Надмірне використання Інтернету:

Задоволений: 2,7%. Ця людина виявила задоволення від свого життя, хоча має надмірне використання Інтернету.

Трохи задоволений: 18,9%. Вони відчувають трохи задоволення від свого життя, але мають надмірне використання Інтернету.

Нейтральний: 13,5%. Ці підлітки вважають своє життя нейтральним, не сильно задоволеним чи незадоволеним, при цьому мають надмірне використання Інтернету.

Трохи незадоволений: 18,9%. Вони відчувають трохи незадоволення своїм життям і мають надмірне використання Інтернету.

Незадоволений: 8,1%. Вони виявили справжнє незадоволення своїм життям і мають надмірне використання Інтернету.

Звичайний користувач:

Дуже задоволений: 5%. Це свідчить про те, що серед тих, хто користується Інтернетом у нормальних межах, є особи, які дуже задоволені своїм життям.

Задоволений: 10,8%. Ці люди виявили задоволення від свого життя і є звичайними користувачами Інтернету.

Ці результати підкреслюють важливість збалансованого використання Інтернету для психологічного благополуччя.

Загалом, результати вказують на те, що надмірне використання Інтернету або Інтернет-залежність можуть впливати на рівень задоволеності життя та психологічне благополуччя, зменшуючи його. Також, вони показують, що користувачі, які використовують Інтернет у помірних межах, можуть відчувати більш високий рівень задоволеності життя та благополуччя.

## 2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики та подолання інтернет-залежності у підлітковому віці

Інтернет став неодмінною складовою сучасного життя, особливо для підлітків, які використовують його для комунікації, навчання, розваг та влаштування власного життя. Однак, з надмірним використанням Інтернету може виникати проблема інтернет-залежності, що може негативно позначитися на фізичному, психологічному та соціальному благополуччі підлітків. Тому важливо надавати їм психологічну підтримку та вчасні рекомендації для профілактики та подолання цієї проблеми.

Створення балансу між онлайн і офлайн активностями може бути досягнуто за допомогою різноманітних занять, які заохочують підлітків відволікатися від екранів пристроїв та зануритися в реальний світ. Нижче наведено деякі приклади занять, які можуть бути корисними для профілактики інтернет-залежності:

Спорт та фізичні вправи. Заохочуйте підлітків займатися спортом або регулярно виконувати фізичні вправи. Наприклад, це може бути біг, йога, плавання, велосипед або фітнес. Фізична активність допомагає вивільнити ендорфіни, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу.

Хобі та творчість. Заохочуйте підлітків займатися хобі або творчими заняттями, які вимагають від них активної участі та концентрації. Це може бути малювання, музика, гра на музичних інструментах, письмо, рукоділля або будь-яка інша форма творчості, яка їх зацікавить.

Соціальна активність. Організуйте для підлітків соціальні заходи та події, які сприяють взаємодії та спілкуванню з реальними людьми. Наприклад, це може бути вечірка з друзями, відвідування кіно або театру, спільні прогулянки або ігри на свіжому повітрі.

Добровільна діяльність. Залучіть підлітків до добровільних робіт або благодійних проектів. Робота в команді над спільною метою допомагає збільшити відчуття самоцінності та соціальної приналежності.

Курси та майстер-класи. Запропонуйте підліткам можливість взяти участь у курсах або майстер-класах зі спеціалізованих областей, які їх зацікавлять. Це може бути курс програмування, майстер-клас з кулінарії або навчання гри на музичному інструменті.

Ці заняття допомагають підліткам зосередитися на реальних життєвих сферах, розвивати навички та інтереси, а також створювати баланс між своїм онлайн та офлайн життям.

Встановлення часових обмежень на використання Інтернету та електронних пристроїв є ефективним способом регулювання часу, який підлітки проводять онлайн.

Батьки можуть домовитися з підлітком про конкретний часовий проміжок, коли використання Інтернету дозволено. Наприклад, це може бути після закінчення домашніх справ, після вечері або після виконання домашнього завдання. Важливо, щоб цей час був регулярним та заздалегідь визначеним.

Встановіть конкретні періоди, коли електронні пристрої повністю вимикаються. Наприклад, встановіть правило «технологічних вікон» перед сном або під час родинних зустрічей. Це допомагає підліткам відпочити від екранів та віддати увагу іншим аспектам життя.

Використання спеціальних додатків або функцій на смартфонах та комп'ютерах для обмеження часу використання Інтернету є корисним методом. Ці додатки дозволяють батькам встановлювати обмеження часу для різних програм або визначених часових проміжків.

Заохочуйте підлітків витрачати свій час на альтернативні заняття, такі як читання книг, творчість, спорт або спілкування з друзями. Спільні заходи та заняття в реальному житті можуть замінити час, який раніше вони проводили в Інтернеті.

Батьки повинні бути прикладом для підлітків у регулюванні часу, проведеного в Інтернеті. Вони також повинні дотримуватися встановлених правил щодо обмеження використання електронних пристроїв, щоб показати важливість балансу між онлайн та офлайн активностями.

Вчасне розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю в підлітковому віці є ще одним важливим аспектом профілактики інтернет-залежності.

Медитація - це ефективний спосіб заспокоїти розум та зосередитися. Вона допомагає підліткам знизити рівень стресу та тривоги, покращити самопочуття та зосередитися на теперішньому моменті. Проведення коротких сеансів медитації кілька разів на тиждень може значно покращити емоційний стан підлітка.

Вправи глибокого дихання сприяють заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня стресу. Вони допомагають підліткам зосередитися на своєму диханні та зняти напругу в тілі. Прості вправи дихання можуть бути виконані в будь-якому місці та часі і допоможуть підліткам краще контролювати свої емоції.

Важливо практикувати ці методи релаксації регулярно, навіть у тих днях, коли підліток не відчуває значного стресу. Це допоможе навчити їх вмінню ефективно реагувати на стресові ситуації в майбутньому та зберігати емоційний баланс.

Рекомендується проводити короткі сеанси медитації або вправ дихання кілька разів на день, особливо у моменти підвищеної напруги або стресу.

Важливо пояснити підліткам користь цих практик для їхнього емоційного благополуччя. Підтримка з боку дорослих у впровадженні цих методів також може бути важливою для стимулювання їх регулярної практики.

Також, не менш важливим є встановлення довірливої атмосфери. Батьки та педагоги повинні створити атмосферу взаєморозуміння та довіри, в якій підлітки можуть відчувати зручність у висловлюванні своїх думок, переживань та проблем. Вони повинні знати, що їхні емоції та думки цінуються і поважаються.

Важливо відводити час для прослуховування підлітків, їхніх історій та переживань. Батьки та педагоги повинні бути готові слухати без засудження та критики, а замість цього надавати підтримку та розуміння.

Активне спілкування може відбуватися як у формі відвертих бесід, так і через спеціально організовані заходи, такі як групові обговорення чи сімейні збори.

Батьки та педагоги повинні допомагати підліткам управляти своїми емоціями, навчаючи їх ефективним стратегіям управління стресом та тривогою. Це може включати в себе навчання методів релаксації, вправ дихання та медитації.

Підтримка емоційного благополуччя також включає в себе стимулювання позитивного способу мислення та розвиток оптимізму у підлітків.

Загалом, успішна профілактика та подолання інтернет-залежності в підлітковому віці вимагає комплексного підходу, який включає в себе розвиток навичок саморегуляції, створення збалансованого життя та активне спілкування з підлітками. Ретельна психологічна підтримка та відповідні рекомендації з боку батьків, вчителів та фахівців можуть допомогти підліткам подолати цю проблему та розвиватися в здорову, збалансовану особистість.

# Висновки до розділу 2

Дослідження було спрямоване на вивчення поширеності інтернет-залежності серед старшокласників та її впливу на їхнє психологічне благополуччя. Результати дослідження підтверджують важливість та різноманітність взаємодії підлітків з Інтернетом. Під час аналізу було виявлено, що учасники дослідження мають різні рівні інтернет-залежності, від інтенсивного до помірного користування, проте переважає все ж надмірне користування інтернетом серед підлітків.

Більшість підлітків використовують Інтернет щодня для отримання інформації, спілкування в соціальних мережах, розваг та навчання.

Також було виявлено, що існують певні проблеми, пов'язані з використанням Інтернету, такі як негативні коментарі, кібербулінг та безпека особистої інформації. Незважаючи на це, більшість підлітків вважають, що Інтернет допомагає їм зберігати зв'язок з друзями та сім'єю.

Інтернет-залежні підлітки показали низький рівень психологічного благополуччя, деякі з них навіть виявили справжнє незадоволення своїм життям. З іншого боку, серед користувачів Інтернету у помірних межах було помітно більше осіб із високим рівнем задоволеності життям та психологічного благополуччя.

Також, результати вказують на зв'язок між рівнем інтернет-залежності та психологічним благополуччям. Чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчий рівень задоволеності життям. Це може свідчити про те, що надмірне використання Інтернету може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків.

Для профілактики цієї проблеми важливо створити підліткам баланс між онлайн і офлайн активностями, встановити часові обмеження на використання Інтернету, розвивати навички саморегуляції та емоційного контролю, а також активно спілкуватися з підлітками та підтримувати їх емоційне благополуччя. Збалансований підхід та психологічна підтримка з боку батьків, вчителів та фахівців є важливими для успішної профілактики та подолання інтернет-залежності у підлітковому віці.

# ВИСНОВКИ

Дослідження психологічного благополуччя підлітків стали актуальними в контексті розповсюдження Інтернету та зростання використання цифрових технологій серед молоді. Психологічне благополуччя молоді - це стан, коли молоді люди відчувають емоційний комфорт, мають високий рівень самоприйняття та здатність до адаптації до змін у житті. Воно включає в себе позитивні емоції, стабільне емоційне та психічне здоров'я, глибокі міжособистісні зв'язки, здатність до самореалізації та досягнення особистісних цілей. Важливими складовими психологічного благополуччя є також відчуття безпеки, внутрішня гармонія та сприйняття світу як безпечного і дружнього.

Проблема інтернет-залежності виникає, коли особа витрачає надмірно багато часу в Інтернеті та втрачає контроль над цією діяльністю. Починаючи з нормального використання Інтернету, вона поступово переходить до нестерпної потреби бути онлайн. Залежність від Інтернету може проявлятися у захопленні соціальними мережами, перебуванням у віртуальних спільнотах та інших формах. Особи, які страждають від цієї проблеми, можуть витрачати години в Інтернеті, занедбуючи реальні взаємодії, роботу та особисте життя. Симптоми інтернет-залежності включають непереборну потребу проводити час в Інтернеті, відмову від інших активностей, стрес при відсутності доступу до Інтернету, проблеми зі сном та фізичне нездужання.

Здійснене дослідження спрямоване на вивчення поширеності інтернет-залежності серед старшокласників та її впливу на їхнє психологічне благополуччя. Згідно з проведеним дослідженням, виявлено, що серед підлітків існують різні рівні інтернет-залежності, серед яких переважає надмірне захоплення мережею Інтернет серед підлітків. Більшість з них використовують Інтернет щодня, переважно для розваг та соціальних мереж, але лише дуже мала частина використовує його виключно для роботи. Більшість вважає, що їхня особиста інформація в Інтернеті є безпечною, але водночас вони часто зустрічають негативні або образливі коментарі. Щодо впливу соціальних мереж, більшість не відчуває тиску або несприятливого впливу, але визнають, що Інтернет допомагає зберігати зв'язок з друзями та сім'єю. Ці результати підкреслюють складність взаємодії підлітків з Інтернетом та вказують на потребу у більш освіченому та обізнаному підході до користування цифровими технологіями.

Результати дослідження вказують на важливий зв'язок між рівнем інтернет-залежності та психологічним благополуччям підлітків. Було виявлено, що серед інтернет-залежних та осіб з надмірним користуванням Інтернетом відсутні особи з високим рівнем психологічного благополуччя. Більшість з цих груп відчувають низький рівень психологічного благополуччя, особливо серед тих, хто має надмірне використання Інтернету.

При аналізі впливу інтернет-залежності на рівень задоволеності життя також було виявлено цікаві тенденції. Підлітки з високим рівнем інтернет-залежності та надмірним користуванням Інтернетом виявили значно меншу задоволеність своїм життям порівняно з тими, хто користується Інтернетом у помірних межах. Це свідчить про важливість збалансованого підходу до використання Інтернету для збереження психологічного благополуччя, з цією метою нами було розроблено рекомендації для профілактики інтернет-залежності.

По-перше, для профілактики інтернет-залежності необхідно створювати баланс між онлайн і офлайн активностями. Важливо заохочувати підлітків до різноманітних занять, таких як спорт, хобі, творчість або соціальна активність в реальному світі.

По-друге, важливо встановлювати часові обмеження на використання Інтернету та електронних пристроїв. Батьки та доглядачі можуть домовитися про конкретний час, протягом якого дозволено використання Інтернету, і заохочувати підлітків до здорового способу життя, де екран не визначає їхню повну активність.

По-третє, важливо вчасно розвивати у підлітків навички саморегуляції та емоційного контролю. Це може включати в себе навчання методів релаксації, таких як медитація чи глибоке дихання, які допомагають заспокоїти розум та зменшити стрес.

По-четверте, активне спілкування з підлітками та підтримка їх емоційного благополуччя також грають важливу роль у профілактиці інтернет-залежності. Батьки та педагоги повинні створювати довірчу атмосферу, в якій підлітки можуть відчувати, що їхні проблеми та переживання важливі та їхні емоції поважаються.

Загалом, успішна профілактика та подолання інтернет-залежності в підлітковому віці вимагає комплексного підходу, який включає в себе розвиток навичок саморегуляції, створення збалансованого життя та активне спілкування з підлітками. Ретельна психологічна підтримка та відповідні рекомендації з боку батьків, вчителів та фахівців можуть допомогти підліткам подолати цю проблему та розвиватися в здорову, збалансовану особистість.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. Вісник Київського міжнародного університету. Сер. Психологічні К., 2006.  Вип. 9.  С. 12–19.
2. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. “Педагогічні науки”. № 1 (278), 2014. С.166-171.
3. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ.  2006. № 46.  С. 27–29.
4. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. Психолог. Шк. світ.  2013.  № 23.  С. 14-25.
5. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Психолог. Шкільний світ. 2007.  № 41. С. 25–28.
6. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп`ютерна безпека.Психолог. Шкільний світ.  2005.  № 25.  С. 21–25
7. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров`я користувачів комп`ютерів. Психолог. Шкільний світ.  2005. № 25.  С. 59–61.
8. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі " Інтернет". Освіта і управління. 2006. № 2. С. 155–160.
9. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. Київ: Центр навч.літ., 2019. 112 с.
10. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104–112.
11. Гапон Н. Соціальна психологія: Навчальний посібник. Львів, Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 366 c.
12. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19(1). С. 25–35.
13. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя . Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.  2015. Вип. 126. С. 57–62.
14. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: [тренінг міжособистісного спілкування]. пер. з англ. В. Хомика. К. : Вид. дім “КМ Академія”, 2003.  288 с.
15. Донченко О. А. Основи соціальної психології. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Практикум  К.: В-во Центр навчальної літератури. 2020. 424 с
17. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
18. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с
19. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві . Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів.: ЛьвДУВС, 2018.  С.216 – 219.
20. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. К.:Центр навч.літ., 2019.  128 с.
21. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов’язаних з патологічним використанням комп’ютера та інтернет-мережі. Психічне здоров’я. 2011. № 1 (30). С. 22–25.
22. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч.посібник – К.: Академвидав, 2010.
23. Основи практичної психології. Підручник. В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва та ін.  К.: Либідь, 1999.  536 с.
24. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
25. Партико, Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. Закл. К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
26. Партико, Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. Закл. К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2010. 511 с.
27. Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 соціальна педагогіка / Н.В. Сергеєва. Київ, 2010. 20 с.
28. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
29. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність. URL: <https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/> (дата звернення 24.04.2024)
30. Тимофієва М.П. Психологія здоров’я: Навчальний посібник. Чернівці,  2009. С. 26.
31. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
32. Шаронова І. В. Психічне здоров’я особистості як предмет психологічного дослідження.  Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.  2013.  Випуск 20, С. 738–747.
33. Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя .Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2015. № 5.  С. 144-150.
34. Шкала задоволеності життям. URL: <https://www.eztests.xyz/tests/satisfaction_swls/> (дата звернення 24.04.2024)
35. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\_ryff/#:~:text=%D0%A0%D1%96%D1%84%D1%84%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%83%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE,%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC%2C%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F](https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#:~:text=%D0%A0%D1%96%D1%84%D1%84%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%83%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%) (дата звернення 24.04.2024)
36. Яворовська Л.М., Камишнікова Р.Ф., Поліванова О.Е. Психологічні особливості шкільного віку. Харків: ХНУ імені В.Каразіна, 2013. Вип. 3
37. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014.  №12. С. 216–220.
38. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016. № 53. P. 193– 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Шкала задоволеності життям [34]**

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

Шкала відповідей: 1 - повністю не згоден 2 - не згоден 3 - майже не згоден 4 - ні те, ні інше (ні згоден, ні не згоден) 5 - майже згоден 6 - згоден 7 - повністю згоден

Інтерпретація результатів

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):

31-35 балів: Дуже задоволений

26-30 балів: Задоволений

21-25 балів: Трохи задоволений

20: Нейтральний

15-19 балів: Трохи незадоволений

10-14 балів: Незадоволений

5-9 балів: Дуже незадоволений

**Додаток Б**

**Авторська анкета**

Особливості поведінки в Інтернеті

Просимо Вас пройти невеличку анкету, спрямовану на дослідження особливостей поведінки у Інтернеті. Всі дані конфіденційні.

Стать:

Чоловіча

Жіноча

Як часто ви користуєтеся Інтернетом у вашому повсякденному житті?

Кожен день

Кілька разів на тиждень

Щотижня

Рідко

Які основні цілі вашого використання Інтернету? (Оберіть всі, що підходять)

Отримання інформації

Соціальні мережі

Розваги (фільми, ігри і т. д.)

Онлайн-навчання

Робота

Інші: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Як часто ви використовуєте соціальні мережі?

Кожен день

Кілька разів на тиждень

Щотижня

Рідко

Ніколи

Які види вмісту ви найчастіше переглядаєте або читаєте в Інтернеті? (Оберіть всі, що підходять)

Новини

Розважальний контент (меми, відео і т. д.)

Інформаційні статті

Відео на YouTube або інших платформах

Музика

Подкасти

Інші: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи відчуваєте ви, що ваша залежність від Інтернету впливає на ваше щоденне життя?

Так

Ні

Чи знаєте ви про проблему кібербулінгу? (тобто цькування в Інтернеті)

Так

Ні

Чи відчуваєте ви, що ваша особиста інформація в Інтернеті є безпечною?

Так

Ні

Як часто ви зустрічаєте негативні або образливі коментарі в Інтернеті?

Кожен день

Кілька разів на тиждень

Рідко

Ніколи

Чи відчуваєте ви тиск чи несприятливий вплив від соціальних мереж на ваше самопочуття або самооцінку?

Так

Ні

Чи відчуваєте ви, що Інтернет допомагає вам зберігати зв'язок з друзями та сім'єю?

Так

Ні

Дякуємо за відповіді! Ваш внесок в наше дослідження важливий для нас.

**Додаток В**

**Методика психологічного благополуччя К. Ріфф [35]**

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент Повністю не згоден Здебільшого, не згоден Де в чому не згоден Де в чому згоден Швидше, згоден Повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим. 1 2 3 4 5 6

2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих 1 2 3 4 5 6

3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу. 1 2 3 4 5 6

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат лише у віддаленому майбутньому 1 2 3 4 5 6

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому 1 2 3 4 5 6

6. Коли я проглядаю історію свого життя, то відчуваю задоволення від того, як все склалося. 1 2 3 4 5 6

7. Підтримання близьких стосунків було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями 1 2 3 4 5 6

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих. 1 2 3 4 5 6

9. Вимоги повсякденного життя часто нервують мене 1 2 3 4 5 6

10. Вцілому я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше 1 2 3 4 5 6

11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього. 1 2 3 4 5 6

12. Вцілому я впевнений в собі 1 2 3 4 5 6

13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями 1 2 3 4 5 6

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих 1 2 3 4 5 6

15. Я не дуже вписуюсь в товариство людей, які оточують мене 1 2 3 4 5 6

16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового 1 2 3 4 5 6

17. Я прагну зосередитися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми 1 2 3 4 5 6

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я 1 2 3 4 5 6

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними або друзями 1 2 3 4 5 6

20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене 1 2 3 4 5 6

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов’язків 1 2 3 4 5 6

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, яким воно є 1 2 3 4 5 6

23. Моє життя має сенс 1 2 3 4 5 6

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив 1 2 3 4 5 6

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми 1 2 3 4 5 6

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих 1 2 3 4 5 6

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене 1 2 3 4 5 6

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий 1 2 3 4 5 6

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними 1 2 3 4 5 6

30. Мені подобається більша частина моїх якостей 1 2 3 4 5 6

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити. 1 2 3 4 5 6

32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями. 1 2 3 4 5 6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, то вжив би ефективних заходів, щоб змінити її 1 2 3 4 5 6

34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато кращим 1 2 3 4 5 6

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті 1 2 3 4 5 6

36. В минулому я зробив декілька помилок, але все, що не робиться, - все на краще 1 2 3 4 5 6

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів 1 2 3 4 5 6

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу 1 2 3 4 5 6

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи 1 2 3 4 5 6

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання і розвиток 1 2 3 4 5 6

41. Я звик ставити перед собою цілі,, але зараз це здається мені марною тратою часу 1 2 3 4 5 6

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті 1 2 3 4 5 6

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене 1 2 3 4 5 6

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами 2 3 4 5 6

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня. 1 2 3 4 5 6

46. З часом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентним 1 2 3 4 5 6

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя 1 2 3 4 5 6

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу 1 2 3 4 5 6

49. Інші вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших 1 2 3 4 5 6

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою 1 2 3 4 5 6

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно 1 2 3 4 5 6

52. У мене є відчуття, що з роками я став краще 1 2 3 4 5 6

53. Я активно намагаюся реалізовувати плани, які складаю для себе 1 2 3 4 5 6

54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей. 1 2 3 4 5 6

55. У мене було мало теплих, довірчих стосунків з іншими людьми 1 2 3 4 5 6

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань. 1 2 3 4 5 6

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що зі всім справляюся 1 2 3 4 5 6

58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки 1 2 3 4 5 6

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей 1 2 3 4 5 6

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей 1 2 3 4 5 6

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа доходить до дружби 1 2 3 4 5 6

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею 1 2 3 4 5 6

63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане 1 2 3 4 5 6

64. Для мене життя — це безперервний процес пізнання та розвитку. 1 2 3 4 5 6

65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно 1 2 3 4 5 6

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що живу неправильно 1 2 3 4 5 6

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені 1 2 3 4 5 6

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити 1 2 3 4 5 6

69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки. 1 2 3 4 5 6

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими. 1 2 3 4 5 6

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування 1 2 3 4 5 6

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти 1 2 3 4 5 6

73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми 2 3 4 5 6

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті 1 2 3 4 5 6

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б 1 2 3 4 5 6

76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя 1 2 3 4 5 6

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті 1 2 3 4 5 6

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще їх 1 2 3 4 5 6

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного 1 2 3 4 5 6

80. Я оцінюю себе за тим, що вважаю для себе важливим, а не за тим, що вважають важливим для себе інші люди 1 2 3 4 5 6

81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються 1 2 3 4 5 6

82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш. 1 2 3 4 5 6

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя 1 2 3 4 5 6

84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших 1 2 3 4 5 6

Ключ

Шкала Прямі твердження Зворотні твердження

Позитивні відносини 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73

Автономія 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74

Управління середовищем 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81 9, 15, 27, 45, 63, 75

Особистісний ріст 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70 4, 22, 34, 58, 76, 82

Мета у житті 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83

Самоприйняття 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Психологічне благополуччя Загальна сума балів

**Додаток Г**

**Методика інтернет залежності К.Янг [29]**

Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

а) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Інтерпретація результатів проводиться після підрахунку балів відповідно до таких критеріїв:

• 20-49 балів - звичайний користувач Інтернету;

• 50-79 балів - є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом, але є можливість самоконтролю;

• 80-100 балів - інтернет-залежність, необхідне втручання фахівця