МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Федорченко Інна Сергіївна
Керівник: Грандт В.В. к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Гредінарова О.М. к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Федорченко Інні Сергіївні _____

Тема роботи Вплив тривожності у підлітків на формування інтернет-залежності

керівник роботи Грандт В.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз теорій психосоціального розвитку підлітків в психологічній літературі; охарактеризувати особливості підліткового віку та етапи психосоціального розвитку підлітків; дослідити рівень тривожності серед підлітків та її вплив на формування інтернет-залежності; провести імпіричне дослідження залежності підлітків від Інтернету..

5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2024	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад-грудень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2025 р.	
8	Нормоконтроль	лютий 2025 р.	

Студент _____І.С. Федорченко

Керівник роботи _____В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 12 таблиць, 2 рисунка, 57 джерел, 4 додатка.

Об’єктом дослідження - феномен залежності в підлітковому віці.

Предмет дослідження - залежність між рівнем тривожності у підлітків та формуванням інтернет-залежності.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв’язку рівня тривожності з Інтернет-залежністю у підлітків

Гіпотеза перша: рівень тривожності підлітків є ключовим чинником, який сприяє розвитку інтернет-залежності, оскільки соціальні мережі стають засобом для втечі від стресу та емоційного дискомфорту.

Гіпотеза друга: вплив тривожності на формування інтернет-залежності може варіюватися залежно від гендерних особливостей підлітків, що відображається у різній інтенсивності використання соціальних мереж та прояві залежності серед хлопців та дівчат.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатуючий експеримент).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами було проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично досліджено та виявлено гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психолога в роботі з підлітками та корекції особистісного розвитку підлітків.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ІНТЕРНЕТ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК, ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Fedorchenko I.S. The Influence of Anxiety in Adolescents on the Development of Internet Addiction.

Master's qualification work: 70 pages, 12 tables, 2 figures, 57 references.

Object of the research - the phenomenon of addiction in adolescence.

Subject of the research - the relationship between the level of anxiety in adolescents and the formation of Internet addiction.

Purpose of the research - to conduct a theoretical analysis and empirical study of the relationship between the level of anxiety and Internet addiction in adolescents.

Hypothesis 1: The level of anxiety in adolescents is a key factor contributing to the development of Internet addiction, as social networks become a means of escaping stress and emotional discomfort.

Hypothesis 2: The influence of anxiety on the formation of Internet addiction may vary depending on the gender-specific characteristics of adolescents, which are reflected in different intensities of social network usage and manifestations of addiction among boys and girls.

Research methods. The study employed theoretical methods (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the investigated problem) and empirical methods (psychological testing, ascertaining experiment).

Scientific novelty. The research provides a theoretical analysis of the socio-psychological factors influencing adolescents' dependence on social networks and empirically identifies gender-specific features of social network addiction in adolescence.

The findings of the study can be applied in the practical activities of psychologists working with adolescents to address and correct personal development issues in this age group.

Keywords: social networks, internet, adolescence, addiction, psychosocial development, gender-specific features.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗЕЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 10
1.1 Характеристика підліткового віку..... 10
1.2 Особливість прояву тривожності у дітей підліткового віку..... 17
1.3 Визначення «інтернет-залежності» в психології 24
1.4 Особливості інтернет-залежності у підлітків..... 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.38
2.1 Методи емпіричного дослідження впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності у підлітків 38
2.2 Показники взаємозв’язку тривожності та інтернет-залежності у підлітків…..... 42
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ..... 49
3.1 Основні методи профілактики тривожності..... 49
3.2 Профілактика інтернет-залежності у підлітків 51
3.3 Порівняльний аналіз первинної та вторинної діагностики 56
ВИСНОВКИ..... 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 65
ДОДАТКИ..... 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні роки явище інтернет-залежності значно поширилося, особливо на фоні підвищеного рівня стресу та тривожності, що супроводжують військові конфлікти та інші суспільно-політичні виклики. Багато людей, прагнучи уникнути реальності, все частіше звертаються до залежностей, і інтернет-залежність є однією з найпоширеніших форм втечі від стресових факторів.

Особливої актуальності проблема інтернет-залежності набула серед підлітків, оскільки цей вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, в тому числі соціальних і психологічних аспектів. Підвищена доступність до технологій, зокрема Інтернету і мобільних пристроїв, робить віртуальний простір постійною частиною повсякденного життя молоді. Однак надмірне використання Інтернету може призвести до серйозних порушень як фізичного, так і психічного здоров’я, що впливає на соціальні взаємини підлітків.

Підлітковий вік характеризується підвищеною сприйнятливістю до різноманітних залежностей, серед яких важливу роль відіграють соціальні мережі. За результатами численних соціологічних досліджень, найбільшу частину користувачів соціальних мереж становлять особи віком від 10 до 16 років, серед яких більшість складають школярі. Для цих молодих людей Інтернет є не лише засобом отримання інформації та спілкування, але й шляхом до уникнення реальності чи задоволення емоційних потреб. У зв’язку з цим, виявлення та дослідження інтернет-залежності серед школярів стає важливим завданням наукових досліджень та практичної діяльності в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Об’єкт дослідження - феномен залежності в підлітковому віці.

Предмет дослідження - залежність між рівнем тривожності у підлітків та формуванням інтернет-залежності.

Мета дослідження - здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв’язку рівня тривожності з Інтернет-залежністю у підлітків

Гіпотези дослідження:

1. Рівень тривожності підлітків є ключовим чинником, який сприяє розвитку інтернет-залежності, оскільки соціальні мережі стають засобом для втечі від стресу та емоційного дискомфорту.

2. Вплив тривожності на формування інтернет-залежності може варіюватися залежно від гендерних особливостей підлітків, що відображається у різній інтенсивності використання соціальних мереж та прояві залежності серед хлопців та дівчат.

Завдання дослідження:

1) провести аналіз теорій психосоціального розвитку підлітків в психологічній літературі;

2) охарактеризувати особливості підліткового віку та етапи психосоціального розвитку підлітків;

3) дослідити рівень тривожності серед підлітків та її вплив на формування інтернет-залежності;

4) провести імпіричне дослідження залежності підлітків від Інтернету.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатуючий експеримент).

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично досліджено та виявлено гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження мають практичну цінність у визначенні критеріїв та психодіагностичних методик, що дозволяють з’ясувати особливості впливу соціальних мереж на підлітків

залежно від їх гендерної приналежності. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють із підлітками, а також для корекції особистісного розвитку молоді.

Надійність та вірогідність результатів. Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечено методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних методів, репрезентативністю вибірки, а також застосуванням кількісного та якісного аналізу даних, що дозволяє провести статистичну оцінку результатів експериментальних досліджень.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗЕЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Характеристика підліткового віку

Підлітковий вік є важливим періодом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними змінами на фізичному, емоційному та соціальному рівнях. Це перехідний етап між дитинством та дорослістю, який супроводжується значними протиріччями, пошуком власної ідентичності та свого місця в суспільстві. Важливим аспектом цього віку є розвиток соціальних компетенцій, які дозволяють підліткам адаптуватися до нових ролей та навчитися ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що, в свою чергу, сприяє їхній здатності вирішувати соціальні конфлікти [12].

«Підлітковий вік є першим перехідним етапом між дитинством та зрілістю. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах, а також інтенсивний розвиток організму, сприяють виникненню нового рівня самосвідомості підлітка та його потреби в самоствердженні, рівноправному та довірливому спілкуванні з однолітками і дорослими» [12]. В цей період важливим є статевий розвиток, що приводить до виникнення нових переживань і інтересів, пов'язаних зі статевим потягом.

Підлітковий вік розглядається як особлива соціально-психологічна та демографічна група, що має специфічні настанови, цінності, норми і манери поведінки, формуючи певну субкультуру. Хронологічні межі цього віку коливаються між 11–12 і 14–18 роками. Головною ознакою цього періоду є перехід всіх аспектів розвитку — фізичного, когнітивного, морального та соціального — від дитинства до дорослого життя [14].

Відомі психологи, такі як Е. Еріксон і Ж. Піаже, значно вплинули на вивчення підліткового віку. Обидва дослідники розробили теорії, що

стосуються розвитку особистості в цей період. Зокрема, концепція Е. Еріксона базується на восьми етапах психосоціального розвитку, які охоплюють увесь життєвий шлях особистості. Він визначає важливі кризи, через які проходить людина на кожному етапі, включаючи «ідентичність проти рольової дифузії» в підлітковому віці [23].

Теорія Ж. Піаже зосереджена на когнітивному розвитку і описує чотири етапи, що проходять від народження до завершення підліткового віку. Він показує, як індивіди розвивають своє розуміння світу через процеси асиміляції та акомодації [37]. Основні етапи теорії Ж. Піаже виглядають так:

1. Сенсомоторний період (від народження до 2 років). На цьому етапі дитина освоює світ через фізичні відчуття та рухи, що дозволяє їй формувати уявлення про просторові відносини та об'єкти.

2. Період преопераційного мислення (від 2 до 7 років). Це стадія розвитку символічного мислення, коли дитина починає використовувати мову для представлення ідей та об'єктів. Однак мислення на цьому етапі ще обмежене і схильне до егоцентризму.

3. Конкретно-операційний період (від 7 до 11 років). У цей час розвивається здатність до логічного мислення, яке ґрунтується на конкретних об'єктах і подіях. Діти стають здатними до розуміння причинно-наслідкових зв'язків та вирішення завдань, пов'язаних із реальними ситуаціями [7].

4. Формально-операційний період (від 11 років і старше). На цьому етапі діти набувають здатності до абстрактного мислення, що дає їм можливість оперувати абстрактними ідеями та концепціями і вирішувати складні логічні завдання.

Також дослідники вказують на наступні етапи, описані в різних теоріях розвитку [15]:

1. Сенсорний етап. Цей етап охоплює вік від народження до двох років, під час якого дитина здобуває знання про навколишній світ через сенсорні враження і рухи.

2. Сенсомоторний етап. Триває від 2 до 7 років. Дитина розвиває здатність використовувати символи, зокрема мову, для представлення об'єктів і ідей [22]. Формується внутрішнє мовлення, яке стає важливою психічною операцією.

3. Ігровий етап. Від 7 років до підліткового віку. Це період активного розвитку рольових ігор, які є основним засобом пізнання соціальних взаємодій.

4. Операційний етап. Починається у підлітковому віці і триває протягом усього періоду дорослішання. Формується система абстрактних понять і операційного мислення, що дозволяє дитині обробляти інформацію більш ефективно.

5. Етап абстрактного мислення. Це період дорослішання, який настає після операційного етапу. Він характеризується розвитком здатності до абстрактного та теоретичного мислення, що дозволяє вирішувати складні проблеми та працювати з абстрактними ідеями.

Переваги теорії Е. Еріксона. Теорія Е. Еріксона має низку значних переваг, які дозволяють їй ефективно охоплювати різноманітні аспекти розвитку особистості. По-перше, її унікальність полягає в тому, що вона не обмежується лише когнітивними аспектами, як це передбачав Ж. Піаже, але включає також соціальні та психосоціальні чинники розвитку. Такий підхід дозволяє надати більш комплексне уявлення про вплив соціального середовища та культури на формування індивіда.

По-друге, теорія Е. Еріксона враховує важливість соціокультурного контексту, а також взаємодії особистості з соціумом, що робить її більш гнучкою та адаптованою для пояснення впливу навколишнього середовища на розвиток індивідуума. Це дозволяє ширше враховувати соціальні фактори, що впливають на формування особистості.

Крім того, однією з переваг теорії є її універсальність. Теорія Еріксона застосовується не лише до підліткового та дитячого віку, а й до дорослого періоду, що робить її значно більш універсальною в порівнянні з іншими

моделями розвитку особистості. Вона дозволяє описувати та аналізувати зміни на різних етапах життєвого циклу особи, враховуючи психосоціальні процеси та кризи, через які проходить індивід [19].

Особливу увагу Е. Еріксон приділяє соціальним кризам, підкреслюючи їх важливість для розвитку особистості. Зокрема, він акцентує на кризах ідентичності, що робить його теорію чутливою до питань соціальної інтеграції та взаємин в суспільстві. Таким чином, хоча теорії Е. Еріксона та Ж. Піаже дають важливе уявлення про процеси розвитку, теорія Еріксона має більшу гнучкість і точність у розумінні того, як соціальні та психосоціальні фактори впливають на формування особистості, зокрема в підлітковому віці.

Е. Еріксон виділяє стадію «ідентичності проти рольової плутанини», яка є характерною для підліткового віку (12-18 років). На цьому етапі підлітки активно шукають свою особисту ідентичність та місце в соціумі, що є важливим аспектом розвитку соціальних компетентностей у цій віковій групі [23]. «П’ята стадія теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона – ідентичність проти рольової плутанини – охоплює період з 12 до 18 років, коли підлітки активно досліджують свої особисті цінності, переконання та життєві цілі» [23].

Підлітковий вік є перехідною психосоціальною стадією між дитинством і дорослістю. Це також період, коли моральні засади, що були засвоєні в дитинстві, заміщуються етичними принципами, які мають стати основою для дорослого життя. Саме в цей період індивід переосмислює свою ідентичність і намагається знайти своє місце в соціумі. Е. Еріксон вважав, що в підлітковому віці важливі дві основні ідентичності: сексуальна та професійна [23].

Основні характеристики підліткового віку:

1. Прагнення до прийняття. Підлітки часто шукають своє місце в суспільстві та прагнуть бути прийнятими своїми ровесниками. Вони можуть легко піддаватися маніпуляціям, якщо це дозволяє покращити їх соціальну належність або статус серед однолітків.

2. Страх перед відмовою. Для багатьох підлітків характерний страх відмови, що спричиняє нестабільне емоційне становище. Вони можуть уникати конфліктів і намагатися вписатися в соціум, що робить їх вразливими до маніпуляцій.

3. Прагнення до відповідності соціальним стандартам. Підлітки часто орієнтуються на соціальні та культурні стандарти, і маніпулятори можуть використовувати це прагнення для впливу на них, пропонуючи певні ідеї або стандарти, які вони хочуть підтримати.

4. Вплив групи однолітків. Підлітки можуть бути піддані впливу однолітків, що в свою чергу може призвести до маніпуляцій, якщо такі ідеї або погляди підтримуються більшістю групи.

5. Емоційна нестабільність. Переживання підліткової кризи часто супроводжуються емоційною нестабільністю, і маніпулятори можуть скористатися цією нестабільністю, пропонуючи привабливі рішення або ідеї в моменти стресу [18].

Підлітковий вік, що є важливим перехідним періодом у розвитку особистості, характеризується значними фізичними, інтелектуальними та емоційними змінами. Цей етап визначає новий рівень самосвідомості, а також посилення потреби в самоствердженні та спілкуванні. Теорії Еріксона та Піаже дають можливість виявити ключові етапи розвитку підлітка, враховуючи важливі психосоціальні та когнітивні аспекти цього віку. Підлітки часто знаходяться під впливом один одного, що може призвести до маніпуляцій і емоційної нестабільності, що повинно враховуватись при психологічному супроводі цього періоду [9].

Соціальна ситуація розвитку підлітка відзначається нерівномірністю переходу від дитинства до дорослості. Одним із основних чинників розвитку є збільшення соціальної активності, адже підлітки починають активно шукати нові сфери діяльності, крім навчання: заняття в клубах, спортивні секції, дружні компанії. Соціальна діяльність на цьому етапі спрямована на засвоєння соціальних норм і цінностей, що характерні для дорослого світу і

взаємин між дорослими. У сучасних умовах розвиток підлітка впливає як ряд чинників, що сприяють активізації соціальної діяльності (наприклад, рання самостійність, прискорене фізичне та статеве дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками), так і фактори, що перешкоджають цьому процесу (обмеження діяльності лише навчанням, надмірна зайнятість батьків, фінансова залежність від дорослих) [9].

Специфіка умов, що впливають на життя окремого підлітка, визначає індивідуальні риси його переходу до дорослості. Так, в 7 класі серед учнів можна спостерігати великий розрив: частина з них все ще зберігає дитячі риси, інші ж демонструють поведінкові особливості, властиві дорослим. Відзначаються моменти, коли в характері підлітка поєднуються дитячі риси з ознаками дорослості, такими як серйозне ставлення до навчання, інтерес до моди, прагнення до спілкування з однолітками та батьківська підтримка або відмова від неї.

Різноманітні фізіологічні й психологічні зміни, які відбуваються в організмі підлітка, зумовлюють значні зміни в його інтересах та відносинах з оточенням. Ці зміни викликають складні і суперечливі переживання, що можуть проявлятися у вигляді труднощів у вихованні та поведінкових проблемах, таких як упертість, грубість, негативізм, агресивність та дратівливість. Такі прояви є характерними для періоду кризи підліткового віку [14].

Психологи по-різному трактують причини кризи підліткового віку. Згідно з теоріями С. Холла та З. Фрейда, ця криза є біологічно детермінованою, що робить її неминучою та універсальною для всіх підлітків. Вони вказують на те, що зміни в організмі підлітка мають глибокий вплив на його переживання та психічний розвиток [15]. Інші науковці підкреслюють, що причина кризи криється в дисгармонії між процесами статевого дозрівання, загальним органічним розвитком і соціальним становленням особистості, зокрема на тлі прискореного статевого дозрівання.

Роботи М. Мід та Р. Бенедикт вказують, що підліткова криза не є універсальною і багато в чому залежить від соціальних умов. Наприклад, серед корінних жителів острова Самоа, де соціальний розвиток знаходиться на первісній стадії, не спостерігається кризи підліткового віку. Тут процес фізичного дозрівання супроводжується обрядом переходу, після якого молоді люди набувають статусу дорослих. Це ілюструє перший тип переходу від дитинства до дорослості, який характерний для слаборозвинених суспільств. Натомість в промислово розвинених країнах, зокрема в нашій, спостерігається чітке розмежування соціальних запитів дітей і дорослих, що ускладнює процес дорослішання. Згідно з дослідженнями М. Мід і Р. Бенедикта, тривалість підліткового віку та наявність кризи значною мірою визначаються соціальними умовами конкретного суспільства [5].

Дослідження вітчизняних психологів також вказують на те, що криза підліткового віку не є обов'язковою для нашого суспільства, і значною мірою залежить від здатності батьків і вчителів змінювати свою поведінку відповідно до нових прагнень підлітків до формування нових моделей взаємин. Однією з основних змін, що відбуваються в психіці підлітка, є розвиток самосвідомості, що дозволяє йому усвідомлювати себе як особистість, член суспільства та учасника міжособистісних відносин. Цей процес призводить до значних змін у структурі особистості, що в свою чергу зумовлює підвищену чутливість підлітка до засвоєння соціальних норм, цінностей і поведінки, властивих дорослому світу. Важливою є перебудова дитячих норм і цінностей у бік дорослого, що сприяє розвитку особистісних утворень, які допомагають підлітку освоїти позицію дорослого [14].

У підлітковому віці змінюється сприйняття змін у власних переживаннях і поведінці. З наближенням до кінця підліткового віку підліток починає усвідомлювати себе як дорослого. Проте це відчуття дорослості характеризується певною суперечливістю. Хоча підліток бажає бути дорослим, він усвідомлює, що ще не є повністю дорослим, адже в ньому

зберігаються риси дитинства. У той же час він очікує від інших підтримки і розуміння його прагнення.

Відчуття дорослості у підлітка не зводиться лише до наслідування дорослих. Він відчуває, що дорослість — це не лише наслідування, а й інтеграція в світ дорослих. Підліток намагається знайти своє місце в системі реальних міжособистісних відносин, де важливими є зовнішні атрибути дорослості, такі як самостійність, незалежність, мужність, сміливість, а також належний вигляд і статус [14].

Ключовою діяльністю в цей період є інтимно-особистісне спілкування, яке підліток переживає з однолітками, оскільки це середовище дозволяє йому відчути свою самостійність і незалежність. Саме у спілкуванні з однолітками підліток може знайти підтримку для формування свого відчуття дорослості.

Отже, підлітковий вік є періодом глибоких фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що визначають формування особистості та її підготовку до дорослого життя. Це час, коли відбувається перебудова самосвідомості, змінюються ціннісні орієнтації, а також виникають суперечливі переживання, зумовлені кризою і пошуком нових моделей взаємин з оточенням. У цьому віці підлітки переживають складний процес відокремлення від дитячих уявлень і адаптації до соціальних вимог дорослого світу. Характерними є спроби знайти своє місце в суспільстві, а також бажання стати самостійними та незалежними, що часто призводить до виникнення конфліктів і труднощів у взаємодії з дорослими.

1.2 Особливість прояву тривожності у дітей підліткового віку

Тривожність у підлітковому віці є однією з ключових психологічних характеристик, що визначає адаптаційні можливості індивіда та впливає на його емоційний стан і поведінку. Особливості цього періоду зумовлені стрімкими фізіологічними змінами, соціально-психологічною перебудовою та необхідністю формування нових соціальних ролей. Підліткова

тривожність характеризується інтенсивністю емоційних реакцій на зовнішні подразники, внутрішні конфлікти й високим рівнем чутливості до оцінки з боку однолітків та дорослих. Аналіз особливостей прояву тривожності у цьому віці є важливим для розуміння факторів, що сприяють її формуванню, а також для визначення її впливу на психосоціальний розвиток підлітка.

Е. Еріксон надавав важливого значення впливу раннього дитинства на розвиток особистості. Він розглядав процес становлення особистості через послідовні стадії, кожна з яких пов'язана з подоланням певних кризових ситуацій. Перша стадія, яка відома як «вбираюча», характеризується задоволенням оральної потреби дитини та формуванням довіри через взаємодію з матір'ю. На цій стадії починає формуватися базова проекція особистості. Друга стадія пов'язана із дозріванням м'язово-рухового апарату, що забезпечує розвиток самостійності й почуття впевненості. Третя стадія стосується підліткового віку, коли відбувається пошук життєвих цілей, встановлення планів та вибір соціального оточення. На четвертій стадії формується рефлексія, що супроводжується сумнівами щодо свого місця у суспільстві. П'ята й шоста стадії свідчать про зрілість особистості, її здатність дотримуватись суспільних норм у поведінці. Остання, сьома стадія, є або кульмінацією досягнення особистої унікальності, або призводить до стану відчаю та безвиході [4].

Відповідно до концепції Е. Еріксона, особистісний розвиток включає вісім ключових стадій психосоціального розвитку:

1. Довіра проти недовіри.
2. Автономія проти сорому і сумніву.
3. Ініціатива проти провини.
4. Працездатність проти неповноцінності.
5. Ідентичність проти рольової плутанини.
6. Близькість проти ізоляції.
7. Продуктивність проти застою.
8. Цілісність Его проти відчаю. Детальні характеристики етапів психосоціального розвитку представлені в таблиці 1.1 [36].

Таблиця 1.1

Етапи психосоціального розвитку особистості [36]

Стадія	Психосоціальна криза	Радіус значущих стосунків	Сильна сторона	Істотні патології
I	Довіра – недовіра	Мати	Надія	Замкнутість
II	Автономія – сором, сумнів	Батьки	Воля	Примус
III	Ініціатива – провина	Сім'я	Цілеспрямованість	Гальмування
IV	Працездатність – неповноцінність	Сусіди, школа	Компетентність	Інерція
V	Ідентичність – рольова плутанина	Групи однолітків і лідерів	Вірність	Заперечення
VI	Близькість – ізоляція	Партнери в дружбі, сексі, співпраці	Любов	Винятковість
VII	Продуктивність – застій	Сім'я, розподіл обов’язків	Турбота	Неприйнятність
VIII	Цілісність Его – відчай	Все суспільство	Мудрість	Презирство

На першій стадії, коли немовля тільки починає знайомитися зі світом, його основна потреба полягає у стабільному догляді та турботі. Якщо ця потреба задовольняється на постійній основі, дитина розвиває почуття довіри, що дає змогу сформувати уявлення про безпечний світ. У протилежному випадку виникає почуття недовіри, тривога й підозрілість, що може призвести до відсутності впевненості як у собі, так і у зовнішньому середовищі. Ключова подія цієї стадії – процес годування.

На другій стадії розвитку дитина починає усвідомлювати важливість самоконтролю й незалежності. У випадках, коли їй надається підтримка в цьому процесі, розвивається впевненість у власних можливостях і здатність пристосовуватись до життєвих викликів. Проте надмірний контроль або критика можуть призвести до втрати самоповаги, почуття сорому та невпевненості у власних силах. Значущою подією цього етапу є привчання до горщика.

На третьому етапі психосоціального розвитку, відповідно до теорії Е. Еріксона, діти прагнуть проявляти ініціативу через участь у соціальних взаємодіях, зокрема, беручи на себе лідерську роль у групах та іграх. За умови, що дитина має можливість реалізовувати свої ініціативи без надмірного контролю чи критики, формується почуття впевненості у власній здатності приймати рішення та керувати іншими. Проте надмірна критика або придушення ініціативи може спричинити виникнення почуття провини. Оскільки діти часто експериментують і можуть виходити за межі прийнятих норм, батьки іноді схильні до покарання чи обмеження спонтанності дитини, що може негативно вплинути на її психологічний розвиток. Важливою подією на цій стадії є процес дослідження навколишнього світу.

Четвертий етап передбачає розвиток працездатності. У цьому віковому періоді дитина розвиває компетентність через успішне виконання завдань, які ставляться перед нею в школі та інших сферах діяльності. Заохочення ініціативи сприяє зміцненню впевненості в собі, формуванню працьовитості й усвідомлення своїх здібностей досягати поставлених цілей. Проте, якщо батьки чи вчителі не підтримують ініціативу дитини або ставляться до її зусиль критично, це може призвести до виникнення почуття неповноцінності та сумнівів у власних силах, що обмежує її потенціал. Значущою подією цього етапу є шкільна діяльність.

На п’ятому етапі, в період підліткового віку, центральною проблемою є ідентичність проти рольової плутанини. Підліток починає глибоко аналізувати власні цінності, переконання та життєві цілі, намагаючись знайти свою соціальну та особисту ідентичність. Ця стадія відіграє ключову роль у формуванні майбутньої особистості, оскільки саме тут відбувається визначення тих соціальних ролей, які особа виконуватиме у дорослому житті. Значущою подією є формування соціальних зв’язків.

Шостий етап охоплює період молодості, коли індивід прагне до встановлення інтимних і близьких стосунків із іншими людьми. Формування тривалих та стабільних міжособистісних зв’язків стає важливим елементом

особистісного зростання. Успішне проходження цього етапу сприяє формуванню здатності до любові та співчуття, тоді як ізоляція може призводити до почуття самотності. Значущою подією тут є міжособистісні стосунки.

Сьомий етап характеризується прагненням до продуктивності та турботи. У цей період доросла людина зосереджує увагу на професійній діяльності, вихованні дітей і створенні умов для розвитку наступних поколінь. Почуття турботи стає домінуючим мотивом поведінки, а робота й батьківство – центральними значущими подіями.

Восьмий етап, що охоплює період старості, асоціюється з переосмисленням досягнень життя. Успішне завершення цього етапу характеризується почуттям цілісності Его, що дозволяє індивіду відчути мудрість і гармонію. Натомість невдача на цьому етапі може спричинити відчай і незадоволеність власним життям. Значущою подією є оцінка минулих досягнень та підбиття підсумків.

Еріксон вважав, що ключ до розуміння життєвого шляху людини полягає в аналізі того, як вона справлялася з життєвими конфліктами на кожному етапі розвитку. Неадекватне вирішення конфліктів на ранніх стадіях може ускладнити подолання проблем у подальшому житті. Важливими є протиставлення, які він розглядав у межах свого підходу: свобода чи детермінізм, раціональність чи ірраціональність, спадковість чи соціальний вплив, змінність чи стабільність, проактивність чи реактивність, суб’єктивність чи об’єктивність, а також гомеостаз чи гетеростаз [26].

Его, на думку Еріксона, виконує важливу соціальну функцію у формуванні ідентичності особистості. Соціум надає людині певний стиль синтезу бажань і цінностей, а також засоби для спілкування як з іншими, так і з собою. Водночас особистість, хоча й інтегрує в себе соціальні цінності, не є повним відображенням суспільства, залишаючись унікальною [4, 46].

Еріксонова концепція розвитку особистості ґрунтується на моделі, що охоплює вісім стадій життєвого циклу, де кожна з них передбачає взаємодію

психологічних, біологічних і соціальних чинників. Ця модель значно розширює застосування психоаналізу, який здебільшого зосереджується на дитячих травмах, і охоплює всі етапи людського життя, наголошуючи на їхній послідовності та взаємозв'язку [4].

Уявлення підлітків про доросле життя здебільшого пов'язані з отриманням нових прав у взаєминах із дорослими. Цей перехід сприяє зростанню самооцінки підлітків, формуванню відчуття незалежності та прагненню до рівноправних стосунків, які не обмежують їхньої автономії. Водночас цей перехід супроводжується складнощами як для самих підлітків, так і для дорослих. Зокрема, уповільнюють цей процес такі чинники, як статус студента, повна фінансова залежність від батьків, звичка дорослих контролювати поведінку дитини, а також страх перед її самостійністю та наявність дитячих рис у підлітковому характері, які свідчать про недостатню самостійність [14].

Основною причиною міжособистісних конфліктів у підлітковому віці є протиріччя між сприйняттям дорослими підлітка як дитини та уявленнями самого підлітка про власну зрілість. Унаслідок цього протестна поведінка підлітків може проявлятися у вигляді непокори, грубості, упертості й агресії. Хоча подібні риси також характерні для інших вікових криз, у підлітковому віці вони набувають особливої виразності через ширші можливості самовираження. Недостатньо адекватна реакція дорослих на такі конфлікти призводить до відчуження підлітків, їхньої некерованості та відмови від спілкування з оточенням.

Взаємини з однолітками займають центральне місце у житті підлітків і мають для них виняткове значення. Вони будуються на принципах рівноправності та справедливості, сприяючи формуванню відчуття дорослості. Основою таких стосунків є спільність інтересів, цінностей, прагнень та емоційних переживань [14].

При цьому суб'єктивна оцінка значущості взаємин із однолітками суттєво відрізняється в очах підлітків та дорослих. Якщо підлітки вважають

ці стосунки визначальними для себе, то вчителі наголошують на важливості взаємин підлітків із педагогами, а батьки акцентують на ролі родинних зв'язків. Така різниця в оцінках часто стає причиною конфліктів, особливо якщо підліток потрапляє під вплив однолітків, які спонукають його не дотримуватись норм поведінки, встановлених дорослими.

Підлітки розглядають взаємини з однолітками як сферу особистого життя, у якій вони прагнуть діяти самостійно та брати відповідальність за свої вчинки. Однією з найголовніших потреб є бажання співпрацювати з ровесниками, отримати їхнє визнання та бути прийнятими у колективі. Для деяких це може означати прагнення до лідерства, для інших — здобуття авторитету в певній діяльності, а для третіх — пошук близького друга [5].

З іншого боку, саме потреба у визнанні серед однолітків пояснює підвищену конформність підлітків до групових норм і водночас їхню недисциплінованість, а іноді й девіантну поведінку. Неможливість досягти бажаного становища у групі нерідко стає причиною соціальної ізоляції або кримінальної поведінки. Таким чином, підлітковий вік характеризується складним балансом між прагненням до незалежності, взаємодією з однолітками та адаптацією до суспільних норм.

Отже, особливості прояву тривожності у підлітковому віці визначаються комплексом біологічних, психологічних і соціальних чинників, які взаємодіють між собою, посилюючи емоційну нестабільність та чутливість до зовнішніх стресорів. Ця тривожність проявляється у вигляді підвищеної збудливості, невпевненості в собі, страху перед соціальними контактами та ситуаціями оцінювання. Вивчення таких особливостей дає змогу краще зрозуміти механізми впливу тривожності на формування особистості підлітка, а також розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та корекції, спрямовані на мінімізацію негативного впливу тривожності на їхнє емоційне благополуччя.

1.3 Визначення «інтернет-залежності» в психології

У сучасній психології поняття «інтернет-залежність» займає важливе місце в контексті дослідження поведінкових розладів, зумовлених технологічним прогресом. У період цифрової епохи проблема надмірного використання Інтернету, особливо серед підлітків, стає дедалі актуальнішою через її вплив на психологічний стан, соціальну адаптацію та загальний розвиток особистості. Науковці пропонують різні підходи до визначення цього явища, акцентуючи увагу на його характеристиках, таких як патологічне захоплення онлайн-активностями, втрата контролю над часом, проведеним в Інтернеті, та прояви залежної поведінки. Аналіз цих підходів є ключовим для розуміння феномену інтернет-залежності та розробки ефективних стратегій її подолання.

Поняття «залежність» зазвичай асоціюється з негативними явищами, такими як наркоманія чи алкоголізм, і здається чимось абстрактним, що має відношення лише до заборонених речовин. Проте, за визначенням Шапар В.Б., залежність поділяється на фізіологічну та психологічну. Перша стосується потреби організму у певних речовинах для нормального функціонування, тоді як друга має афективну природу [31]. В основі залежності лежить примусове, патологічно сильне бажання до виконання певних дій, що викликають стан задоволення, спокою чи ейфорії. На відміну від звички, залежність характеризується неможливістю переключитися на іншу діяльність до задоволення потреби, постійними думками про об'єкт залежності та неусвідомленим виконанням дій задля досягнення бажаного стану.

Залежність може виникати у зв’язку з різними об’єктами – від їжі до сучасних технологій, зокрема гаджетів. Основними типами залежності є хімічна (зокрема, наркотична чи алкогольна) та нехімічна (психологічна або поведінкова). Ці види мають схожий механізм формування: як у людей із залежністю від алкоголю, так і у залежних від азартних ігор, спостерігається

подібна динаміка поведінки [29]. Залежності також можуть переходити одна в іншу, наприклад, залежність від азартних ігор може змінитися на алкогольну або навпаки.

Поведінкові (нехімічні) залежності включають такі форми, як захоплення азартними іграми, соціальними мережами, комп'ютерними іграми, залежність від стосунків, сексуальна чи любовна залежність. Боголюбська А. виділяє низку факторів, що сприяють розвитку залежної поведінки, серед яких: біологічні (генетична схильність), психологічні (акцентуації характеру, психопатії), потребностно-мотиваційна сфера (прагнення до самоствердження) та соціальні фактори (дисфункціональні сім'ї, вплив референтної групи) [1].

Розвиток залежності має універсальну структуру. Спочатку певний об'єкт або сильна емоція справляє глибокий вплив на людину, викликаючи підвищення рівня нейромедіаторів і відчуття задоволення. Згодом мозок адаптується, і для досягнення бажаного ефекту потрібна більша стимуляція. Це призводить до формування психологічної залежності, коли людина відчуває дискомфорт без впливу відповідного об'єкта або дії [29]. Відсутність контролю на цьому етапі може призвести до фізичного та психологічного виснаження, соціальної ізоляції та інших негативних наслідків.

Глобальна комп'ютеризація суспільства значно посилила актуальність дослідження залежності від Інтернету та цифрових технологій. Ця проблема висвітлюється в роботах зарубіжних і вітчизняних дослідників. Зокрема, вивчаються психічні стани користувачів комп'ютерів (І.Г. Бєлавіна, Я. Грохол, Т.Ю. Мітелей та ін.), аналізуються ризики надмірного використання Інтернету (Ю.Д. Бабаєва, К.В. Боярова, М.Б. Мандель, К. Янг), а також розглядається залежність від соціальних мереж як форма адиктивної поведінки (B.L. Brown, M. Hall, M.A. Shotton). Значна увага приділяється також генезису комп'ютерної залежності та віковим особливостям підлітків, які є найбільш вразливою групою до такого впливу.

Феномен інтернет-залежності привертає увагу дослідників з кінця XX століття, особливо в розвинених країнах. Зокрема, у Сполучених Штатах Америки К. Янг здійснив перші емпіричні дослідження комп'ютерної залежності ще в 1994 році, що продемонстрували її поширення серед молоді, яка є найбільш вразливою віковою категорією до розвитку таких форм адиктивної поведінки.

Сучасна Україна наразі не має офіційних статистичних даних щодо інтернет-залежності, оскільки цей тип залежності не виділяється як окрема нозологічна категорія. Водночас, за інформацією Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, залежними від інтернету вважаються від 2% до 6% українських користувачів інтернету, серед яких переважна більшість складають підлітки та студенти [28]. У групі підлітків із високим рівнем інтернет-залежності чоловіки виявляють більшу схильність до цієї проблеми, ніж жінки, що підтверджує гендерну специфіку формування залежності.

Відповідно до проведених досліджень, кожен п’ятнадцятий користувач інтернету в підлітковому віці (приблизно 6,54%) набуває ознак інтернет-залежності. Цей показник можна порівняти з рівнем зловживання канабіноїдами, такими як гашиш чи марихуана [28].

Інтернет-залежність як явище активно досліджується в Україні фахівцями різних галузей. Зокрема, науковці Інституту неврології, психіатрії та наркології НАМН України, Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (зокрема, В. Посохова), Одеського (Е. Мельник) та Дніпропетровського медичних університетів (Л. Юр’єва, Т. Болбот) вивчають різні аспекти цієї проблематики. Серед інших українських дослідників, які аналізують феномен інтернет-адикції, варто відзначити А. Чабана, Г. Пілягіна (Інститут судової психіатрії, Київ), Н. Бугаєва (Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України).

На думку Страхової О. О., важливим чинником уразливості підлітків до формування інтернет-залежності є специфіка розвитку головного мозку у

цьому віці. Так, вказується, що нейронні структури знаходяться на стадії активної зрілості, що підвищує їхню чутливість до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Дослідження також демонструють, що у представників «цифрового покоління», які активно користуються чатами, платформами для відеозв'язку на зразок Skype, поступово атрофуються механізми, що відповідають за особистісне спілкування, що зумовлює розвиток різноманітних технологічних залежностей [24].

Іншу позицію висловлює Посохова В. В., яка пов'язує високу ймовірність розвитку інтернет-залежності у підлітків із їхньою потребою у просторово-територіальній автономії та прагненням до збереження особистого простору. Ці особливості обумовлені специфікою перехідного періоду, коли становлення особистості супроводжується емансипаційними процесами. Зокрема, прагнення до звільнення від батьківського контролю є характерною рисою підліткового віку, однак у багатьох випадках це прагнення реалізується через залучення до віртуальної реальності. У цьому контексті, за наявності конфліктів у стосунках із батьками, ризик розвитку адиктивної поведінки, включаючи інтернет-залежність, значно зростає [20].

У віці 11–15 років особлива увага приділяється потребі у спілкуванні з однолітками. Сучасні підлітки активно використовують інтернет як засіб комунікації, що сприяє формуванню нових форм взаємодії. Водночас поширення інтернет-залежності серед підлітків пов'язане з їхньою соціальною адаптацією, а також із психо-емоційними проблемами, такими як комплекси через власну зовнішність, комунікативні труднощі, або типологічні риси характеру, які сприяють відходу від реальності у віртуальний світ [10].

Максимова Н. Ю. зазначає, що для сучасного підлітка захоплення інформаційними технологіями є не лише нормою, але й важливою складовою соціалізації. Інтернет відкриває широкі можливості для саморозвитку, пошуку однодумців і освоєння нових знань. Проте для підлітків, схильних до залежностей, віртуальний простір стає альтернативною реальністю, яка не

вимагає від них вирішення життєвих проблем, прийняття відповідальності чи дорослішання. Привабливість інтернету для таких підлітків настільки велика, що вони прагнуть залишатися у віртуальному світі постійно [17, 125].

Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Болбот у своїх дослідженнях феномену комп'ютерної залежності виокремили чотири стадії її формування, які дозволяють відслідковувати поступовий розвиток цього явища:

1. Стадія відсутності ризику залежності, коли користувач взаємодіє з комп'ютером виключно для вирішення конкретних завдань і не демонструє ознак формування адиктивної поведінки.

2. Стадія захопленості, на якій користувач отримує позитивні емоції під час роботи за комп'ютером, однак така діяльність залишається епізодичною.

3. Стадія ризику розвитку залежності, коли діяльність за комп'ютером стає регулярною та систематичною. У випадку обмеження доступу до пристрою зростає дратівливість, і користувач намагається усунути перешкоди для використання комп'ютера.

4. Стадія комп'ютерної залежності, яка характеризується домінуванням потреби у взаємодії з комп'ютером у структурі особистих пріоритетів, серйозними особистісними змінами та вираженою дезадаптацією [32].

О.О. Страхова, у свою чергу, запропонувала класифікацію користувачів Інтернету за ризиком формування інтернет-залежності:

1. Інструментальні користувачі, для яких робота за комп'ютером є виключно засобом досягнення конкретних цілей, таких як пошук інформації, підготовка до навчання або виконання професійних завдань.

2. Ситуативні користувачі, які отримують позитивні емоції під час роботи за комп'ютером, але така діяльність не є регулярною чи систематичною.

3. Користувачі з початковими ознаками залежності, які демонструють постійну потребу у взаємодії з комп'ютером. У разі

обмеження доступу до пристрою такі користувачі відчувають дратівливість і прагнуть усунути ці обмеження.

4. Користувачі зі сформованою інтернет-залежністю, для яких взаємодія з комп'ютером стає основною потребою, що значно переважає над іншими життєвими пріоритетами. У таких осіб спостерігаються глибокі особистісні зміни та симптоми соціальної дезадаптації [24].

Причини виникнення інтернет-залежності:

1. Соціальні мережі. Постійне прагнення бути в курсі останніх подій, отримувати лайки та коментарі штовхає підлітків до тривалого перебування онлайн.

2. Онлайн-ігри. Захопливі сюжети, можливість комунікації з іншими гравцями та досягнення нових рівнів роблять ігри особливо привабливими для молоді.

3. Інформаційне перенасичення. Великий обсяг доступної інформації провокує постійний пошук нових даних, що формує залежність від інтернет-ресурсів.

4. Уникнення реальності. Інтернет може слугувати засобом уникнення реальних проблем, таких як труднощі у спілкуванні, навчанні чи сімейних стосунках.

Неконтрольоване використання Інтернету є загрозою для фізичного та психічного здоров'я підлітків. На думку Н. Орзак, ключовими симптомами інтернет-залежності є нездатність самостійно припинити використання Інтернету, постійне збільшення часу, проведеного онлайн, а також поява почуття роздратування, порожнечі або депресії у випадках обмеження доступу до мережі [1].

Наслідки інтернет-залежності:

1. Погіршення фізичного здоров'я. Виникнення проблем зі сном, погіршення зору, ослаблення імунітету, надмірна вага, порушення функцій опорно-рухового апарату.

2. Психічні розлади. Соціальна ізоляція, депресія, тривожність, агресивність стають частими супутниками залежності.

3. Зниження академічної успішності. Труднощі з концентрацією уваги та втрата мотивації до навчання негативно впливають на освітні досягнення.

4. Погіршення стосунків із соціальним оточенням. Відчуження від сім'ї та друзів, труднощі у формуванні міжособистісних стосунків. Таким чином, інтернет-залежність є складним та багатоаспектним явищем, що має серйозні наслідки для соціального, фізичного та психологічного розвитку підлітків.

Отже, у психології поняття «інтернет-залежність» трактується як поведінковий розлад, що характеризується надмірним захопленням онлайн-активностями, втратою самоконтролю та формуванням адиктивної моделі поведінки. Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що інтернет-залежність є багатогранним явищем, яке охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти. Розуміння сутності цієї проблеми є необхідною умовою для розробки психокорекційних та профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію її негативного впливу на особистість, особливо у період підліткового віку.

1.4 Особливості інтернет-залежності у підлітків

Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, що включає важливі зміни у фізичному, психологічному та соціальному аспектах. Згідно з визначенням Д.Б. Ельконіна, підлітковий вік охоплює період з 12 до 17 років і поділяється на молодший (12-15 років) та старший (15-17 років) підлітковий вік. Відомо, що цей вік є періодом активного формування самосвідомості та соціальних ролей, що супроводжується психологічними кризами та підвищеною емоційною чутливістю [5].

У рамках цього періоду особлива увага звертається на феномен інтернет-залежності, який все частіше спостерігається серед підлітків. Інтернет-залежність є специфічним видом адиктивної поведінки, що характеризується неконтрольованим використанням інтернету, яке шкодить повсякденному функціонуванню особистості. Це явище є однією з форм залежностей, для розвитку якої не потрібен великий проміжок часу, оскільки вона може проявитися досить швидко через часте та безконтрольне перебування в інтернеті [21].

Особливо важливою є соціальна група підлітків, яка є найбільш вразливою до розвитку інтернет-залежності. Відомий психолог Д.Г. Кулина вказує на ряд факторів, які сприяють розвитку цієї залежності, серед яких виділяються біологічні (особливості нервової системи), соціальні (легкість освоєння інтернет-простору, зниження віку користувачів мережі) та індивідуально-психологічні фактори (особливості характеру підлітка) [23].

Згідно з дослідженнями Н.В. Грисенко, акцентуації характеру можуть виступати предикторами інтернет-залежності. Наприклад, підлітки з певними акцентуаціями (наприклад, тривожні або нестійкі) більш схильні до розвитку такої залежності, тоді як особи без виражених акцентуацій можуть користуватися інтернетом без ризику розвитку адикції [8]. Це доводить, що інтернет-залежність не є лише результатом технологічного прогресу, але й тісно пов'язана з особистісними характеристиками та психологічними проблемами підлітків.

А.Ф. Федоров вказує на декілька основних причин, що призводять до розвитку інтернет-залежності серед підлітків, серед яких можна виділити такі як відсутність належної уваги з боку батьків, недостатнє спілкування з однолітками та значущими дорослими, а також низька самооцінка та проблеми в міжособистісних стосунках [41]. Ці чинники створюють передумови для того, щоб підлітки шукали втечу в інтернет-просторі, де вони можуть знайти підтримку, прийняття та можливість для самовираження.

Згідно з класифікацією Кімберлі Янг, виділяються чотири основні типи інтернет-залежності, що проявляються серед підлітків: 1) залежність від мережевих відносин, коли підліток більше цінує спілкування в онлайн-чатах і іграх, ніж з родиною; 2) надмірна вовлеченість в онлайн-ігри та аукціони, що веде до витрачання грошей; 3) інформаційне перенавантаження через постійне відвідування вебсайтів; 4) залежність від комп'ютерних ігор [47]. Така класифікація дозволяє більш детально зрозуміти механізми розвитку інтернет-залежності серед підлітків та виділити основні форми цієї адикції.

Дослідження А.Г. Хентонена дозволяють також відзначити певні потреби підлітків, які задовольняються через інтернет-простір. Це включає потребу в автономії, самореалізації, належності до певної групи, бажання знайти любов та задовольнити пізнавальні потреби [42]. Інтернет, в цьому контексті, виступає як простір, що дає підліткам можливість знайти підтримку, виразити себе, а також отримати визнання та соціальну інтеграцію. Таким чином, інтернет-залежність серед підлітків є складним явищем, що формується під впливом багатьох факторів. Вона не тільки стосується технічних аспектів використання інтернету, але й тісно пов'язана з психологічними особливостями підлітків, їхніми потребами та соціальним оточенням. Розуміння цих факторів є необхідним для розробки ефективних методів профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків.

Таблиця 1.2

Причини інтернет-залежності підлітків

№	Опис
1	Відсутність батьківської уваги.
2	Недостатнє спілкування з важливими дорослими, однокласниками та однолітками.
3	Невпевненість у собі, відсутність віри в себе, внутрішні установки та труднощі в спілкуванні.
4	Інтерес до всього нового.
5	Бажання підлітків бути схожими на своїх однолітків, що призводить до наслідування їх захоплень.
6	Формування цієї залежності часто пов'язане з особливостями виховання та відносинами в сім'ї.

Інтернет-залежність підлітків є актуальною проблемою в сучасному психологічному дослідженні, оскільки зростаюче використання інтернету серед молоді може призвести до різноманітних психічних і соціальних порушень. Зокрема, дослідники звертають увагу на психологічні симптоми, які можуть свідчити про схильність підлітків до інтернет-залежності.

Не всі підлітки є інтернет-залежними, однак певна група підлітків може перебувати в зоні ризику. Вона виокремлює кілька психологічних симптомів, які можуть проявлятися у підлітків, схильних до інтернет-залежності. До них належать: почуття радості від перебування в інтернеті, поступове збільшення часу, проведеного в мережі, байдужість до членів сім'ї, друзів і однолітків, а також зниження академічної успішності [16]. Така поведінка може бути індикатором негативного впливу інтернету на психічне здоров'я підлітків.

Підліток, виходячи в інтернет, відчуває себе в безпеці, оскільки віртуальне середовище дозволяє приховати реальну особистість і проектувати ідеалізоване «я». Це може стати причиною розвитку інтернет-залежності, оскільки віртуальний світ дає можливість бути впевненим у собі, навіть якщо в реальному житті підліток є закритим, неупевненим або сором'язливим [15]. Цей ефект створення ідеального образу через інтернет сприяє поглибленню залежності від віртуального світу, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я підлітка.

Підлітки, які пройшли всі етапи формування інтернет-залежності, часто характеризуються такими рисами, як висока тривожність, підвищена інтернальність (схильність до внутрішніх пояснень причин власних невдач), неприязнь до себе та інших, педантизм і егоїзм. Ці риси можуть формуватися й без впливу інтернет-залежності, але в разі наявності останньої вони сприяють посиленню розвитку таких психологічних рис [33]. Важливо зазначити, що ці риси не є прямими причинами інтернет-залежності, але можуть служити її фундаментом, підтримуючи процес її формування.

Психологічне неблагополуччя є важливою причиною інтернет-залежності. Психологічне благополуччя є суб'єктивним явищем, яке включає

баланс між позитивними та негативними емоціями, а також задоволеність різними сферами життя та реалізацію особистісного потенціалу. Коли підліток відчуває невдоволення собою та своїм місцем у житті, це може призвести до розвитку інтернет-залежності. Чим більший рівень психологічного неблагополуччя, тим сильніше прагнення до віртуального світу як способу уникнути реальних труднощів [19].

Інтернет-залежні підлітки часто мають високі рівні тривожності, депресії, агресивності та ворожості. Зі збільшенням ступеня залежності ці показники можуть посилюватися, при цьому спостерігається зниження рівня сили волі, стійкості до стресів, самооцінки та впевненості в собі. Це підтверджує, що інтернет-залежність не лише сприяє погіршенню психічного здоров'я, але й знижує здатність підлітків адекватно реагувати на стресові ситуації [13].

Незадоволеність «Я-концепцією» (неупевненість у собі, емоційна нестабільність) є важливим чинником, що веде до інтернет-залежності. Віртуальний простір дозволяє підліткам, які мають проблеми в реальному житті, реалізувати себе без ризику для власної особистості. Інтернет дає можливість уникнути невдач, оскільки віртуальні групи та соціальні мережі дають змогу легко змінювати своє становище і відчувати себе більш успішним, ніж у реальному житті [34].

Окремо необхідно розглянути психологічні та фізичні симптоми інтернет-залежності. До психологічних симптомів належать відсутність бажання змінити свою діяльність, роздратованість при спробі здійснити щось без інтернету, відчуття самотності та непотрібності, а також прагнення приховати своє перебування в мережі від родини та близьких людей. До фізичних симптомів належать сухість в очах, біль у руках, порушення режиму дня, зниження особистої гігієни, біль у спині та головні болі [38].

Усі ці дослідження підкреслюють важливість психологічних аспектів інтернет-залежності та її вплив на підлітків, а також взаємозв'язок між психологічним неблагополуччям, тривожністю та розвитком інтернет-залежності.

Підлітки, які страждають від інтернет-залежності, мають ряд специфічних психологічних особливостей. Серед них можна виділити такі: проблеми в спілкуванні з однолітками, що обумовлені низькою самооцінкою та почуттям самотності, а також страх перед відповідальністю за свої вчинки в реальному житті, що часто призводить до втечі від проблем у віртуальний світ. Крім того, такі підлітки можуть проявляти підвищену дратівливість, вербальну та косвенну агресію, ігнорування вимог з боку значущих дорослих, а також мають високий рівень тривожності та підозрілості, є ображеними та схильними до депресії [29].

Наслідком бездумного та надмірного використання інтернету є погіршення якості життя, що спричиняє порушення психічної рівноваги через емоції, які отримуються в процесі взаємодії з віртуальним середовищем, такі як ейфорія та азарт. У подальшому підлітки можуть почати відчувати байдужість до реального світу та оточуючих їх людей [28].

Технологічний прогрес, зокрема розвиток інтернет-середовища, негативно впливає на несформовану психіку підлітка. Це може призводити до руйнування процесу соціалізації та адаптації в суспільстві, а також до серйозних психологічних труднощів. Інтернет-залежність має чітке негативне вплив на шкільну успішність, соціальні зв’язки та фізичне здоров’я, що веде до низки проблем, зокрема психічного здоров’я. З кожним роком кількість підлітків, які стають залежними від інтернету, збільшується, тому важливо вживати заходів для попередження цієї проблеми [12].

Отже, підлітки є основною групою ризику щодо розвитку інтернет-залежності. Це пов'язано з особливостями цього віку, який характеризується психологічною нестабільністю, багатьма суперечностями, проблемами з самоідентифікацією та соціалізацією. Тривожність, проблеми в спілкуванні, низька самооцінка, емоційна нестабільність, схильність до уникання проблем і відповідальності, бажання втекти в віртуальний світ — усі ці фактори сприяють розвитку інтернет-залежності та водночас є факторами ризику соціальної дезадаптації підлітків.

Отже, перший розділ роботи, присвячений теоретичним аспектам вивчення інтернет-залежності та тривожності у дітей підліткового віку, дозволяє всебічно розглянути ключові фактори, що впливають на розвиток цих явищ.

У підлітковому віці відбуваються суттєві психологічні та фізіологічні зміни, які можуть впливати на емоційний стан і поведінку. Підлітки часто переживають періоди підвищеної тривожності через зміни в самооцінці, соціальних взаємодіях і пошук ідентичності. Ці фактори можуть призводити до емоційної нестабільності та підвищеного рівня стресу, що може сприяти розвитку схильності до інтернет-залежності.

Тривожність у підлітків є важливим аспектом, що впливає на їх здатність адаптуватися до соціального середовища. Підвищений рівень тривожності виявляється у формі соціальної ізоляції, страху перед реальністю, а також в емоційній вразливості. Ці прояви часто спонукають підлітків шукати «втечу» в інтернет-просторі, де вони можуть уникнути реальних соціальних труднощів і знайти певну безпеку.

Інтернет-залежність у підлітків є результатом тривалого і безцільного використання інтернет-ресурсів, що призводить до порушення їх соціальної адаптації, проблем в навчанні та погіршення фізичного здоров'я. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, часто відчувають труднощі у взаємодії з реальним світом і взаємовідносинах з іншими людьми. Ризик виникнення інтернет-залежності зростає в разі, якщо підліток має високий рівень тривожності, оскільки інтернет стає для нього способом уникнення реальних проблем і емоційного дискомфорту.

Підлітки є найбільш вразливою категорією щодо розвитку інтернет-залежності. Це пов'язано із психологічними особливостями цього віку, такими як емоційна нестабільність, труднощі в соціалізації та самооцінці. Крім того, швидке зростання доступу до інтернету та популяризація соціальних мереж сприяють все більшому залученню підлітків до віртуальних світів, що може негативно впливати на їх психологічний розвиток і здоров'я.

Отже, тривожність у підлітків виступає не лише як фактор, що знижує рівень адаптації до реального світу, але й як важливий передумова для формування інтернет-залежності, що потребує особливої уваги в контексті сучасних соціальних і психологічних проблем.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Методи емпіричного дослідження впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності у підлітків

Дослідження було проведене в онлайн-форматі у 2024 році серед учнів 8-9 класів Оріхівського НВК №2 Участь у дослідженні взяли 60 школярів, що стали репрезентативною вибіркою для аналізу. Вибірка формувалась з урахуванням кількох важливих вимог, встановлених цілями та завданнями дослідження. Планування експерименту передбачало врахування не лише обсягу вибірки, але й її специфічних характеристик. Однією з ключових вимог була однорідність вибірки за віковим критерієм. Вік учасників варіювався від 14 до 15 років.

Процес дослідження складався з таких етапів:

1. Формулювання мети та гіпотези дослідження;
2. Вибір та адаптація методик для дослідження;
3. Проведення безпосереднього діагностичного тестування;
4. Обробка та аналіз отриманих даних.

Дослідження проводилось за допомогою онлайн-форм у Google Forms, відповідно до домовленості з адміністрацією школи. Перед початком роботи з методиками було організовано онлайн-конференцію на платформі Zoom. Віртуальне спілкування для підлітків набуває все більшої значущості, але воно також ускладнює повноцінне, інтегроване сприйняття співрозмовника, що може створювати труднощі у взаємодії.

Якісні зміни складу користувачів Інтернету вказують на значне збільшення числа жінок серед користувачів мережі. Цей факт підкреслює

важливість дослідження гендерних особливостей у контексті залежності від соціальних мереж. У зв'язку з цим, одним із аспектів дослідження стала гендерна складова інтернет-залежності. Для проведення дослідження було обрано кілька методик, деталі яких наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Назви методик та їх параметри вивчення

№	Назва методики	Параметр вивчення
1	Тест на виявлення Інтернет-залежності К. Янг	Рівень залежності від Інтернету
2	Тест на виявлення Інтернет-залежності	Рівень залежності від Інтернету
3	Опитувальник на визначення маскулінності-фемінінності (Бем С.)	Належність до гендерного типу

Нижче наводиться детальний опис методик, використаних у діагностичній програмі:

1. Тест на виявлення Інтернет-залежності К. Янг

Цей тест орієнтований на виявлення рівня залежності від Інтернету. Він складається з двох частин, що містять по 20 питань кожна, щодо звичок користування Інтернетом. Учасники відповідають за допомогою шкали, що включає такі варіанти: 1 — ніколи; 2 — іноді; 3 — регулярно; 4 — часто; 5 — завжди. Результати визначаються шляхом підсумовування балів, присвоєних відповідям. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень залежності та пов'язаних із цим проблем.

Оцінка результатів виглядає наступним чином:

- до 49 балів — користувач Інтернету, що здатний контролювати свої звички.
- 50-79 балів — наявність проблем, пов'язаних з надмірним використанням Інтернету, які можуть суттєво вплинути на життя, якщо не будуть усунуті.

- 80-100 балів — значні проблеми через Інтернет-залежність, потреба у консультації з психотерапевтом.
- більше 100 балів — перевірка правильності заповнення тесту, якщо результат повторюється, слід звернутись до психотерапевта.

2. Тест на виявлення Інтернет-залежності. Для діагностики Інтернет-залежності був використаний тест із шкалою Інтернет-залежності, що входить до опитувальника «Поведінка в Інтернеті» А. Жічкіна. Цей інструмент складається з 7 тверджень, для кожного з яких учасник повинен вибрати варіант відповіді, що найкраще описує його поведінку в Інтернеті. Під час інтерпретації результатів бали сумуються, і чим вищий загальний бал, тим більший рівень залежності та проблем, пов'язаних з використанням Інтернету.

Для кожного твердження існують два можливі варіанти відповіді. Варіант «А» оцінюється в 1 бал, а «Б» — в 0 балів. За результатами тесту, випробовуваних можна поділити на три групи:

- Особи з результатом 0 балів не схильні до Інтернет-залежності.
- Випробовувані, які набрали від 3 балів і більше, мають схильність до Інтернет-залежності.
- Інтернет-залежними вважаються ті, хто отримав від 6 до 7 балів за цією шкалою.

3. Опитувальник для визначення маскулінності та фемінінності (С. Бем). Методика, розроблена Сандрою Бем, призначена для діагностики психологічного статі та визначення рівня андрогінності, маскулінності та фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (характеристик), на кожне з яких учасник відповідає «так» або «ні», що дозволяє визначити наявність чи відсутність зазначених якостей.

Андрогінність (андрогін) передбачає поєднання в особистості рис як чоловічої, так і жіночої природи. Маскулінність і фемінінність описують сукупність фізичних, психічних і поведінкових характеристик, що відрізняють чоловіків від жінок, а також встановлені соціальні норми щодо того, якими повинні бути представники кожної статі.

Для обробки результатів тесту використовуються наступні критерії:

- Маскулінність: відповіді «так» на питання 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.
- Фемінінність: відповіді «так» на питання 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За кожну відповідь, яка збігається з ключем, нараховується 1 бал. Після цього визначаються показники фемінінності (F) та маскулінності (M) за наступними формулами:

- F = сума балів за фемінінність / 20,
- M = сума балів за маскулінність / 20.

Основний індекс IS визначається за формулою:

- IS = (F - M) * 2,322.

Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- IS < -2,025: яскраво виражена маскулінність,
- IS < -1: маскулінність,
- IS від -1 до +1: андрогінність,
- IS > +1: фемінінність,
- IS > +2,025: яскраво виражена фемінінність.

Зазначимо, що цей опитувальник визначає лише поведінкові ролі, які людина бере на себе, і не має зв’язку з сексуальною орієнтацією. Дослідження виявило, що особи з вираженою андрогінною поведінкою мають значні переваги в діяльності, що вимагає поєднання як жіночих, так і чоловічих характеристик поведінки. Такі люди легше адаптуються до спілкування з представниками обох статей, швидше знаходять спільну мову з ними.

Для збору необхідних даних було обрано два основні підходи:

1. Дослідження осіб, які не використовують соціальні мережі (контрольна група).
2. Дослідження осіб, які активно користуються соціальними мережами.

Отже, для забезпечення об'єктивності дослідження респондентам не повідомлялося про специфіку дослідження гендерних аспектів комунікації, аби уникнути упередженості та впливу соціальних стереотипів на результати.

2.2 Показники взаємозв’язку тривожності та інтернет-залежності у підлітків

З метою статистичної перевірки висунутих гіпотез у рамках дослідження було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Математична обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Windows Statistica 6.0**.** Даний метод дозволяє встановити ступінь (сильність) та напрямок кореляційного зв’язку між двома змінними або профілями ознак.

Ступінь кореляційного зв’язку визначається за величиною коефіцієнта кореляції. Абсолютне значення коефіцієнта кореляції дозволяє оцінити силу зв’язку незалежно від його спрямованості. Максимальне можливе значення коефіцієнта становить r=1.00r = 1.00, а мінімальне — r=0r = 0.

У рамках дослідження використано загальноприйняту класифікацію кореляційних зв’язків за силою:

1. Сильний (тісний) зв’язок: r>0.70r > 0.70.
2. Середній зв’язок: 0.50<r<0.690.50 < r < 0.69.
3. Помірний зв’язок: 0.30<r<0.490.30 < r < 0.49.
4. Слабкий зв’язок: 0.20<r<0.290.20 < r < 0.29.
5. Дуже слабкий зв’язок: r<0.19r < 0.19.

Крім того, для перевірки динаміки показників залежності підлітків від соціальних мереж було застосовано Т-критерій Вілкоксона, який дає можливість оцінити спрямованість і вираженість змін. Він застосовується для порівняння показників, виміряних за різних умов на одній вибірці респондентів. Обробка даних також здійснювалася з використанням Windows Statistica 6.0**.** Результати дослідження залежності підлітків від соціальних мереж за методикою К. Янг подано на рисунку 2.1 та у ДОДАТКУ В.

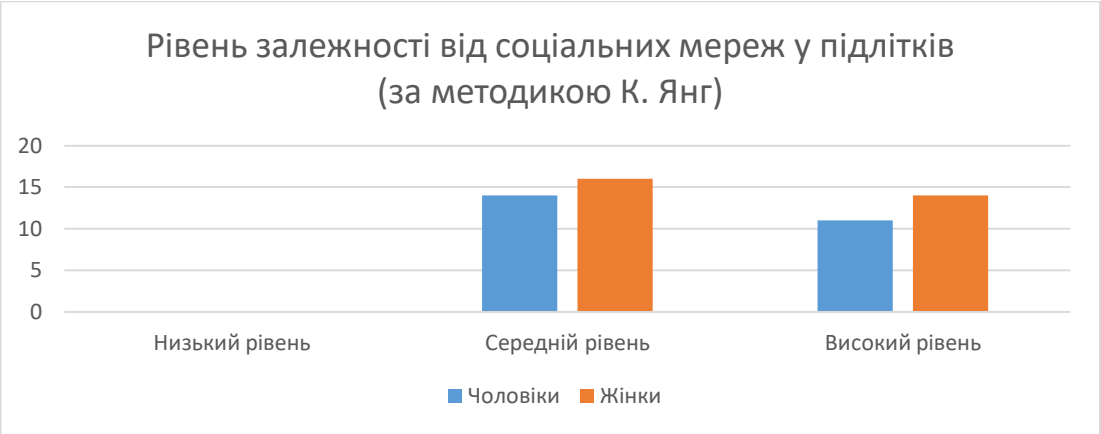


Рис. 2.1 Рівень залежності від соціальних мереж у підлітків (за методикою К. Янг)

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що підлітки загалом демонструють середній рівень залежності від соціальних мереж, середній бал становить 70,9. Ці дані свідчать про наявність певних проблем, пов'язаних із надмірним захопленням Інтернетом. Якщо не вживати відповідних заходів, існує ризик подальшого посилення залежності, що може негативно вплинути на соціальну адаптацію підлітків.

Аналіз статевих відмінностей показав незначну різницю у середніх балах: середній рівень у хлопців — 71,6 бала, а у дівчат — 70,3 бала, що свідчить про схожий рівень проблем із соціальними мережами серед обох статей. Подальше представлення результатів дослідження буде здійснено у вигляді таблиці 2.2, де результати будуть виражені у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.2

Результати дослідження Інтернет-залежності (за рівнями) у респондентів-підлітків

№	Рівень	Кількість	%
1	Низький	0	0
2	Середній	40	67
3	Високий	20	33
	Сума	60	100

З аналізу даних таблиці 2.3 випливає, що в досліджуваній вибірці не було виявлено підлітків з низьким рівнем Інтернет-залежності. Однак, серед

респондентів переважає середній рівень, що становить 67%, тоді як 33% підлітків мають високий рівень залежності від Інтернету.

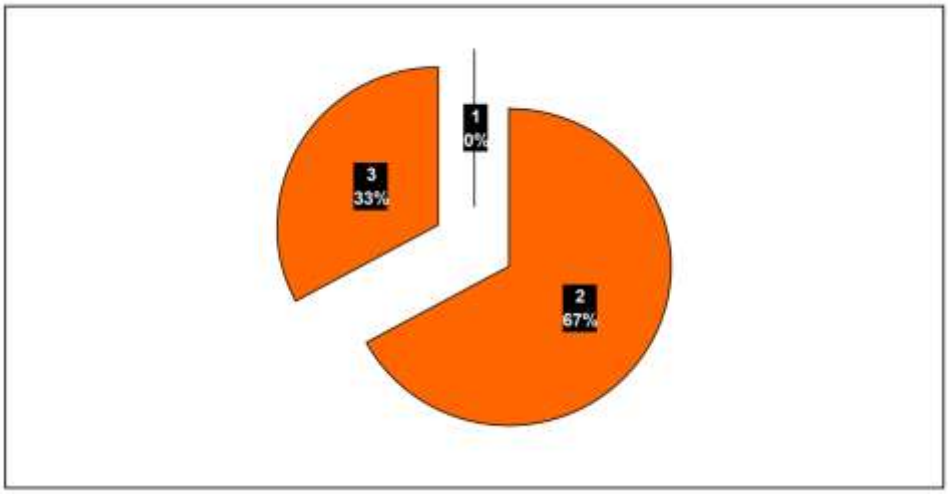


Рис. 2.2 Результати дослідження залежності від соціальних мереж (за рівнями) у респондентів-підлітків

З таблиці 2.2 та рисунка 2.2 видно, що у 33% респондентів (20 осіб) Інтернет-залежність має значний вплив на їхнє життя. Це свідчить про необхідність надання кваліфікованої допомоги, зокрема психотерапевта або здійснення корекційної роботи. Залежність від Інтернету заміщує традиційні соціальні зв'язки, такі як дружба, любов та інші форми активності. Така залежність поглинає величезну кількість часу, енергії та емоцій, що призводить до зниження здатності підтримувати баланс у житті, брати участь в інших видах діяльності, отримувати задоволення від спілкування або взаємодії з іншими людьми, а також проявляти емоційне співчуття та підтримку.



Рис. 2.3 Результати дослідження Інтернет-залежності у респондентів-підлітків

Після обробки даних з додатка Г видно, що серед респондентів, як хлопців, так і дівчат, найбільше поширений середній рівень Інтернет-залежності, при цьому також є представники з високим рівнем залежності. Так, за результатами дослідження, всі підлітки в цілому мають середній рівень залежності від Інтернету. Статеві відмінності в цьому випадку є мінімальними, оскільки числові показники для хлопців та дівчат практично не відрізняються.

Загальні результати дослідження за цією методикою підтверджують, що рівень Інтернет-залежності серед підлітків є середнім. Статеві відмінності виявляються незначними, що свідчить про однаковий рівень впливу Інтернету на обидві групи респондентів.

Таблиця 2.5

Результати дослідження Інтернет-залежності (за рівнями) у респондентів-підлітків

№	Рівень	Кількість	%
1	Низький	1	1,6
2	Середній	32	53,3
3	Високий	17	28,3
	Сума	60	100

З аналізу даних, наведених у таблиці 2.5, видно, що найбільш поширеним рівнем Інтернет-залежності серед підлітків є середній, який має 53,3% респондентів. Також 28,3% підлітків виявили високий рівень залежності, тоді як лише 1,6% мають низький рівень Інтернет-залежності. Це свідчить про те, що в більшості підлітків залежність від Інтернету є помітною, але не надмірною.

Інтернет-залежність відноситься до однієї з форм поведінкових залежностей, яка характеризується постійним, нав'язливим прагненням користуватися Інтернетом і втратою суб'єктивного контролю над його використанням. Далі розглянемо зміни в рівні Інтернет-залежності у часовій

перспективі, використовуючи математичні методи аналізу. Як вже зазначалося, для математичної обробки даних був застосований Т-критерій Вілкоксона.

Таблиця 2.6

Результати математичної обробки даних за критерієм Вілкоксона

Шкали методик	Т-критерій Вілкоксона	p-level	Рівень значимості
Показник Інтернет-залежності (за К. Янг)	27,0000	0,333842	Невизначено
Показник Інтернет-залежності	31,0000	0,321739	Невизначено

З результатів, наведених у таблиці 2.6, можна зробити висновок, що через два місяці спостережень не було зафіксовано значущих змін у показниках Інтернет-залежності серед підлітків. Значення p-level для обох показників перевищують 0,05, що вказує на відсутність статистично значущих змін. Отже, можна стверджувати, що рівень Інтернет-залежності серед підлітків протягом цього періоду не змінився.

Отже, аналіз показників взаємозв’язку тривожності та Інтернет-залежності у підлітків свідчить про наявність значущих кореляцій між цими двома явищами. Підлітки, які демонструють високі рівні тривожності, мають більшу схильність до розвитку Інтернет-залежності. Це може бути пов’язано з використанням Інтернету як засобу уникнення реальних соціальних ситуацій або емоційного стресу. Висока тривожність може служити фактором, що сприяє формуванню залежності від віртуального простору, де підлітки шукають відчуття контролю та комфорту. Отже, для запобігання розвитку Інтернет-залежності необхідно враховувати психологічні фактори, зокрема рівень тривожності, при розробці профілактичних заходів.

Отже, у другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності у підлітків. Для цього було використано ряд науково обґрунтованих методик, що дозволили оцінити рівень тривожності у

підлітків та проаналізувати наявність взаємозв'язку між цією психологічною ознакою та схильністю до розвитку інтернет-залежності. Зокрема, в рамках дослідження використовувались стандартизовані анкети та шкали для визначення рівня тривожності, а також оцінка рівня інтернет-залежності за допомогою методик К. Янг і інших психометричних інструментів.

Результати аналізу показали, що існує статистично значущий взаємозв'язок між високими рівнями тривожності та схильністю підлітків до інтернет-залежності. Підлітки, що відзначалися підвищеним рівнем тривожності, демонстрували значно більшу ймовірність розвитку інтернет-залежності порівняно з тими, хто мав низький рівень тривожності. Вони частіше використовували Інтернет як засіб уникнення стресових ситуацій і емоційних труднощів, що супроводжують підлітковий вік. Така поведінка є своєрідним механізмом захисту від тривожних переживань, однак, вона має довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я, оскільки надмірне перебування в Інтернеті може призвести до ізоляції, зниження соціальних навичок і розвитку залежності.

Дослідження також вказало на значну різницю у рівнях інтернет-залежності серед підлітків різної статі, хоча загальна картина виявилася схожою: як у хлопців, так і у дівчат високий рівень тривожності корелював з вищим рівнем залежності від Інтернету. Це може свідчити про те, що тривожність є важливим фактором, що сприяє розвитку інтернет-залежності незалежно від статевих відмінностей, хоча існують окремі нюанси, пов'язані з особливостями соціалізації підлітків різної статі.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують гіпотезу про вплив тривожності на формування інтернет-залежності у підлітків. Підлітки з підвищеним рівнем тривожності більш схильні до використання Інтернету як засобу емоційного полегшення, що може призвести до розвитку залежності. Враховуючи отримані дані, можна зробити висновок про важливість своєчасного виявлення і корекції підвищеного рівня тривожності у підлітків як одного з профілактичних заходів для запобігання розвитку

інтернет-залежності. Крім того, отримані результати вказують на необхідність розробки психологічних програм підтримки для підлітків, що допомогли б знизити рівень тривожності та запобігти потенційному розвитку залежності від Інтернету в цьому віковому періоді.

РОЗДІЛ 3
ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1 Основні методи профілактики тривожності

Тривожність у підлітків є однією з основних психологічних проблем, яка може значно вплинути на їхнє емоційне і соціальне благополуччя, а також стати важливим чинником ризику розвитку інтернет-залежності. Тому ефективна профілактика тривожності є невід'ємною частиною загальної стратегії підтримки психічного здоров'я підлітків. Існує низка методів, які допомагають знижувати рівень тривожності та запобігати її негативним наслідкам.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш ефективних методів боротьби з тривожністю серед підлітків. КПТ допомагає підліткам усвідомлювати негативні мисленнєві патерни, які підсилюють їхні тривожні стани, і заміняти їх на більш раціональні та реалістичні. У процесі терапії підлітки навчаються ідентифікувати тригерні ситуації, що викликають тривогу, і освоювати техніки, що допомагають управляти емоціями, наприклад, релаксаційні методи та методи дихальної регуляції. Застосування КПТ дозволяє не тільки знизити рівень тривожності, але й зміцнити самоконтроль та підвищити психологічну стійкість підлітків [16].

Навчання підлітків саморегуляції є важливим елементом профілактики тривожності. Саморегуляція включає в себе вміння контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях. Підлітки повинні бути ознайомлені з техніками зниження стресу, такими як медитація, йога, прогресивна м'язова релаксація. Використання цих методів дозволяє знижувати рівень тривожності, зберігати внутрішній спокій і покращувати загальне психоемоційне самопочуття. Важливо також навчити підлітків справлятися з негативними емоціями через фізичну активність, адже рух має значний вплив на зниження стресу [24].

Важливим методом профілактики тривожності є психоедукація, яка включає інформування підлітків, їхніх батьків і педагогів про природу тривожних розладів, їхні симптоми та методи корекції. Освітні заходи допомагають знижувати рівень стигматизації тривожних розладів і створюють сприятливу атмосферу для звернення по допомогу. Батьки і педагоги, які мають базові знання про тривожність, можуть надавати підтримку підліткам у кризових ситуаціях, забезпечуючи їм емоційну стабільність і допомагаючи справлятися з труднощами. Психологічна підтримка з боку близьких людей створює атмосферу довіри та безпеки, що є важливим чинником у запобіганні розвитку тривожних розладів [13].

Емоційна компетентність передбачає здатність підлітків розпізнавати та адекватно реагувати на свої емоції, а також вміння справлятися з емоційними труднощами. Розвиток цієї компетентності допомагає знизити рівень тривожності, адже підлітки навчаються правильно інтерпретувати свої емоційні реакції та знаходити способи для їх конструктивного вираження. Для цього використовуються різноманітні психологічні тренінги, рольові ігри та вправи, які сприяють розвитку емоційної інтелігентності і допомагають підліткам краще розуміти свої переживання [24].

Фізична активність є важливим фактором для зниження рівня стресу та тривожності. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують стрес. Тому важливо заохочувати підлітків до регулярних занять спортом. Крім того, здоровий спосіб життя, який включає правильне харчування, регулярний сон та уникання шкідливих звичок, може значно знизити ризик розвитку тривожності. Створення здорової рутини є необхідним для підтримки психоемоційного балансу підлітків [15].

Підтримка з боку однолітків та близьких людей є важливим чинником для зниження тривожності у підлітків. Підлітки, які мають позитивні соціальні стосунки, менше схильні до розвитку тривожних

розладів, адже відчувають емоційну підтримку та захищеність. Педагоги та батьки повинні сприяти розвитку здорових взаємодій у підлітковому колективі, створюючи умови для відкритого спілкування та взаємної підтримки серед однолітків [26].

Таким чином, ефективна профілактика тривожності у підлітків передбачає комплексний підхід, що включає психологічні, соціальні, фізичні та освітні заходи, спрямовані на зниження рівня стресу, покращення емоційного самопочуття та формування здорових звичок, які можуть бути запорукою психічного благополуччя підлітків.

3.2 Профілактика інтернет-залежності у підлітків

Для здійснення профілактичної роботи з підлітками, які мають схильність до інтернет-залежності або вже проявляють ознаки цієї проблеми, була розроблена система занять під назвою «Скажи “ні” віртуальній реальності».

Метою запропонованої системи занять є профілактика інтернет-залежності у підлітків. Основні завдання занять включають:

1. Створення умов для попередження формування у школярів комп’ютерної та інтернет-залежності.
2. Забезпечення можливостей для відкритого та довірливого спілкування в реальному житті, що запобігатиме його заміщенню на віртуальне спілкування.
3. Сприяння розвитку ціннісного ставлення до реального життя.

Методологічною основою занять є система групової роботи. Основною формою є інтерактивні заняття з елементами тренінгових технологій, казкотерапії, арт-терапії, мандалотерапії, а також навчально-розвивальних, корекційних ігор тощо. Серед методів і форм роботи також використовуються дискусії, бесіди, розповіді, відеометоди, обмін думками та інформацією.

Запропонована система складається з 16 занять, кожне з яких триває 45 хвилин і проводиться один раз на тиждень у другій половині дня. Загальна тривалість програми становить 20 академічних годин.

Структура кожного заняття включає:

1. Вступну частину, спрямовану на актуалізацію теми та мотивацію учасників.

2. Основну частину, в якій реалізуються ключові вправи та обговорення.

3. Завершальну частину, під час якої підбиваються підсумки заняття, обговорюються результати та пропонуються рефлексивні завдання.

Крім занять для підлітків, нами розроблені рекомендації для батьків (Додаток А) та педагогів (Додаток Б) з метою профілактики інтернет-залежності.

Очікувані результати програми:

1. Зменшення кількості підлітків, схильних до інтернет-залежності, а також тих, хто вже має ознаки цієї залежності.

2. Формування в учасників програми навичок спілкування поза межами віртуальної реальності. План занять «Скажи “ні” віртуальній реальності» викладено та структуровано в таблиці (Додаток Д).

Програма спрямована на усвідомлення підлітками ризиків інтернет-залежності, розвиток комунікативних і соціальних навичок, а також на підтримку здорового емоційного стану. Усі вправи та методи обрано відповідно до рекомендацій провідних дослідників, що сприяє науковій обґрунтованості підходу.

Для профілактики інтернет-залежності у підлітків важливо застосовувати різноманітні психокорекційні методи, які сприяють розвитку соціальних компетенцій, самосвідомості та відповідальності за власні дії в цифровому середовищі. Одним із таких методів є використання групових вправ, які спрямовані на формування у підлітків правильного ставлення до

використання інтернету та соціальних мереж, а також на розвиток навичок самоконтролю й усвідомлення наслідків своїх вчинків.

Заняття 9: Формування соціальних компетенцій у підлітків

Мета: Формування соціальних компетенцій та усвідомлення відповідальності за публікацію інформації в соціальних мережах.

Матеріали та обладнання: Листи А4, карандаші, фломастери, ручки, роздруковані тексти ситуацій, коробки з сірниками.

Психолог вітає учасників і пропонує перше завдання «Профіль». Підлітки об'єднуються в групи по два чи три людини. Вони створюють профіль один одного, прикріплюючи до листа А4 аватарку (фото чи малюнок на вибір) та заповнюючи коротке інтерв'ю про хобі, інтереси та особисті вподобання. У результаті ці профілі можна використовувати для обговорення відповідальності за публікацію особистої інформації в інтернеті. Це завдання допомагає підліткам усвідомити важливість приватності та правдивості у створенні образу в цифровому просторі.

Обговорення: Наскільки точно відображена інформація про учасника в профілі? Чи є різниця між тим, що ми готові публікувати в Інтернеті, та реальним життям? Як можна коригувати особисті дані для більш безпечного представлення себе в соціальних мережах?

Наступне завдання «Компліменти» сприяє зняттю напруження та створенню позитивного настрою. Підлітки по черзі говорять компліменти своїм сусідам по колу, що допомагає формувати емоційну взаємодію та взаємну підтримку в групі.

Завдання «Рекламне оголошення» полягає у створенні рекламного оголошення про себе без використання персональних даних, таких як прізвище чи ім'я. Підлітки описують свої якості, вміння та зовнішність, що також сприяє розвитку свідомого ставлення до публікації інформації в Інтернеті. Це завдання допомагає зрозуміти важливість конфіденційності особистих даних та відповідає за профілактику надмірного поширення приватної інформації в мережі.

Завдання «Вавилонська башта» має на меті формування вміння працювати в команді, визначати пріоритети та приймати колективні рішення. Підлітки розподіляють завдання та будують вежу з коробок сірників, що символізує їх здатність до колективної взаємодії та вирішення проблем.

Заняття 10: Усвідомлення механізмів емоційних реакцій

Мета: Освідомлення механізмів, які запускають та стимулюють емоційні та поведінкові реакції.

Матеріали та обладнання: Листи А4, карандаші, фломастери, ручки.

Психолог пропонує підліткам виконати вправу «Я - предмет», де вони малюють себе як предмет і тварину. Це завдання сприяє розвитку навичок вербалізації емоцій та саморозкриття, а також допомагає підліткам краще усвідомити свої почуття та виразити їх через мистецтво. Підлітки вчаться розуміти і контролювати свої емоційні реакції, що важливо для корекції поведінки в Інтернеті та зменшення ризиків інтернет-залежності.

Додатково, вправи «Проба: Відтворення подій» та «Ресурси» дозволяють підліткам краще усвідомлювати свою внутрішню структуру та розвивати пам'ять, що також сприяє підвищенню самосвідомості та здатності до самоконтролю. Це важливо для зменшення тривожності, оскільки саморегуляція є ключовою для зменшення залежності від зовнішніх факторів, таких як інтернет.

Усі ці методи корекції емоційної сфери сприяють розвитку соціальних навичок, що, в свою чергу, допомагає підліткам краще адаптуватися до реального життя і зменшує ризик розвитку інтернет-залежності, адже соціальна взаємодія в реальному світі стає для них важливішою за віртуальне спілкування.

Заняття 11

Мета: інформування підлітків про можливі ризики в Інтернеті.

Матеріали та обладнання: ноутбук, колонки, проектор, фільм "Інгрід їде на захід".

Психолог вітає учасників та пропонує переглянути фільм "Інгрід їде на захід", що ілюструє потенційні небезпеки та негативні наслідки, пов'язані з Інтернет-залежністю.

Обговорення: Як Інтернет вплинув на головну героїню фільму? Які фактори сприяли цьому? Чому головна героїня вирушила в подорож? Як ви оцінюєте її вчинок?

Це обговорення допомагає підліткам усвідомити можливі ризики віртуального середовища та сприяє формуванню критичного ставлення до Інтернету. Психолог підкреслює важливість безпеки в Інтернеті та необхідність розрізняти реальність та віртуальний світ.

Рефлексія та прощання: Підведення підсумків заняття та коротке повторення основних теоретичних позицій.

Заняття 12

Мета: Формування уявлень про причини та ознаки Інтернет-залежності.

Матеріали та обладнання: листи А4, ручки, карандаші.

Психолог вітає учасників та пропонує виконати вправу-дебати «Інтернет: плюси і мінуси».

Мета: перевірка знань підлітків про переваги та недоліки Інтернету, формування вміння конструктивно відстоювати свою точку зору.

Підлітки діляться на дві групи: одна підготує тези про переваги Інтернету, а інша — про його недоліки. Протягом 20 хвилин відбувається підготовка до дебатів, де кожна група повинна буде спростувати аргументи іншої. Важливо, щоб дебати проходили в тактовній формі, з дотриманням норм міжособистісного спілкування. Після завершення полеміки психолог разом з підлітками робить загальний висновок про те, що у Інтернету є як позитивні, так і негативні сторони, і важливо знати про них.

Упражнення «Інтернет-покупка: за і проти»

Мета: усвідомлення підлітками переваг і недоліків онлайн-покупок.

Підліткам пропонується поділитися на дві команди. Перша команда обговорює переваги покупок в Інтернеті, друга — недоліки. Після обговорення аргументи обох команд аналізуються в групі. Це завдання сприяє розвитку критичного мислення підлітків щодо використання Інтернету для покупок та допомагає розвивати навички безпечного споживання інформації в мережі.

Обговорення: Чи стикалися ви з труднощами при покупці товарів в Інтернеті? Які ризики можуть виникнути при покупці товарів онлайн?

Рефлексія та прощання: Підведення підсумків заняття та повторення основних теоретичних позицій.

Отже, реалізація розробленої системи занять може сприяти зниженню Інтернет-залежності підлітків, формуванню у них усвідомленого підходу до використання Інтернету та його ризиків.

3.3 Порівняльний аналіз первинної та вторинної діагностики

У ході дослідження було проведено порівняльний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики, метою якого стало виявлення динаміки впливу тривожності на рівень інтернет-залежності у підлітків. На основі отриманих даних була здійснена обробка результатів, яка дозволила оцінити ефективність запроваджених корекційних заходів.

Для проведення аналізу було використано стандартизовані психологічні методики, які включали тестування за шкалою К. Янг для визначення рівня інтернет-залежності, а також опитувальник Філліпса для оцінки рівня тривожності. Дані, отримані на різних етапах дослідження, було структуровано та зведено в додатку Е.

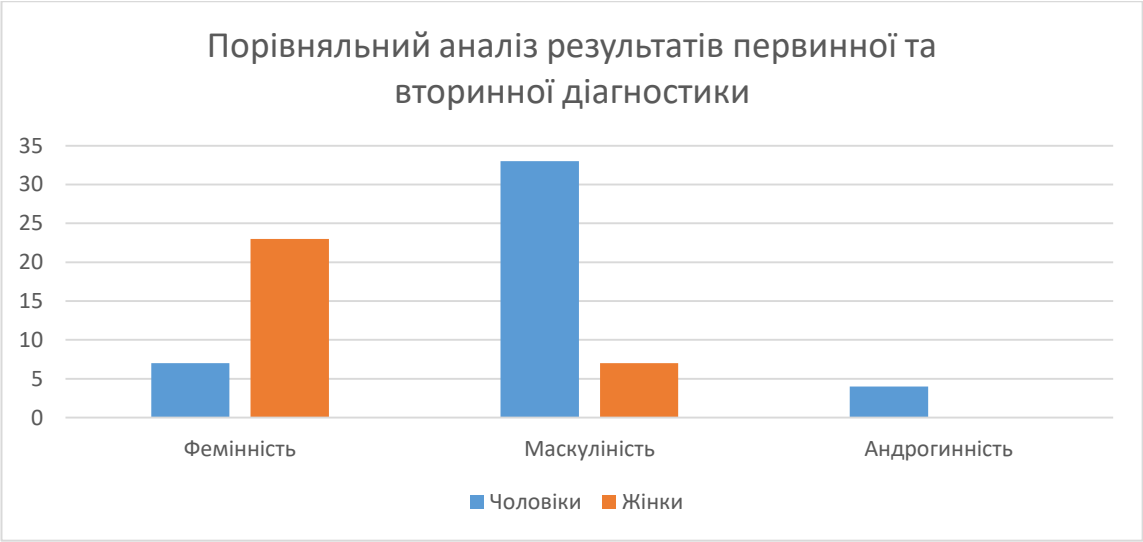


Рис. 3.1 Порівняльний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики

На основі отриманих результатів видно, що після проведення корекційної роботи рівень інтернет-залежності у більшості підлітків знизився. Аналогічно спостерігається тенденція до зменшення рівня тривожності, особливо серед респондентів із початково високими показниками.

Результати первинної діагностики свідчать, що високий рівень тривожності супроводжувався відповідно високим рівнем інтернет-залежності. Зокрема, серед респондентів, які демонстрували високий рівень тривожності, середній бал за шкалою К. Янг становив 86. Після проведення корекційної роботи цей показник знизився до 72 балів, що свідчить про зменшення інтенсивності інтернет-залежності на 16,2%.

Вторинна діагностика дозволила виявити значне зменшення рівня тривожності у респондентів. Наприклад, середній рівень тривожності у групі з високим ризиком зменшився на 1,2 бала за шкалою Філліпса, що становить близько 15% від початкових показників. Такі результати підтверджують гіпотезу про взаємозв’язок між тривожністю та інтернет-залежністю у підлітків, а також ефективність запроваджених заходів для їх зниження.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що тривожність виступає значущим фактором у формуванні інтернет-залежності у підлітків. Зниження рівня тривожності позитивно впливає на зменшення інтернет-залежності, що вказує на необхідність роботи з емоційним станом підлітків у рамках психологічної підтримки.

Порівняльний аналіз первинної та вторинної діагностики продемонстрував наявність значущих тенденцій щодо гендерної ідентичності та її впливу на формування інтернет-залежності серед підлітків. Усього 23 респонденти жіночої статі продемонстрували фемінінну гендерну ідентичність, а 33 респонденти чоловічої статі мали маскулінну ідентичність. Водночас серед обстежуваних були підлітки, чия гендерна ідентичність не відповідала їхній паспортній статі. Це стосувалося таких випадків:

- Для дівчат (жіноча частина вибірки): № 6, № 9, № 10, № 13, № 15, № 16, № 21, № 24, № 25, № 28, № 29.
- Для хлопців (чоловіча частина вибірки): № 37, № 41, № 44, № 52, № 56, № 59.

На основі отриманих результатів було побудовано графічну візуалізацію (рисунок 3.2), яка відображає співвідношення трьох типів гендерної ідентичності серед підлітків: фемінінності, маскулінності та андрогінності.

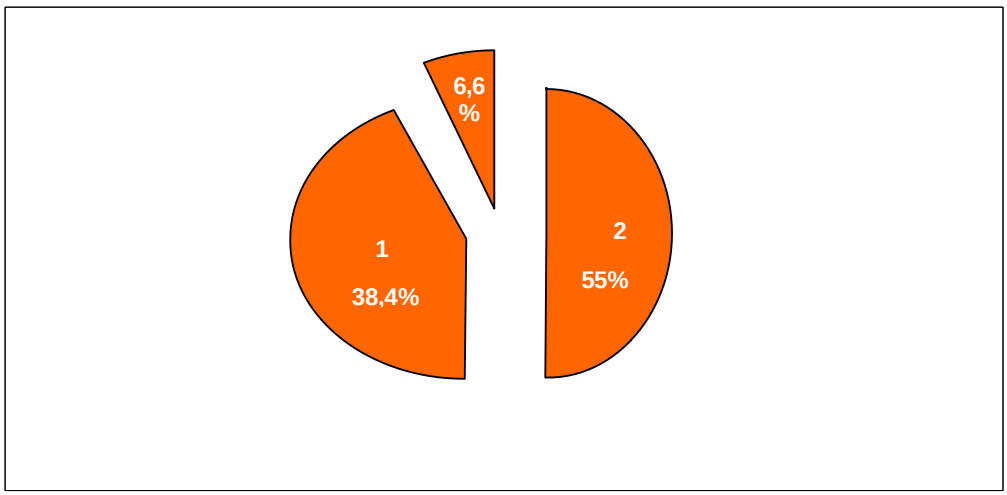


Рис. 3.2 Результати, отримані в ході діагностики гендеру у респондентів підлітків

Результати показали, що серед дівчат 11 респондентів мали маскулінну гендерну ідентичність, а двоє — андрогінну. Це свідчить про наявність у жіночій частині вибірки значної кількості респондентів із рисами особистості, які зазвичай властиві юнакам. Щодо хлопців, у 6 респондентів було виявлено фемінінну ідентичність, а ще у двох — андрогінну. Така статистика вказує на наявність у чоловічій частині вибірки рис особистості, які частіше зустрічаються у дівчат.

Крім того, андрогінну ідентичність було виявлено у двох дівчат і двох хлопців, що свідчить про збалансоване поєднання чоловічих і жіночих якостей в особистостях цих респондентів. Для підтвердження статистичної значущості отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз, результати якого наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу

Шкали методик	IS	r	p-level
Показник інтернет-залежності (за К. Янг)	0,47919	0,033877	
Показник інтернет-залежності	0,42342	0,038574	

Аналіз даних дозволяє зробити наступні висновки:

1. Виявлено позитивний кореляційний зв’язок між шкалою «Інтернет-залежність» та шкалою «Гендерна ідентичність» ($r = 0,47$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рівня фемінінності у підлітків супроводжується збільшенням рівня інтернет-залежності.

2. Позитивний кореляційний зв’язок також виявлено між шкалою «Інтернет-залежність» та шкалою «Комунікативні особливості» ($r = 0,42$, $p < 0,05$). Це означає, що зростання фемінінності у підлітків корелює із збільшенням рівня інтернет-залежності у цьому віковому періоді.

Таким чином, отримані результати статистично підтверджують висунуту в дослідженні гіпотезу, згідно з якою рівень тривожності та гендерна ідентичність мають значущий вплив на формування інтернет-залежності серед підлітків.

У рамках третього розділу роботи були детально розглянуті основні методи профілактики тривожності та інтернет-залежності у підлітків, а також проведено порівняльний аналіз первинної та вторинної діагностики цих психологічних станів.

Профілактика тривожності є важливим етапом у запобіганні розвитку серйозних психічних порушень у підлітків. Виявлено, що одним із найефективніших методів боротьби з тривожністю є когнітивно-поведінкова терапія, яка дозволяє підліткам змінити негативні переконання і стратегії поведінки, що сприяють посиленню тривожних станів. Крім того, розвиток навичок саморегуляції, психологічна підтримка з боку батьків і педагогів, а також соціальна підтримка серед однолітків можуть значно знизити рівень тривожності та допомогти підліткам справлятися з емоційними труднощами. Важливу роль у цьому процесі відіграють здорові соціальні стосунки та фізична активність.

Профілактика інтернет-залежності є невід’ємною частиною роботи з підлітками, схильними до надмірного використання інформаційних технологій. Було визначено, що виявлення та корекція цього явища повинні здійснюватися на всіх рівнях — від сім’ї до освітніх установ. Важливими методами є встановлення чітких правил користування Інтернетом, пропагування здорових захоплень, розвитку фізичної активності, а також навчання підлітків безпечному та відповідальному використанню технологій. Профілактичні заходи повинні включати психоедукацію як для батьків, так і для педагогів, що дозволить зменшити ризик формування інтернет-залежності через обізнаність та своєчасну реакцію на перші ознаки цього явища.

Порівняльний аналіз первинної та вторинної діагностики тривожності та інтернет-залежності у підлітків показав, що первинна діагностика є важливою для виявлення проблем на ранніх стадіях і своєчасного втручання. Однак вторинна діагностика, що передбачає більш глибоке дослідження та аналіз, дозволяє виявити приховані проблеми, які можуть впливати на

формування залежностей. Це дозволяє краще планувати інтервенції та корекційні заходи для кожного конкретного випадку. Тому важливо комбінувати обидва підходи для забезпечення комплексної підтримки підлітків.

Загалом, для ефективної профілактики тривожності та інтернет-залежності у підлітків необхідно застосовувати інтегровану стратегію, яка поєднує психологічні, соціальні, освітні та фізичні методи. Психологічна підтримка, формування здорових звичок та надання альтернативних шляхів реалізації емоційного потенціалу допомагають знизити ризики розвитку цих розладів і підтримують психічне здоров'я підлітків у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік являє собою період активного розвитку особистості, що супроводжується значними змінами у фізичній, емоційній та соціальній сферах. У цей час відбувається формування нових соціальних компетентностей, які сприяють адаптації підлітків до нових соціальних ролей, забезпечують розвиток навичок взаємодії з іншими людьми та допомагають ефективно вирішувати міжособистісні конфлікти. Цей вік є важливим етапом у переході від дитинства до дорослого життя, протягом якого інтенсивно розвиваються фізичні, інтелектуальні та емоційні аспекти особистості. Формуються нові рівні самосвідомості, з’являються потреби у самоствердженні та соціальній взаємодії.

У сучасних умовах підлітки, які мають доступ до смартфонів, планшетів та ноутбуків, отримують необмежений доступ до соціальних мереж, які стають невід’ємною частиною їхнього життя. Соціальні мережі не лише сприяють спілкуванню, але й формують новий віртуальний вимір їхньої діяльності.

Залежність є складним психологічним явищем, яке характеризується непримиренним, патологічно сильним прагненням до виконання певних дій, спрямованих на досягнення стану розумової релаксації, задоволення та спокою. Відмінною рисою залежності є її примусова природа, неможливість відволікання на інші види діяльності до моменту задоволення потреби, а також домінування думок про об'єкт залежності, що супроводжується автоматизацією дій задля досягнення бажаного результату.

Соціальні мережі сьогодні виконують функцію платформи для самовираження, створення власного іміджу та підтримки комунікації з навколишнім світом. Вони надають користувачам можливість ділитися власними думками, фотографіями, подіями та досягненнями, сприяючи формуванню їхньої онлайн-ідентичності. Проте віртуальна реальність часто суттєво впливає на самооцінку особистості.

Взаємодія у соціальних мережах часто ґрунтується на спостереженні за життям інших користувачів, їхніми досягненнями та візуальним оформленням контенту, що може викликати у підлітків почуття недостатності або непевності. Постійне порівняння із ідеалізованими образами, які демонструються у віртуальному просторі, нерідко формує прагнення відповідати певним стандартам. Це, своєю чергою, може стимулювати безперервне бажання підтримувати позитивний імідж, що суттєво впливає на рівень самооцінки.

На основі проведеного теоретичного аналізу інтернет-залежності серед підлітків було здійснено емпіричне дослідження. Вибірка складалася із 60 школярів 8-9 класів, які стали репрезентативною групою для дослідження.

Результати дослідження виявили наявність статистично значущих кореляцій між рівнем інтернет-залежності та гендерною ідентичністю підлітків. Аналіз динаміки інтернет-залежності серед підлітків за допомогою Т-критерію Вілкоксона свідчить про наявність середнього рівня залежності серед юнаків. Незважаючи на те, що виявлені проблеми наразі не є критичними, за відсутності належної уваги вони можуть стати домінуючими у майбутньому. Порівняльний аналіз статевих відмінностей демонструє незначні розбіжності між хлопцями та дівчатами у рівні інтернет-залежності. Виявлення андрогінної ідентичності серед підлітків показало, що і хлопці, і дівчата демонструють збалансовану наявність як маскулінних, так і фемінінних рис. Важливо зазначити, що ступінь інтернет-залежності серед дівчат виявився вищим, ніж серед юнаків. Це пояснюється підвищеним рівнем тривожності серед дівчат, а також їхньою більшою орієнтованістю на підтримання соціальних зв’язків у віртуальному просторі.

Отримані результати підтверджують доцільність обраного методологічного підходу, який дозволив виявити гендерні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці. Водночас проведене дослідження відкриває нові напрями для подальших наукових розвідок, що стосуються як інтернет-залежності серед підлітків, так і її проявів у дорослому віці.

Підсумовуючи результати, можна стверджувати, що завдання та мета магістерської роботи були успішно досягнуті, а гіпотези, сформульовані на початку дослідження, підтверджені емпіричними даними. Проведене дослідження сприяє глибшому розумінню взаємозв’язку між тривожністю підлітків та формуванням інтернет-залежності, а також закладає основу для подальших наукових досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання.. *Психолог*. №41. Київ, 2007.С. 25-28.

2. Браун Д. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578 (дата звернення: 28.12.2024).

3. Воропай А. О., Шиліна А. А. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. *МРАВО І БЕЭМЕРА*. 2012. № 1 (43). С. 305–308. URL: https://surl.li/spohpk (дата звернення 28.12.2024).

4. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

5. Вікова психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. С. 175–232.

6. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. URL: http://surl.li/dvlxw (дата звернення: 28.12.2024).

7. Генетична психологія Ж. Піаже про підлітковому віці. URL: http://surl.li/npdhb (дата звернення: 28.12.2024).

8. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? URL : https://surl.li/duhimh (дата звернення: 28.12.2024).

9. Гоулман Д. Короткий огляд емоційного інтелекту. 2021. URL: https://surl.li/hykcct (дата звернення: 28.12.2024).

10. Гребенюк Н.Д. Психологічні аспекти Інтернет-залежності як форми адитивної поведінки підлітків. URL: https://surl.li/fiiodc (дата звернення: 28.12.2024).

11. Гузьман О.А. Комп’ютерна залежність підлітків. URL: http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/ (дата звернення: 28.12.2024).

12. Довбіш М. Що таке підлітковий вік? Які зміни в організмі підлітків спонукають їх до ризику та бунтарства? І як знайти з ними спільну мову? URL: https://nauka.ua/card/hto-taki-pidlitki (дата звернення: 28.12.2024).

13. Дослідження вікових груп користувачів соцмереж з точки зору маркетингу. URL: https://www.imena.ua/blog/age-users-marketing/ (дата звернення: 28.12.2024).

14. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

15. Забродський М. М. Вікова психологія: навчальний посібник. Тернопіль, 2005. С. 71–90.

16. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка* (педагогічні науки). № 11 (270), червень 2013 р. С. 158 – 166.

17. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ: ВПЦ “Київський університет”, 2000. 200 с.

18. Особливості підліткового віку. URL: https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku (дата звернення: 28.12.2024).

19. Папуча М. В. Психологія людини: Свідомість і реальність. Збірник матеріалів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 1-319. URL: https://surl.li/mryywb (дата звернення: 28.12.2024).

20. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2006. 20 с.

21. Психологія підлітка. URL: http://surl.li/nounh (дата звернення: 28.12.2024).

22. Соцмережі негативно впливають на самооцінку дітей – дослідження Університету Шеффілда. URL: http://surl.li/brmfp (дата звернення: 28.12.2024).

23. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном URL: https://goo.su/DKLvk (дата звернення: 28.12.2024).

24. Стахова О.О., Борисюк Т.П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. URL: https://surl.li/jtmfda (дата звернення: 28.12.2024).

25. Сучасні загрози використання персональних даних у соціальних мережах. URL: http://surl.li/npdht (дата звернення: 28.12.2024).

26. Тейлор Г. Вирішення конфліктів. С. 1-10. URL: http://surl.li/mijth (дата звернення: 28.12.2024).

27. Тулук, Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків. URL: http://surl.li/npdea (дата звернення: 28.12.2024).

28. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05; Ін-т соц.та політ. психології НАПН України. Київ, 2011. 20 с.

29. Формування залежностей і причини їх виникнення. Полтавський державний аграрний університет. *Наука*. URL: https://surl.li/pkbmgn (дата звернення: 28.12.2024).

30. Черних О.О. Онлайк: навчально-методичний посібник. Київ: BAITE, 2020. 108 с.

31. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

32. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: http://surl.li/gyuiv (дата звернення: 28.12.2024).

33. Antoci Diana. Value Orientations Of Adolescents And Youth: Review And Current Situation Homo Et Societas. *Wokół polityki społecznej*. DOI:10.4467/25436104HS.20.011.13244

34. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological. *Internet use Computers in Human Behavior*. Volume 17, Issue 2, 1 March 2001, Pages 187-195

35. Hiatus Chao-Ying Chen, I-Hua Chen, Amir H. Pakpour, Chung-Ying Lin, and Mark D. Griffiths. Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking Ahead of Print Internet-Related Behaviors and Psychological Distress Among Schoolchildren During the COVID-19. School Published. Online:20 Apr., 2021

36. Gugushvili N., Täht K., Rozgonjuk D., Raudlam M., Ruiter, R., Verduyn, P. Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. Cyberpsychology: *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Vol. 14(2), Article 3. 2020.

37. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. Gen. *Psychiatry*., Apr 20, Vol. 32(2): e100001. 2019.

38. Kumar Ravinder, Naresh Kumar, Anupam Yadav. Role of personality traits in internet addiction. *Among young* journal. Adults ugc approved № 48514 8.

39. Romero Saletti, S. M., Van den Broucke, S., & Chau, C. The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2), Article 10. 2021.

40. Kuss DJ, Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal Psychiatr*, 2016; Vol. 6(1): 143-176 URL: https://surl.li/qcyybv

41. Murtezani Lulzim, The Value Orientations Of The Adolescents: Differences And Similarities. *European Journal of Social Sciences Education and Research Sep*. 2017. Vol. 11 №. 2 34.

42. Orzack M. N. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*.1998; Vol.15 (8). P. 34-8.

43. Sirotova Mariana, Droscak Martin,Value orientation preference of children, adolescents and young adults via quantitative optics. *The Online Journal of New Horizons in Education*. 2015. Vol. 5, Issue 3.

44. Neverkovich Sergey D., Irina S. Bubnova 2*, Nikolay N. Kosarenko 3, Regina G. Sakhieva 4, Zhanna M. Sizova 5, Valeria L. Zakharova 5, Marina G. Sergeeva , Young, K.S., & Brand, M. Students' Internet Addiction: Study and Prevention. Merging theoretical models and therapy approaches in the context of internet gaming disorder: a personal perspective. *Front Psychol*., Vol. 8, 2017. P. 1853.

45. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. Wiley, 1998a, 256 p.

46. Young K.S. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management / K.S. Young, CJ. Case. *Cyberpsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7, N. 1, P. 105-111.

47. Young K.S. Internet addiction: Personality traits associated with its development / K.S. Young, R.C. Rogers. *Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association*, 1998. URL: https://surl.li/hamxjx

48. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1998b Vol. 1. P. 237-244.

49. Young K. The relationship between depression and Internet addiction / K. Young, R.C. Rodgers. *Cyand Behavior*. 1998. Vol. 1, N 1. P. 56-60.

50. Yehuda Wacks and Aviv M. Weinstein, Department of Behavioral Sciences, Ariel University, Ariel, IsraelExcessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Front. Psychiatry*, (28 May 2021).

51. The Value Orientations Of The Adolescents: Differences And Similarities Lulzim Murtezani Faculty of Philosophy. State University of Tetovo, European. *Journal of Social Sciences Education and Research*. 2017. Vol.11 №. 2

52. Sisler Adolescents' Value Orientation Development In Light Of Socio- Cultural Influences vorgelegt von MEd

53. Ms. Gulnaz Pari1 Dr. Humaira. Jami Correlates of Value-orientation among Adolescents: Role of Internet Addiction and Demographic Variables Foundation. *University Journal Of Psychology*, 2018. Vol. 3, No. 1, P. 1-28.

54. Eddie Hurst. Earthweb: 17 Teenage Use of Social Media Statistics in 2024. URL: https://earthweb.com/teenage-use-of-social-media-statistics/ (дата звернення 28.12.2024)

55. Instagram, TikTok, Youtube. Що дивляться підлітки та як використати це на користь навчанню. URL: http://surl.li/nufpg (дата звернення: 28.12.2024).

56. Theories of Adolescent Development / M. Newman and Philip R. Newman. 2020. Publisher, Elsevier: Books. 444 p.

57. Todd LaMarr. Огляд Жана Піаже. URL: http://surl.li/nounh (дата звернення: 28.12.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Рекомендації для батьків щодо профілактики розвитку інтернет-залежності у підлітків

Заохочуйте творчі захоплення вашої дитини.

Залучайте підлітка до занять спортом.

Не забувайте, що для підлітка важливий особистий приклад батьків. Не можна, щоб слова не збігались з діями: якщо батько дозволяє сину грати не більше години на день, то й сам не повинен грати по три-чотири години.

Якщо ваша робота пов'язана з комп'ютером або смартфоном, і ви змушені проводити багато часу за ними, звертайте увагу підлітка на те, що комп'ютер або смартфон необхідні вам для роботи.

Комп'ютер/смартфон може стати вашим помічником у організації спільної творчої діяльності з підлітком. Залучаючи дитину до пошуку необхідної інформації для підготовки доповіді до уроку, ви виховуєте в дитині культуру роботи в Інтернеті.

Дотримуйтесь режиму роботи за комп'ютером. Спробуйте пояснити підлітку, що комп'ютер — це не право, а привілегія, тому проведення часу за ним має бути під контролем батьків. Однак не зловживайте своїм "правом на заборону", адже "заборонений плід солодкий".

Замітивши інтернет-залежність у вашої дитини, не варто встановлювати різкі заборони чи обмеження.

Запропонуйте підлітку інші способи проведення часу. Можна скласти список справ, якими варто зайнятися у вільний час. Важливі ваші спільні заняття (походи в кіно, прогулянки, настільні та рухливі ігри тощо).

Зверніть увагу на комп'ютерні ігри, у які грають діти. Обговорюйте ігри, вибирайте їх разом. Віддавайте перевагу розвиваючим іграм. Якщо

ваших дітей цікавлять онлайн-ігри на певну тематику, запропонуйте їм аналог. Таким аналогом може бути читання книг на ту ж тему.

Якщо у підлітка немає необхідності виходити в Інтернет, вчіть його вимикати комп'ютер.

Не дозволяйте їсти, сидячи за комп'ютером, адже це допоможе підлітку відволіктися від онлайн-режиму.

Вимкніть автоматичні сповіщення про нові листи, якщо немає особливої необхідності в них.

Якщо ви вирішили позбавити підлітка інтернет-залежності, вам слід відрегулювати режим його сну.

Якщо ви самі не можете справитися з проблемою, не відкладайте візит до фахівця і не бійтеся звертатися до психологів у спеціалізовані центри.

Додаток Б

Рекомендації для педагогів щодо профілактики інтернет-залежності у підлітків

На класних годинах розкажіть про основні небезпеки використання Інтернету.

Переконайте підлітків повідомляти вам, якщо щось або хтось в Інтернеті викликає у них тривогу чи загрожує їм.

Спілкуйтеся з підлітками про їхніх друзів в Інтернеті та про те, чим вони займаються. Запитуйте про людей, з якими підлітки спілкуються через миттєві повідомлення, і переконайтесь, що ці люди їм знайомі.

Цікавтесь, якими чатами та дошками оголошень користуються підлітки, з ким вони спілкуються.

Наполягайте на тому, щоб підлітки обережно ставились до особистих зустрічей з друзями з Інтернету. Нагадуйте, які небезпеки це може нести.

Переконайте підлітків ніколи не розголошувати особисту інформацію через електронну пошту, чати, системи миттєвого обміну повідомленнями, реєстраційні форми, особисті профілі або при реєстрації на конкурси в Інтернеті. Нагадуйте, чим це може обернутися.

Допоможіть підліткам захиститися від спаму. Навчіть їх не розголошувати свою електронну адресу в Інтернеті, не відповідати на небажані листи та використовувати спеціальні поштові фільтри.

Обговорюйте з підлітками азартні онлайн-ігри та пов'язані з ними ризики.

Проводьте з педагогом-психологом профілактичні заходи. Результати заходів можуть бути як паперовими, так і електронними ресурсами, створеними учнями: малюнки, твори (оповідання, казки, вірші), буклети, презентації. Цікавими формами подання результатів можуть бути театралізовані виступи та відеофільми учнів.

Ці рекомендації сприяють підвищенню обізнаності серед підлітків і дорослих про важливість відповідального використання Інтернету та профілактиці інтернет-залежності. Вони допомагають створювати безпечне середовище для підлітків як вдома, так і в навчальних закладах.

Додаток В

Таблиця В.1

Рівень залежності від соціальних мереж у підлітків (за методикою К. Янг)

№	Стать	Кл-сть балів	Рівень
1	Ч	66	середній
2	Ч	67	середній
3	Ч	84	високий
4	Ч	87	Середній
5	Ч	55	середній
6	Ч	55	середній
7	Ч	86	високий
8	Ч	87	високий
9	Ч	76	середній
10	Ч	76	середній
11	Ч	86	високий
12	Ч	61	средній
13	Ч	74	середІй
14	Ч	85	високий
15	Ч	56	средний
16	Ч	86	високий
17	Ч	67	середній
18	Ч	54	середній
19	Ч	54	середній
20	Ч	55	середній
21	Ч	85	високий
22	Ч	56	середній
23	Ч	77	середній
24	Ч	76	середній
25	Ч	76	середній
26	Ч	86	високий
27	Ч	61	середній
28	Ч	74	середній
29	Ч	85	високий

30	Ч	56	середній
31	Ж	83	високий
32	Ж	68	середній
33	Ж	84	високий
34	Ж	77	середній
35	Ж	83	високий
36	Ж	57	Середній
37	Ж	74	середній
38	Ж	50	середній
39	Ж	62	середній
40	Ж	89	високий
41	Ж	54	середній
42	Ж	65	середній
43	Ж	57	середній
44	Ж	86	високий
45	Ж	88	високий
46	Ж	83	високий
47	Ж	68	середній
48	Ж	64	середній
49	Ж	77	середній
50	Ж	63	середній
51	Ж	57	середній
52	Ж	74	середній
53	Ж	80	середній
54	Ж	62	середній
55	Ж	84	високий
56	Ж	54	середній
57	Ж	65	середній
58	Ж	57	середній
59	Ж	86	високий
60	Ж	58	середній
m		70,9	Середній
	Ч	71,6	Середній
	Ж	70,3	Середній

Додаток Г

Таблиця Г.1

Результати дослідження Інтернет-залежності у респондентів-підлітків

	Стать	Кл-сть балів	Рівень
1	Ч	4	середній
2	Ч	3	середній
3	Ч	6	високий
4	Ч	4	середній
5	Ч	5	середній
6	Ч	5	середній
7	Ч	6	високий
8	Ч	7	високий
9	Ч	5	середній
10	Ч	4	середній
11	Ч	6	високий
12	Ч	2	*низький*
13	Ч	4	середній
14	Ч	7	високий
15	Ч	6	середній
16	Ч	6	високий
17	Ч	4	середній
18	Ч	4	Середній
19	Ч	4	середній
20	Ч	5	середній
21	Ч	5	високий
22	Ч	6	середній
23	Ч	4	середній
24	Ч	3	середній
25	Ч	4	середній
26	Ч	6	високий
27	Ч	1	середній
28	Ч	4	середній
29	Ч	5	високий

30	Ч	2	середній
31	Ж	6	високий
32	Ж	8	середній
33	Ж	6	високий
34	Ж	4	середній
35	Ж	7	високий
36	Ж	5	середній
37	Ж	4	середній
38	Ж	5	середній
39	Ж	2	середній
40	Ж	9	високий
41	Ж	4	середній
42	Ж	5	середній
43	Ж	3	середній
44	Ж	6	високий
45	Ж	5	середній
46	Ж	7	високий
47	Ж	4	середній
48	Ж	4	середній
49	Ж	5	Середній
50	Ж	4	середній
51	Ж	4	середній
52	Ж	4	середній
53	Ж	6	середній
54	Ж	2	середній
55	Ж	5	середній
56	Ж	4	середній
57	Ж	4	середній
58	Ж	3	середній
59	Ж	6	високий
60	Ж	3	середній
m		4,7	Середній
	Ч	4,6	середній
	Ж	4,8	середній

Додаток Д

Таблиця Д.1

План занять «Скажи “ні” віртуальній реальності»

Номер заняття	Мета	Хід заняття
Заняття 1	Знайомство з підлітками, встановлення контакту та позитивного настрою на роботу	1. Привітання. 2. Вправа «Знайомство». 3. Вправа «Наші правила». 4. Вправа «Всесвіт імені». 5. Вправа «Мій портрет». 6. Вправа «Мої очікування». 7. Рефлексія та прощання.
Заняття 2	Ознайомлення учасників із емоційною сферою підлітків	1. Привітання. 2. Вправа «Реклама». 3. Вправа «Нас поєднує...». 4. Арт-терапевтична вправа «Мильні бульбашки». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 3	Формування уявлення про поняття «інтернет-залежність»	1. Привітання. 2. Вправа «Тема». 3. Вправа «Замінники інтернету». 4. Мінілекція про вплив інтернету на підлітків. 5. Обговорення в групі на тему «Інтернет-залежність». 6. Рефлексія та прощання.
Заняття 4	Усвідомлення підлітками власного емоційного світу	1. Привітання. 2. Вправа «Перешкода». 3. Вправа «Концентрація». 4. Вправа «Розуміння емоцій». 5. Вправа «Стираємо негатив». 6. Рефлексія та прощання.
Заняття 5	Розвиток навичок комунікації та живого спілкування	1. Привітання. 2. Вправа «Вгадай, що». 3. Вправа «Зіпсований телефон». 4. Вправа «Рахунок». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 6	Розвиток комунікативних навичок	1. Привітання. 2. Вправа «Комплімент». 3. Вправа «Я тебе не чую...». 4. Вправа «Дракон». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 7	Формування уявлень про причини та ознаки інтернет-залежності	1. Привітання. 2. Вправа «Ми проти шахрайства в мережі». 3. Рольова гра «Імітація». 4. Мозковий штурм «Бути чи не бути… у мережі». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 8	Інформування про важливість приватності та особистого простору в	1. Привітання. 2. Вправа «Плюси та мінуси віртуального спілкування». 3. Вправа «Проблемна ситуація». 4. Вправа «Я себе

Номер заняття	Мета	Хід заняття
	інтернеті	прощаю». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 9	Формування соціальних компетенцій	1. Привітання. 2. Вправа «Профіль». 3. Вправа «Компліменти». 4. Вправа «Рекламне оголошення». 5. Вправа «Вавилонська вежа». 6. Рефлексія та прощання.
Заняття 10	Усвідомлення механізму запуску та стимулювання емоційних і поведінкових реакцій	1. Привітання. 2. Вправа «Я предмет». 3. Вправа «Відтворення подій». 4. Вправа «Ресурси». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 11	Інформування про можливі ризики в інтернеті	1. Привітання. 2. Перегляд фільму «Інгрід їде на Захід». 3. Обговорення переглянутого матеріалу. 4. Рефлексія та прощання.
Заняття 12	Формування уявлень про наслідки інтернет-залежності	1. Привітання. 2. Дебати «Інтернет: плюси та мінуси». 3. Вправа «Інтернет-придбання: за та проти». 4. Рефлексія та прощання.
Заняття 13	Закріплення знань про ознаки інтернет-залежності	1. Привітання. 2. Вправа «Як ти бачиш себе у мережі». 3. Вправа «Заява про незалежність від інтернету». 4. Вправа «Формула щастя». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 14	Розвиток навичок спілкування та згуртованості групи	1. Привітання. 2. Зйомка відеокліпу «Інтернет: за і проти». 3. Обговорення. 4. Рефлексія та прощання.
Заняття 15	Створення умов для позитивного емоційного стану	1. Привітання. 2. Вправа «Мандали». 3. Вправа-медіація «Тіло без стресу». 4. Вправа «9 маленьких мандал». 5. Рефлексія та прощання.
Заняття 16	Підведення підсумків програми	1. Привітання. 2. Вправа «Подарунок». 3. Завершальна рефлексія. 4. Прощання.

Додаток Е

Таблиця Е.1

Порівняльний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики

Методика С. Бема					
№	Стать	F	M	IS	Гендерна ідентичність
1	Ж	0,85	0,2	1,5093	Фемінність
2	Ж	0,9	0,25	1,5093	Фемінність
3	Ж	0,85	0,8	0,1161	Андрогиність
4	Ж	0,9	0,2	1,6254	Фемінність
5	Ж	0,75	0,05	1,6254	Фемінність
6	Ж	0,1	0,85	-1,7415	Маскуліність
7	Ж	0,8	0,15	1,5093	Фемінність
8	Ж	0,85	0,2	1,5093	Фемінність
9	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскуліність
10	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскуліність
11	Ж	0,9	0,15	1,7415	Фемінність
12	Ж	0,95	0,1	1,9737	Фемінність
13	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
14	Ж	0,85	0,2	1,5093	Фемінність
15	Ж	0,15	0,8	-1,5093	Маскуліність
16	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
17	Ж	0,9	0,25	1,5093	Фемінність
18	Ж	0,85	0,8	0,1161	Андрогиність
19	Ж	0,9	0,2	1,6254	Фемінність
20	Ж	0,75	0,05	1,6254	Фемінність
21	Ж	0,1	0,85	-1,7415	Маскуліність
22	Ж	0,8	0,15	1,5093	Фемінність
23	Ж	0,85	0,2	1,5093	Фемінність
24	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскуліність
25	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскуліність
26	Ж	0,9	0,15	1,7415	Фемінність

27	Ж	0,95	0,1	1,9737	Фемінність
28	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
29	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
30	Ж	0,8	0,15	1,5093	Фемінність
31	Ч	0,25	0,75	-1,1610	Маскуліність
32	Ч	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
33	Ч	0,2	0,75	-1,2771	Маскуліність
34	Ч	0,75	0,85	-0,2322	Андрогиність
35	Ч	0,35	0,8	-1,0449	Маскуліність
36	Ч	0,4	0,85	-1,0449	Маскуліність
37	Ч	0,85	0,3	1,2771	Фемінність
38	Ч	0,3	0,9	-1,3932	Маскуліність
39	Ч	0,3	0,9	-1,3932	Маскуліність
40	Ч	0,25	0,85	-1,3932	Маскуліність
41	Ч	0,8	0,25	1,2771	Фемінність
42	Ч	0,3	0,85	-1,2771	Маскуліність
43	Ч	0,2	0,9	-1,6254	Маскуліність
44	Ч	0,75	0,2	1,2771	Фемінність
45	Ч	0,15	0,85	-1,6254	Маскуліність
46	Ч	0,25	0,75	-1,1610	Маскуліність
47	Ч	0,2	0,85	-1,5093	Маскуліність
48	Ч	0,2	0,75	-1,2771	Маскуліність
49	Ч	0,75	0,85	-0,2322	Андрогиність
50	Ч	0,35	0,8	-1,0449	Маскуліність
51	Ч	0,4	0,85	-1,0449	Маскуліність
52	Ч	0,85	0,3	1,2771	Фемінність
53	Ч	0,3	0,9	-1,3932	Маскуліність
54	Ч	0,3	0,9	-1,3932	Маскуліність
55	Ч	0,25	0,85	-1,3932	Маскуліність
56	Ч	0,8	0,25	1,2771	Фемінність
57	Ч	0,3	0,85	-1,2771	Маскуліність
58	Ч	0,2	0,9	-1,6254	Маскуліність
59	Ч	0,75	0,2	1,2771	Фемінність
60	Ч	0,15	0,85	-1,6254	Маскуліність

∑	Ж	Фемінність	23	38,4%
∑	Ч	Маскуліність	33	55%
∑	А	Андрогиність	4	6,6%