

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF THE PHENOMENON OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

У статті розглянуто особливості прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці. Встановлено, що «інтернет-залежність» є розладом поведінки, що характеризується втратою самоконтролю та нестримним бажанням користуватися Інтернетом, що має негативний вплив на різні аспекти життя людини, такі як навчання, робота, соціальні відносини та психологічний стан.

Окреслено, що молоді люди, які мають інтернет-залежність, демонструють компульсивну поведінку в цифровому світі, що впливає на їхню емоційну функціональність. Підкреслено, що підлітки, котрі страждають інтернет-залежністю, мають високий ризик розвитку депресії, тривожних розладів та суїцидальних думок.

Виокремлено основні аспекти впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітків: зменшення соціальних навичок у взаємодії з реальними людьми, соціальна ізоляція, збільшення соціальних можливостей, залежність від онлайн-ігор та спільнот, вплив на самооцінку.

З'ясовано, що більшість опитаних респондентів мають середній рівень інтернет-залежності. Це свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні.

Зазначено, що підлітки з низьким рівнем комунікативних та організаторських здібностей, уникають спілкування, відчують себе неспокійно у новому оточенні, вони віддають перевагу самотності та обмежують своє коло знайомств. Підлітки з високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей, навпаки, мають швидку адаптацію в складних ситуаціях, здатність поводити себе розслаблено у новому оточенні.

Встановлено, що частина респондентів має високий рівень тривожності. Вони мають тенденцію до уникнення соціальних ситуацій через страх засудження, відмови або незручності. Що у свою чергу може призвести до уникання нових знайомств, участі в групових заходах або проявів ініціативи в спілкуванні.

Виявлено, що підлітки демонструють великий ступінь неспроможності пристосуватися до змін.

Ключові слова: інтернет залежність, підлітковий вік, соціалізація, соціальна активність, адаптація, стресостійкість, віртуальне життя.

The article examines the features of the manifestation of the phenomenon of Internet addiction in adolescence. It is established that «Internet addiction» is a behavioral disorder characterized by loss of self-control and an uncontrollable desire to use the Internet, which has a negative impact on various aspects of a person's life, such as study, work, social relationships and psychological state.

It is outlined that young people with Internet addiction demonstrate compulsive behavior in the digital world, which affects their emotional functionality. It is emphasized that adolescents suffering from Internet addiction have a high risk of developing depression, anxiety disorders and suicidal thoughts.

The main aspects of the impact of computer addiction on the personality of adolescents are highlighted: a decrease in social skills in interacting with real people, social isolation, increased social opportunities, dependence on online games and communities, and the impact on self-esteem.

It was found that the majority of the surveyed respondents have an average level of Internet addiction. This indicates the possibility of influencing concentration and attention, which leads to a decrease in academic performance.

It is noted that adolescents with a low level of communicative and organizational skills avoid communication, feel uneasy in a new environment, they prefer solitude and limit their circle of acquaintances. Adolescents with a high level of communicative and organizational skills, on the contrary, have a quick adaptation in difficult situations, the ability to behave relaxed in a new environment.

It was found that some of the respondents have a high level of anxiety. They tend to avoid social situations due to fear of condemnation, rejection or inconvenience. Which in turn can lead to avoiding new acquaintances, participation in group activities or manifestations of initiative in communication.

It was found that adolescents demonstrate a high degree of inability to adapt to changes.

Key words: internet addiction, adolescence, socialization, social activity, adaptation, stress resistance, virtual life.

УДК 004.738.5-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.5>

Мухіна Л.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Коренева Ю.П.

к.психол.н., старший викладач кафедри
психології
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

В сучасному світі використання інтернет ресурсів стає дедалі більше поширеним у повсякденному житті людей. Використання онлайн-медіа полегшує життя людини, оскільки дозволяє задовольнити її інтереси та реалізувати цілі. Проте, ризики розвитку інтернет-залежності з кожним днем стають дедалі вищими.

Метою статті є вивчення особливостей прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці.

Результати дослідження. Підлітки відносяться до тієї частини населення, яка сильно захоплена інтернетом та гаджетами в цілому. У цифровому світі молоді люди мають можливість збирати інформацію, взаємодіяти з іншими людьми та будувати свою особисту ідентичність, що є одним з найважливіших психологічних процесів, що відбуваються у період статевого дозрівання. Однак широке використання Інтернету пов'язане зі знач-

ними ризиками, які часто пов'язані з розвитком залежності.

У 1995 році американський психіатр А. К. Голдберг дав визначення поняттю «інтернет-залежність» – розлад поведінки, що характеризується втратою самоконтролю та нестримним бажанням користуватися Інтернетом, що має негативний вплив на різні аспекти життя людини, такі як навчання, робота, соціальні відносини та психологічний стан [2, с. 50-56]. Учений також використовував термін «патологічне використання комп'ютера».

Інтернет-залежність – це серйозний психологічний феномен, який проявляється у підлітків у всьому світі. Молоді люди демонструють компульсивну поведінку в цифровому світі, що впливає на їхню емоційну функціональність.

Огляд сучасних емпіричних досліджень показав, що підлітки, котрі страждають інтернет-залежністю, мають високий ризик розвитку депресії, тривожних розладів та суїцидальних думок. Що стосується депресивних розладів, були отримані дані про обтяжливу роль залежності, а також конкретних його видів, зокрема, адиктивного використання соціальних мереж у прояві цієї форми психопатології [1, с. 17-21].

Аналізуючи існуючу літературу та наукові дослідження, ми виділили основні аспекти впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітків:

1. Зменшення соціальних навичок у взаємодії з реальними людьми. Підлітки, які проводять багато часу за комп'ютером або в інтернеті, мають менше можливостей для оволодіння соціальних навичок, таких як емпатія, спілкування та розвиток взаємовідносин з реальними людьми.

2. Соціальна ізоляція. Інтенсивне користування комп'ютером може призвести до відчуття ізоляції від реального світу та віддаленості від реальних відносин. Це впливає на соціальний розвиток та загальний стан емоційного благополуччя підлітка.

3. Збільшення соціальних можливостей. З іншого боку, використання комп'ютера та інтернету може розширити соціальні можливості підлітка, дозволяючи їм спілкуватися зі своїми однолітками через соціальні мережі та інші онлайн-платформи.

4. Залежність від онлайн-ігор та спільнот. Якщо підліток вкладає багато часу у відеоігри або інші онлайн-активності, це може призвести до формування залежності, яка призводить до відсутності інтересу до реальних соціальних взаємодій та активностей.

5. Вплив на самооцінку. Залежність від комп'ютера та інтернету також впливає на самооцінку підлітка через витрату великої кількості часу на соціальні мережі, де порівнюються з іншими та стикаються зі стандартами краси та успіху.

Для дослідження особливостей соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю, було використано такі методики:

- тест «Інтернет залежність» (К. С. Янг);
- методика «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» – КОС-1 (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським);
- тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком).

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою тесту «Інтернет залежність» (К. С. Янг), ми встановили наступне: високий рівень інтернет залежності мають 8 підлітків (27%), середній рівень – 13 підлітків (43%) та 9 підлітків мають низький рівень інтернет-залежності (30%). Ці дані дають змогу зробити висновок, що 27% випробуваних мають високі показники інтернет-залежності, яка проявляється у їх зацікленості на активності у гаджетах та мережі інтернет. За якісним аналізом відповідей за методикою виявлено, що підлітки проявляють агресивну поведінку у випадку, коли батьки не дозволяють довго користуватися інтернет-мережею. Також, діти у більшості випадків обирають користування гаджетами та інтернет, на відміну від прогулянок на вулиці, особистого спілкування з друзями та найближчим оточенням.

З іншого боку, маємо 30% підлітків, котрі мають низький рівень інтернет-залежності. Це свідчить про нормальний, допустимий рівень проведеного часу та зацікавленості у гаджетах та мережі інтернет. За якісним аналізом отриманих результатів, ми можемо прослідкувати, що такі підлітки мають хобі та захоплення, які приносять їм задоволення та мають необхідний рівень комунікації з навколишнім світом, друзями, тощо.

Також слід зазначити, у що 43% респондентів виявлено середній рівень інтернет-залежності. Це свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні. Для багатьох підлітків ця поведінка може бути тимчасовою фазою, але в деяких випадках потребує підтримки психолога або консультанта з питань залежності від інтернету.

Для кількісного аналізу комунікативних навичок підлітків було використано методику «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським). За допомогою даної методики ми дослідити комунікативні схильності (КС) та організаторські схильності (ОС) на наступних рівнях: низький, нижче середнього, середній, високий та дуже високий. Отримані результати подано у таблиці 1 та графічно представлено на рисунку 1.

Згідно з отриманими даними, за шкалою КС ми виявили наступне: високий рівень – 16%, дуже високий – 24%, середній – 30%, нижче середнього – 13% та низький рівень комунікативних навичок мають 17% підлітків. Це свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем КС, уникають спілкування, відчувають себе неспокійно у новому оточенні, вони віддають перевагу самотності та обмежують своє коло знайомств. Підлітки з високим рівнем КС, навпаки, мають швидку адаптацію в складних ситуаціях, здатність поводити себе

Таблиця 1

Результати за методикою «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським)

Рівень прояву у % Шкала	Низький рівень	Нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
КС	17%	13%	30%	16%	24%
ОС	10%	24%	23%	30%	13%

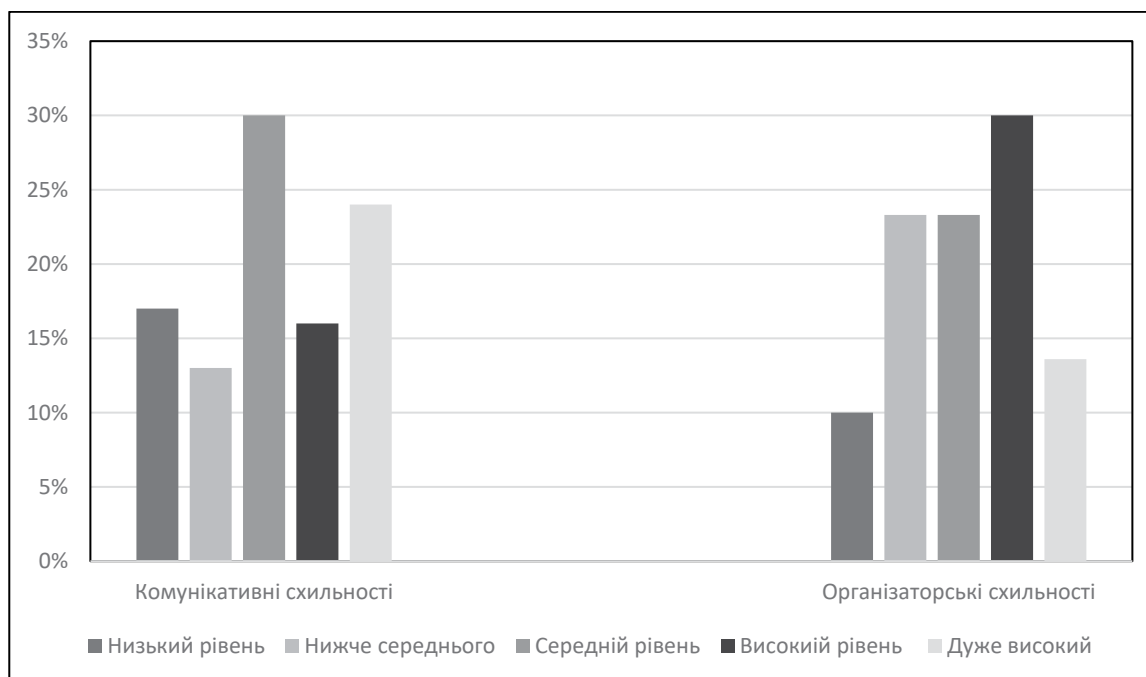


Рис. 1. Розподіл рівнів КС та ОС підлітків (за методикою Б. О. Федоришина і В. В. Синівського)

розслаблено у новому оточенні. Вони проявляють ініціативу, самі створюють необхідні умови для себе, приймають незалежні рішення і відстоюють свої погляди.

Що стосується даних, отриманих за шкалою організаторських схильностей, виявлено: низький рівень – 10% респондентів, нижче середнього – 24%, середній – 23%, високий – 30% та дуже високий рівень ОС мають 13% підлітків. Це свідчить про те, що підліткам з високим рівнем ОС притаманна здатність оживити незнайому для них компанію, вони люблять організовувати різноманітні ігри та заходи. Вони дуже наполегливі в справах, які їх приваблюють. Завдяки своїй ініціативності вони самостійно знаходять заняття, які задовольняють їхні потреби в комунікації та організації. Що стосується підлітків з низьким рівнем ОС, їх ініціативність в організаторській та громадянській діяльності є вкрай заниженими, адже вони уникають відповідальності за прийняття самостійних рішень.

Слід зазначити, що підлітки, котрі мають високий та дуже високий рівень комунікативних схильностей, також проявляють високий рівень організаторських схильностей, ця тенденція проявляється у 54% піддослідних.

Згідно з отриманими даними на етапі теоретичного аналізу літератури, ми з'ясували, що інтернет-залежність впливає не лише на комунікативні навички, але й на рівень тривожності та агресивності підлітків. Для емпіричної перевірки ми обрали методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком). Задля наочності, кількісний аналіз отриманих результатів представлено у таблиці 2 та на рисунку 2.

За методикою оцінки психічних станів було встановлено, що переважна більшість респондентів мають середні значення за показниками: тривожність (56,6%), фрустрація (46,8%), агресивність та ригідність – 50%. Згідно з даними рис 2.2.3, високий рівень агресивності виявлено у 16,7% підлітків, високий рівень тривожності – 23,4%, фрустрації – 26,6% та високі показники ригідності у 20% респондентів.

Високий рівень тривожності має негативний вплив на соціальну активність підлітків, адже підлітки, які відчувають тривогу, мають тенденцію до уникнення соціальних ситуацій через страх засудження, відмови або незручності. Це може призвести до уникання нових знайомств, участі в групових заходах або проявів ініціативи в спілкуванні.

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком)

Рівень прояву у %	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала			
Тривожність	20%	56,6%	23,4%
Фрустрація	26,6%	46,8%	26,6%
Агресивність	33,3%	50%	16,7%
Ригідність	30%	50%	20%

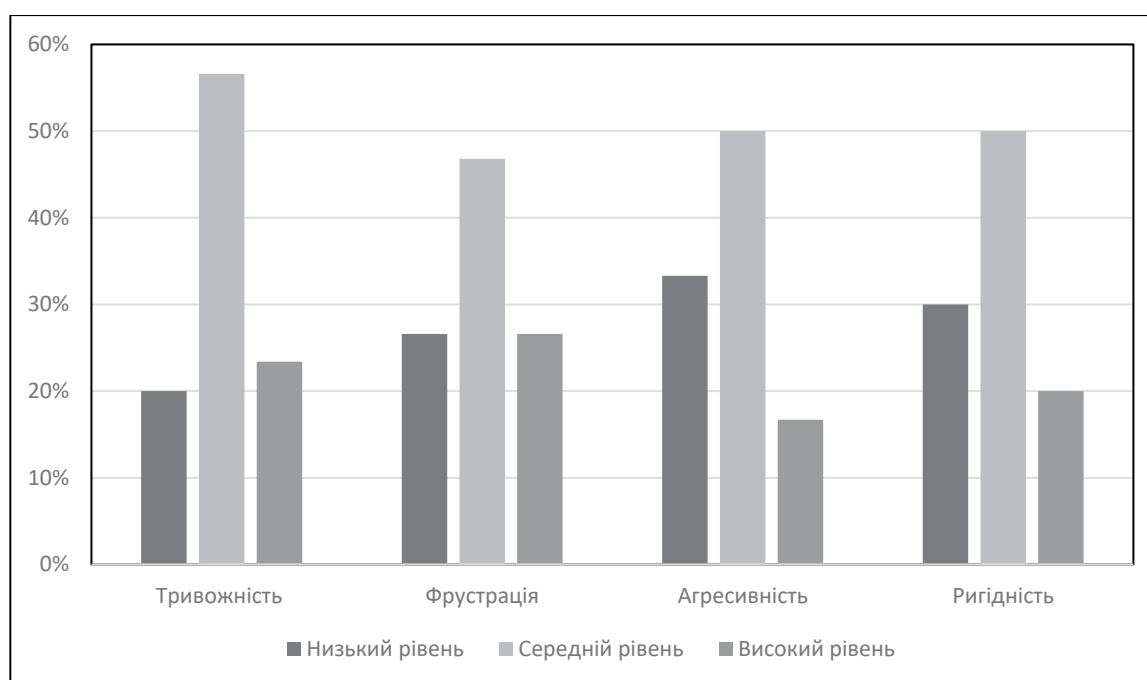


Рис. 2. Рівні психічних станів підлітків (за методикою Г. Ю. Айзенка)

Високі показники ригідності свідчать про стресове реагування на нові ситуації або вимоги, коли підлітки демонструють великий ступінь неспроможності пристосуватися до змін. Відчуття страху перед невідомим і бажання зберегти стабільність і знайоме оточення часто негативно впливають на розвиток особистості, цей фактор може спричинити труднощі при контакті з новим оточенням, саме тому, підліткам простіше контактувати у інтернет-мережах.

Також варто зазначити, що високий рівень фрустрації свідчить про неприйняття нездійснених або несподіваних очікувань та важке їх подолання. В подальшому це може призвести до різних проявів, таких як виразна злість або роздратованість, відчуття безсилля або відчуженості, або навіть до депресії та тривожності. Фрустрація має вплив на поведінку підлітка, зокрема на стосунки з оточуючими, його академічні досягнення та загальний стан емоційного благополуччя.

Відповідно до отриманих даних кількісного аналізу, було проведено математично-статистичний аналіз даних до зазначеної тематики кваліфікаційної роботи. Для розрахунків використано метод

математичної статистики – коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена, метою якого є встановлення взаємозв'язку між показниками інтернет-залежності та соціальної активності підлітків, а також іншими психічними станами.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції r -Спірмена визначили достовірність взаємозв'язку між інтернет-залежністю та комунікативною складовою особистості підлітків.

Кореляційний аналіз виявив тенденції тісного оберненого кореляційного зв'язку між інтернет-залежністю та комунікативними схильностями ($r = -0,749$, $p < 0,01$); інтернет-залежністю та організаторськими схильностями ($r = -0,800$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що отримано тісний обернений зв'язок між показниками даних шкал. Тобто, при підвищенні рівня інтернет-залежності, показники комунікативних та організаторських схильностей знижуються та навпаки.

Також виявлено тісний прямий зв'язок у наступних парах за показниками:

– для пари «інтернет-залежність – тривожність» встановлено тісний прямий зв'язок $0,473$ при рівні значимості $p < 0,01$, що свідчить про тісну пряму

залежність збільшення чи зменшення показників в залежності одна від одної;

– для пари «інтернет-залежність – фрустрація» було встановлено тісний прямий зв'язок 0,723 при рівні значимості $p < 0,01$, що дає підстави робити висновок про взаємозалежність зміни показників одна за одною;

– для пари «інтернет-залежність – агресивність» виявлено тісний прямий зв'язок 0,644 при рівні значимості $p < 0,01$, виходячи з цього маємо дані про зростання рівня однієї змінної, при умові підвищення показників іншої;

– для пари «інтернет-залежність – ригідність» виявлено тенденцію тісного прямого зв'язку 0,659 при рівні значимості $p < 0,01$, що свідчить про прямий взаємозв'язок одного показника на інший, тобто, при збільшенні чи зменшенні показників за однією шкалою, друга буде мати таку ж тенденцію.

Підсумовуючи вищевикладений матеріал, ми дійшли наступних **ВИСНОВКІВ**:

1. За допомогою методики «Інтернет-залежність» (за К. С. Янг) встановлено, що 27% випробуваних мають високі показники інтернет-залежності, яка проявляється у їх зацікленості на активності у гаджетах та мережі інтернет. У 43% респондентів виявлено середній рівень інтернет-залежності, що свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні. Також до низького рівня інтернет-залежності належать 30% підлітків, що свідчить про нормальний, допустимий рівень проведеного часу та зацікавленості у гаджетах та мережі інтернет.

2. За методикою «КОС-1» (за Б. О. Федориним і В. В. Синівським) виявлено: за шкалою КС найбільш значущими показниками є низький рівень – 17%, середній рівень – 30% та у 24% респондентів виявлено дуже високий рівень; за шкалою ОС виявлено показники низького рівня у 7% респондентів, 30 % – середній рівень та 16% рес-

пондентів мають високий рівень організаторських схильностей.

3. За допомогою методики «Оцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенк) встановлено, що переважна більшість респондентів мають середні значення за показниками: тривожність (56,6%), фрустрація (46,8%), агресивність та ригідність – 50%. Також високий рівень агресивності виявлено у 16,7% підлітків, високий рівень тривожності – 23,4%, фрустрації – 26,6% та високі показники ригідності у 20% респондентів.

4. За допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена, ми виявили

– тенденції тісного оберненого кореляційного зв'язку між інтернет-залежністю та комунікативними схильностями ($r = -0,749$, $p < 0,01$); інтернет-залежністю та організаторськими схильностями ($r = -0,800$, $p < 0,01$).

– тісний прямий зв'язок у парах за показниками: «інтернет-залежність – тривожність» – $r = 0,473$ при $p < 0,01$; «інтернет-залежність – фрустрація» – $r = 0,723$ при $p < 0,01$; «інтернет-залежність – агресивність» – $r = 0,644$ при $p < 0,01$; «інтернет-залежність – ригідність» – $r = 0,659$ при $p < 0,01$.

Перспективу подальшого вивчення особливостей прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці ми вбачаємо в розробці та апробації програми подолання та попередження розвитку даного феномену.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безручко С. А. Психологічні особливості інтернет-залежності в осіб з різним рівнем депресії. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості*: зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. С. 17–21.
2. Мельник О. М. Вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності*: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 16-17 бер. 2023). Ніжин, 2023. Т. 2. С. 50–56.