

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

І.С. Волощенко

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ
ОСОБИСТОСТІ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні та соціокультурні аспекти інтернет-залежності студентської молоді та її вплив на життєдіяльність особистості»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-202д

Волощенко І. С.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професор кафедри психології

Херсонського державного університету,

д.психол.н., проф.

Попович І. С.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВОЛОЩЕНКО ІННИ СЕРГІЙВНИ

1. Тема роботи: «Психологічні та соціокультурні аспекти інтернет-залежності студентської молоді та її вплив на життєдіяльність особистості».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми).

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бошонкова Ю. О. д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бошонкова Ю. О. д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на попередження та корекцію інтернет-залежності серед студентської молоді	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Волощенко І. С.

Бошонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 80 с., табл. – 11 , рис. – 6, література – 90 дж., додатків – 5 .

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми прояву інтернет-залежності у молодіжному віці. Визначено психологічні особливості особистісного розвитку у молодіжному віці. Проаналізовано соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності студентської молоді, як прояв адиктивної поведінки. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей прояву аспектів інтернет-залежності студентської молоді та її вплив на життєдіяльність особистості. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації спрямовані на профілактику та корекцію проявів інтернет-залежності серед молоді студентського віку.

Ключові слова:

АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА, АДИКЦІЯ, ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖА, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, КОРЕКЦІЯ, МОЛОДІЖНИЙ ВІК, МОЛОДЬ, ПРОФІЛАКТИКА, САМОКОРЕКЦІЯ, САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СТРЕС, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ,

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Аналіз проблеми психологічних та соціокультурних аспектів адиктивної поведінки студентської молоді (на прикладі інтернет-залежності) у науковій психологічній літературі	11
1.2. Характеристика особливостей особистісного розвитку осіб молодіжного віку.....	18
1.3. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності студентської молоді, як прояв адиктивної поведінки.....	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	36
2.1. Психологічні особливості впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді особистості.....	36
2.2. Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді особистості.....	45
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	57
2.4. Практичні рекомендації щодо попередження та корекції інтернет-залежності серед студентської молоді.....	68
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	87
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасному цифровому світі використання Інтернету стало необхідністю та невід'ємною частиною повсякденного життя для багатьох людей, найпоширенішими користувачами Мережі є студентська молодь, адже соціальні мережі стали одним із способів віртуальної соціалізації. Однак, разом із зростанням популярності мережі, зростає і проблема Інтернет-залежності, що може серйозно вплинути на психологічний та соціальний стан особистості.

Актуальність дослідження полягає в тому, що інтернет-залежність стає все поширенішою проблемою серед студентської молоді і потребує уваги та дослідження з психологічного погляду. Розуміння факторів, які спричиняють цю залежність та її вплив на особистість, може сприяти розробці ефективних стратегій профілактики та корекції.

Молоді люди віком від 17 до 25 років входять до групи осіб, які мають підвищений ризик розвитку інтернет-залежності. Це обумовлено кількома факторами, включаючи широке поширення цифрової техніки, легкий доступ до Інтернету, технологізація навчальних програм у закладах освіти, також наявність у відкритому доступі необмеженої кількості інформації та часу, який молода людина проводить у смартфоні. Зазвичай молоді люди починають знайомитися з різними гаджетами ще у дитинстві, іноді в школі, і багато з них переходять від стадії захоплення до стану Інтернет-залежності.

В останні роки людство стикнулося з пандемією Covid-19, більшість здобувачів вищої освіти були змушені в рамках карантинних обмежень залишатись вдома, навчатися, організовувати дозвілля та спілкуватись онлайн. На теперішній час наша держава перебуває у стані війни, задля створення безпечних умов для учасників освітнього процесу, було впроваджено повне або часткове дистанційне навчання, тому більшість освітніх заходів відбувається онлайн. Це послугувало поштовхом до цифровізації багатьох

сфер діяльності молодих осіб, що й призвело до певних ризиків виникнення Інтернет-залежності.

На основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури можна зробити висновок, що інтернет-залежність є серйозною проблемою та викликом для особистості, особливо це стосується студентської молоді. Ця категорія осіб має підвищений ризик стати залежною від Інтернету через доступність технологій та поширеність Інтернету.

Отже, вивчення психологічних та соціокультурних аспектів інтернет-залежності студентської молоді та її вплив на життєдіяльність особистості має важливе значення для подальшого розвитку стратегій профілактики та психологічній корекції цієї проблеми.

Об'єкт дослідження: адиктивна поведінка.

Предмет дослідження: психологічні та соціокультурні аспекти інтернет-залежності студентської молоді та її вплив на життєдіяльність особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні причин Інтернет-залежності серед студентської молоді, а також визначення впливу цієї форми адикції на психологічний стан та соціальну активність молоді особистості.

Досягнення мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Здійснити аналіз проблеми у науковій психологічній літературі.
2. Охарактеризувати особливості особистісного розвитку осіб молодіжного віку.
3. Вивчити та проаналізувати соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності студентської молоді, як прояв адиктивної поведінки.
4. Дослідити психологічні особливості впливу Інтернет-залежності на життєдіяльність молоді студентського віку.
5. Провести дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді особистості.

б. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо попередження та корекції інтернет-залежності серед студентської молоді.

Методологічна та теоретична основа дослідження: особливості загальних проблем та характерологічні особливості молоді (Л. І. Вассерман, С. Каплан, І. С. Кон, Г. Костюк, Н. Ю. Максимова, В. Ф. Моргун, О. О. Морозова, Ю. Приходько, О. В. Скрипченко, Я. Стрелау, О. Ступак, Ю. І. Фельдман, В. Штерн,); вивчення психічних станів користувача Інтернет мережею (Дж. Грохол, О. В. Камінська, Т. Мітельова, Л. В. Подригало, І. Тютюнник); феномен інтернет-залежності як різновид адиктивної поведінки (Ф. Астанцина, Е. П. Белінська, Т. Ю. Больбота, Б. Браун, Д. Гринфільд, О. В. Камінська, О. Петрунько, Т.А. Пода, А. О. Рижанова, М. Холл, М. Шоттон); небезпека надмірного користування інтернетом (О. Арестова, К. Боярова, Т. М. Вакуліч, А. Гольдберг, Б. Л. Гур'єва, Р. Девіс, Е. Мулика, О. Смилова, Н. Чудова, О. Шинкаренко, О. Якушинська, К. С. Янг); теорія пошуку нових відчуттів (М. Лавін, С. Лін, К. Макларні, К. Марвін, А. Нол, Л. Скотт, Ц. Цай, М. Цукерман); теорія соціального розвитку особистості (Е.Еріксон); вікова переодизація молодості (Д. Біррен, Д. Бромель, В. Бунак, Ш. Бюлер, Д. Векслер, Б. Заззо); теоретично-прикладне вивчення відчуття самотності (Дж. Белланд, Дж. Кім, Л. Кондрон, Д. Рассел, Л. ЛаРоуз, З. Папахаріссі, В. Пенг, А. Рубін, М. Фергюсон, Ч. Чоу).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні методи:* теоретичний аналіз, систематизація, узагальнення наукової літератури; *емпіричні методи:* спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування, Анкета Кімберлі Янг на визначення інтернет-залежності; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко); Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон); *методи обробки даних.*

Теоретичне значення дослідження полягає у вивченні і розкритті складних психологічних та соціокультурних аспектів інтернет-залежності серед студентської молоді та її впливу на життєдіяльність особистості. Дослідження допомагає вивчити механізми формування і розвитку інтернет-залежності, виявити чинники, що сприяють її виникненню та поглибленню, а також дослідити вплив цього явища на психологічне та соціальне благополуччя молодих людей. Розгляд даних аспектів допоможе поглибити розуміння взаємозв'язку між інтернет-залежністю та психологічними особливостями особистості, які сприяють розвитку цього явища.

Практичне значення дослідження полягає у використанні деяких матеріалів роботи у психологічній практиці з питань Інтернет-залежності здобувачів вищої освіти. Результати дослідження та інформація, зібрана з різних наукових джерел буде ціною для здобувачів вищої освіти, які вивчають різні аспекти інтернет-залежності серед молоді, отримані дані допоможуть їм краще зрозуміти вплив Інтернету на життєдіяльність особистості. Практичні рекомендації та констатувальний експеримент дослідження, будуть корисними для здобувачів вищої освіти, що вивчають вікову, загальну та соціальну психологію, а також для педагогів, психологів та інших фахівців, що працюють зі студентською молоддю. В окремих випадках психологи можуть використовувати дані для розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки та профілактики, таких як консультування та просвітницьку діяльність. У педагогічній сфері деякі дані можуть бути основою для виховної роботи в навчальних закладах та методів моніторингу використання Інтернету серед здобувачів освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз проблеми психологічних та соціокультурних аспектів адиктивної поведінки студентської молоді (на прикладі інтернет-залежності) у науковій психологічній літературі

Інтернет став невід'ємною частиною життя сучасної студентської молоді, відкривши безмежні можливості для отримання інформації, навчання, спілкування та розваг. Але можливості, які відкриває використання Інтернету, дедалі більше визначають гостроту проблеми Інтернет-залежності. Зростання цього явища спостерігалось особливо в останні десятиліття. У цьому підрозділі проведено аналіз проблеми адиктивної поведінки, а саме на прикладі Інтернет-залежності серед студентської молоді з психологічного та соціокультурного погляду, спираючись на наукову психологічну літературу, оскільки особливо серед молоді мобільність і доступність нових медіа додатково посилює цю проблему [69].

Інтернет-залежність є складним явищем, яке виявляється у різних формах патологічної поведінки та емоційних станів. Ці форми можна об'єднати у декілька основних категорій, які можуть виникати одночасно, а саме таких як почуття гніву, самотності, тривоги, що призводить до депресії, або відсутності соціальних зв'язків, відхід від реального життя, відсутність успіхів у навчанні, постійна втома чи погіршення здоров'я. Дослідження Інтернет-залежності, започатковані Кімберлі Янг наприкінці 1990-х років, часто фокусуються саме на молоді, яка виявляється найбільш схильною до цього виду адиктивної поведінки [73].

Явище назване Д. Гринфільдом відоме як *Adolescent Internet Addiction*, тобто підліткова Інтернет-залежність, і пояснюється, серед іншого, дефіцитом

можливостей задоволення потреб молоді у реальному світі, що призводить до прагнення швидкого задоволення у віртуальному просторі[85].

Проблему Інтернет-залежності вперше було згадано 15 серпня 1996 року на 104-му з'їзді Американської психологічної асоціації в Торонто. Тенденцією, що не може не помічатися, є зростання поширеності інформації про негативні явища, пов'язані з життєдіяльністю дітей, підлітків та молоді в Інтернеті. Аналіз цих явищ можна розділити на дві групи питань.

З одного боку, це інтерактивність та релятивізм Інтернету, які охоплюють всі аспекти його середовища, такі як переслідування, насильство, використання даних та хакерство. З іншого боку, існують загрози, які можна віднести до поняття розладу інтернет-залежності (або IAD). IAD визначається за допомогою симптомів, включаючи такі, як толерантність до часу проведеного в мережі, абстинентний синдром, частота та тривалість користування, стійке бажання, велика кількість опосередковано пов'язаних з Інтернетом видів діяльності, обмеження або відмова від інших важливих сфер життя на користь онлайн-ресурсів та використання Інтернету попри зростаючі проблеми [18].

Багато сучасних наукових досліджень звертають увагу на ризики, пов'язані зі зловживанням Інтернетом, які можуть включати надмірне користування цією мережею. У роботах таких авторів як О. Арестова, Ю. Бабаєва, К. Боярова, А. Гольдберг, О. Смилова, Н. Чудова, та К. Янг, розглядаються різні аспекти цієї проблеми [89].

Особливу увагу приділено психологічним станам, що можуть виникати у залежних користувачів комп'ютера, про що свідчать дослідження Дж. Грохола, О. В. Петрунько, Т. Мітельова, Л. Подригало, та І. Тютюнника [39]. Автори, такі як Т. Ю. Больбота, Г. Д. Золотова, А. О. Рижанова, Б. Браун, М. Холл, О. Шайдуліна та М. Шоттон, звертають увагу на проблему інтернет-залежності, розглядаючи її як форму адиктивної поведінки [6;16;44;79].

Дослідження Л. Гур'євої, Е. Мулика, О. Шинкаренко та О. Якушиної розглядають психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією.

А провідні міжнародні дослідники, зокрема А. Гольдберг, Н. Спапіра та К. Янг оцінюють глобальну комп'ютеризацію, як хворобу XXI століття [89].

Сучасне життя все більше зумовлює відчуття уявної спільноти або навіть її ілюзію, що виникає через пришвидшення темпу життя, а отже більш поверхневих контактів з іншими. По-перше, швидкий темп сучасного життя і зростаючий обсяг інформації можуть призвести до відчуття втрати контролю та перевантаження, що спричиняє почуття втрати напрямку та відокремленості. По-друге, зростання використання Інтернету як засобу комунікації може призвести до зменшення фізичних соціальних контактів у реальному світі, що в свою чергу може підвищити відчуття відокремленості та самотності. Також, молодь може використовувати Інтернет як спосіб уникнення реальних проблем та конфліктів у відносинах, що може поглибити її почуття відокремленості та самотності. У літературі, що досліджує цю проблему, самотність розглядається як складний психологічний та соціальний феномен, який може мати серйозний вплив на емоційне та психічне благополуччя молоді [7]

Отже, молоді люди часто звертаються до Інтернету, що зазначають такі дослідники як З. Папахаріссі та Алан Рубін, у спробі подолати почуття самотності, що вони відчувають [77]. Однак, дослідження показують, що це суперечить самій суті, оскільки проведення багато часу в онлайні може навпаки збільшувати рівень соціальної ізоляції та сприяти розвитку депресії, на що вказують інші дослідники, як Ч. Чоу, Л. Кондрон, Дж. Белланд [58].

Високий обсяг використання Інтернету може перешкоджати формуванню здорових соціальних відносин і, таким чином, сприяти почуттю самотності. Це може також затримати соціальний розвиток, оскільки час, витрачений в Інтернеті, міг би бути використаний для спілкування з родиною та друзями в реальному житті [87]. Дослідження Л. ЛаРоуз, В. Пенг та Дж. Кім [68], показують, що особи, які відчувають самотність або мають соціальні дефіцити, більш схильні до нав'язливого використання Інтернету, що може мати негативні наслідки у формі проблем у навчанні або на роботі та

віддаленні від міжособистісних відносин. Ці негативні наслідки можуть підсилити відчуття самотності та неприйняття, що створює замкнутий цикл самотності та надмірного використання Інтернету, який і призводить в кінцевому результаті до самотності.

Наслідки інтернет-залежності помітні майже в усіх аспектах соціального життя молодшої людини, яка є жертвою цієї залежності. Серед іншого виділяються так звані навчальні наслідки, які проявляються в надмірному використанні Інтернету для перегляду веб-сайтів на позааудиторні теми, участі в дискусіях, форумах або проведення часу в онлайн-іграх, таким чином нехтуючи навчанням та тікаючи від обов'язків, що підкреслюється у дослідницькій літературі за цією темою, а саме серед авторів А. Дуглас, Дж.Е. Міллс, М. Ніанг, С. Степченкова, К. Руффіні, К. Блантон [60].

В українській науковій літературі також досліджувався феномен інтернет-залежності з урахуванням вікових особливостей, але переважно у соціальному або медико-психологічному контексті, як свідчать дослідження Ф. Астанцині, Е. П. Белінської, Т. Ю. Больботи, О. В. Камінської, С. Костю, О. В. Кулешова, В. О. Мельник, О. В. Петрунько, Т. А. Поди та інші [6;22;26;42].

Мета пошуку механізмів дисфункціонального використання Інтернету полягає в тому, щоб розв'язати основне питання: чи спричиняє Інтернет виникнення певних розладів, чи вже існуючі проблеми стають активнішими при взаємодії з Інтернетом. Дж. Морахан-Мартін [75] стверджує, що обидві гіпотези мають свої докази в дослідженні, що стосується виникнення Інтернет-залежності. Однак важливо розуміти, що поняття дисфункції має багато аспектів. Наприклад, відсутність контролю над імпульсами може бути розладом, що існує, і набуває активності при використанні Інтернету.

Таким чином, Інтернет сам по собі не завжди спричиняє залежність, до чого схильються дослідники Кімберлі Янг та Н. Ф. Джойсон [67;89]. Однак інші дослідники вказують на такі фактори, що викликають цей розлад. Наприклад, деякі випадки, описані М. Гріффітс свідчать про те, що Інтернет-

залежність може бути наслідком не конкретних вже наявних розладів, а потреби у спілкуванні, відчуття приналежності та пригод. Важливою є і соціальна стимуляція, яку надає Інтернет, що може призводити до втрати контролю над часом, проведеним в мережі, і, відповідно, до негативних наслідків [63].

Психологи активно вивчають причини залежності, зосереджуючись також на біологічних факторах, вибраних корелятах особистості та інших розладах, які можуть створювати певну схильність до залежності. Якщо сильний стресор виникає в критичний момент для індивіда, ймовірно, що розвинеться дисфункція.

Темперамент також може відігравати ключову роль. Дослідження Ровінського [78], проведене з використанням регуляторної теорії темпераменту Стрелау, вказує на зв'язок між дисфункцією та такими характеристиками темпераменту, як жвавість, персеверація, реактивність та активність. Система взаємозалежності свідчить про структуру темпераменту, що може вказувати на здатність нервової системи обробляти інформацію. Найвищі результати спостерігаються у людей з гармонізованою структурою темпераменту за часовими характеристиками поведінки, що свідчить про тенденцію до зниження звичного рівня збудження. Щодо енергетичного рівня поведінки, найвищий рівень дисфункції спостерігається у людей з дисгармонізованою структурою, тобто з низькою здатністю до процесів стимуляції, але дуже активних. Отже, враховуючи можливості стимулювання, які пропонує Інтернет, такі риси темпераменту можуть бути значущими факторами у розвитку залежності.

Дослідження Р. Ландерса [70] та Дж. Лоунсбері показали, що люди з меншою сумлінністю віддають перевагу онлайн-спілкуванню, що може вказувати на їхню схильність до неефективного використання часу та Інтернету. Згідно з висновками Й. Гамбургера і Є. Бен-Арці [64], особистості з екстернальним локусом контролю також можуть бути більш схильними до Інтернет-залежності, оскільки вони зазнають важкості у контролі часу,

проведеного в мережі, що може негативно впливати на їхні соціальні відносини та професійні досягнення. Дж. Лавуа і Т. Пичіл [72] додають, що відкладення обов'язків через Інтернет може стати наслідком сприйняття цієї мережі як засобу втечі від проблем, що виникають у повсякденному житті.

Р. Девіс та його колектив [59] стверджують, що це може бути неконструктивний спосіб подолання стресу, який, своєю чергою, призводить до неефективного використання Інтернету та збільшення рівня стресу в житті особи.

М. Лавін, К. Марвін, К. Макларні, А. Нол та Л. Скотт [71] досліджували на групі американських студентів, чи пошук відчуттів відповідно до теорії Цукермана характеризує людей, що залежать від Інтернету. Виявилось, що люди, які патологічно користувалися Інтернетом, мали менший інтерес до пошуку нових відчуттів, ніж інші користувачі Інтернету. З протилежними результатами стикнулися Ц. Цай і С. Лін [83], досліджуючи групу тайванських студентів, які були залежними від Інтернету, і мали вищий рівень пошуку відчуттів. Такі різні результати можуть бути пояснені культурними відмінностями, віком респондентів і характером їхньої онлайн-активності. Наприклад, для студентів з Тайваню це можуть бути насамперед збуджувальні онлайн-ігри.

А. Дуглас та інші вчені [60] у своєму мета-аналізі, який базувався на 10 дослідженнях Інтернет-залежності, проведених у період з 1996 по 2006 рік, відзначили, що модератором зв'язку між внутрішніми мотивами (факторами тягаря) використання Інтернету та негативними наслідками його надмірного використання є зовнішні мотиви (фактори привабливості). Це означає, що люди використовують Інтернет через його доступність, як джерело інформації, можливість спілкування, різноманітність додатків або заміну традиційних медіа. Їх дослідження показали, що Інтернет-залежність загрожує переважно молодим людям, які можуть переживати різні емоційні та психічні проблеми. Це можуть бути особи, які почуваються розчарованими, втраченими, мають низьку самооцінку, страждають на емоційні розлади,

мають проблеми зі спілкуванням, є замкнутими, залежними, безробітними, сором'язливими, а також особи з низьким рівнем соціальних навичок та емоційного інтелекту.

Специфічне та патологічне використання Інтернету може виникати на тлі попередніх проблем користувача і зазвичай обмежується лише однією функцією Інтернету, ігноруючи інші можливості. Однак генералізоване патологічне використання Інтернету зазвичай виникає внаслідок соціальної ізоляції й відображає потребу у соціальних контактах.

Концепція Р. Девіса [59] належить до когнітивної етіології депресії, де він вказує на те, що при патологічному користуванні Інтернетом активізуються механізми переваги онлайн-контактів, що може призвести до негативних наслідків у вигляді проблем із психічним здоров'ям. Відчуття самотності не вважається ключовим фактором у розвитку цієї проблеми. Здебільшого, соціальна тривожність сприяє виникненню відчуття самотності, а також загального патологічного використання Інтернету.

С. Каплан [57] також вказує на те, що соціальні навички грають ключову роль у розвитку залежності, зокрема здатність до самопрезентації та самоконтролю. Соціальна тривога може бути пов'язана з нездатністю представити себе в присутності інших, а Інтернет надає можливість зменшити цю тривогу, надаючи суб'єктивний контроль над тим, як представляється інформація про себе та уникнути неприємних вражень на інших.

Когнітивно-поведінкова теорія, яку пропонує Р. Девіс [59] дозволяє аналізувати контекст онлайн-комунікації, а не лише окремі функції мережі. Це важливо при вивченні впливу спілкування в Інтернеті на соціальну тривожність та ризик патологічного користування Інтернетом.

Важливу роль у формуванні адиктивної поведінки молодшої людини відіграють її вікові особливості. Серед них можна виділити невідповідність між особистісною готовністю до дорослого життя та обмеженими можливостями, збільшену потребу комунікації, недосяжне прагнення до соціального визнання, а також юнацький максималізм. Цей аспект детально

досліджували О. Бартків, О. Скрипченко, О. Ступак, І.С. Кон, Ю. Приходько, Н. Максимова, В. Ф. Моргун, О.О. Морозова, Г. Костюк, Ю.І. Фельдман та інші вчені [3;10;48].

Аналіз психологічних та соціокультурних аспектів інтернет-залежності серед студентської молоді дає змогу краще зрозуміти цей феномен та розробити ефективні стратегії попередження та лікування даної проблеми в освітньому середовищі [42].

Доцільно здійснювати соціально-психологічний аналіз інтернет-залежності в межах структурно-функціональної моделі Р. Мертона, теорії соціальної дезорганізації Е. Дюркгейма, У. Томаса і Ф. Знанецького, що виявляє теоретичні положення основних макросоціальних чинників появи цього явища в сучасному суспільстві. Також слід аналізувати феномен інтернет-залежності з погляду теорії контролю Хірші, концепції соціалізації й теорії індивідуальних відмінностей, що дозволяє визначити мікросоціальні чинники інтернет-залежності [11].

Не розуміння небезпеки надмірного використання інтернету серед здобувачів вищої освіти, призводить до серйозного зростання інтернет-залежності серед молоді, особливо коли мова йде про використання чатів та споживання контенту, що може негативно впливати на їх сприйняття світу.

1.2. Характеристика особливостей особистісного розвитку осіб молодіжного віку

Період молодіжного віку є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що включає фізіологічне та особистісне дорослішання, а також активну соціалізацію в різні сфери суспільного життя. В молодіжному віці відбувається комплексний розвиток особистості, який охоплює фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний та духовний аспекти [37].

Цей період є предметом дослідження різних наук, зокрема і загальної, вікової та соціальної психології. Він супроводжується значними психосоціальними змінами, такими як утвердження самооцінки, формування ідентичності та розвиток міжособистісних відносин. Молодь здобуває нові знання та навички, що сприяє розвитку віри у власні можливості та відчуттю компетентності. Вона активно використовує цей час для встановлення цілей, експериментів з новими формами поведінки та прийняття нових соціальних ролей. Розуміння важливості цінностей, формування прагнень та віра в себе сприяють розвитку та підготовці до майбутніх викликів, таких як, наприклад, становлення на професійному шляху.

Молодь, як досить великий за віком сегмент суспільства, має різні бачення, пріоритети та цінності. На міжнародному рівні термін *молодь* вперше був представлений на Генеральній Асамблеї ООН у 1985 році, де була визначена вікова межа молоді: 15–24 роки. Згодом Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила межі поняття молодіжний вік, як 10 – 24 роки. Вікова межа поняття *молодь*, прийнята на сьогоднішній день у більшості європейських країнах, визначається в діапазоні від 13–14 до 29–30 років. Згідно з українським законодавством Законом щодо підтримки соціального становлення та розвитку молоді в Україні, поняття *молодь* охоплює низку громадян України у віці 14-35 років [46].

Саме молодість у сучасному світі є предметом найбільшого інтересу для вивчення. Сьогодні вони виступають рушійною силою у процесі реформування України. Завдяки ускладненню соціальних умов та збільшенню соціальних ризиків, проблема особливостей розвитку особистості осіб молодіжного віку отримує все більше уваги у науковій літературі.

Національна доктрина розвитку освіти України та Закон про освіту акцентують розвиток особистості, її самовизначення, самореалізацію та життєтворчість. Українське суспільство потребує креативних, ініціативних особистостей, які здатні приймати рішення, виявляти ініціативу та раціонально використовувати набутий досвід. Модернізація освітньої

системи, трансформація суспільного життя та зміна ролі студентства роблять проблему особистісного розвитку осіб молодіжного віку ще актуальнішою [14].

Молодь сьогодні розглядається як окрема соціальна група, що визначається не лише віковими характеристиками, але й соціальним статусом та особливостями. Визначені вікові межі молодості, а також її соціальний статус і психологічні особливості визначаються соціально-історичним контекстом, культурою та особливостями соціалізації в кожному конкретному суспільстві. Молодь переживає перехідний етап від дитинства до дорослості, в цей період відбувається активний процес соціалізації як в сім'ї, так і в позасімейних умовах. Цей період характеризується внутрішнім усвідомленням соціальних норм і цінностей, формуванням соціальних ролей і статусів, а також визначенням професійних перспектив. Таким чином, молодіжна культура виявляється у специфічних формах поведінки, мови, музики, моди та інших аспектах, що є властивими цьому віковому періоду [13].

Кожен молодий чоловік або жінка стикається з важливим вибором щодо свого майбутнього шляху, пошуку своєї цілі та методу її досягнення. У цьому процесі велике значення має близьке оточення, такі як батьки, вчителі, друзі. Молода особа виконує різні ролі, такі як учень, дитина і т. д., які взаємопов'язані і готують її до подальшої кар'єри. Одними з найважливіших рішень, які необхідно прийняти для успішного кар'єрного розвитку, є вибір навчального закладу, спеціальності та професії, а також пошук першої роботи. Розуміння дорослими взаємозв'язку між різними етапами розвитку та необхідними навичками для кар'єри допомагає краще зрозуміти потреби молодих людей у сфері кар'єри і стати цінними порадиниками у процесі прийняття ними рішень. Кар'єрний шлях формується протягом усього життя, але, здається, важливо звернути особливу увагу формуванню ставлення молодих людей до кар'єри через різноманітні впливи та стимули, що надходять з їхнього оточення [37].

Деякі дослідники стверджують, що молоді як окремого вікового періоду не існує. Інші ж, з позицій психології, доводять, що молодість є повноцінним етапом онтогенетичного розвитку. Дослідження молодості з цієї перспективи розпочалося завдяки науковим роботам Ш. Бюлер та її колег, які проводилися у Віденському інституті психології у 20-30 роках ХХ століття. Результати цих досліджень були викладені у видатній праці Ш. Бюлер про життєвий шлях людини як психологічної проблема, яка і сьогодні залишається актуальною і значущою [56].

Дослідники мають різні думки щодо визначення меж молодості. Наприклад, для Д. Біррена молодість триває з 17 до 25 років, для Д. Бромеля – від 21 до 25 років, для В. Бунаку – від 25 до 35 років, а для Д. Векслера – від 20 до 35 років. Кожен з них визначає цей період як молодість, пізня юність або рання дорослість. Проте є єдиний погляд, за якого період від 18 до 25 років вважається початком зрілого періоду життя людини, під час якого акцентується індивідуальний характер проходження життєвого шляху [48].

Більшість систем вікової періодизації включають стадію молодості до періоду ранньої дорослості. На цій стадії людина отримує виборче право, повну юридичну та економічну відповідальність і активно включається в усі аспекти соціального та суспільного життя [37]. В молодому віці особистість приймає важливі життєві рішення, здобуває професійну освіту, створює сім'ю, виховує дітей, розвиває професійні навички та встановлює основні зв'язки в спільноті.

За словами Е. Еріксона [61], головною проблемою цього періоду є вирішення протиріччя між близькістю та ізоляцією, де перша вимагає встановлення стосунків з іншими людьми, що приносять взаємне задоволення та можливі лише при досягненні ідентичності [48].

В. Штерн описав шість типів особистості, залежно від переживаних цінностей: естетичний, теоретичний, соціальний, релігійний, економічний та політичний типи. Згідно з В. Штерном, молодь відрізняється особливою спрямованістю думок, почуттів, прагнень і ідеалів, а також особливим

способом дії. Він описує молодь як перехідний період між дитячою грою та відповідальною, серйозною діяльністю дорослої людини, і вводить нове поняття *серйозна гра*. За його словами, людина залишається молодою до тих пір, поки вона має прагнення та мету, і доки вона знає, що за її поточною стадією є ще вищий рівень [10].

Молодь, бажаючи переважати в середовищі дорослих, створює нову соціальну динаміку. Освоюючи моральні норми, які становлять основу соціальних відносин, вона формує свою ідеальну форму взаємодії з реальними аспектами життя. Паралельно з розвитком її переконань формується моральний світогляд, що впливає на усі аспекти її потреб і прагнень. Під впливом цього світогляду відбувається ієрархізація переконань, де переважають моральні мотиви.

Молодість відзначається активним розвитком естетичних та моральних почуттів, а також стабілізацією та розширенням характеру. В цей період молоді розгортаються фізичні та інтелектуальні здібності, а найсуттєвішим аспектом є самопізнання. Це проявляється у розумінні та відкритті власного Я, а також у формуванні уявлень про власну індивідуальність.

Г. Костюк зазначає, що студентський вік – це період практичного життя. У цей період всі принципи, ідеали та життєві плани, визначені на попередньому етапі, матеріалізуються у вигляді практичних завдань [27]. Цим чітко пояснюється той факт, що практичне мислення починає відігравати набагато більш особливу роль в інтелектуальній діяльності здобувача вищої освіти, ніж на попередніх етапах розвитку.

Ще одним важливим аспектом періоду молодості є розвиток життєвого плану та пошук його сенсу. Згідно з Е. Еріксоном [61], саме на цьому етапі помилки у пошуку себе та загрози втрати себе є особливо небезпечними. Дослідження проблеми смислових орієнтацій в цей період є дуже актуальним, оскільки молоді люди шукають свою ідентичність та можуть зазнати відчуження, що може негативно позначитися на їхній взаємодії зі світом та на їхній професійній самореалізації. У молодості людина стикається з важливими

виборами, такими як дружба, шлюб, кар'єра, батьківство, і сенс життя, орієнтації грають важливу роль у визначенні життєвого шляху і позиції особистості на різних етапах її розвитку.

Б. Заззо [90] ідентифікував типові риси людей на шляху від підліткового віку до дорослості. В одному випадку дорослість означає для особистості розширення її горизонтів, розширення сфери активності, підвищення рівня самоконтролю та відповідальності, що відображається у самореалізації та досягненні особистісної зрілості та свободи. У іншому випадку може відбутися примусова адаптація до обставин, втрата безтурботності та свободи у виявленні почуттів, що може викликати відчуття втрати, а не здобуття дорослості. Таким чином, у період молодості сприйняття власної дорослості залежить від особистих особливостей, але в цілому цей період відзначається оптимістичним підходом: попри можливі труднощі, молодь не відступає перед ними [48].

Моменти відчаю, сумніву та невпевненості, як правило, є тимчасовими у період молодості й зникають у жвавому потоці життя, коли особистість освоює нові можливості.

Щодо розвитку особистості в цьому періоді, значною мірою він обумовлений самореалізацією в обраній справі. Молодь завершує професійне навчання, шукає роботу та пристосовується до неї, в процесі чого формує свою професійну ідентичність. Професійна діяльність значно впливає на стиль життя, місце проживання та соціальні взаємини, а також визначає розвиток дружби, світогляду та уподобань [48].

Соціалізація включає процес адаптації до нових соціальних ролей на роботі, у самотійному житті, у відносинах з іншими людьми, у шлюбі та сім'ї. Дорослість у молодості передбачає звільнення від максималізму юності та адаптацію до реальності, але також і створення нового, творчого життя та самореалізацію [37].

На думку О. О. Морозової, у психологічній структурі особистості немає жодної сфери, яка б не зазнала суттєвої реорганізації протягом студентського

етапу освітньо-вікового розвитку. Світогляд і спрямованість особистості, мотиваційні та вольові якості, емоційна та інтелектуальна сфери, психофізіологічні та соціально-психологічні якості – все це виходить на нові, більш високі рівні. У цей період людина вибудовує власний стиль життя, засвоює цілий спектр соціальних і професійних ролей дорослої людини, включається у всі види соціальної діяльності та закладає основи для подальшого закріплення своїх соціальних і професійних ролей. В цей самий час завершується розвиток центральної нервової системи, розвивається вторинна сигнальна система і загальна працездатність починає відповідати дорослому рівню. Також кардинально перетворюється операціонально-діяльнісний бік особистості, і характер таких її компонентів, як спілкування, пізнання і праця, значною мірою характеризують цей період, з помітним зростанням ролі самосвідомості [35].

Розгляд концепції особистісних особливостей молоді дозволяє вивчити її характеристики, розуміти її унікальність, а також розрізнити феномени та їх інтерпретацію з різних наукових підходів, щоб краще зрозуміти психологію молодості.

Студентські роки характеризуються соціальним становленням особистості, максимальним залученням до різних сфер суспільних відносин і діяльності, налагодженням контактів з різними соціальними та професійними групами, яке відрізняється високою інтенсивністю, широтою, а також легкістю і природністю зв'язку. Усе це неодмінно вимагає мобілізації всіх людських ресурсів, включаючи природні задатки особистості [35].

Дослідження специфіки особистісних властивостей молоді допомогло розкрити різноманітні аспекти, які безпосередньо стосуються цього вікового періоду. Це дозволило краще зрозуміти унікальність молоді, виявити стабільні та змінні аспекти в їх психології та відмітити важливі феномени через призму різних психологічних наукових концепцій.

1.3. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності студентської молоді, як прояв адиктивної поведінки

Поняття *залежність* та *адикція* в психологічних словниках розглядаються як синоніми. Слід зазначити, що на батьківщині науки адиктології, у США, вчені у сфері вивчення залежної поведінки досліджують тільки хімічну залежність, тобто адикція розуміється як психопатологічний феномен. У вітчизняній науці термін *адикція*, який походить від латинського *addictus* – приречений та в перекладі з англійської *addiction* – згубна звичка, схильність, залежність [11], розуміється як значні деструктивні зміни у структурі особистості, що пов'язані з впливом агента залежності та можуть набувати патологічної форми [4;26].

За визначенням Петрунько О. під терміном *залежність* слід розуміти соціально-психологічне явище, що може виникати не лише у зв'язку зі споживанням психоактивних речовин, але й в результаті різних видів діяльності, включаючи спілкування з людьми та постійне, систематичне споживання певної інформації. Це призводить до психологічного й фізичного задоволення, активації мозкової діяльності та в цілому психічної активізації [34;40;41].

Тоді як у сучасних тлумачних психологічних словниках поняття *залежність* трактується, як фізіологічний стан, коли організм потребує певної речовини для нормального функціонування, та як психологічний стан, якщо потреба має афективний характер [50].

За визначенням, адиктивна поведінка є однією з форм деструктивної поведінки, що проявляється у бажанні особистості втекти від реальності шляхом зміни психічного стану, вживаючи певні речовини або маючи постійну фіксацію уваги на певних предметах та видах діяльності, які супроводжуються інтенсивними емоціями [16].

Характерною рисою адиктивної поведінки є те, що люди, прагнучі уникнути реальності, намагаються штучними засобами змінити свій

психічний стан, який надає їм уявну безпеку та відновлення рівноваги. Руйнівний вплив адикції полягає в тому, що людина встановлює емоційні зв'язки не з іншими людьми, а з неживими об'єктами чи явищами. Цей процес поступово захоплює особу та починає керувати її життям, при цьому особистість відчуває безсилля перед своєю пристрасстю, а вольові зусилля ослаблюються та виникає неспроможність протистояти власній адикції [4].

У зв'язку з цим виокремлюються дві категорії адикції: субстанціальні, або хімічні (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові) та процесуальні, або нехімічні (накопичення грошей, секс, робота, Інтернет, релігія) [11]. Відповідно, Інтернет-залежність – це одна з різновидів нехімічної (процесуальної) адиктивної поведінки, що розглядається поряд з комп'ютерною, телевізійною, та залежністю від мобільного телефону та інших гаджетів [4].

На думку О. Бартків, інтернет-адикція - це форма адиктивної поведінки, яка призводить до зміни психологічного стану і цінностей особистості через увесь час, проведений у віртуальному світі, що витісняє реальне життя. Це також може сприяти уникненню відповідальності та компенсувати відсутність безпосереднього спілкування з однолітками та в родинному колі [4].

Отже, поняття Інтернет-адикції розуміємо як форму деструктивної поведінки, що проявляється у прагненні втекти від неприйнятної соціальної реальності шляхом зміни власного психічного стану через зосередження уваги на Інтернет-ресурсах [11].

Поза терміном *залежність*, який деякі дослідники вважають надто однозначним, іноді також використовують поняття патологічне використання Інтернету, проблематичне інтернет-користування або просто надмірне використання. Важливо розрізняти неоднозначні фактори діагностичного характеру, коли ми маємо справу з очевидною залежністю, від випадків лише надмірного використання, які не є критичними.

Протягом останніх десятиліть зростання знань про симптоми, наслідки та механізми залежності в терапевтичних колах, а також у сфері поведінки,

значно розширилися. З'явилися нові категорії залежностей, як азартні ігри, трудоголізм, пристрасть до шопінгу, сексу або перегляду телевізора [49].

Також постає питання про наявність типу особистості, схильного до залежності. У колі досліджень К. Янг [88] були вивчені особистості, що мали психологічні особливості, які призводили до тенденції залежності від будь-чого та схильності до захоплення та зловживання будь-якими шкідливими речовинами, їжею, спілкуванням з людиною, інтернетом тощо. Серед ознак такої особистості можна виділити незрілість особистості, відсутність сформованих моральних норм і невизначені духовні та інтелектуальні цінності, а також несамостійність, безвідповідальність, пасивний підхід до життя, тривога та страх, відчуття меншовартості, вразливість до критики та ухилення від прийняття рішень [39].

Подібність інтернет-адикції до інших форм залежності характеризується такими спільними рисами, що стосуються змін у біоритмах мозку та функціонування нервової системи, деструктивних особистісних змін, а також порушень стану психологічної рівноваги. Водночас мають місце і специфічні особливості, пов'язані зі задоволенням фрустрованих потреб у віртуальному середовищі, завдяки таким характеристикам, як безперешкодність, доступність та анонімність [26].

З попередніх розділів вже відомо, що інтернет є надзвичайно універсальним інструментом, який можна використовувати для різних цілей. Для одних він – цінне джерело інформації, для інших – майданчик для спілкування чи розваг, а для третіх – місце навчання та розвитку. Тому поняття Інтернет-залежність може бути неоднозначним, оскільки кожен користувач має власний спосіб використання Інтернету. Через такий різноманітний характер діяльності в Інтернеті, виникає питання, чи існує загальний фактор, який об'єднує всі ці форми використання Інтернету.

Дослідники намагаються зробити певні відмінності між різними типами Інтернет-залежності, які можуть бути протиставлені один одному. Крім того, К. Янг [89] виділила п'ять основних типів цієї залежності, включаючи:

інтернет-еротоманію, залежність від соціальних контактів в мережі, різні форми мережових примусів, комп'ютерну залежність і тягу до перевантаження інформацією.

Дослідники деструктивної інтернет-активності розрізняють та детально описують такі види залежності: інтернет-залежність (постійне бажання підключатися до Інтернету та патологічна неспроможність вчасно відключитися), комп'ютерна або цифрова залежність (залежність від роботи з комп'ютером, незалежно від конкретної діяльності, такої як гра, програмування, прослуховування музики та інше), ігрова залежність або ігроманія (нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми), комунікативна залежність або залежність від соціальних мереж (неконтрольоване бажання віртуального спілкування в чатах, форумах, постійне листування, спілкування з великою кількістю віртуальних знайомих та друзів), кіберсексуальна залежність (численні інтимні знайомства в мережі, в тому числі ризиковані, пристрасть до порносайтів) та компульсивна інтернет-навігація або нав'язливий веб-серфінг (постійний пошук будь-якої інформації та безглуздий перехід по посиланнях в мережі) [39].

Аналізуючи поняття використання Інтернету з негативного погляду, можна зрозуміти, що це не просто спілкування, людьми або предметами, але, скоріше, контакт з машинами. Багато дій, що здійснюються в Інтернеті, можуть мати вторинний характер, оскільки вони деконтекстуалізовані. Молоді люди, які страждають від залежності від Інтернету, можуть втратити контроль і стати недієздатними [28,с. 98].

У своїй статті про фактори, що сприяють Інтернет-залежності, К. Янг наводить різноманітні потенційні причини, що можуть сприяти виникненню залежності від Інтернету [89]. Вона зазначає, наступні: програми, що викликають звикання, соціальна підтримка та можливість експериментувати з ідентичністю, розкриваючи приховані аспекти своєї особистості, які можливо не виявилися б у звичайних обставинах. Люди можуть приховуватися за

анонімністю, обережно розкривати інформацію про себе або уявляти себе кимось іншим.

Зокрема, можна додати, що однією з важливих привабливих особливостей Інтернету є його легкий, постійний доступ і можливість миттєвої взаємодії, особливо в разі синхронних спілкувань.

Було виявлено перелік чинників, які впливають на виникнення інтернет-залежності, серед них є: особистісні, психологічні, соціальні, психофізіологічні, соціально-психологічні та індивідуальні властивості інтернет-простору [26].

З поширенням комп'ютерів і зростанням доступності Інтернету розширюється коло користувачів цього середовища, що, ймовірно, також змінює психосоціальний профіль людей, які стають залежними від нього. На ранньому етапі розвитку Інтернету, у 1991 році, М. Шоттон вказав на те, що типова особа, яка зловживає Інтернетом або стає від нього залежною, була добре технічно освіченою, високоосвіченою, інтровертованою і мала обмежений соціальний контакт [79]. Однак з плином часу середовище стало більш схильним до використання гаджетів та комп'ютерів, а технічна освіта, особливо для постійних користувачів мережі, стала менш важливою.

До особливостей різних аспектів Інтернет-середовища, які мають вплив (опосередковано або прямо) на можливість виникнення адикції у користувача мережі, відносяться такі, як можливість текстової комунікації, відсутність просторових бар'єрів, часова гнучкість, необмеженість у доступі до контактів та можливість фіксування [47].

Також Сулер Дж. [81] звертає увагу на психологічні аспекти Інтернет-активності, зокрема на обмеженість відчуттів та свідомість у зміненому стані. Ці аспекти включають відсутність дії фізичних законів у кіберпросторі, а також відчуття втрати межі між власною свідомістю та свідомістю інших користувачів та рівність статусу у форматі *мережевої демократії* [47].

Х. Турецька внесла пропозицію про трикомпонентну модель чинників Інтернет-залежності. У цій моделі соціальна ситуація, спричинена

дезінтеграцією суспільства та руйнуванням традиційних форм взаємодії, визначає рівень базових передумов. Також до цього рівня відносяться можливості, які надає віртуальне середовище, і персоніфікація взаємодії людини з комп'ютером. На рівні необхідних умов зазначено наявність певних психологічних особливостей в осіб, схильних до цієї залежності, таких як інтровертованість, висока потреба у близькому спілкуванні та тривожність у соціальних ситуаціях. Інші фактори, що належать до цього рівня, включають високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізм та не конформізм. Нарешті, до рівня достатніх умов належать позитивні настанови до Інтернету та негативні ставлення до зовнішнього світу і власної особистості [47].

О. Камінська, зокрема, вказує на почуття невпевненості у собі, низьку самооцінку та невміння встановлювати соціальні контакти як передумови виникнення залежності від віртуальних знайомств [20].

Також згідно з психологічним підходом було класифіковано психологічні механізми, що призводять до формування інтернет-залежності: психоаналітичні (включаючи анонімність, регресію, ідентифікацію, зміну статі, реакції перенесення, архетипну символіку, механізм *невроз маскує страждання*); соціально-психологічні (феномен *самотності в натовпі*); біхевіористичні (оперантне навчання, імпринтинг); функціональні (включаючи доступність, контроль, збудження) [26].

Деякі дослідження демонструють, що Інтернет-залежність поширена серед представників чоловічої статі набагато частіше, ніж серед жіночої. Наприклад, у групі британських студентів, співвідношення залежних чоловіків і залежних жінок становило 3:1 (28,7% проти 9,5%) [76].

Студентство розглядається як соціальна група, яка особливо вразлива до інтернет-залежності. На це є кілька причин. Зокрема, сімейні зв'язки поступово послаблюються, а молоді люди шукають свою нову ідентичність, часто в абсолютно незвичному середовищі, що може призвести до виникнення цієї залежності.

Багато стресових ситуацій можуть перешкоджати ефективному розв'язуванню подібних проблем. Молоді люди, які погано справляються з численними викликами, можуть стати більш схильними до розвитку цієї залежності. Ще одним фактором, що збільшує ризик зловживання та залежності від Інтернету серед студентської молоді, є легкий доступ до нього у багатьох місцях та у будь-який час [28].

Певні дослідження показують, що інтернет-залежність поширена серед здобувачів вищої освіти, які навчаються в технологічних та природничих наукових галузях порівняно з тими, які вивчають соціальні або гуманітарні науки. У дослідженні Андерсона [53], де складні науки включали такі галузі, як хімія, інформатика та технічні науки, 54% з них відповідали критеріям залежності, у порівнянні з 16% серед здобувачів вищої освіти суспільних наук та лише 10% серед гуманітаріїв. Проте варто врахувати, що більшість студентів у галузях наук – це чоловіки. Отже, ймовірно, спостерігається вплив взаємодії статі та сфери навчання.

Результати дослідження В. Лютого та К. Коломієць [31] вказують на деякі фактори, які сприяють формуванню залежності від соціальних мереж серед студентів або принаймні супроводжують цей процес. Зокрема, особи з такою залежністю мають в середньому більше мотивів для активності в Інтернеті, порівняно з тими, хто не проявляє ознак залежності. Наприклад, вони частіше вказують на бажання підтримувати постійний контакт з друзями, відволіктися від неприємностей, розширити коло спілкування та самоствердитись. Ці мотиви, є важливими для залежних від соціальних мереж, відрізняючи їх від тих, хто не проявляє ознак залежності.

Особи із залежністю від соціальних мереж частіше віддають перевагу свободі в Інтернеті (45.5% порівняно з 23.5%), аніж анонімності (9.1% проти 20.5% у тих, хто не має Інтернет-залежності). Це свідчить про те, що цінності та мотивація особистості можуть сприяти формуванню залежності від соціальних мереж [31].

Інтернет-залежність виявляється у використанні мережі для соціального спілкування та здобуття інформації. Залежні особи зазвичай активно використовують Інтернет для спілкування та зустрічей з новими людьми у віртуальному просторі. Також вони шукають соціальну підтримку, створюють віртуальних персонажів та виявляють здатність приймати більший емоційний ризик у віртуальних дискусіях, ніж у реальному житті. Інші фактори, що спонукають до мережевої залежності, включають потребу в анонімності, доступності, безпеці та простоті використання Інтернету. Це захоплення віртуальним світом часто може виникати як спроба втечі від реальності або компенсація психологічних конфліктів та психотравм.

Одна з ключових переваг Інтернету, що може призвести до розвитку залежності, полягає в задоволенні, яке людина отримує, проводячи час в мережі [80]. Вивчення показують, що Інтернет може стати місцем для втечі від реальності та платформою для соціального спілкування, особливо завдяки анонімності користувачів, яка надає відчуття контролю та безпеки. Вже згадуванні дослідження Девіса Р. розглядають дві основні форми інтернет-залежності: *специфічну*, пов'язану з попереднім патологічним фоном, де Інтернет є засобом доступу до певного контенту, такого як азартні ігри чи еротоманія, та *неспецифічну*, яка характеризується використанням Інтернету без конкретної мети [59].

Додаткові дослідження показують зв'язок між інтернет-залежністю та особистісними рисами. Наприклад, існує взаємозалежність між рівнем емоційної чутливості або схильністю до депресії та інтернет-залежністю.

Психопатичні риси особистості також можуть впливати на Інтернет-залежність [80]. Дослідження показують, що особи, залежні від Інтернету, можуть бути менш активними та обережними у соціальних контактах, більш спокійними та менш схильними до ризику, але все ж відчувають сильну потребу в спілкуванні [65]. Висновок деяких досліджень вказує на зв'язок інтернет-залежності з інтроверсією та невротизмом.

Серед соціально-психологічних факторів появи інтернет-залежності можна виокремити велику групу, яку умовно можна назвати чинниками соціалізації та сімейного виховання. Оскільки сім'я є першою соціальною групою, де дитина вчиться соціальним комунікаціям. Зокрема, стиль сімейного виховання і батьківське ставлення – це головні чинники, які впливають на виховання дитини, розвиток її особистості та соціалізацію. Перш за все до таких чинників відносяться [40]:

- відсутність емоційної підтримки в сім'ї, непередбачувана емоційна поведінка та неоднозначність у вихованні;
- надмірна увага до виховання, гіперопіка, надмірний контроль, шкідливі методи формування психологічних зв'язків;
- виховання в умовах підвищеної агресивності, непорозуміння та постійного психологічного конфлікту;
- занадто висока соціальна спрямованість, критичність та відсутність підтримки з боку батьків, непосильні вимоги;
- недостатня увага, байдужість батьків до дитини та інше;
- виховання в умовах надмірної протекції, суворого контролю та психологічного тиску з боку батьків або інших членів родини;
- прояви залежної поведінки у батьків або в інших членів родини.

Все це призводить до постійного психологічного дискомфорту у людини та виникненню в неї стабільного бажання втекти від реальності у віртуальний світ, де життя може здаватися більш комфортним та безпечним [39].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В ході теоретико-методологічного аналізу психологічних та соціокультурних аспектів Інтернет-залежності студентської молоді та її впливу на життєдіяльність особистості було виявлено ряд ключових висновків.

Перш за все, психологічні особливості особистості грають важливу роль у формуванні Інтернет-залежної поведінки. Низька самооцінка, відчуття самотності, особистісна фрустрованість та тривожність, а також недостатність комунікативних здібностей можуть сприяти розвитку цієї форми адикції.

Друге, соціокультурний контекст також впливає на виникнення інтернет-залежності серед здобувачів вищої освіти. Зростання доступності Інтернету, широке поширення цифрових технологій та збільшення кількості онлайн-платформ сприяють залученню молоді до віртуального світу.

Отже, розуміння цих психологічних та соціокультурних аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій лікування та профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. Подальше вивчення даної проблеми спрямоване на удосконалення інтервенційних програм та сприяння психічному здоров'ю та соціальній адаптації молоді в цифровому суспільстві.

Загальний висновок з наведених даних свідчить про те, що патологічне використання Інтернету є складною проблемою, що має різноманітні причини та вияви. Дослідження показують, що існують різні фактори, які можуть сприяти розвитку залежності від Інтернету, такі як біологічні особливості, соціальна стимуляція, темперамент, стрес та інші психологічні та соціальні чинники. Важливо розуміти, що патологічне використання Інтернету може бути як наслідком вже існуючих проблем, так і спричинити появу нових розладів.

Тому для ефективного управління цією проблемою потрібно враховувати різноманітні аспекти та фактори, які впливають на поведінку користувачів Інтернету, і розробляти комплексні підходи до її розв'язання.

Аналізуючи контекст особистісного розвитку молоді, ми звернули увагу на його важливість у формуванні Інтернет-залежної поведінки. Характеристики особистісного розвитку молоді мають великий вплив на їхню взаємодію з інтернет-простором та визначають їхній рівень схильності до інтернет-залежності.

Сьогоднішнє суспільство зазнає зростаючого напруження, яке ставить під загрозу психологічний стан молоді. Молоді люди часто відчують стрес через високе навантаження у навчанні, невизначеність у планах на майбутнє, а також складнощі у встановленні міжособистісних відносин. Ці фактори можуть спонукати їх використовувати Інтернет як засіб втечі від проблем та стресу.

Одним з основних аспектів особистісного розвитку молоді є формування їхньої самоідентифікації та самооцінки. У цьому періоді життя молодь активно визначає свій стиль життя, цінності та інтереси. Якщо вони мають низьку самооцінку або відчуття невпевненості, вони можуть шукати визнання та підтримку в Інтернеті, що може призвести до розвитку інтернет-залежності.

Також важливою є соціальна адаптація молоді. Саме у цьому віці молоді люди намагаються знайти своє місце в суспільстві, збудувати стосунки з однолітками та отримати визнання у своєму оточенні. Інтернет може стати для них зручним інструментом для спілкування та побудови соціальних зв'язків, але надмірне використання може призвести до ізоляції та заглиблення в проблему інтернет-залежності.

Отже, враховуючи контекст особистісного розвитку молоді, важливо не лише аналізувати внутрішні, психологічні аспекти, але й зовнішні, соціокультурні чинники, які впливають на їхню поведінку в Інтернеті.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічні особливості впливу Інтернет-залежності на життєдіяльність особистості

В цьому розділі розглянуто психологічні механізми, які лежать в основі інтернет-залежності, а також вивчено вплив цієї адикції на життєдіяльність особистості з урахуванням різних аспектів. Аналізуючи психологічні особливості Інтернет-залежності, було розкрито її вплив на емоційний, соціальний, інтелектуальний та фізичний розвиток людини, що допоможе краще зрозуміти механізми цієї проблеми та знайти шляхи її розв'язання.

Подальше дослідження в цій області призвело до збільшення кількості досліджень, результати яких стали все більш неоднозначними або навіть протилежними. Виникла гіпотеза, що контакт з Інтернетом може бути небезпечним, особливо на початковій стадії, через захоплення новизною, і що зловживання (або залежність) є типовим явищем на цій стадії.

Часті занурення у соціальні мережі можуть бути наслідком нудьги, прокрастинації або бажання отримати емоційне задоволення, якого не вистачає в реальності. Важливо вивчити причинно-наслідкові зв'язки, щоб зрозуміти, чому людині подобається проводити час у соціальних мережах. Варто визначити, коли саме людина відвідує соцмережі – перед чим або після чого. Треба з'ясувати, чи існує певний мотив, що підштовхує до перегляду соціальних мереж. Також важливо спостерігати за почуттями, які залишаються після візиту – які потреби задовольняються (відволікання, зменшення тривоги, прокрастинація) [33].

Деякі дослідники, такі як Е. Вастлунд, Т. Норландер і Т. Арчер, виявили додатковий зв'язок між інтенсивним використанням Інтернету, депресивним настроєм та зменшенням соціальних контактів, особливо серед молоді. Вони підкреслили, що підлітковий та молодіжний вік часто супроводжується низьким рівнем оптимізму і може бути депресивним етапом життя людини, що може пояснити певні негативні результати попередніх досліджень. Це дозволило зрозуміти, що взаємозв'язки між використанням Інтернету та психічним станом можуть бути складнішими і не обов'язково причинно-наслідковими.

У іншому науковому дослідженні Е. Муді [74], яке проводилося на 166 американських студентах-психологах (47 чоловіків і 119 жінок), виявлено, що часте використання Інтернету позитивно впливає на зменшення відчуття соціальної самотності, але менш ефективно зменшує емоційну самотність, ніж наявність реальних друзів (особистих знайомств). Це свідчить про те, що віртуальні контакти можуть задовольняти соціальні потреби, але не так ефективно, як особисті взаємодії. З урахуванням інших досліджень, можна зробити припущення, що надмірне використання Інтернету може призвести до більшої соціальної ізоляції і, таким чином, виявитися непродуктивним способом задоволення соціальних потреб.

При пошуку особистісних взаємозв'язків з патологічним використанням Інтернету, важливо звернути увагу на самооцінку користувачів. Наукові дослідження, принаймні два з них, встановили зв'язок між зловживанням Інтернетом і низькою самооцінкою [54]. В дослідженні, яке проводилося серед 371 британського здобувача освіти [76], для оцінки самооцінки використовувалася шкала Розенберга, що містить 10 тверджень. Так звані, *патологічні користувачі* проявляли значно меншу самооцінку, що підтверджується результатами, де 18,3% опитаної вибірки були визнані такими.

Дослідження, проведене Е. Вайзером [86], висвітлює проблему психологічних і соціальних наслідків використання Інтернету. Виявилось, що

багато в чому ефекти залежать від мети та мотивації користувача. В результаті його дослідження було виділено два фактори, що стосуються різних мотивацій використання Інтернету, на основі факторного аналізу.

Перший з них, який названий Social Affective Regulation (SAR), відноситься до негайного отримання задоволення від соціального спілкування, тоді як другий, Goods and Information Acquisition (GIA), пов'язаний з практичними потребами та здобуттям інформації. Ці дві мотивації можуть бути універсальними для більшості користувачів Інтернету, незалежно від конкретних причин входу в мережу [86].

Виявилось, що використання Інтернету з мотивацією соціально-афективного регулювання має негативний вплив на психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію. З іншого боку, коли мотивацією для використання Інтернету є отримання інформації чи купівля товарів, це сприяє покращенню якості життя та соціальній інтеграції.

Існує певний зв'язок між рисами особистості та розвитком Інтернет-залежності. Але головним завданням дослідження було встановлення співвідношення між характеристиками особистості, зокрема за моделлю *Велика п'ятірка* [66], та проявами інтернет-залежності. Ця модель охоплює такі риси особистості:

- екстраверсія, що визначає активність, енергійність та здатність до спілкування та міжособистісних взаємодій;
- нейротизм, який відображає рівень вразливості до негативних емоцій, таких як тривога чи підвищена чутливість;
- відкритість до досвіду, що показує нахил до пошуку нових вражень і відчуттів;
- комфортність, яка відображає відношення до інших людей, рівень довіри та альтруїзму;
- сумлінність, що характеризується високою рішучістю, педантичністю та надійністю.

Дослідження показали, що деякі з цих рис можуть бути пов'язані з Інтернет-залежністю. Наприклад, люди, у яких спостерігаються симптоми цієї залежності, зазвичай виявляють менший рівень екстраверсії та вищий рівень нейротизму.

Серед медичних психологів та психотерапевтів були визначені очевидні (саме для фахівців та оточення адиктів, але рідко для них самих) прояви неконгруентності, або невідповідності між когніціями, емоціями та поведінкою осіб із залежністю. Це є важливою ознакою залежної поведінки, однак слід розглядати повний спектр факторів, які свідчать про хворобливий вплив на життєдіяльність особи: зміна статусу самоусвідомлення адикта, може проявлятися на рівні дереалізації; послаблення відчуття самоконтролю, частіше зустрічається на рівні безвідповідальності за власне життя; зміна самопочуття, виникає байдужість до себе та до життя в цілому, зникає відчуття сили та спроможності задля реалізації власних бажань [41].

Основні ознаки залежності особистості від соціальних мереж можна визначити за допомогою наступних факторів: потреба в постійному перегляді повідомлень у соціальних мережах та бажання завжди бути на зв'язку. Велика кількість витраченого вільного часу в соціальних мережах, більше, ніж користувач планував для цього. Гостре бажання постійно оновлювати новини у стрічці соціальних мереж, обговорювати всі новини з друзями, публікувати безліч фотографій, та збільшення частоти публікації нових знімків. Спілкування з друзями в основному через соціальні мережі. Використання додатків як альтернативи іншим повсякденним справам. Роздратування в разі втрати доступу до Інтернету. Проблеми з фізичним станом та сном через переважання онлайн активностями. Переважання негативних психічних станів, таких як депресія, страх та тривога [33].

Онлайн-комунікація зі своїми позитивними факторами є ключовим аспектом у розумінні Інтернет-залежності. Деякі дослідники, що вивчають проблему надмірного використання Інтернету, зосереджують увагу на позитивних аспектах онлайн-спілкування, зокрема на його здатності знизити

вплив стереотипів. Комунікація в Інтернеті, де ті, хто спілкується, не бачать одне одного, може обмежити вплив зовнішніх атрибутів, соціального статусу, віку або статі [84].

Дослідження підтверджують, що люди, які спілкуються онлайн, відчувають меншу тривогу порівняно зі спілкуванням у реальному житті. Отже, онлайн-спілкування може виконувати ті ж функції, що й спілкування в офлайн, задовольняючи основні потреби людини і відтворюючи міцні відносини [55].

Щодо симптомів Інтернет-залежності, одним із найпоширеніших є втрата інтересу до соціального життя, що включає ігнорування близьких, власного здоров'я, інших потреб, а також відчуття відключення від реальності та фінансові проблеми. Це свідчить про те, що проблематичне використання Інтернету може бути формою поведінкового розладу, яка ґрунтується на індивідуальних особливостях особистості, так само як і в інших формах залежності.

Найбільшою проблемою для людей, що страждають від інтернет-залежності, є їхня самоізоляція від реального світу, нереалізація в ньому та незадоволення потреби у взаємодії та діяльності. Вони відгороджуються від реального спілкування та контактів з людьми, вибираючи втечу у віртуальний простір Інтернету. Ці люди часто замикаються у кіберпросторі через цікавість або з метою приховати свої комплекси та невпевненість у собі [28].

Анонімність у Інтернеті дозволяє їм почуватися безпечно й впевнено, але це може призвести до безкарності та показу іншої, часто відмінної від реальності, сторони їх особистості.

Наслідки Інтернет-залежності можна розділити на психологічні та соціальні. Психологічні ефекти включають увічнення егоцентричного ставлення, депресію, порушення власної ідентичності, звуження інтересів та інтелектуальних можливостей, втрату емоційних зв'язків з найближчими людьми, а також втрату навичок вербального та невербального спілкування та соціальну фобію [63].

Науковці вважають, що за останні роки соціальні відносини між людьми істотно зменшилися. Значно менше осіб проявляють соціальну активність, беруть участь в групах спільних інтересів, і в цілому менше наживо спілкуються один з одним. Проблема інтернет-залежності має важкі наслідки не тільки для окремих осіб, але і для суспільства в цілому, оскільки зникає інтерес до реального життя та страждає соціальна адаптація й соціалізація суспільства [42].

Як відзначила українська вчена Л. Ороховська, глибоке захоплення віртуальним світом та поглиблення в нього часто веде до втрати здатності реально кохати, дружити, спілкуватися з друзями, родиною та ровесниками [36].

Серед соціальних наслідків можна виділити втрату інтересу до всіх форм соціальної активності, нехтування сімейним життям, навчанням і роботою, порушення регуляції добового циклу, фінансові проблеми та недбале ставлення до власного здоров'я через нерегулярний сон та харчування [63].

Переведення надмірного часу у Інтернеті в значну проблему має негативний вплив на різні сфери життя, такі як сімейне благополуччя, професійна діяльність та навчання. Особа, яка страждає від залежності від Інтернету, може ігнорувати свої домашні обов'язки і відносини з родиною, не приділяючи достатньо уваги своєму здоров'ю та особистій гігієні, що може призвести до погіршення ефективності роботи і конфліктів з партнером.

Сучасні психологи все частіше звертають увагу на негативний вплив віртуального спілкування на здатність молодих людей спілкуватися з реальними людьми. Звісно, віртуальне спілкування відкриває можливість знайомитися з людьми з усього світу. Але це також може мати негативні наслідки. Багато людей стверджують, що їм легше спілкуватися з тими, кого вони не бачать – це дає відчуття свободи й можливість представити себе у найкращому світлі, не піддаючись оцінці оточуючих. Проте це може призвести до втрати навичок спілкування в реальному житті, де потрібно

будувати емоційний та просторовий контакт із співрозмовником та спостерігати за його реакцією [32].

Недоліком такого віртуального спілкування є відсутність прямих стосунків віч-на-віч та втрата почуття близькості. Хоча доступні технології для відеозв'язку, вони не замінюють реальних зустрічей та спілкування. Інтернет може ізолювати людину від реального оточення, що може вплинути на її здатність до прямих контактів та розвитку важливих соціальних навичок [20].

Важливо відзначити, що Інтернет, так само як і телебачення, містить велику кількість агресивного контенту, що може сприяти поширенню насильства, особливо серед молоді. Він також закріплює негативні моделі поведінки, які потім молодь може відтворити у реальному житті. Крім того, він може підвищувати толерантність до насильства і активізувати негативні емоційні стани.

Згідно з трудовим законодавством, залежність від Інтернету може призвести до порушень трудового розпорядку, наприклад, невиконання робочого графіку чи виконання дій, не пов'язаних з роботою. Інтернет-залежність характеризується постійним бажанням проводити час перед комп'ютером, особливо в мережі, і часто може мати подібні ефекти, що і наркоманія. Молоді люди віком від 17 до 25 років є особливо вразливими до цього виду залежності, оскільки їх особистість ще формується. Відповідно до досліджень, люди, які витрачають багато часу в Інтернеті, можуть стикатися з проблемами зі здоров'ям очей, м'язів, а також з психічними перешкодами через надмірне навантаження аудіовізуальними подразниками та відсутність правильної постави тіла [24].

Ознаки інтернет-залежності можуть бути різними для кожної особи, і не завжди можна встановити чітку кількість часу проведеного в мережі, яка вважається нормою для всіх. Однак є деякі загальні сигнали, за якими можна визначити, що виникла проблема [29]:

1. Втрата відчуття часу: проводите в Інтернеті більше часу, ніж планували. Хвилини можуть перетворитися на години, і дуже неприємно, коли хтось відволікає вас від Інтернету;

2. Труднощі з виконанням рутинних завдань: рутинні завдання, які раніше здавалися легкими, стають трудомісткими, а на роботі або під час навчання ви відволікаєтеся на соціальні мережі та сповіщення;

3. Відчуження від соціальних контактів: відсутність особистого життя та друзів, проблеми з комунікацією в родині;

4. Постійна втома та відчуття провини через надмірну кількість часу в Інтернеті: людина може почати приховувати реальну кількість часу, яку проводить в мережі;

5. Відчуття насолоди або ейфорії при підключенні до Інтернету;

6. Використання Інтернету як засобу втілення втіхи або втечі від сумної реальності;

7. Неможливість обмежити час, проведений онлайн [29].

Залежність від комп'ютера та Інтернету частіше призводить до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи психічні, фізичні та соціальні проблеми, що впливають на відносини особистості з суспільством [82].

Надмірне сидіння перед монітором може спричинити різні неприємності для здоров'я. Сучасні дослідники виявили численні симптоми та соматичні захворювання, що можуть бути наслідками комп'ютерної та інтернет-залежності.

Лікарка М. Орзак перераховує фізичні симптоми Інтернет-залежності, які часто зустрічаються у молодих людей [18]:

- 1) Сухість очей;
- 2) М'язова напруга, що зачіпає нервові стовбури рук;
- 3) Біль у спині;
- 4) Оніміння рук та інших частин тіла;
- 5) Часті головні болі

- 6) Порушення режиму харчування
- 7) Погана гігієна
- 8) Порушення сну [52].

Все це може призводити і до погіршення психологічного стану.

Інтернет-залежні особистості часто виявляють складну реакцію на зовнішні подразники, іноді проявляючи агресію, іноді – апатію або взагалі відсутність будь-якої реакції. Їхня залежність від Інтернету є настільки сильною, що будь-яка критика їхнього способу життя може викликати бурхливі емоції та агресію.

Через процеси кіберсоціалізації та цифровізації всіх потреб та дій особистості формується патологічна залежність від інтернет-простору, головним прагненням такої людини є отримання задоволення через деструктивну звичку заходити в інтернет, навіть якщо на це немає нагальної потреби. Як свідчить психологічна практика, зловживання інтернетом приводить до крайніх форм залежності від нього: життєдіяльність таких осіб стає некерованою та безпорадною через втрату зовнішнього та внутрішнього контролю, втрачається сенс соціальних зв'язків, норм та цінностей, відсутній самоаналіз, а також почуття провини та сорому. Посилюється ізоляція від соціуму. Розумові процеси поступово починають деградувати, втрачаються важливі когнітивні здібності, проявляються симптоми дефіциту уваги, присутня неорганізованість в процесі мислення. З'являється соціальна та особистісна фрустрованість, суїцидальні думки, панічні атаки та втрачається потяг до життя. Значні фізіологічні втрати стають дедалі більш помітними, супроводжуючись хронічною втомою та розладами соматичного здоров'я [39].

Хоча Інтернет забезпечує безліч можливостей для спілкування та інформаційного отримання, його надмірне використання може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, соціальних стосунків та розвитку особистості. Інтернет-залежність може впливати на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини, зокрема молоді. Необхідно забезпечити

баланс між офлайн та онлайн активностями, наголошуючи на значенні реальних міжособистісних стосунків та відпочинку від віртуального світу.

2.2. Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді особистості

Для здійснення дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді студентського віку були застосовані 4 методики: Тест на інтернет-залежність К. Янг; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна); методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман, модифікація В.В. Бойко); опитувальник Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Анкета Кімберлі Янг на визначення інтернет-залежності [2;12;51].

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (ніколи або рідко, інколи, регулярно, часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100 (див. табл. 2.1).

Інструкція. Оберіть відповідь на питання, яке найбільше Вам властиве Ніколи або рідко, Інколи, Регулярно, Часто, Завжди.

Таблиця 2.1

Тест на інтернет-залежність

№	Питання	Ніколи або рідко	Інколи	Регулярно	Часто	Завжди
1.	Чи часто Ви ставитеся зневажливо до домашніх справ, щоб більше часу проводити в Мережі?					
2.	Чи часто Ви помічаєте, що проводите в Мережі більше часу, ніж планували?					
3.	Чи часто Ви надаєте перевагу перебуванню в мережі спілкуванню з близькими або партнером?					
4.	Чи часто Ви заводите нові знайомства перебуваючи on-line, ніж поза мережею?					
5.	Чи часто Ваше оточення цікавиться, скільки часу Ви провели в мережі?					
6.	Чи часто страждають Ваші успіхи у навчанні або роботі через те, що Ви занадто багато часу проводите в Мережі?					
7.	Чи часто Ви перевіряєте месенджери, перед тим, як зробити щось інше, більш необхідніше?					
8.	Чи часто страждає Ваша продуктивність праці через захоплення Інтернетом?					
9.	Чи часто Ви займаєте оборонну позицію та приховуєте, коли Вас запитують, чим Ви займаєтесь в Мережі?					
10.	Чи часто Ви блокуєте негативні думки про реальне життя втішними думками про Інтернет?					
11.	Чи часто Ви передчуваєте, як знову опинитесь в Мережі?					

Продовж. табл. 2.1

12.	Чи часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, пусте і безрадісне?					
13.	Чи часто Ви сваритесь, кричите або іншим чином виражаєте своє невдоволення, коли хтось або щось відволікає вас від перебування у Мережі?					
14.	Чи часто Ви зневажаєте сном, засиджуючись в Інтернеті?					
15.	Чи часто Ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?					
16.	Чи часто Ви кажете собі ще хвилинку перебуваючи on-line?					
17.	Чи часто Ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм улюбленим заняттям, хобі, інтересам?					
18.	Чи часто Ви намагаєтесь приховати час, проведений у Мережі?					
19.	Чи часто Ви обираєте провести час у Мережі, замість того, щоб обрати спілкування з друзями?					
20.	Чи часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість, нервозність, перебуваючи по за Мережею і відмічаєте, що цей стан проходить коли ви опиняєтесь в on-line?					

Інтерпретація результатів:

Ніколи або рідко – 1, Інколи – 2, Регулярно – 3, Часто – 4, Завжди – 5.

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1].

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості. Тривожність, як риса особи, визначає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки [5].

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (Ні, це не так (1 бал), мабуть, так (2 бали), вірно (3 бали), цілком вірно (4 бали)) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали), майже завжди (4 бали)) – для шкали особистісної тривожності. Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної).

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- від 31–45 балів – середній рівень тривожності;
- більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \quad РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \quad OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Якщо РТ або ОТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – рівень тривожності високий. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (<12) навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в кращому світлі.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності (див. табл. 2.2).

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в ДАНИЙ МОМЕНТ. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Таблиця 2.2

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№	Ситуація	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4

Продовж. табл. 2.2

4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності (див. табл. 2.3).

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Таблиця 2.3

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно, я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко) [45].

Методика спрямована на оцінку ступеня незадоволеності/задоволеності соціальними досягненнями в різних сферах життєдіяльності. Розроблена Л.І. Вассерманом і модифікована В.В. Бойком.

Пропонується опитувальник, що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Соціальна фрустрованість визначається рівнем *задоволеності – незадоволеності* в 20 сферах відносин особистості, виділених експертами як найбільш гіпотетично значущі для будь-якої дорослої, переважно працездатної людини, життєдіяльність якої проходить у соціальній культурі. Зрозуміло, що для окремих індивідів деякі сфери відносин можуть бути не актуальними, наприклад, стосунки з батьками (немає батьків), дітьми (немає дітей), тощо. Тому оцінка рівня *задоволеності – незадоволеності* у цих сферах випробуванням не фіксується [43].

Методика включає: бланк соціологічної анкети (див. табл. 2.4), що складається з 20 позицій, які відображають формально-демографічні характеристики обстежуваних, специфіку та умови їхньої зайнятості; реєстраційний бланк з оцінювальною системою в балах; список з 20 тем, що стосуються незадоволеності різними сферами особистісно-середовищних взаємин.

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

0 – цілком задоволений;

1 – скоріше задоволений;

2 – важко відповісти;

3 – скоріше не задоволений;

4 – цілком не задоволений.

Таблиця 2.4

Бланк методики діагностики рівня соціальної фрустрованості

Чи задоволені Ви:	Бали
Своєю освітою	01234
Стосунками з колегами по роботі	01234
Стосунками з адміністрацією на роботі	01234
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	01234
Змістом своєї роботи загалом	01234
Умовами професійної діяльності (навчання)	01234
Своїм становищем у суспільстві	01234
Матеріальним становищем	01234
Житлово-побутовими умовами	01234
Стосунками з чоловіком (дружиною)	01234
Стосунками з дитиною (дітьми)	01234
Стосунками з батьками	01234
Станом суспільства (держави)	01234
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	01234
Сферою послуг і побутового обслуговування	01234
Сферою медичного обслуговування	01234
Проведенням дозвілля	01234
Можливістю проводити відпустку	01234
Можливістю вибору місця роботи	01234
Своїм способом життя загалом	01234

Обробка та інтерпретація результатів.

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу за кожним пунктом. Чим більший середній бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

3,5 – 4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;

3,0 – 3,4: підвищений рівень фрустрованості;

2,5 – 2,9: помірний рівень фрустрованості;

2,0 – 2,4: невизначений рівень фрустрованості;

1,5 – 1,9: знижений рівень фрустрованості;

0,5 – 1,4: дуже низький рівень фрустрованості;

0 – 0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Опитувальник Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) [45].

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною власної самотності. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний з тривогою, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою. Слід розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції та самотність як бажання усамітнитися.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів за методикою відбувається наступним чином. Підраховується кількість кожного з варіантів

відповідей. Кількість відповідей часто множиться на 3 (три), інколи – на 2 (два), рідко – на 1 (один), Ніколи – це 0. Отримані результати складаються.

Найбільший показник самотності – 60 балів.

Високий рівень самотності відповідає проміжку від 40 до 60 балів;

від 20 до 40 балів – середній рівень самотності;

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: часто, інколи, рідко, ніколи. Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) (див. табл. 2.5)

Таблиця 2.5

Бланк методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1.	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2.	Мені ні з ким поспілкуватися				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				

Продовж. табл. 2.5

6.	Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишутьні				
7.	Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8.	Я зараз не маю близької людини				
9.	Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10.	Я відчуваю себе покинутим				
11.	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13.	Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14.	Мені дуже не вистачає компанії				
15.	Ніхто не знає яким я є насправді				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18.	Мені важко заводити друзів				
19.	Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20.	Люди навколо мене, але не зі мною				

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

У цьому підрозділі проводиться виявлення та аналіз рівня інтернет-залежності серед здобувачів вищої освіти та її вплив на життєдіяльність особистості через призму реактивної та особистісної тривожності. Також продіагностовано рівень соціальної фрустрованості особистості та рівень суб'єктивного відчуття самотності особистості, як чинники та наслідки прояву інтренет-адикції.

Діагностика була проведена у дистанційному форматі методом електронної розсилки тексту методик дослідження для респондентів із використанням Google-форм. Під час проведення констатувального експерименту у дослідженні взяли участь 30 осіб студентського віку від 17 до 25 років, серед яких 22 – жінки та 8 – чоловіки (див. рис. 2.1).

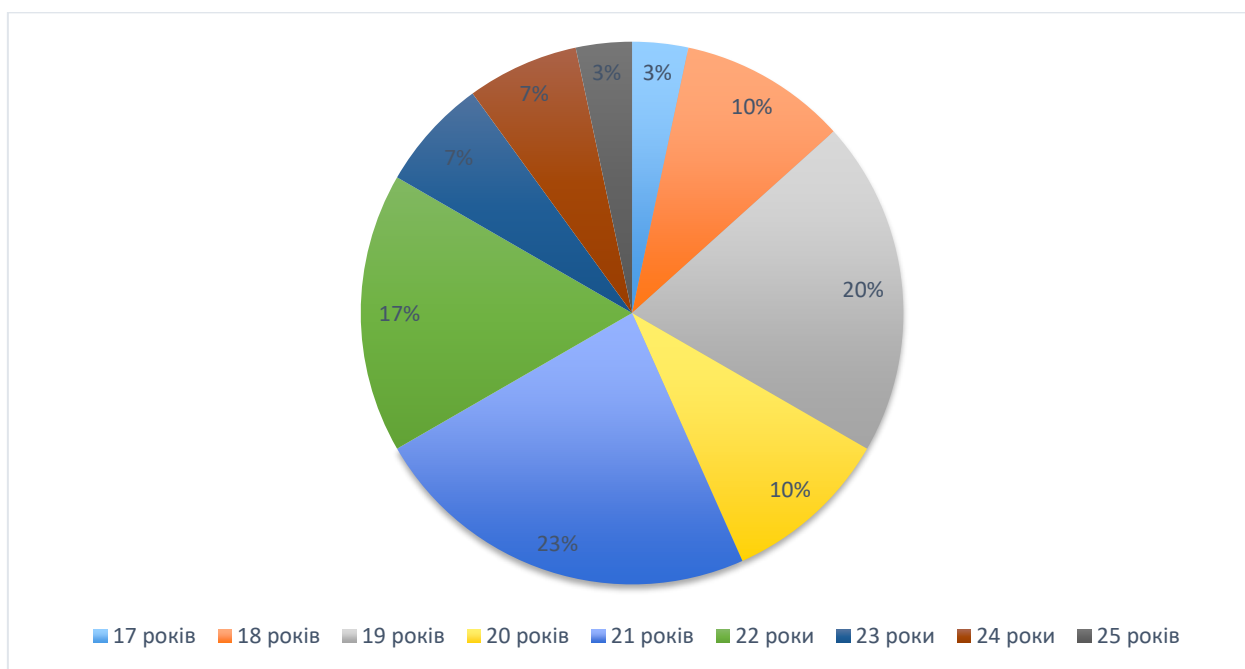


Рис. 2.1. Сегментограма вікової структури учасників констатувального експерименту

На основі отриманих результатів виявлено та здійснено аналіз рівня інтернет-залежності серед молоді студентського віку, а також були продіагностовані рівень реактивної та особистісної тривожності, рівень соціальної фрустрованості та рівень суб'єктивного відчуття самотності особистостей молодіжного віку. Як певні фактори прояву та наслідків інтернет-акдикції, які були зазначені у теоретичній частині роботи.

Аналіз проведеного дослідження опитуваних респондентів за методикою *Тест на інтернет-залежність* показав наступні результати (див. табл. 2.6). Протоколи дослідження наведені у Додатку А.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою Тест на інтернет-залежність

ПІБ	Кількість балів	Рівень інтернет-залежності
Інна П.	60 б.	Помірний ступінь
Ксенія П.	34 б.	Легкий ступінь
Володимир В.	33 б.	Легкий ступінь
Діана Б.	36 б.	Легкий ступінь
Дар'я Г.	46 б.	Легкий ступінь
Вікторія К.	26 б.	Нормальне використання інтернету
Андрій С.	39 б.	Легкий ступінь
Елла К.	30 б.	Нормальне використання інтернету
Анастасія Д.	42 б.	Легкий ступінь
Катерина Р.	50 б.	Помірний ступінь
Анастасія Р.	60 б.	Помірний ступінь
Уляна Д.	34 б.	Легкий ступінь
Данило Т.	39 б.	Легкий ступінь
Маргарита О.	40 б.	Легкий ступінь
Карина С.	31 б.	Легкий ступінь

Продовж. табл. 2.6

Юлія В.	28 б.	Нормальне використання інтернету
Слизавета З.	48 б.	Легкий ступінь
Марія Б.	46 б.	Легкий ступінь
Ангеліна Г.	30 б.	Нормальне використання інтернету
Дарина К.	29 б.	Нормальне використання інтернету
Богдана Ш.	55 б.	Помірний ступінь
Ілля Б.	76 б.	Помірний ступінь
Максим С.	32 б.	Легкий ступінь
Анжеліка К.	27 б.	Нормальне використання інтернету
Анна Л.	33 б.	Легкий ступінь
Ігор Ж.	32 б.	Легкий ступінь
Микита Р.	41 б.	Легкий ступінь
Володимир М.	32 б.	Легкий ступінь
Юлія К.	37 б.	Легкий ступінь
Юлія П.	38 б.	Легкий ступінь

Відповідно до зазначених результатів дослідження за методикою *Тест на інтернет-залежність* (див. рис. 2.2) виявлено, що 19 (63%) опитуваних мають інтернет-залежність легкого ступеня, яка характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності вищого ступеня.

Помірний ступінь інтернет-адикції виявлено у 5 (17%) опитуваних. Це вказує на те, що ознаки інтернет-залежності у цих осіб більш виражені, ніж у людей з легким ступенем. Такі особистості витрачають більше часу та уваги на діяльність в інтернеті, що безпосередньо впливає на їхнє повсякденне життя та соціальні стосунки. Вплив помірної інтернет-активності може призводити до порушення сну, погіршення емоційного стану, тривожності, відчуття соціальної фрустрованості та соціальної ізоляції.

Встановлено, що 6 (20%) респондентів мають нормальний рівень використання інтернету. Нормальне користування інтернетом характеризується збалансованим і вмілим управлінням часом і ресурсами в мережі.

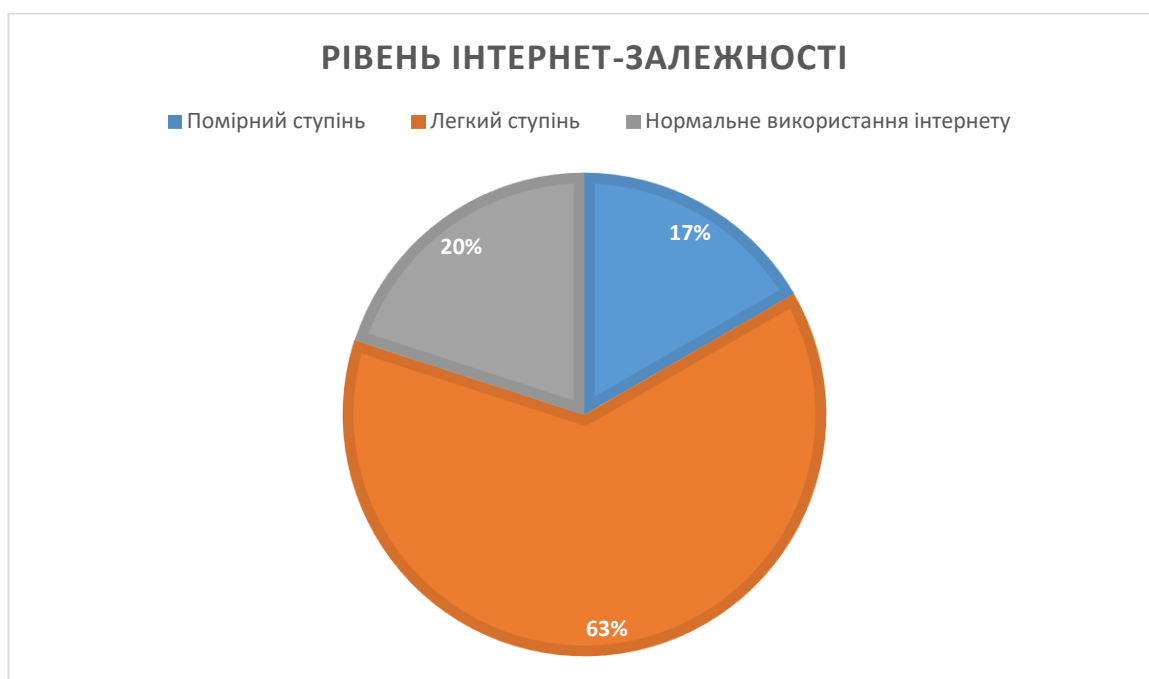


Рис. 2.2. Сегментограма рівня інтернет-залежності серед здобувачів вищої освіти

Аналіз дослідження за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) дав наступні результати (див. табл. 2.7). Протоколи дослідження наведені у Додатку Б.

Таблиця 2.7

Результати дослідження рівня тривожності (за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)

Рівень тривожності	Реактивна тривожність		Особистісна тривожність	
	Кількість досліджуваних	%	Кількість досліджуваних	%
Низький	5	17	2	7
Середній	15	50	13	43
Високий	10	33	15	50

Отримані дані дослідження рівнів реактивної (ситуативної) тривожності серед здобувачів вищої освіти представлено на рис. 2.3.

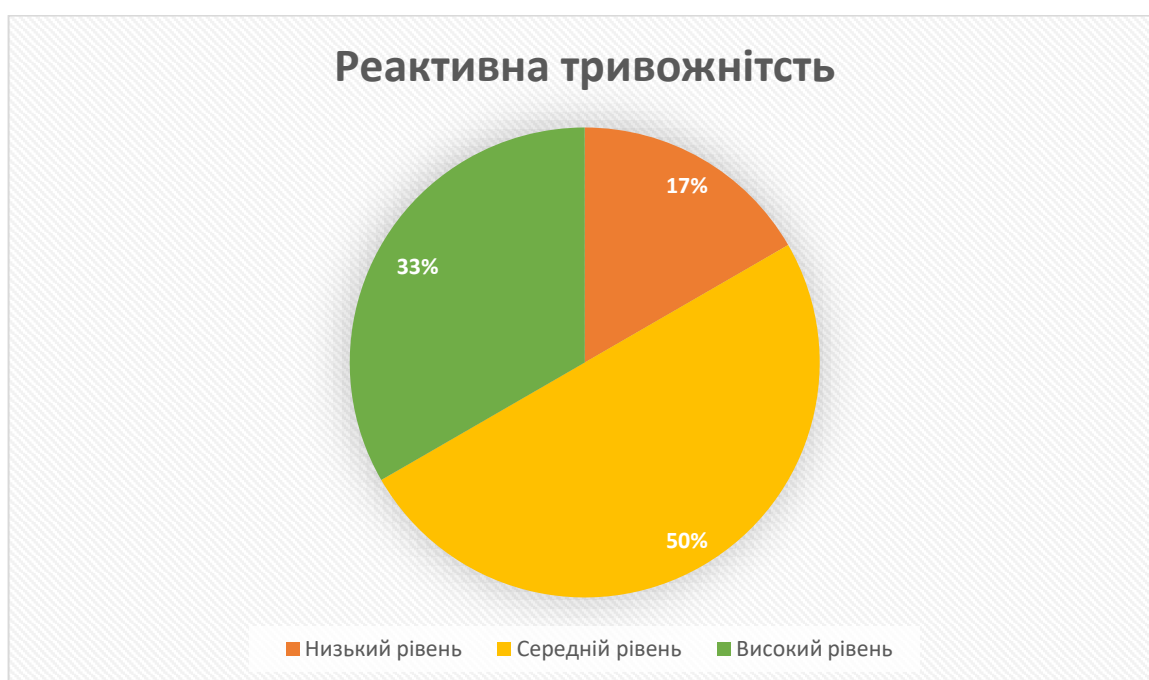


Рис. 2.3. Сегментограма рівня реактивної (ситуативної) тривожності серед здобувачів вищої освіти

Згідно з отриманими результатами дослідження рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності серед молоді студентського віку, відповідно маємо наступні дані. Низький рівень реактивної (ситуативної) тривожності визначений у 5 (17%) опитуваних, це свідчить про те, що людина

відчуває себе спокійно або реагує з мінімальною тривогою на стресові ситуації та виклики даний момент та в повсякденному житті. Особа здатна ефективно справлятися з труднощами та стресом без значного напруження, нервозності або тривоги. Однак, слід зауважити, що низький рівень тривожності може означати витіснення тривожного стану та занепокоєння.

Середній рівень реактивної (ситуативної) тривожності визначений у 15 (50%) респондентів опитування, це означає, що в цей момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації та труднощі у повсякденному житті.

Високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності виявлено у 10 (33%) досліджуваних вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, постійному відчутті тривоги, тривожних думках, прискореному серцебитті, пітливісті та інше.

Отримані дані дослідження рівнів особистісної тривожності серед здобувачів вищої освіти представлено на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Сегментограма рівня особистісної тривожності серед здобувачів вищої освіти

Спираючись на результати дослідження особистісної тривожності, можна відзначити, що низький рівень особистісної тривожності було діагностовано у 2 (7%) респондентів. Вони менш схильні відчувати тривогу в різних ситуаціях. Такі особи здатні залишатися спокійними, впевненими та контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Люди з низьким рівнем особистісної тривожності зазвичай добре адаптуються до змін.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 13 (43%) випробуваних це свідчить про те, що люди мають схильність час від часу відчувати тривогу або напругу в різних ситуаціях, але ці переживання не є постійними й не заважають нормальному функціонуванню.

Високий рівень особистісної тривожності, що є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах свого життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями. Виявлено у 15 (50%) опитуваних здобувачів вищої освіти. Отже, слід зазначити, що особи, які мають середню та високу тривожність (97%) є в групі ризику, щодо виникнення та розвитку інтернет-адикційної поведінки.

Зробивши аналіз Методики діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко) отримали наступні результати (див. табл. 2.8). Протоколи дослідження приведені у Додатку В.

Таблиця 2.8

Результати дослідження за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості серед здобувачів вищої освіти

ПІБ	Кількість балів	Рівень фрустрованості
Інна П.	1,35	Знижений рівень фрустрованості
Ксенія П.	0,35	Відсутність (майже відсутність) фрустрованості
Володимир В.	2	Невизначений рівень фрустрованості

Продовж. табл. 2.8

Діана Б.	0,2	Відсутність (майже відсутність) фрустрованості
Дар'я Г.	1,5	Знижений рівень фрустрованості
Вікторія К.	1,6	Знижений рівень фрустрованості
Андрій С.	1,9	Знижений рівень фрустрованості
Елла К.	0,95	Дуже низький рівень фрустрованості
Анастасія Д.	1,5	Знижений рівень фрустрованості
Катерина Р.	1,55	Знижений рівень фрустрованості
Анастасія Р.	0,85	Дуже низький рівень фрустрованості
Уляна Д.	0,1	Відсутність (майже відсутність) фрустрованості
Маргарита О.	1,55	Знижений рівень фрустрованості
Карина С.	0,85	Дуже низький рівень фрустрованості
Юлія В.	0,4	Відсутність (майже відсутність) фрустрованості
Єлізавета З.	1,3	Дуже низький рівень фрустрованості
Марія Б.	1,2	Дуже низький рівень фрустрованості
Ангеліна Г.	0,6	Дуже низький рівень фрустрованості
Дарина К.	1,65	Знижений рівень фрустрованості
Богдана Ш.	1,2	Дуже низький рівень фрустрованості
Данило Т.	0,85	Дуже низький рівень фрустрованості
Юлія К.	1,45	Дуже низький рівень фрустрованості
Ігор Ж.	0,6	Дуже низький рівень фрустрованості
Микита Р.	1,85	Знижений рівень фрустрованості
Ілля Б.	1,65	Знижений рівень фрустрованості
Максим С.	2,05	Невизначений рівень фрустрованості
Анжеліка К.	1,7	Знижений рівень фрустрованості
Володимир М.	2,35	Невизначений рівень фрустрованості
Юлія П.	2,85	Помірний рівень фрустрованості
Анна Л.	2,65	Помірний рівень фрустрованості

Представимо результати дослідження рівнів соціальної фрустрованості серед молоді студентського віку у вигляді гістограми рівнів соціальної фрустрованості (див. рис. 2.5).



Рис. 2.5. Гістограма рівнів соціальної фрустрованості

Відповідно до наведених результатів методики діагностики рівня соціальної фрустрації встановлено, що у 4-х (13%) респондентів відсутній (майже відсутність) рівень фрустрованості. У інших 26 опитуваних встановлений певний рівень фрустрації, 10 (33%) респондентів мають дуже низький рівень фрустрованості, що вказує на те, що особистість в цілому задоволена своїм життям або рідко відчуває невдоволення та роздратування відносно певних аспектів життя.

Знижений рівень фрустрації виявлено у 11 (37%) опитуваних. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. У 2-х (7%) учасників опитування було встановлено помірний рівень фрустрації, такі люди іноді відчувають незадоволеність власними досягненнями в різних аспектах життєдіяльності.

Невизначений рівень фрустрованості особистості, що вказує на незначне невдоволення або роздратування час від часу або рівень фрустрації, який не досягає значної інтенсивності, притаманний 3 (10%) випробуваним.

Проаналізувавши результати дослідження за Методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) було визначено наступні результати (див. табл. 2.9). Протоколи дослідження приведені у Додатку Г.

Таблиця 2.9

Результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

ПІБ	Кількість балів	Рівень суб'єктивного відчуття самотності
Інна П.	18	Низький рівень
Ксенія П.	0	Низький рівень
Володимир В.	40	Середній рівень
Діана Б.	1	Низький рівень
Дар'я Г.	18	Низький рівень
Вікторія К.	13	Низький рівень
Андрій С.	29	Середній рівень
Елла К.	16	Низький рівень
Анастасія Д.	11	Низький рівень
Катерина Р.	28	Середній рівень
Анастасія Р.	32	Середній рівень
Уляна Д.	3	Низький рівень
Маргарита О.	19	Низький рівень
Карина С.	18	Низький рівень
Юлія В.	2	Низький рівень
Єлізавета З.	25	Середній рівень
Марія Б.	15	Низький рівень

Продовж. табл. 2.9

Ангеліна Г.	26	Середній рівень
Дарина К.	15	Низький рівень
Богдана Ш.	38	Середній рівень
Данило Т.	5	Низький рівень
Юлія К.	20	Низький рівень
Ігор Ж.	9	Низький рівень
Микита Р.	24	Середній рівень
Ілля Б.	47	Високий рівень
Максим С.	40	Середній рівень
Анжеліка К.	5	Низький рівень
Володимир М.	31	Середній рівень
Юлія П.	52	Високий рівень
Анна Л.	27	Середній рівень

Розглянемо отримані результати у вигляді сегментограми (див. рис. 2.6).

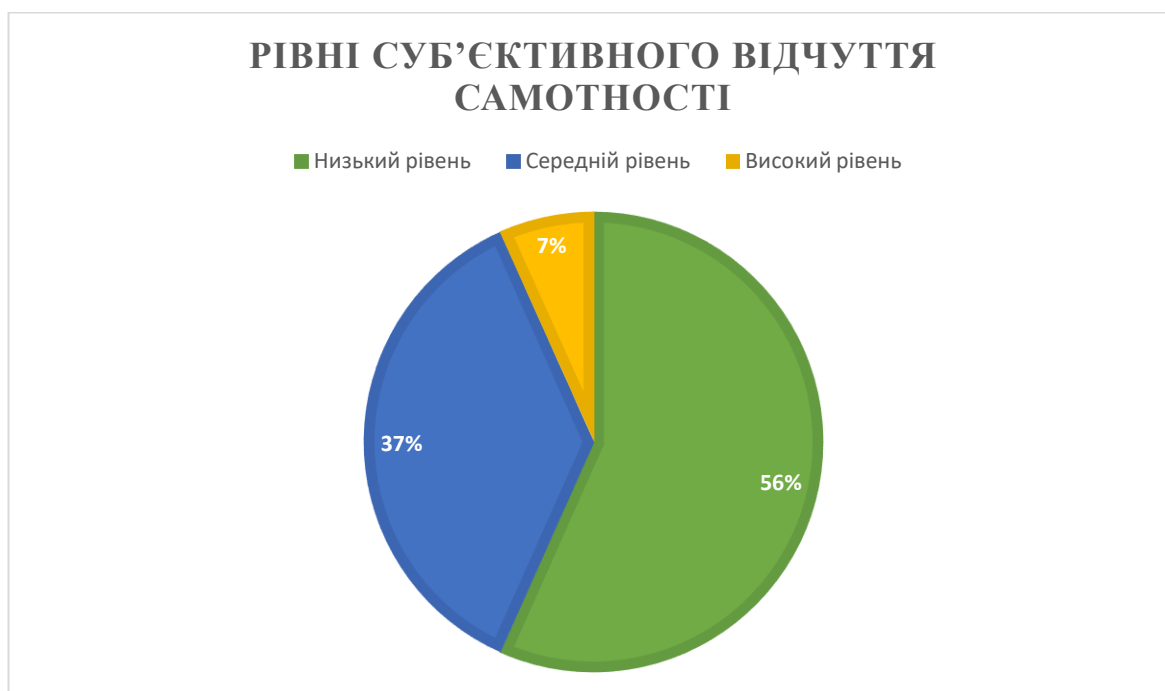


Рис. 2.6. Сегментограма рівнів суб'єктивного відчуття самотності

Отже, з наведених результатів відомо, що 17 (56%) здобувачів вищої освіти відчувають низький рівень самотності це вказує на те, що досліджуванні відчувають себе задоволеними своїми соціальними стосунками та отримують соціальну підтримку, тобто їх потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

Відповідно середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено у 11 (37%) респондентів. Час від часу молоді люди відчувають певну самотність або деяку відокремленість від інших, що, у свою чергу, не є домінуючим станом або серйозною проблемою для них. Вони не завжди задоволені, тими соціальними зв'язками та підтримкою, які присутні в їх житті та іноді можуть відчувати потребу в більш глибоких емоційній взаємовідносинах.

Високий рівень самотності діагностовано у 2-х (7%) людей, відповідно високий рівень характеризується значним відчуттям особистісної самотності. Зазвичай така людина відчуває себе відокремлено, ізолювано від інших і може потребувати більш тісних зав'язків. Таке почуття самотності, може бути патологічним та стати реальною проблемою для психічного здоров'я та потребувати професійної допомоги фахівців з психологічного здоров'я.

2.4 Практичні рекомендації щодо попередження та корекції інтернет-залежності серед студентської молоді

Вплив Інтернету на особистість має конкретні наслідки, особливо в студентському віці. Занадто сильне захоплення віртуальним світом може спричинити технологічну залежність, яка в свою чергу, впливатиме на сприйняття та знецінення реальності, змінює систему цінностей, мрій та прагнень, що, відповідно, впливає на процес планування життя [18;23].

Тому з'являється необхідність у розробці корекційних та профілактичних програм, методів та заходів, які сприятимуть недопущенню розвитку даного виду залежності, особливо серед молодих людей, оскільки саме ця категорія осіб в найбільше схильна до її виникнення [21].

Саме у період студентства у молоді формуються дуже важливі якості особистості, звернення до яких може стати однією з найсуттєвіших складових на шляху подолання залежності. Такі якості включають, прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до власної особистості та потенціалу, здібність до самоспостереження. Також важливими особливостями цього періоду є розвиток рефлексії, формування етичних переконань і усвідомлення себе, як частини суспільства. Зокрема, здобувачі вищої освіти знаходять нові суспільно значущі позиції, удосконалюють себе та самовиражаються [3].

З.Д. Золотова рекомендує базуватись на принципах особистісно орієнтованого підходу при проведенні профілактичної роботи. До цих принципів відносяться компетентність, самоактуалізація, випереджувальний виховний вплив, взаємодія, індивідуальність, творчість, довіра, орієнтація на культурні цінності та принцип успіху (див. табл. 2.10.) [15].

Таблиця 2.10

Принципи профілактики Інтернет-залежності

Принципи	Опис
Компетентність	Потребує високого рівня професіоналізму та спеціалізованої підготовки фахівців
Самоактуалізація	Передбачає, що особистість прагне формувати соціально прийнятні види діяльності

Продовж. табл. 2.10

Випередження виховного впливу	Такий принцип ґрунтується на завчасному початоку профілактичних програм
Взаємодія	Передбачає взаємодію всіх соціальних інститутів для успішної профілактичної діяльності
Індивідуальність	Підтримує індивідуалізацію підходів до суб'єктів профілактичного процесу й спрямованість виховного впливу
Творчість	Завдяки цьому процес профілактики стає різноманітним та адаптивним
Довіра	Взаємовідносини між суб'єктами виховного впливу передбачають довіру та підтримку через співчуття
Орієнтація на культурні цінності	Вважаються особливо важливими механізми особистісного розвитку і соціальні цінності, спілкування, форми навчання та поведінки, проведення дозвілля, які властиві вітчизняній культурі
Успіх	Формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки може сприяти запобіганню інтернет-залежності шляхом врахування й опору на позитивні якості особистості та різні аспекти її життя.

Крім того, вона зазначає, що формування психосоціально благополучної особистості молодшої людини, як ґрунту для профілактики адикцій виступає в якості мети первинної профілактики адиктивної поведінки. У свою чергу, вторинна профілактика націлена на набуття навичок і знань, які є інформаційною основою для прийняття рішень та практичною базою для їх

реалізації в ситуаціях зіткнення з адиктивними агентами. Третинна профілактика полягає у формуванні мотивації відмови від залежної поведінки в осіб, які до неї долучилися, та у попередженні рецидивів адиктивної поведінки в осіб, які її подолали [21]

До основних напрямків первинної соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності належать: надання молоді інформації щодо впливу Інтернет-мережі на особистість, клінічні симптоми, методи діагностики, причини та наслідки залежності. Формування стратегій здорової поведінки та внутрішньоособистісної мотивації та системи цінностей у здобувачів вищої освіти, спрямованих на здоровий спосіб життя, розвиток особистісних ресурсів та навичок для досягнення поставлених цілей у реальному житті та стійкості до негативних соціальних впливів. Розширення сфери діяльності, як альтернативи залежної поведінки [3].

Завдання вторинної (ранньої) профілактики інтернет-залежності полягає у виявленні негативних змін у поведінці особистості якомога раніше. Рання профілактика націлена на вжиття заходів, щодо подолання наслідків та усунення ризикових факторів, знову таки на індивідуальному та міжособистісному рівнях. Вона також ґрунтується на результатах діагностики різних аспектів життєдіяльності молоді і виступає у вигляді індивідуального плану корекційної роботи щодо життєдіяльності молодої людини.

Третинна, або цілеспрямована профілактика інтернет-залежності спрямована на вжиття комплексу заходів, що спрямовані на запобігання переходу проявів легкої залежності у більш серйозний стан. Така профілактика передбачає проведення індивідуальної роботи з клієнтами та частково групової (за методом рівний-рівному, соціально-педагогічний тренінг, проведення індивідуальних консультацій, використання методів заборони та заохочень тощо). Робота здебільшого зорієнтована на виявлення та усунення конкретних проблем у сфері сімейного і суспільного виховання, а

також локалізацію груп молоді, які проводять надмірну кількість часу в онлайн-мережі [19;25].

В результаті проведеного дослідження можна виявити психологічні умови для зниження рівня залежної від Інтернету поведінки [8]:

- допомога у адекватному оцінюванні власного Я;
- розуміння та розпізнавання негативних наслідків Інтернет-залежності;
- розвиток навичок спілкування;
- виявлення потреб у виборі цінностей, спрямованих на особистісне зростання;
- саморегуляція емоційного стану;
- зниження емоційних реакцій за рахунок набутих навичок самоконтролю та об'єктивної оцінки ситуації;
- розвиток прийомів самопізнання.

Засоби профілактики інтернет-залежності можна розділити на розвивальні (рольова гра, групова дискусія, методи невербальної взаємодії, арттерапія, тренінг, психодрама) та інформаційні (конференції, лекції, бесіди, семінари, консультації, круглі столи, практикуми) [6;8;22].

Досить ефективним у процесі попередження інтернет-залежної поведінки серед молоді є метод бесіди, при цьому важливо використовувати комплексний підхід, який передбачає роботу не тільки з молодими людьми, а і з викладачами, однолітками та іншими релевантними дорослими, це б допомогло посилити вплив та збільшити ефективність проведеної роботи. Зміст бесіди має бути спрямований на виявлення основних факторів, що спричинили розвиток залежності від інтернету. Задля розробки індивідуальних підходів, щодо подолання цього стану та підбору ефективніших методик корекційної роботи [21].

Під час проведення бесіди виконуються наступні завдання [21]:

- ознайомлення молодих людей з проблемою інтернет-залежності;

- інформування молоді про поширення адикції, зокрема серед дітей та підлітків;
- формування уявлень про види інтернет-залежності та її негативних наслідків для кожної особистості;
- надання інформації про основні критерії інтернет-залежності для самодіагностики молодих людей щодо наявності в них ознак адиктивної поведінки;
- підкреслення важливості *живого* спілкування;
- мотивувати здобувачів вищої освіти до самоконтролю в інтернеті та обмеженого часу, який в ньому проводиться, задля уникнення появи залежності;
- надати рекомендації щодо стратегій поведінки, які допоможуть не допустити появу адикції;
- надати рекомендації що робити у ситуації, якщо молода особистість помічає виявлення ознак інтернет-залежності у собі.

Також одним із ефективних методів профілактики та корекції інтернет-адиктивної поведінки є робота у групових та індивідуальних формах тренінгу.

Соціально-педагогічний тренінг з подолання залежності спрямований на корекцію недоліків поведінки. Зміни у життєвій програмі, щоб забезпечити особистість можливістю задовольняти свої потреби, орієнтуючись на реальність, а не на віртуальне середовище. Розвинути здатність встановлювати конструктивні зв'язки з оточенням. Витиснути використання гаджетів з основних видів діяльності та нормалізувати емоційні реакції на складні життєві ситуації. Врахування механізмів соціалізації, таких як інституційний, традиційний, стилізований та міжособистісний [9].

Тренінг, як форма навчання, сприяє не лише передачі знань від тренера, але й включає через власне осмислення, усвідомлення і засвоєння матеріалу. Цей підхід дозволяє змінювати основу особистісно-професійного розвитку, акцентуючи увагу на процесах мислення та переструктуруванні образу Я [2].

Відповідно до вимог розробки програми тренінгу з урахуванням всіх особливостей попередження інтернет-залежності, вікових, соціальних та індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді, було розроблено програму тренінгу на тему: Профілактика Інтернет-залежності серед молоді студентського віку (див. Додаток Д).

Метою якого є профілактика інтернет-залежної поведінки, що спрямована на зниження рівня залежності від інтернету у здобувачів вищої освіти. Завданням тренінгової програми є:

1. Знайомство учасників тренінгу з поняттям адиктивної поведінки, інтернет-залежності її видів, проявів та наслідків.
2. Усвідомлення відповідальності за власне життя. Усвідомлення важливості здорового способу життя.
3. Вироблення шляхів попередження та боротьби з інтернет-залежною поведінкою.
4. Надання допомоги в адекватному оцінюванні власних емоцій, цінностей, поведінки та розробка стратегій саморегуляції.
5. Розвиток навичок управління часом та з'ясування альтернативних способів використання вільного часу.

Програма тренінгу складається з 1 заняття. Тривалість корекційного заняття-тренінгу 2 (120 хв) години з перервою 15 хвилин. Оптимальна кількість учасників тренінгової групи – 6-10 осіб віком від 16 до 25 років. Форма роботи зі здобувачами вищої освіти – групова з орієнтацією на кожного учасника.

Структура тренінгового заняття (див. табл. 2.11).

Тренінг починається зі вступного слова тренера, далі він оголошує тему, мету та завдання зустрічі, налаштовує групу на плідну працю і дізнається очікування від тренінгу.

Таблиця 2.11

Структура тренінгового заняття

№	Зміст роботи	Мета	Час
1.	Інформаційне повідомлення Правила групи	Встановити правила роботи в групі, які будуть діяти впродовж всього заняття і будуть задовольняти кожного з учасників	5 хв
2.	Вправа: Я сьогодні...[38]	Актуалізація свого внутрішнього стану	5 хв
3.	Мозковий штурм. Що таке залежність?	З'ясування значення поняття залежності, види, наслідки	5 хв
4.	Групова інтерактивна вправа: Спосіб життя [2].	З'ясування важливості здорового способу життя на конкретних прикладах	10 хв
5.	Вправа: Як би ви вчинили? [2]	На прикладі конкретних ситуацій навчити молодь оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від Інтернету	20 хв
	Перерва		15 хв
6.	Вправа: Наші почуття – наші дії [38].	Виявити залежність дій від емоційного стану й необхідність керувати своїми емоціями	20 хв
7.	Вправа: Концентричні кола [38].	Розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе, розвиток комунікативних здібностей	10 хв
8.	Вправа: Управління часом [17].	Усвідомити власні способи використання часу протягом дня та розвиток навиків тайм-менеджмента	20 хв
9.	Вправа: Емоційний ланцюжок [30].	З'ясувати та усвідомити свій емоційний стан	5 хв
10.	Підсумкова рефлексія.	Отримання зворотного зв'язку	5 хв

Очікуванні результати тренінгу **Профілактика Інтернет-залежності серед молоді студентського віку**, такі:

1. Розуміння учасниками тренінгу понять адиктивної та інтрнет-залежної поведінки, їх види, прояви та наслідки.
2. Усвідомлено учасниками тренінгу важливості здорового способу життя.
3. Вироблено шляхи попередження та боротьби з інтернет-залежною поведінкою.
4. Надано інструменти для оцінювання власних емоцій, цінностей, поведінки.
5. Вдосконалено навички управління вільним часом.

Одним з сучасних методів корекційної роботи є арттерапія, яка сприяє розвитку властивих людині творчих здібностей, гармонії у формуванні особистості, допомагаючи вирішити проблему інтернет-залежності. Центральною фігурою в процесі арттерапії є особистість, яка прагне до саморозвитку і розширює сферу своїх можливостей [2].

Задля визначення напрямку роботи щодо самовдосконалення, самопізнання та рефлексії поточних станів, розглянемо вправу *Перемогти своїх драконів*. За допомогою технік образотворчого мистецтва та методів казкотерапії, відбувається самоаналіз деструктивних проявів через асоціативні образи своїх драконів, це сублімує внутрішні переживання, напругу та тривожність у вигляді безпечного символу.

Вправа: Перемогти своїх драконів [38].

Мета: визначити напрямки роботи щодо актуалізація, самовдосконалення себе.

Час: 15 хв.

Інструкція: у кожної людини є *свої дракони*, яких ми вирощуємо в домашніх умовах. Це наші недоліки, які ускладнюють життя, але з якоїсь причини ми з ними миримося. Одного разу більшість людей спробують вбити

свого дракона. Але потім виявиться, що ця справа занадто довга та незрозуміла і замість однієї відрубаної голови з'являється інша, можливо, кілька. Ми всі звикаємо до життя з драконом, а він буде продовжувати калічити наше життя та життя близьких нам людей. Я пропоную вам з журнальних, газетних вирізок, за допомогою кольорових фломастерів, олівців зробити *свого дракона* й дати йому ім'я. Після виконання цього завдання учасникам пропонується скласти короткі розповіді чи казки про те, як вони перемагають своїх драконів [38].

Обговорення:

1) Що було в цих історіях?

2) Чи дійсно ваша казка може допомогти вам перемогти дракона?

3) Ви коли-небудь замислювалися про те, що насправді можна зробити з драконами?

Деякі науковці при проведенні профілактичних та корекційних заходів ставлять за мету: підвищити самооцінку й самопізнання особи та зміцнити контроль над її імпульсивними діями, навчити постановці цілей, а також турботи про себе, своє духовне та фізичне самопочуття. Під час проведення цих заходів підвищують міжособистісну комунікативну стабільність і соціальну адаптацію, аналізують поточні копінг-стратегії та допомагають опанувати нові, більш ефективні стратегії подолання залежності. [44].

Крім цього, дослідники пропонують використовувати техніки з когнітивно-поведінкового підходу, де поведінкові методи повинні спрямовуватися на опанування клієнтами навичок саморегуляції та самоконтролю, релаксаційними техніками та управління власним часом. Когнітивні методи, маючи справу з так званими автоматичними (неконтрольованими) думками, дозволяють виявити та змінити неадаптивні установки, які призводять до залежної поведінки, і перетворювати їх в адаптивні. Автори окремо відзначають потребу в соціальних та спортивних аспектах, а саме участь у суспільному житті та розширення можливостей для молодих людей використовувати свій вільний час на корисні заняття,

різноманіття та доступність спортивних майданчиків, секцій та інше. Також, треба окремо зазначити, необхідність підвищення обізнаності молоді про види різних залежностей і небезпеки, які вони можуть створити [44].

Українські науковці, зокрема Мгалоблішвілі А. Д. провели наукові дослідження, під час яких були розроблені та описані психологічні рекомендації з метою попередження та профілактики Інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж серед молодих особистостей [33]:

1. Дотримуватися часових обмежень при використанні соціальних мереж. Встановити ліміт активності у мережі (20–30 хв на день). Надмірне використання соціальних мереж призводить до зниження фізичної активності та погіршує відносини у реальному житті.

2. Після пробудження від нічного сну, не варто починати день від перегляду новин у соціальній мережі. Це негативно впливає на настрій та увагу. Краще почати з ранкових процедур, сніданку, реального спілкування з близькими, а потім можна переглядати новини у соціальній мережі [33].

3. Вимкнути сповіщення від додатків. Це зменшить напругу від фокусування на смартфоні, тому не буде потреби постійно переглядати оповіщення. Також корисно проводити дня без соціальних мереж, залишивши тільки функцію телефону, і не використовувати його там, де можна без нього обійтися (під час їжі, прогулянки, коли спілкуєтеся з друзями тощо).

4. Інформація яка була опублікована в Інтернеті, залишається там назавжди. Тому для власної медіабезпеки не варто ділитись конфіденційною інформацією. Віртуальні друзі не завжди є ті, за кого себе видають, тому з малознайомими людьми на віртуальних платформах краще не ділитися особистою інформацією.

5. За годину до сну краще залишати телефон поза спальнею. Не лягати з ним у ліжко та переглядати соц-мережі, встановлено, що час перегляду затягується на багато більше, ніж вони планували. Регулярне безсоння та пізні засинання виснажують нервову систему й негативно впливають на психічне здоров'я.

6. Вибирати контент та новини за своїми інтересами. Блокувати рекламу.
7. Видалити додатки соціальних мереж які не використовуються.
8. Знайти улюблену справу для вільного часу – це ключ до самовираження, самовдосконалення та розвитку власних здібностей. Займаючись улюбленою справою, людина не має достатньо часу на соц-мережі. Завдяки хобі можна знайти однодумців, бути причетним до спільноти та більш спілкуватися у реальному житті. Читати цікаві книги, малювати, спілкуватися з рідними/друзями, грати в настільні ігри, займатися спортом, подорожувати [33].
9. Не порівнювати з іншими. Постійне споживання та порівняння з іншими може негативно позначитися на самосприйнятті.
10. Провести самоаналіз соціальних мереж. Він дозволить користувачам оглянути свій профіль та визначити вплив онлайн активності на психологічне благополуччя. Визначити, яка кількість витраченого часу впливає на появу тривожності та зниження настрою. Встановити функціональне значення соціальних мереж для себе та дотримуватись цього призначення.
11. Позитивне мислення та позитивне самоприйняття. Варто зосереджуватись на позитивних думках про себе та інших, це дасть внутрішній поштовх для самовдосконалення та самореалізації.
12. Влаштувати собі невеличку прогулянку на свіжому повітрі, замість того, щоб витрачати час на соціальні мережі [33].

У вищих навчальних закладах рекомендуються позааудиторній виховні зустрічі з метою профілактики інтернет-адикції використовувати різноманітні методи. Зокрема, застосовувати лекції-бесіди, вони надають можливість встановити безпосередній контакт між лектором та слухачем, наприклад: Основні симптоми та етапи виникнення інтернет-залежності та інше. Також використовувати лекції-диспути, під час яких відбувається вільний обмін

думками між аудиторією та лектором в проміжках між викладом тем з лекційного матеріалу. Крім того, використовується лекція-вікторина, яка постійно потребує звернення до практичного досвіду (наприклад: Що знаю я про Інтернет?) На лекції прес-конференції, яка іноді має назву *круглого столу*, зазвичай експерти, фахівці та консультанти долучають молодь до обговорення широкоформатних тем (наприклад, Інтернет: за і проти) та інше [3].

Отже, можна дійти висновку, що профілактика та корекція інтернет-залежної поведінки має здійснюватись у всіх сферах життя молоді особистості, зокрема в освітньому середовищі, соціально-психологічній сфері, родині. Головними методами та техніками попередження залежної поведінки є систематичне та цілеспрямоване використання таких форм, як бесіда, лекції, громадська та освітня діяльність, соціально-психологічні тренінги, круглі столи, психологічна консультація, психотерапія, арттерапевтичні методи та інше.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У розділі відзначено, що залежність від Інтернету може мати значний вплив на психічний стан та поведінку особистості. Це може проявлятися у втраті відчуття часу, труднощах виконання повсякденних завдань, відчуженні від соціальних контактів, постійній втомі та інших психологічних проявах. Крім того, Інтернет-залежність може викликати реакції на стрес, агресію, апатію чи відсутність реакції на зовнішні подразники. Важливою є своєчасна ідентифікація та усвідомлення цих психологічних аспектів, а також розробка стратегій для збалансованого використання Інтернету та підтримки психічного здоров'я.

Однією з істотних проблем є відчуження від соціальних контактів, коли виникають проблеми у встановленні та підтримці особистих стосунків та комунікації у сім'ї чи з друзями. Це може призвести до поступового віддалення від реального життя та поглиблення ізоляції.

Також розглядається психологічний аспект відчуття страху, провини та втоми через надмірне використання Інтернету, а також відчуття насолоди або ейфорії при підключенні до нього. Інтернет може стати засобом втечі від сумної реальності, через що зростає небезпечність психологічної залежності.

Крім того, важливим є усвідомлення реакції на стрес, яка може бути дещо нетиповою у випадку Інтернет-залежних особистостей, які можуть демонструвати агресію, апатію або навіть відсутність реакції на зовнішні подразники.

Загалом, висвітлення цих психологічних аспектів впливу Інтернет-залежності наголошує на необхідності усвідомлення та підтримки психічного здоров'я у сучасному світі, де використання Інтернету стає все більш необхідним, але й ризикованим фактором для психологічного благополуччя.

В ході проведення дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молоді особистості. У респондентів було діагностовано ступінь Інтернет-залежності за анкетною К.

Янг на визначення інтернет-залежності; рівень тривожності як ситуативної, так і особистісної за допомогою шкали оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; з'ясовано рівень соціальної фрустрованості за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко); а також за опитувальником методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) було виявлено рівень відчуття самотності досліджуваних.

На основі констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо попередження та корекції інтернет-залежності серед здобувачів вищої освіти. Запропоновано програму тренінгу за темою: «Профілактика Інтернет-залежності серед молоді студентського віку», де учасники ознайомляться з теоретичною основою, усвідомлять важливість здорового способу життя, дізнаються про шляхи попередження інтернет-залежної поведінки та навчаться управляти часом. Також надано методи профілактичної діяльності, такі як групові та індивідуальні бесіди, лекції, психологічні консультації, малювання та казкотерапія, активна громадська та освітня діяльність.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено аналіз проблеми психологічних та соціокультурних аспектів адиктивної поведінки студентської молоді (на прикладі інтернет-залежності) у науковій психологічній літературі. Вивчення закордонної та вітчизняної літератури дозволяє зробити висновок, що інтернет-залежність є сучасною та серйозною проблемою для багатьох людей, особливо для молоді студентського віку, саме цей період особистісного розвитку вивчали такі науковці, як Л. І. Вассерман, С. Каплан, І. С. Кон, Г. Костюк, Н. Максимова, В. Ф. Моргун, Ю. Приходько, О. Скрипченко. Досліджено, що феномен Інтернет-залежності, як прояв адиктивної поведінки та її вплив на психологічний стан особистості було в колі наукових інтересів та досліджень таких українських та зарубіжних вчених: О. Бартків, Т. Ю. Больбота, Т. М. Вакуліч, А. Гольдберг, Д. Гринфільд, Дж. Грохол, Р. Девіс, О. В Камінська, Л. Подригало, О. Петрунько, Т.А. Пода, М. Холл, М. Шоттон К. С. Янг та інші.

2. Охарактеризовано особливості особистісного розвитку осіб молодіжного віку та виявлено, що одним з основних аспектів особистісного розвитку молоді є формування їхньої самоідентифікації та самооцінки. У цьому періоді життя молодь активно визначає свій стиль життя, цінності та інтереси. Якщо вони мають низьку самооцінку, відчуття самотності або відчуття невпевненості та невдоволеності власним життям, вони можуть шукати визнання та підтримку в Інтернеті, що може призвести до розвитку Інтернет-залежності.

Також виявлено, що важливою є соціальна адаптація молоді. У цьому віці молоді люди намагаються знайти своє місце в суспільстві, збудувати стосунки з однолітками та отримати визнання у своєму оточенні. Інтернет може стати для них зручним інструментом для спілкування та побудови

соціальних зв'язків, але надмірне використання може призвести до ізоляції та заглиблення в проблему Інтернет-залежності.

3. Вивчено та проаналізовано соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності студентської молоді, як прояв адиктивної поведінки. З'ясовано зв'язок між поняттями залежність, адиктивна поведінка та Інтернет-залежність, розглянуто особливості, види та причини адиктивної поведінки. Проведено аналіз впливу Інтернет-залежності на психологічний стан та соціальну активність студентської молоді і визначено, що існують різні фактори, які можуть сприяти розвитку залежності від Інтернету, такі як біологічні особливості, соціальна стимуляція, стиль виховання, низький рівень комунікативних здібностей, залежність від інших, тривога, стрес та інші психологічні та соціальні чинники. Встановлено, що патологічне використання Інтернету може бути як наслідком вже існуючих проблем, так і спричинити появу нових розладів.

4. Досліджено психологічні особливості впливу Інтернет-залежності на життєдіяльність молодшої особистості й з'ясовано, що низька самооцінка, тривога, відчуття самотності та фрустрації, а також нездатність вибудувувати адекватні міжособистісні стосунки у реальному житті можуть сприяти розвитку цієї форми адикції, соціокультурний контекст також впливає на виникнення Інтернет-залежності серед студентів. Зростання доступності Інтернету, широке поширення комп'ютерів та збільшення кількості онлайн-платформ сприяють залученню молоді до віртуального світу.

З'ясовано, що залежність від Інтернету може мати значний вплив на психічний стан та поведінку особистості. Це може проявлятися у втраті відчуття часу, труднощах виконання повсякденних завдань, відчуженні від соціальних контактів, постійній втомі та інших психологічних проявах. Крім того, Інтернет-залежність може викликати реакції на стрес, агресію, апатію чи відсутність реакції на зовнішні подразники. Важливою є своєчасна ідентифікація та усвідомлення цих психологічних аспектів, а також розробка

стратегій для збалансованого використання Інтернету та підтримки психічного здоров'я.

Дослідження причин виникнення залежності Інтернетом дозволили зробити висновок, що основними причинами є дефіцит спілкування в реальному світі та внутрішні психологічні конфлікти. Таким чином, проблема Інтернет-залежності не втрачає актуальності, а навпаки, набуває гостроти, оскільки загострюється в молодому віці та рухається разом з розвитком нових інформаційних технологій.

5. Проведено дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молодшої особистості. За результатами дослідження встановлено, що більшість особистостей цього вікового діапазону виявляють легкий ступінь інтернет-залежності (63%) тоді, як помірний (17%) та нормальне використання інтернет-мережі (20%) відповідно. Також було з'ясовано, що половина учасників дослідження мають високий рівень особистісної тривожності (середній (43%) та низький (7%) рівень) тоді, як середній рівень ситуативної тривожності встановлено у 50% респондентів (високий (33%) та низький (17%) рівень). Під час дослідження було виявлено у більшості випробуваних занижений та дуже низький рівень соціальної фрустрованості та низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, однак 37% респондентів мали середній рівень самотності й 7% – високий.

Для здійснення дослідження соціально-психологічних особливостей впливу інтернет-залежності на життєдіяльність молодшої особистості доцільно використовувати наступні методики.

- Анкета Кімберлі Янг на визначення інтернет-залежності, адаптовано К. Давиденко;
- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна;

– Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко);

– Опитувальник Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).

б. На основі отриманих результатів констатувального експерименту було розроблено практичні рекомендації щодо попередження та корекції інтернет-залежності серед студентської молоді. Запропоновано застосування програми тренінгу за темою: «Профілактика Інтернет-залежності серед молоді студентського віку», завдяки якій учасники тренінгу зможуть ознайомитися з основними поняттями теми, усвідомити важливість відповідальності та здорового способу життя. Дізнаються про шляхи попередження інтернет-залежної поведінки, отримують допомогу в оцінці власних цінностей та саморегуляції емоційних станів, вдосконалення навичок управління часом.

Крім того, зазначено ефективні методи та форми профілактичної та корекційної діяльності, до яких відносяться: групові та індивідуальні бесіди, лекції, лекції-диспути, лекції-вікторини, психологічні консультації, техніки арттерапія (малювання та казкотерапія), психодіагностика, активна громадська та освітня діяльність, психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), круглі столи, мозкові штурми, просвітницькі заходи, урізноманітнення дозвілля до яких необхідне залучення не тільки здобувачів вищої освіти, а й працівників освіти та підтримка родини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Барган І.І. Повернись у реальність. Соціально-педагогічний проект. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. 64 с.
3. Бартків О. Соціально-педагогічні профілактика інтернет-адикції в студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки* [редкол.: І. О. Смолюк та ін.]. Луцьк, 2014. № 1 (278). С. 166-170.
4. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 141-145. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_2_31 (дата звернення 06.06.2024).
5. Бобирьова Л. Є., Шпетний О. А., Жарін В. М., Жаріна К. М., Пікуль К. В. Оцінка рівня тривожності у хворих на цукровий діабет в умовах пандемії covid-19. *Українська медична стоматологічна академія*. Полтава: Україна. С. 27-30.
6. Ботьбота Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. канд. мед. наук: 14.01.16. Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. Київ, 2005. 36 с.
7. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. Випуск 1. С. 24-28.
8. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. Київ, 2007. Вип. №2 (16). С. 188-192.

9. Вiнтюк Ю. Психологiчнi закономірностi виникнення uzалежнень у шкiльнoму вiцi та способи протидiї їм. *Здоровий спосiб життя*. 2008. №34. С. 13-20.
10. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І., Лаврiненко В.А., Мельничук М.М., Мирошник О.Г., Мишко Н.М., Моргун В.Ф., Перетятко Л.Г., Рева М.М., Седих К.В., Тесленко М.М., Тiтов І.Г., Тiтова Т.Є., Харченко А.С., Чайкіна Н.О., Яновська Т.А. Психологiя розвитку особистостi у пiдлiтковому та ранньому юнацькому вiцi. Навчальний посiбник для студентiв вищих навчальних закладiв; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астрiя, 2018. 342 с.
11. Гуменюк Л. Й. Соцiально-психологiчнi фактори iнтернет-адикцiї. *Науковий вiсник Львiвського державного унiверситету внутрiшнiх справ. Серiя психологiчна*. 2013. № 1. С. 11-20.
12. Давiденко К. Iнтернет-залежнiсть: тест, поширенiсть та супутня психопатологiя Київ: МОРiОН, 2019. URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-tasuputnya-psihopatologiya> (дата звернення 01.03.2024).
13. Єгоров Л. Ю., Кузнєцова Н. А., Петрова Є. А. Особливостi особистостi пiдлiткiв з iнтернет-залежнiстю. *Питання психiчного здоров'я дiтей та пiдлiткiв*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
14. Закон України «Про освіту» вiд 05.09.2017 року №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 29.05.2024).
15. Золотова Г. Д. Системний пiдхiд до профiлактики адиктивної поведiнки дiтей. *Вiсник Луганського нацiонального унiверситету iменi Тараса Шевченка. Педагогiчнi науки*. 2014. № 5(1). С. 163-178.
16. Золотова Г. Д. Сутнiсть технологiчних видiв адитивної поведiнки дiтей. *Вiсник ЛНУ iменi Тараса Шевченка*. 2013. №13 (272), Ч. IV. С.126-130.
17. Iгнатченко О. Я. Тренiнг на тему: «Незамiнний гаджет». 2018. URL: <https://naurok.com.ua/trening-na-temu-nezaminniy-adzhet-19527.html> (дата звернення 08.05.2024).

18. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2011. 47 с.
19. Калугіна А. О. Шеленкова Н. Л. Профілактика впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків. *The 2nd International scientific and practical conference «Modern research in science and education» (October 12-14, 2023)* VoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. С 325-330.
20. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194-204.
21. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності. *Наука, освіта, суспільство очима молодих: Матеріали X Міжнародної науковопрактичної конференції студентів та молодих науковців*. Рівне: РВВ РДГУ, 2017. С. 179 -180.
22. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2016. 478 с.
23. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки. Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівській студентської молоді. Київ: Ніка-Центр, 2008. С. 59-67.
24. Керебка Ю. І. Вплив Інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190-193.
25. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.98 р. Протокол №1-7/3-21. *Учитель*. 2000. №1-3. С. 6-11.
26. Костю С. Й. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Карпатська вежа, 2017. Випуск 23 № 18. С. 96-101.
27. Костюк Г. Психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*. 2002. № I. С. 10-17.

28. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С. 95-100.
29. Лазебний Д.М. Ознаки та симптоми Інтернет і комп'ютерної залежності. 2017. URL: https://centervasilenko.ua/vi_vvazhaete_scho_u_vas_kompyuerna_zalezhnist (дата звернення 15.02.2024).
30. Луценко Ю. А. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою: посіб. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.
31. Лютий В.П., Коломієць К.С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3-4. С. 6-12.
32. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2019. Том I. Вип. 54. С. 89-94.
33. Мгалоблішвілі А. Д. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 77 №1. С. 102-112.
34. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С.22-25.
35. Морозова О.О. Характеристика студентського віку: психолого-педагогічний аспект. *Проблеми мистецької освіти : збірник науково-методичних статей*. Вип. 5 [відп. ред. О. Я. Ростовський]. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя. 2010. С. 86-93

36. Ороховська Л. А. Інтернет та віртуальна реальність. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія Філософія. Культурологія.* 2014. № 1(19). С. 40-44.
37. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
38. Павленко Т. М. Котляревська О. О. Оріян А. О. Програма психологічної корекційної роботи з підлітками з девіантною поведінкою та їх батьками. Запоріжжя, 2021. 83 с.
39. Петрунько О. В., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. Вчені записки Університету «КРОК». Розділ 3. Психологія. 2023. №3(71). С. 115-124. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124> (дата звернення 06.06.2024).
40. Петрунько О.В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія. 2-ге видання. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.
41. Петрунько О. В., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». Розділ 3. Психологія. 2022. № 4(68). С. 91-99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99> (дата звернення 12.05.2024).
42. Пода Т.А. Соціокультурні аспекти феномена інтернет-залежності. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Філософія. Культурологія: Збірник наукових праць.* К.: НАУ, 2018. Вип. 2 (28). С. 107-112.
43. Психолого-педагогічна скарбничка. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко) URL: <http://testik.com.ua/metodyka-diagnostyky-rivnya-sotsialnoyi-frustrovanosti-l-i-vasserman-modyfikatsiya-v-v-bojko/> (дата звернення 07.05.2024).
44. Рижанова А. О., Потьомкіна, Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* № 194. 2021. С. 51-56.

45. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
46. Ступак О. Молодь як соціально-демографічна група. *Збірник наукових праць. Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. Том 1. № 1 (100). С. 257-267.
47. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2 (2). С. 95-104.
48. Фельдман Ю.І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. Випуск 56. С 222-232.
49. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149-154.
50. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
51. Шарий В. А. Діагностика комп'ютерної залежності. 2017. URL: https://vikashariy.blogspot.com/2017/10/blog-post_86.html (дата звернення 08.10.2023).
52. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання старших школярів. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua/> (дата звернення 15.02.2024).
53. Anderson K.J. Internet use among college students: an exploratory study. *J Am Coll Health*. 2001 Jul; 50(1):21-6. DOI:10.1080/07448480109595707. PMID: 11534747. (date of access: 13.05.2024).
54. Armstrong L., Philips J. G., Saling L. L. Potential Determinants of Heavier Internet Usage. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2000. Vol. 53. P. 537-550.
55. Barani K. Rola więzi online w życiu społecznym człowieka. *Psychologiczne konteksty Internetu*. Edited by Barbara Szmigielska. Wydawnictwo WAM, 2009. S. 103-118.

56. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Gottingen: Hogrefe, 1959. 181 p.
57. Caplan S. E. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, no. 2. P. 234-242.
58. Chou Chih-Hung, Liang C., John C. B. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*. 2005. Vol. 17, no. 4.
59. Davis R. A., Gordon L., Flett D., Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*. 2002. № 5(4). P. 331-345.
60. Douglas A. C., Mills J. E., Niang M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., Blanton M. Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*. 2008. № 24. P. 3027-3044.
61. Erikson E.H. The problem of ego identity. Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues Monographs No.1*. 1959. № 33. P. 31-48.
62. Filipiak M. Homo communicans wprowadzenie do teorii masowego komunikowania. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej 2003. 213 p.
63. Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.) *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. 1998. P. 61-76.
64. Hamburger Y. A., Ben-Artzi E. The Relationship Between Extraversion and Neuroticism and the Different Uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 2000. Vol. 16. P. 441-449.
65. Jakubik A., Popławska J. Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica UKSW*. 2002. № 4. S. 123-131.
66. John O. P., Srivastava S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*. 1999. № 2. P. 102-138.

67. Johnson N. F. The Multiplicities of Internet Addiction: The Misrecognition of Leisure and Learning. *Burlington: Ashgate Publishing Company*. 2009. URL: <https://www.researchgate.net/publication/283296213> (date of access: 20.02.2024).
68. Kim J., LaRose R., Peng W. Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*. 2009. № 12(4): 451-5. DOI: 10.1089/cpb.2008.0327 (date of access: 20.02.2024).
69. Kuss D. J., Griffith W., Shorter A. J. van Rooij, Dike van de Mheen, Mark D. Griffiths. The Internet Addiction Components Model and Personality: Establishing Construct Validity via anomological network. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 39. P. 312-321.
70. Landers R. N., Lounsbury J. W. An Investigation of Big Five and Narrow Personality Traits in Relation to Internet Usage. *Computers in Human Behavior*. 2006. Vol. 22. P. 283-293.
71. Lavin M., Marvin K., McLarney A., Nola V., Scott L. Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*. 1999. № 2(5). P. 425-430.
72. Lavoie J. A., Pychyl T. A. Cyberslacking and the procrastination highway: A web-based survey of online procrastination, attitudes and emotion. *Social Science Computer Review*. 2001. № 19. P. 431-444.
73. Leung L. Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychol Behav*. 2007 Apr; 10(2): 204-14. URL: doi: 10.1089/cpb.2006.9967. PMID: 17474837 (date of access: 14.02.2024).
74. Moody E. J. Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*. 2001. Vol. 4, no. 3. P. 393-397.
75. Morahan-Martin, J. The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse. *CyberPsychology & Behavior*. 1999. Vol. 2. P. 431-439. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431> (date of access: 20.02.2024).

76. Niemz K., Griffiths M., Banyard P. Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*. 2005 Dec; 8(6):562-70. DOI: 10.1089/cpb.2005.8.562. PMID: 16332167 (date of access: 15.03.2024).
77. Papacharissi Z., Alan M. R. Predictors of Internet Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 2000. Vol. 44, no. 2. P. 175-196.
78. Rowiński T. Dyspozycje emocjonalno-motywacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem jako wyznaczniki problematycznego korzystania z Internetu. Niepublikowana rozprawa doktorska. Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego. 2006.
79. Schotton M.A. The Costs and Benefits of «Computer Addiction». *Behaviour & Information Technology*. 1991. Vol. 10. P. 219-230. URL: <https://doi.org/10.1080/01449299108924284> (date of access: 15.03.2024).
80. Song I., LaRose R., Eastin M.S. i wsp. Gratyfikacje w Internecie a uzależnienia: korzystanie i nadużywanie nowych mediów. *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia*. Paluchowski WJ (red). PWN, Warszawa, 2009. P. 351-373.
81. Suler J. R. The Basic Psychological Features of Cyberspace Elements of a Cyberpsychology Model. Cited 2010, 8 Dec. URL: <http://www.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html> (date of access: 15.03.2024).
82. Syrek E. Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej. Katowice, 2000. 39 s.
83. Tsai C. C., Lin S. S. J. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*. 2003. № 6(6). P. 649-652.
84. Turkle S. Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011. 384 p.
85. Waldo A.D. Correlates of Internet Addiction among Adolescents. *Psychology*. 2014. Vol. 5, no.18.

86. Weiser E.B. The Functions of Internet Use and Psychological Consequences. *CyberPsychology & Behavior*. 2001. № 4(6). P. 723-741.
87. Yao Meng Zhang, Zhen Zhong. Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study. *Computers in Human Behavior*. 2014. № 30. P. 164-170. URL: 10.1016/j.chb.2013.08.007 (date of access: 14.02.2024).
88. Young K. Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment, edited by Kimberly Young and Cristiano Nabuco de Abreu, John Wiley & Sons Inc.* 2011. P. 19-34.
89. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1. P. 237-244. URL: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237> (date of access: 14.03.2024)
90. Zazzo B. Le sentiment de maturite chez l'adulte. *Enfance*. 1969. № 1-2, P. 1-44.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Інна П. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Часто	2. Завжди	3. Інколи	4. Ніколи або рідко	5. Ніколи або рідко
6. Регулярно	7. Завжди	8. Завжди	9. Інколи	10. Часто
11. Інколи	12. Інколи	13. Інколи	14. Завжди	15. Інколи
16. Завжди	17. Часто	18. Інколи	19. Інколи	20. Інколи

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 60 б. – помірний ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

В результаті отриманих даних, можна встановити, що респондент має помірний ступень інтернет-залежності, вказує на те, що ознаки інтернет-залежності слабо виражені. Однак така особистість витрачає більше часу та уваги на діяльність в інтернеті, це безпосередньо впливає на її повсякденне життя та соціальні стосунки. Вплив помірної інтернет активності може призводити до порушення сну, погіршення емоційного стану, тривожності, відчуття соціальної фрустрованості та соціальної ізоляції.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Ксенія П. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Інколи	2. Часто	3. Інколи	4. Ніколи або рідко	5. Ніколи або рідко
6. Інколи	7. Завжди	8. Інколи	9. Ніколи або рідко	10. Ніколи або рідко
11. Ніколи або рідко	12. Інколи	13. Ніколи або рідко	14. Інколи	15. Ніколи або рідко
16. Інколи	17. Ніколи або рідко	18. Ніколи або рідко	19. Ніколи або рідко	20. Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 34 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Отримані результати дослідження вказують на те, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Володимир В. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Інколи	2. Інколи	3. Ніколи або рідко	4. Інколи	5. Ніколи або рідко
6. Інколи	7. Регулярно	8. Регулярно	9. Ніколи або рідко	10. Інколи
11. Ніколи або рідко	12. Інколи	13. Ніколи або рідко	14. Інколи	15. Ніколи або рідко
16. Інколи	17. Ніколи або рідко	18. Інколи	19. Ніколи або рідко	20. Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 33 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Отримані результати дослідження вказують на те, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Діана Б.18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Інколи	2. Інколи	3. Регулярно	4. Ніколи або рідко	5. Ніколи або рідко
6. Інколи	7. Часто	8. Інколи	9. Ніколи або рідко	10. Інколи
11. Регулярно	12. Ніколи або рідко	13. Ніколи або рідко	14. Інколи	15. Ніколи або рідко
16. Регулярно	17. Інколи	18. Ніколи або рідко	19. Ніколи або рідко	20. Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 36 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

В результаті дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Дар'я Г. 21 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Часто	2. Часто	3. Інколи	4. Регулярно	5. Ніколи або рідко
6. Інколи	7. Інколи	8. Регулярно	9. Часто	10. Інколи
11. Інколи	12. Інколи	13. Інколи	14. Інколи	15. Інколи
16. Регулярно	17. Інколи	18. Ніколи або рідко	19. Ніколи або рідко	20. Інколи

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4,
«Завжди» – 5.

Всього 46 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

В результаті дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Вікторія К. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Ніколи або рідко	2 Інколи	3 Ніколи або рідко	4 Інколи	5 Ніколи або рідко
6 Ніколи або рідко	7 Інколи	8 Ніколи або рідко	9 Ніколи або рідко	10 Інколи
11 Ніколи або рідко	12 Інколи	13 Ніколи або рідко	14 Ніколи або рідко	15 Ніколи або рідко
16 Інколи	17 Ніколи або рідко	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 26 б. – нормальне використання інтернету.

Висновки:

За результатами проведеної методики було з'ясовано, що респондент має нормальний ступінь використання інтернету. Така людина вміло використовує свій час, тобто збалансовано управляє часом і ресурсами в мережі. Віртуальне спілкування тільки доповнює соціальну взаємодію у реальному житті. Випробуваний використовує інтернет, як допоміжний інструмент в своєму особистому та професійному житті.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Андрій С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Часто	2 Завжди	3 Інколи	4 Регулярно	5 Ніколи або рідко
6 Регулярно	7 Інколи	8 Регулярно	9 Ніколи або рідко	10 Ніколи або рідко
11 Ніколи або рідко	12 Ніколи або рідко	13 Інколи	14 Ніколи або рідко	15 Ніколи або рідко
16 Часто	17 Ніколи або рідко	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 39 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

В результаті дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Елла К. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Ніколи або рідко	2 Регулярно	3 Інколи	4 Інколи	5 Інколи
6 Ніколи або рідко	7 Інколи	8 Ніколи або рідко	9 Інколи	10 Ніколи або рідко
11 Ніколи або рідко	12 Ніколи або рідко	13 Ніколи або рідко	14 Регулярно	15 Ніколи або рідко
16 Ніколи або рідко	17 Ніколи або рідко	18 Інколи	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 30 б. – нормальне використання інтернету.

Висновки:

За результатами проведеної методики було з'ясовано, що респондент має нормальний ступінь використання інтернету. Така людина вміло використовує свій час, тобто збалансовано управляє часом і ресурсами в мережі. Віртуальне спілкування тільки доповнює соціальну взаємодію у реальному житті. Випробуваний використовує інтернет, як допоміжний інструмент в своєму особистому та професійному житті.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Анастасія Д. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Інколи	2 Регулярно	3 Часто	4 Інколи	5 Інколи
6 Ніколи або рідко	7 Часто	8 Регулярно	9 Ніколи або рідко	10 Ніколи або рідко
11 Інколи	12 Ніколи або рідко	13 Ніколи або рідко	14 Регулярно	15 Інколи
16 Часто	17 Інколи	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Інколи

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 42 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

В результаті дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Катерина Р. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Інколи	2 Часто	3 Регулярно	4 Інколи	5 Ніколи або рідко
6 Часто	7 Завжди	8 Завжди	9 Інколи	10 Інколи
11 Інколи	12 Інколи	13 Ніколи або рідко	14 Завжди	15 Ніколи або рідко
16 Регулярно	17 Регулярно	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 50 б. – помірний ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Відповідно до результатів дослідження, можна встановити, що респондент має помірний ступень інтернет-залежності, вказує на те, що ознаки інтернет-залежності слабо виражені. Однак такі особистість витрачає більше часу та уваги на діяльність в інтернеті, це безпосередньо впливає на її повсякденне життя та соціальні стосунки. Вплив помірної інтернет активності може призводити до порушення сну, погіршення емоційного стану, тривожності, відчуття соціальної фрустрованості та соціальної ізоляції.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Анастасія Р. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Регулярно	2 Часто	3 Завжди	4 Ніколи або рідко	5 Інколи
6 Часто	7 Завжди	8 Часто	9 Інколи	10 Інколи
11 Часто	12 Часто	13 Часто	14 Часто	15 Ніколи або рідко
16 Часто	17 Інколи	18 Інколи	19 Інколи	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 60 б. – помірний ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Відповідно до результатів дослідження, можна встановити, що респондент має помірний ступень інтернет-залежності, вказує на те, що ознаки інтернет-залежності слабо виражені. Однак така особистість витрачає більше часу та уваги на діяльність в інтернеті, це безпосередньо впливає на її повсякденне життя та соціальні стосунки. Вплив помірної інтернет активності може призводити до порушення сну, погіршення емоційного стану, тривожності, відчуття соціальної фрустрованості та соціальної ізоляції.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Уляна Д. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Інколи	2 Інколи	3 Інколи	4 Регулярно	5 Ніколи або рідко
6 Ніколи або рідко	7 Ніколи або рідко	8 Ніколи або рідко	9 Інколи	10 Інколи
11 Інколи	12 Інколи	13 Інколи	14 Інколи	15 Інколи
16 Інколи	17 Інколи	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 34 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Відповідно до результатів дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Маргарита О. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Інколи	2 Регулярно	3 Інколи	4 Інколи	5 Інколи
6 Інколи	7 Регулярно	8 Інколи	9 Інколи	10 Регулярно
11 Ніколи або рідко	12 Інколи	13 Ніколи або рідко	14 Регулярно	15 Інколи
16 Регулярно	17 Інколи	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4,
«Завжди» – 5.

Всього 40 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Відповідно до результатів дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Карина С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Інколи	2 Інколи	3 Інколи	4 Інколи	5 Ніколи або рідко
6 Ніколи або рідко	7 Інколи	8 Інколи	9 Ніколи або рідко	10 Ніколи або рідко
11 Ніколи або рідко	12 Інколи	13 Ніколи або рідко	14 Інколи	15 Ніколи або рідко
16 Інколи	17 Інколи	18 Інколи	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 31 б. – легкий ступінь інтернет-залежності.

Висновки:

Відповідно до результатів дослідження встановлено, що у випробуваного інтернет-залежність проявляється у легкому ступені. Вона характеризується деякими ознаками залежності від використання інтернету, є менш серйозною та не має значного впливу на життєдіяльність особистості. Однак є певні ризики прояву інтернет-залежності більш високого ступеня.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Респондент: Юлія В. 17 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 Ніколи або рідко	2 Регулярно	3 Інколи	4 Ніколи або рідко	5 Ніколи або рідко
6 Ніколи або рідко	7 Часто	8 Ніколи або рідко	9 Ніколи або рідко	10 Ніколи або рідко
11 Ніколи або рідко	12 Ніколи або рідко	13 Ніколи або рідко	14 Інколи	15 Ніколи або рідко
16 Інколи	17 Ніколи або рідко	18 Ніколи або рідко	19 Ніколи або рідко	20 Ніколи або рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

«Ніколи або рідко» – 1, «Інколи» – 2, «Регулярно» – 3, «Часто» – 4, «Завжди» – 5.

Всього 28 б. – нормальне використання інтернету.

Висновки:

За результатами проведеної методики було з'ясовано, що респондент має нормальний ступінь використання інтернету. Така людина вміло використовує свій час, тобто збалансовано управляє часом і ресурсами в мережі. Віртуальне спілкування тільки доповнює соціальну взаємодію у реальному житті. Випробуваний використовує інтернет, як допоміжний інструмент в своєму особистому та професійному житті.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Анна Л. 23 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ма бу ть, так	Ні, це не так	Ціл ком вірн о	Ні, це не так	Маб у ть, так	Ціл ком вірн о	Маб у ть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Маб у ть, так	Ні, це не так	Ні, це не так
------------------------	------------------------	-------	------------------------	----------------	------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Ні, це не так	Ціл ком вірн о	Вір но	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Ні, це не так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Вір но	Ні, це не так	Мабу ть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Ні, це не так	Мабу ть, так
------------------------	-------------------------	-----------	--------------------	--------------------	------------------------	--------------------	--------------------	-----------	------------------------	--------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	--------------------	--------------------	------------------------	--------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

3. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 24-12=12+50=60$ б. високий рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,
17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

4. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 27-8=19+35=54$ б. високий рівень О
тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,
32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами діагностики, респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність

відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПІЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)

Респондент: Володимир М. 23 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Ні	Ні			Ні			Ні		Ні	Ні					Ні	Ні	Ні		Ні	Ні
,	,			,			,		,	,					,	,	,		,	,
це	це			це			це		це	це					це	це	це		це	це
не	не			не			не		не	не					не	не	не		не	не
та	та	Мабут	Вірн	та	Мабут	Мабут	та	Мабут	та	та	Мабут	Мабут	Мабут	та	та	та	Мабут	та	та	
к	к	ь, так	о	к	ь, так	ь, так	к	ь, так	к	к	ь, так	ь, так	ь, так	к	к	к	ь, так	к	к	

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Ні,				Ні,	Ні,	Ні,		Ні,	Ні,	Ні,	Ні,	Ні,			Ні,	Ні,	Ні,		Ні,
це				це	це	це		це	це	це	це	це			це	це	це		це
не				не	не	не		не	не	не	не	не			не	не	не		не
та	Мабуть	Мабуть	Мабуть	та	та	та	Вірн	та	та	та	та	та	Мабуть	Вірн	та	та	та	Мабуть	та
к	, так	, так	, так	к	к	к	о	к	к	к	к	к	, так	о	к	к	к	, так	к

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

- $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 20-10=10+50=60$ б. високий рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
- $\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
 $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 21-8=13+35=48$ б. високий рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Відповідно до результатів діагностики, респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність

відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)

Респондент: Юлія П. 25 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Ні			Ні	Ні	Ні	Ні		Ні		Ні	Ні				Ні	Ні			
,			,	,	,	,		,		,	,				,	,			
це			це	це	це	це		це		це	це				це	це			
не			не	не	не	не		не		не	не				не	не			
та	Мабу	Мабу	та	та	та	та	Вірн	та	Вірн	та	та	Мабу	Мабу	Мабу	та	та	Мабу	Мабу	Мабу
к	ь, так	ь, так	к	к	к	к	о	к	о	к	к	ь, так	ь, так	ь, так	к	к	ь, так	ь, так	ь, так

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Н					Н	Н			Н						Н				
і,					і,	і,			і,						і,				
ц					ц	ц			ц						ц				
е					е	е			е						е				
н	Цілк	Цілк		Мабу	н	н	Цілк	Цілк	н	Цілк		Мабу	Цілк	Мабу	н		Цілк	Мабу	Цілк
е	ом	ом		та	е	е	ом	ом	е	ом		та	ом	та	е		ом	та	ом
та	вірн	вірн	Вір	ть,	та	та	вірн	вірн	та	вірн	Вір	ть,	вірн	ть,	та	Вір	вірн	ть,	Мабу
к	о	о	но	так	к	к	о	о	к	о	но	так	о	так	к	но	о	так	о

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 19-14=55$ б. високий рівень Р тривожності

де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 45-9=36+50=86$ б. високий рівень О тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Відповідно до результатів діагностики, респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)**

Респондент: Анжеліка К. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Вірн о	Мабут ь, так	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Ні , це не та к	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Цілко м вірно	Цілко м вірно	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Мабут ь, так
-----------	-----------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	--------------------------------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	-----------------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Мабут ь, так	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Мабут ь, так	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о	Мабут ь, так	Вірн о	Мабут ь, так	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Цілко м вірно	Ні , це не та к	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Мабут ь, так	Ні , це не та к
-----------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------	--------------------------------	-----------	-----------	-----------------	-----------	-----------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------	--------------------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

- $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 12-28=-16+50=34$ середній рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
- $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 20-16=4+35=39$ б. середній рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що досліджуваний має середній рівень особистісної тривожності, тобто така людина має схильність іноді відчувати тривогу або напругу незалежно від ситуації, але такі переживання не є постійними і не заважають нормальному функціонуванню. Щодо реактивної (ситуативної) тривожності, у респондента встановлено середній рівень, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті. Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)**

Респондент: Максим С. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

		Ні			Ні	Ні	Ні					Ні	Ні			Ні	Ні		
		, це не			, це не	, це не	, це не					, це не	, це не			, це не	, це не		
Вірн о	Вірн о	та к	Вірн о	Вірн о	та к	та к	та к	Вірн о	Мабут ь, так	Вірн о	Мабут ь, так	та к	та к	Вірн о	Вірн о	та к	та к	Мабут ь, так	Мабут ь, так

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Ні		Ні				Ні		Ні	Ні	Ні	Ні								Ні
, це не	Мабу ть, так	, це не	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Вір но	, це не	Мабу ть, так	, це не	, це не	, це не	, це не	Мабу ть, так	Вір но	Вір но	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Вір но	Вір но	, це не та к

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 15-25=-10+50=40$ середній рівень Р

тривожності

де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 24-13=11+35=46$ високий рівень О

тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що у респондента середній рівень реактивної (ситуативної) тривожності, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті. Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)**

Респондент: Ілля Б. 22 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Мабут ь, так	Ні , це не та	Вірн о	Вірн о	Мабут ь, так	Вірн о	Цілко м вірно	Ні , це не та	Цілко м вірно	Ні , це не та	Ні , це не та	Вірн о	Мабут ь, так	Вірн о	Ні , це не та	Ні , це не та	Вірн о	Вірн о	Ні , це не та	Ні , це не та
-----------------	---------------------------	-----------	-----------	-----------------	-----------	---------------------	---------------------------	---------------------	---------------------------	---------------------------	-----------	-----------------	-----------	---------------------------	---------------------------	-----------	-----------	---------------------------	---------------------------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Мабу ть, так	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Н і, це не та к	Цілк ом вірн о	Вір но	Цілк ом вірн о	Н і, це не та к	Мабу ть, так	Цілк ом вірн о	Н і, це не та к	Цілк ом вірн о	Вір но	Н і, це не та к	Вір но	Цілк ом вірн о	Н і, це не та к	Цілк ом вірн о
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------	-------------------------	--------------------------------	--------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------	--------------------------------	-----------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

$$1. \quad PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 31-12=19+50=69 \text{ високий рівень } P$$

тривожності

де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \quad OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 47-11=36+35=71 \text{ високий рівень } O$$

тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Відповідно до результатів діагностики, респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)

Респондент: Микита Р. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

		Ні		Ні			Ні		Ні	Ні	Ні	Ні	Ні		Ні			Ні	
		, це не		, це не			, це не		, це не	це	це	це	це	це	, це не			, це не	
Мабу ть, так	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	та к	Вір но	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	та к	та к	та к	та к	та к	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Ні	Ні	Ні		Ні	Ні				Ні	Ні			Ні		Ні		Ні		Ні
, це не	, це не	, це не		, це не	, це не				, це не	, це не			, це не		, це не		, це не		, це не
та к	та к	та к	Мабу ть, так	та к	та к	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	та к	та к	Мабу ть, так	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	та к	Мабу ть, так	та к

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, $17-14=3+50=53$ високий рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,
17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, $19-10=9+35=44$ середній рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,
32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Відповідно до результатів діагностики було з'ясовано, що досліджуваний має середній рівень особистісної тривожності, тобто така людина має схильність іноді відчувати тривогу або напругу незалежно від ситуації, але такі переживання не є постійними і не заважають нормальному функціонуванню. Респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Ігор Ж. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Н	Н			Н				Н						Н	Н		Н		
і,	і,			і,				і,						і,	і,		і,		
ц	ц			ц				ц						ц	ц		ц		
е	е			е				е						е	е		е		
н	н	Мабу		н	Мабу	Мабу	Мабу	н	Мабу	Мабу	Мабу	Мабу	Мабу	н	н	Мабу	н	Мабу	Мабу
е	е	ть,	Вір	е	ть,	ть,	ть,	е	ть,	ть,	ть,	ть,	ть,	е	е	ть,	е	ть,	ть,
та	та	так	но	та	так	так	так	та	так	так	так	так	так	та	та	так	та	так	так
к	к			к				к						к	к		к		

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

	Н	Н	Н	Н						Н					Н		Н
	і,	і,	і,	і,						і,					і,		і,
	ц	ц	ц	ц						ц					ц		ц
	е	е	е	е						е					е		е
Мабу	е	е	е	е	Мабу	Мабу	Мабу	Мабу	Мабу	е	Мабу	Мабу	Мабу	Мабу	е	Мабу	е
ть,	та	та	та	та	ть,	ть,	ть,	ть,	ть,	та	ть,	ть,	ть,	ть,	Вір	та	ть,
так	к	к	к	к	так	так	так	так	так	к	так	так	так	так	но	к	так
																	к

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

- $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 19-15=4+50=54$ високий рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
- $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 20-14=6+35=41$ середній рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Відповідно до результатів діагностики було з'ясовано, що респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було з'ясовано, що досліджуваний має середній рівень особистісної тривожності, тобто така людина має схильність іноді відчувати тривогу або напругу незалежно від ситуації, але такі переживання не є постійними і не заважають нормальному функціонуванню.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)

Респондент: Юлія К. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Мабу	Ні			Ні			Ні		Ні	Ні							Ні	Ні
ть,	,			,			,		,	,							,	,
так	це	Цілк	Мабу	це	Вір	Мабу	це	Вір	це	Вір	Мабу	Цілк	Цілк	Мабу	Цілк	Мабу	це	це
	не	ом	ть,	не	но	ть,	не	но	не	но	ть,	ом	ом	ть,	ом	ть,	не	не
	к	вірно	так	к		так	к		к	к	но	так	вірно	вірно	так	так	к	к

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Мабу				Н	Н				Н			Н					Н	
ть,				і,	і,				і,			і,					і,	
так	Цілк	Цілк	Мабу	ц	ц	Мабу	Цілк	Цілк	ц	Цілк	Цілк	ц	Цілк	Цілк	Мабу	Цілк	ц	Цілк
	ом	ом	ть,	е	е	ть,	ом	ом	е	ом	ом	е	ом	ом	ть,	ом	е	ом
	вірн	вірн	так	н	н	так	вірн	вірн	н	вірн	вірн	н	вірн	вірн	так	вірн	н	вірн
	о	о		к	к		о	о	к	о	о	к	о	о		о	к	о

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 29-15=14+50=64$ високий рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 43-10=33+35=68$ високий рівень О тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

В результаті діагностики, респондент має високий рівень реактивної тривожності, що вказує на виражену в даний момент схильність відчувати занепокоєння і психоемоційну напругу, це проявляється у високій чутливості до стресу, відчутті тривоги, тривожних думках, і таких фізичних реакціях, як прискорене серцебиття, пітливість та інше. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Данило Т. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Цілко м вірно	Цілко м вірно	Ні , це не к	Ні , це не к	Вірн о	Ні , це не к	Ні , це не к	Цілко м вірно	Ні к	Вірн о	Цілко м вірно	Ні , це не к	Ні , це не к	Ні , це не к	Цілко м вірно	Цілко м вірно	Мабут ь, так	Ні , це не к	Вірн о	Вірн о
---------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--------------------------	--------------------------	---------------------	---------	-----------	---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	---------------------	-----------------	--------------------------	-----------	-----------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Мабут ь, так	Ні , це не к	Ні , це не к	Мабут ь, так	Ні , це не к	Вірн о	Цілко м вірно	Мабут ь, так	Ні , це не к	Цілко м вірно	Мабут ь, так	Ні , це не к	Цілко м вірно	Ні , це не к	Ні , це не к	Вірн о	Ні , це не к	Ні , це не к	Мабут ь, так	Ні , це не к
-----------------	--------------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-----------	---------------------	-----------------	--------------------------	---------------------	-----------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--------------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, $11-36=-25-50=25$ низький рівень Р тривожності де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, $16-22=-6+35=29$ низький рівень О тривожності де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Спираючись на результати дослідження особистісної тривожності, можна відзначити, що респондент має низький рівень особистісної тривожності. Така людина менш схильна відчувати тривогу в різних ситуаціях. Особа здатна залишатися спокійною, впевненою і контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Люди з низьким рівнем особистісної тривожності зазвичай добре адаптуються до змін.

Визначений низький рівень реактивної (ситуативної) тривожності у опитуваного, свідчить про те, що людина відчуває себе спокійно або відчуває мінімальну тривогу в даний момент. Особа здатна ефективно справлятися з труднощами і стресом без значного напруження, нервозності або тривоги.

Однак, слід зауважити, що низький рівень тривожності може означати витіснення тривожного стану та занепокоєння, це вважається одним із проявів депресивного стану.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)**

Респондент: Богдана Ш. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Мабут ь, так	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Мабут ь, так	Ні , це не та к	Цілко м вірно	Вірн о	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о	Вірн о	Ні , це не та к	Мабут ь, так	Мабут ь, так
-----------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------	--------------------------------	---------------------	-----------	--------------------------------	-----------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	-----------	-----------	--------------------------------	-----------------	-----------------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Вір но	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Маб уть, так	Н і, ц е н е	Маб уть, так	Маб уть, так	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Вірн о	Цілк ом вірн о	Маб уть, так	Н і, ц е н е	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Вірн о	Цілк ом вірн о	Цілк ом вірн о	Маб уть, так	Вір но
-----------	-------------------------	-------------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	-----------	-------------------------	--------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------	-------------------------	-------------------------	--------------------	-----------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 15-24=-9+50=41$ середній рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,
17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 44-16=28+35=63$ високий рівень О
тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,
32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що у респондента середній рівень реактивної (ситуативної) тривожності, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті. Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи. Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Дарина К. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

			Н і, ц е н		Н і, ц е н											Н і, ц е н	Н і, ц е н		
Вір но	Маб уть, так	Маб уть, так	е та к	Маб уть, так	е та к	Маб уть, так	Маб уть, так	Маб уть, так	Маб уть, так	Маб уть, так	Вір но	Маб уть, так	Маб уть, так	Маб уть, так	Вір но	е та к	е та к	Маб уть, так	Маб уть, так

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

	Н і, ц е н			Н і, ц е н				Н і, ц е н					Н і, ц е н		Н і, ц е н				
Мабу ть, так	е та к	Цілк ом вірн о	Мабу ть, так	е та к	Мабу ть, так	ом вірн о	Мабу ть, так	е та к	Вір но	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Вір но	Мабу ть, так	е та к	Вір но	е та к	Мабу ть, так	Вір но	Мабу ть, так

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

- $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, $17-22=-5+50=45$ середній рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
- $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, $23-20=3+35=38$ середній рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
 $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що досліджуваний має середній рівень, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті.

Щодо особистісної тривожності, у респондента встановлено середній рівень, тобто така людина має схильність іноді відчувати тривогу або напругу незалежно від ситуації, але такі переживання не є постійними і не заважають нормальному функціонуванню.

Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Ангеліна Г. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Вірн о	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Ні , це не Мабу т ь, так	Вірн о	Ні , це не Мабу т ь, так	Мабу т ь, так	Мабу т ь, так	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Вірн о	Вірн о
-----------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	--	-----------	--	---------------------	---------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------	-----------

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Вір но	Н і, це не та к	Н і, це не та к	Мабу т ь, так	Мабу т ь, так	Вір но	Н і, це не та к	Мабу т ь, так	Мабу т ь, так	Вір но	Вір но	Мабу т ь, так	Вір но	Мабу т ь, так	Мабу т ь, так	Вір но	Мабу т ь, так	Н і, це не та к	Вір но	Н і, це не та к
-----------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------	-----------	--------------------------------	---------------------	---------------------	-----------	-----------	---------------------	-----------	---------------------	---------------------	-----------	---------------------	--------------------------------	-----------	--------------------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 11-28=-17+50=33$ середній рівень Р

тривожності

де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 23-19=4+35=39$ середній рівень О тривожності

де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що досліджуваний має середній рівень, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті.

Щодо особистісної тривожності, у респондента встановлено середній рівень, тобто така людина має схильність іноді відчувати тривогу або напругу незалежно від ситуації, але такі переживання не є постійними і не заважають нормальному функціонуванню.

Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНИНА)**

Респондент: Марія Б. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Мабу	Вір	Мабу	Н	Вір	Н	Мабу	Вір	Мабу	Цілк	Мабу	Мабу	Н	Мабу	Мабу	Вір	Мабу	Н	Вір	Вір
ть,	но	ть,	і,	но	і,	ть,	но	ть,	ом	ть,	ть,	і,	ть,	ть,	но	ть,	і,	но	но
так		так	це	к	це	так		так	вірн	так	так	це	так	так		так	це		
		к	не	но	не				о			не				к	не		

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Вір	Маб	Цілк	Н	Маб	Маб	Вір	Маб	Маб	Н	Маб	Маб	Вір	Маб	Вір	Маб	Вір	Маб	Н
но	уть,	ом	і,	уть,	уть,	но	уть,	уть,	і,	уть,	уть,	но	уть,	но	уть,	но	уть,	і,
	так	вірн	це	так	так		так	так	це	так	так		так		так		це	
		о	не						не								не	
		но	к						к								к	

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 11-28=-17+50=33$ середній рівень Р тривожності
де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,
17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 29-16=13+35=48$ високий рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,
32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що у респондента середній рівень реактивної (ситуативної) тривожності, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті. Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи.

Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» (Ч.Д.
СПЛБЕРГЕРА – Ю.Л. ХАНІНА)**

Респондент: Єлизавета З. 19 років.
Експериментатор: Волощенко І. С.
Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так
Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Мабу ть, так	Вір но	Вір но	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Ні , це не та к	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Ні , це не та к	Вір но	Вір но	Вір но	Вір но	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Ні , це не та к	Мабу ть, так	Ні , це не та к
--------------------	-----------	-----------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	--------------------	--------------------	--------------------------------	--------------------	--------------------------------

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, 11-2812-20=-8+50=42$ середній рівень Р тривожності

де $\Sigma 1$ – сума на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, 26-14=12+35=47$ високий рівень О тривожності
де $\Sigma 1$ – сума цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Висновки:

Згідно з результатами дослідження було встановлено, що у респондента середній рівень реактивної (ситуативної) тривожності, він характеризується тим, що в даний момент особа може відчувати певний ступінь тривоги або нервозності у відповідь на стресові ситуації і труднощі у повсякденному житті. Такий рівень тривожності є оптимальним задля адекватного реагування на різні ситуації, це свідчить про відсутність серйозних змін в емоційній сфері особи.

Також було виявлено, високий рівень особистісної тривожності у опитуваного. Така тривожність є стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється схильністю відчувати постійну або часту тривогу, напруження і страх в різних аспектах їх життя, може проявлятися в формі постійної напруги, нездатності розслабитися, страху перед майбутніми подіями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Інна П. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	2 – важко відповісти	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	4 – цілком не задоволений	3 – скоріше не задоволений	2 – важко відповісти
3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	2 – важко відповісти	1 – скоріше задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $27/20=1,35$ б. – знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває

розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Ксенія П. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	2 – важко відповісти;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $7/20=0,35$ відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості, було встановлено, що у суб'єкта дослідження спостерігається практично повна відсутність (майже відсутність) фрустрації. Такий висновок може свідчити про відсутність значущих психосоціальних конфліктів всіх сферах життєдіяльності особистості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Володимир В. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;
3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	2 – скоріше задоволений;	2 – важко відповісти;	3 – скоріше не задоволений
4 – цілком не задоволений	4 – цілком не задоволений	2 – важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
2 – важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $40/20=2$ невизначений рівень фрустрованості.

Висновки:

Згідно з отриманими даними діагностування рівня соціальної фрустрації, було з'ясовано, що у респондента спостерігається невизначений рівень фрустрованості особистості, який свідчить про відчуття незначного невдоволення або роздратування час від часу, але не досягає значної

інтенсивності. Це означає, що особистість регулярно може відчувати невдоволення, але це не є постійним станом або сильно вираженим рівнем фрустрації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Діана Б.18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	3 – скоріше не задоволений	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $4/20=0,2$ відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості, було встановлено, що у суб'єкта дослідження спостерігається практично повна відсутність (майже відсутність) фрустрації. Такий висновок може свідчити про відсутність значущих психосоціальних конфліктів всіх сферах життєдіяльності особистості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Дар'я Г. 21 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;
3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	4 – цілком не задоволений	3 – скоріше не задоволений	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;
1 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $30/20=1,5$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває

розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Вікторія К. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	2– важко відповісти;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;
1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $23/20=1,6$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Андрій С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений
0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	4 – цілком не задоволений	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
2– важко відповісти	1 – скоріше задоволений;	4 – цілком не задоволений	4 – цілком не задоволений	2– важко відповісти;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $38/20=1,9$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та

адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Елла К. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	4 – цілком не задоволений	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $19/20=0,95$ дуже низький рівень фрустрованості.

Висновки:

Відповідно до результатів методики діагностики рівня соціальної фрустрованості, було з'ясовано, що респондент має надзвичайно низький рівень фрустрації. Це вказує на те, що в цілому особистість задоволена своїм життям і рідко відчуває невдоволення та роздратування щодо певних аспектів власної життєдіяльності. Такий стан може вказувати на позитивне сприйняття особистістю навколишнього світу та емоційно комфортне ставлення до соціального життя.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Анастасія Д. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	4 – цілком не задоволений	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;
3 – скоріше не задоволений	2– важко відповісти;	3 – скоріше не задоволений	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $30/20=1,5$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Катерина Р. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	4 – цілком не задоволений	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	4 – цілком не задоволений	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $31/20=1,55$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та

адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Анастасія Р. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	3 – скоріше не задоволений	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $17/20=0,85$ дуже низький рівень фрустрованості.

Висновки:

Відповідно до результатів методики діагностики рівня соціальної фрустрованості, було з'ясовано, що респондент має дуже низький рівень фрустрації. Це вказує на те, що в цілому особистість задоволена своїм життям і рідко відчуває невдоволення та роздратування щодо певних аспектів власної життєдіяльності. Такий стан може вказувати на позитивне сприйняття особистістю навколишнього світу та емоційно комфортне ставлення до соціального життя.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)

Респондент: Уляна Д. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $2/20=0,1$ відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості, було встановлено, що у суб'єкта дослідження спостерігається практично повна відсутність (майже відсутність) фрустрації. Такий висновок може свідчити про відсутність значущих психосоціальних конфліктів всіх сферах життєдіяльності особистості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Маргарита О. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
2– важко відповісти;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;
0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	4 – цілком не задоволений	3 – скоріше не задоволений	1 – скоріше задоволений;
2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	2– важко відповісти;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $31/20=1,55$ знижений рівень фрустрованості.

Висновки:

В результаті проведеної діагностики було встановлено, що досліджуваний має знижений рівень фрустрованості. Це свідчить про те, що людина рідко відчуває невдоволення, невелике роздратування або злість у певних ситуаціях або до життя загалом. Така людина рідко відчуває розчарування, гнів або інші негативні емоції, коли її плани або бажання не реалізуються. Це може бути позитивним знаком, що вказує на стійкість та адаптивність, але також може свідчити про байдужість або відсутність мотивації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)**

Респондент: Карина С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	2– важко відповісти;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	2– важко відповісти;	2– важко відповісти;	1 – скоріше задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $17/20=0,85$ дуже низький рівень фрустрованості.

Висновки:

Відповідно до результатів методики діагностики рівня соціальної фрустрованості, було з'ясовано, що респондент має дуже низький рівень фрустрації. Це вказує на те, що в цілому особистість задоволена своїм життям і рідко відчуває невдоволення та роздратування щодо певних аспектів власної життєдіяльності. Такий стан може вказувати на позитивне сприйняття особистістю навколишнього світу та емоційно комфортне ставлення до соціального життя.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ФРУСТРОВАНОСТІ» (Л. І. ВАССЕРМАН; МОДИФІКАЦІЯ В.В.
БОЙКО)

Респондент: Юлія В. 17 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

2– важко відповісти;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	1 – скоріше задоволений;	1 – скоріше задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;
0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;	2– важко відповісти;;	0 – цілком задоволений;	0 – цілком задоволений;

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Всього $8/20=0,4$ відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості, було встановлено, що у суб'єкта дослідження спостерігається практично повна відсутність (майже відсутність) фрустрації. Такий висновок може свідчити про відсутність значущих психосоціальних конфліктів всіх сферах життєдіяльності особистості.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Інна П. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Нікол и	Рідко	Нікол и	Нікол и	Інкол и	Рідко	Нікол и	Нікол и	Інкол и	Рідко
Інкол и	Нікол и	Рідко	Часто	Інкол и	Інкол и	Нікол и	Рідко	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $5+10+3=18$ – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Ксенія П. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и
Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: 0 б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Володимир В. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Рідко	Інколи	Рідко	Інколи	Часто	Інколи	Інколи	Часто	Інколи	Часто
Інколи	Інколи	Інколи	Рідко	Часто	Інколи	Інколи	Рідко	Інколи	Інколи

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $4+24+12=40$ б. – середній рівень самотності.

Висновки:

Результати діагностики суб'єктивного почуття самотності, вказують на те, що учасник дослідження має середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено. Тобто іноді людина відчуває певну самотність або деяку відокремленість від інших, що, у свою чергу, не є домінуючим станом або серйозною проблемою для неї. Вона не завжди задоволена, тими соціальними зв'язками та підтримкою, які присутні в її житті та іноді може відчувати потребу в більш глибоких емоційній взаємовідносинах.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Діана Б.18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Рідко	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и
Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: 1 б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Дар'я Г. 21 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Рідк о	Нікол и	Рідк о	Рідк о	Інкол и	Рідк о	Рідк о	Нікол и	Нікол и	Рідк о
Рідк о	Рідко	Рідк о	Рідк о	Рідко	Рідк о	Рідк о	Рідко	Рідко	Рідк о

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $16+2=18$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зав'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Вікторія К. 22 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Інкол и	Рідк о	Рідко	Рідк о	Нікол и	Інкол и	Рідко	Рідко	Рідко	Рідко
Нікол и	Рідк о	Нікол и	Рідк о	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $4+9=13$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зав'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Андрій С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Інкол и	Інкол и	Інкол и	Част о	Інкол и	Інкол и	Інкол и	Інкол и	Інкол и	Нікол и
Рідко	Нікол и	Рідко	Рідк о	Рідко	Рідко	Рідко	Інкол и	Рідко	Рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $18+3+8=29б.$ – середній рівень самотності

Висновки:

Результати діагностики суб'єктивного почуття самотності, вказують на те, що учасник дослідження має середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено. Тобто іноді людина відчуває певну самотність або деяку відокремленість від інших, що, у свою чергу, не є домінуючим станом або серйозною проблемою для неї. Вона не завжди задоволена, тими соціальними зв'язками та підтримкою, які присутні в її житті та іноді може відчувати потребу в більш глибоких емоційній взаємовідносинах.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Елла К. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Інкол и	Рідко	Нікол и	Інкол и	Рідк о	Інкол и	Рідк о	Нікол и	Рідко	Рідко
Рідко	Нікол и	Рідко	Рідко	Рідк о	Нікол и	Част о	Рідко	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $6+10=16$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Анастасія Д. 19 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Нікол и	Нікол и	Нікол и	Рідк о	Нікол и	Часто	Інкол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и
Рідко	Нікол и	Рідко	Рідк о	Рідко	Нікол и	Нікол и	Рідко	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $6+3+2=11$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Катерина Р. 20 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Часто	Інкол и	Інкол и	Інкол и	Рідко	Рідк о	Нікол и	Нікол и	Част о	Рідк о
Інкол и	Рідко	Нікол и	Часто	Нікол и	Рідк о	Інкол и	Інкол и	Рідк о	Рідк о

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $9+12+7=28$ – середній рівень самотності.

Висновки:

Результати діагностики суб'єктивного почуття самотності, вказують на те, що учасник дослідження має середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено. Тобто іноді людина відчуває певну самотність або деяку відокремленість від інших, що, у свою чергу, не є домінуючим станом або серйозною проблемою для неї. Вона не завжди задоволена, тими соціальними зв'язками та підтримкою, які присутні в її житті та іноді може відчувати потребу в більш глибоких емоційній взаємовідносинах.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Анастасія Р. 18 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Інкол и	Інкол и	Рідко	Часто	Рідк о	Част о	Рідко	Нікол и	Рідк о	Нікол и
Часто	Нікол и	Інкол и	Інкол и	Част о	Рідк о	Інкол и	Часто	Рідк о	Рідко

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $10+7+15=32$ б. – середній рівень самотності.

Висновки:

Результати діагностики суб'єктивного почуття самотності, вказують на те, що учасник дослідження має середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено. Тобто іноді людина відчуває певну самотність або деяку відокремленість від інших, що, у свою чергу, не є домінуючим станом або серйозною проблемою для неї. Вона не завжди задоволена, тими соціальними зв'язками та підтримкою, які присутні в її житті та іноді може відчувати потребу в більш глибоких емоційній взаємовідносинах.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Уляна Д. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Нікол и	Нікол и	Нікол и	Рідко	Нікол и	Інкол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и
Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $1+2=3$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Маргарита О. 21 рік.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Рідко	Інкол и	Рідко	Рідк о	Рідк о	Інкол и	Нікол и	Рідк о	Рідко	Рідко
Нікол и	Рідко	Інкол и	Рідк о	Рідк о	Рідко	Рідко	Рідк о	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $13+6=19$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Карина С. 24 роки.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Інкол и	Нікол и	Рідко	Рідко	Інкол и	Інкол и	Нікол и	Рідко	Рідко	Рідк о
Рідко	Інкол и	Нікол и	Інкол и	Рідко	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Рідк о

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: $10+8=18$ б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛ І М. ФЕРГЮСОН)**

Респондент: Юлія В. 17 років.

Експериментатор: Волощенко І. С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Рідко	Рідко	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и
Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и	Нікол и

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Кількість відповідей «часто» множиться на 3 (три), «інколи» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), «Ніколи» – це 0.

Всього: 2 б. – низький рівень самотності.

Висновки:

Згідно з результатами методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності, було встановлено, що у випробуваного спостерігається низький рівень самотності. Це свідчить про те, що особистість вважає свої соціальні зв'язки задовільними та отримує соціальну підтримку від оточуючих, тобто її потреба в спілкуванні та підтримці з боку інших задовольняється.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ЗА ТЕМОЮ:

«Профілактика Інтернет-залежності серед молоді студентського віку»

Мета: профілактика інтернет-залежної поведінки, що спрямована на зниження рівня залежності від інтернету у здобувачів вищої освіти.

Завдання тренінгової програми:

1. Знайомство учасників тренінгу з поняттям адиктивної поведінки, інтернет-залежності її видів, проявів та наслідків.
2. Усвідомлення важливості здорового способу життя та усвідомлення відповідальності за власне життя.
3. Вироблення шляхів попередження та боротьби з інтернет-залежною поведінкою.
4. Надання допомоги в адекватному оцінюванні власних емоцій, цінностей, поведінки та розробка стратегій саморегуляції.
5. Розвиток навичок управління часом та з'ясування альтернативних способів використання вільного часу.

Програма тренінгу складається з 1 заняття. Тривалість корекційного заняття-тренінгу 2 (120 хв) години з перервою 15 хвилин. Оптимальна учасників тренінгової групи – 6-10 осіб віком від 16 до 25 років.

Форма роботи зі здобувачами вищої освіти – групова з орієнтацією на кожного учасника.

Тренінг починається зі вступного слова тренера, далі він оголошує тему, мету та завдання зустрічі, налаштовує групу на плідну працю і дізнається очікування від тренінгу.

1. Інформаційне повідомлення «Правила групи» (5 хв).

Мета: встановити правила роботи в групі, які будуть діяти впродовж всього заняття і будуть задовольняти кожного з учасників.

2. Вправа «Я сьогодні...» (2 хв) [38].

Добрий, веселий, сумний та ін. Як варіант – я сьогодні схожий на....

Мета: актуалізація свого внутрішнього стану.

3. Мозковий штурм «Що таке залежність?» (5 хв).

Мета: з'ясування значення поняття залежності, види, наслідки.

Зміст: учасникам пропонується назвати причини виникнення залежної поведінки. Які є види, наслідки та яким чином вона проявляється.

Залежність — це складний, тугий вузол, який не дає розв'язувати проблеми особистості. Група ділиться на дві підгрупи.

Напишіть перелік можливих шкідливих звичок, які спонукають до залежності. Яка поведінка, по-вашому, відповідає поняттю «залежність»?

4. Групова інтерактивна вправа «Спосіб життя» (10хв) [2].

Кожен учасник висловлює свою думку з приводу розділення основного поняття на підвиди (правильний, здоровий та неправильний, нездоровий спосіб життя) та приводить приклади на кожен підвид.

5. Вправа «Як би ви вчинили?» (20 хв) [2].

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити молодь оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від Інтернету.

Тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожна отримує картки з описом ситуації та відповідає на запитання до них. Після того, як обидві групи закінчили обговорення, тренер підбиває підсумки.

Ситуація 1. Ваш найкращий друг Антон проводить багато часу у інтернет просторі

Запитання: 1. Що б ви зробили у такій ситуації? Напишіть шляхи, які б ви використали під час розмови з ним. 2. Чи повинні ви розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому? 3. Чи потрібно відвести Антона до лікаря чи психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

Ситуація 2. Борис пропонує піти Костянтину на вулицю погуляти з друзями о десятій годині ранку. Костянтин відмовляє другові, кажучи, що він ще не виспався, бо до четвертої «зависав» у Інтернеті.

Запитання: 1. Чи має Борис розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в Інтернеті? 2. Як ви вважаєте, чи налякає Костю інформація про втрату друзів? 3. Як треба вчинити друзям Костянтина, щоб він перестав сидіти в Інтернеті вночі?

Ситуація 3. Олександр закинув навчання, бо почав грати у сучасні комп'ютерні ігри цілий вечір, аж до півночі, а бувало і до ранку. Мати знає про захоплення сина та нічого йому не каже.

Запитання: 1. Що треба робити у такій ситуації в першу чергу? Спочатку поговорити з Олександром чи з його мамою? 2. Як ви оцінюєте позицію мами? 3. Як тепер бути з навчанням у школі, якщо тебе постійно «кличе» комп'ютерна гра з новими рівнями?

6. Вправа «Наші почуття – наші дії» (20 хв) [38].

Мета: виявити залежність дій від емоційного стану й необхідність керувати своїми емоціями.

Матеріали: бланк на кожного учасника.

Інструкція: ведучий просить учасників заповнити таблицю.

<i>Почуття</i>	<i>Дії</i>	<i>Думки</i>
Гнів		
Радість		
Розчарування		
Розпач		
Тривога		
Образа		
Інтерес		
Приємне здивування		

Обговорення: Чи залежать наші дії від наших почуттів? Чи слід подумати, а вже потім щось робити? Що потрібно робити, щоб вчасно зупинитися? Підвести до того, що наші дії залежать від наших думок.

7. Вправа «Концентричні кола» (10 хв) [38].

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе, розвиток комунікативних здібностей.

Інструкція: учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Всі повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення: 1. Мені подобається у моїй зовнішності... 2. Мої найбільші досягнення... 3. Мені б хотілося... 4. Моя ціль в житті... 5. Я досягну своєї мети, тому що... Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок вліво, таким чином створюючи нові пари. Загальне обговорення: які ваші враження від спілкування? Чи дізнались ви щось нове про інших? Наскільки воно було вам цікаве? Чи висловили ви все, що хотіли про себе?

8. Вправа «Управління часом» (15 хв) [17].

Запишіть на листку паперу: Чого ви прагнете, про що мрієте.

1- етап:

Запишіть в таблицю «Управління часом» (див. табл. Д.1), що ви робите по годинно. Символами позначте вид, сферу на які ви витрачаєте час.

2- етап:

Підрахуйте загальну кількість годин, які ви витрачаєте на кожний вид діяльності.

3- етап:

- Проаналізуйте, як ви проводите свій час:
- На який вид діяльності витрачаєте більшу частину часу? Ця діяльність дійсно заслуговує на це?
- На який вид діяльності витрачаєте меншу частину часу? Ця діяльність дійсно заслуговує на це?
- У кожного з вас є свої мрії на майбутнє. Чи допомагає вам спосіб проведення часу у тому, щоб швидко та ефективно досягти своєї цілі?

Запитання для обговорення.

1. Що показала робота з таблицею?
2. Які висновки ви можете зробити щодо ваших дій для зміни ситуації?

Перелік видів життєдіяльності: **Нав.** – навчання; **Пї.** – прийом їжі; **Сп.** – спорт; **Рд.** – робота по дому; **Дз.** – виконання домашніх завдань; **Тб.** – перегляд телепрограм; **В** – відпочинок; **Х.** – хобі, **Др.** – спілкування із друзями, близькими **ІрСм** – інтернет розваги, соціальні мережі.

Перелік видів життєдіяльності може змінюватися.

Таблиця Д.1

Таблиця управління часом

години	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
9-10 год.							
10-11 год.							
11-12 год.							
12-13 год.							
13-14 год.							
14-15 год.							
15-16 год.							
16-17 год.							

Продовж. табл. Д.1

17-18 год.							
18-19 год.							
19-20 год.							
20-21 год.							
20-21 год.							
21-22 год.							
22-23 год.							

Всього на тиждень (годин):

9. Вправа «Емоційний ланцюжок» (5 хв) [30].

Ведучий запитує у підлітків «З якою емоцією ви завершуєте заняття? Усі учасники по колу називають свою емоцію.

10. Підсумкова рефлексія. (3 хв)

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Зміст: учасники по колу розповідають про те, як вони почували себе на занятті, що сподобалось, що ні.