

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра загальної психології та психології розвитку особистості

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Особливості емоційної саморегуляції осіб підліткового віку схильних до інтернет залежності»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«Features of emotional self-regulation of adolescents prone to Internet addiction»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконала: здобувачка денної форми навчання спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

(назва)

Ревега Юлія Едуардівна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник кандидат психол. наук Мостова Т.Д.

Рецензент д. психол. наук, проф. Чернявська Т.П.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
загальної психології
№ 7 від 12.06.2023р.

Завідувачка кафедри
Кіресва З.О.
(підпис) (прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від ____ . ____ .20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис) (прізвище, ім'я)

Одеса 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4-6 стор
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	7-25 стор
1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційної саморегуляції у психології.....	7-10 стор
1.2. Теоретичний аналіз поняття “інтернет-залежності” у психології.....	10-16 стор
1.3. Особливості емоційної саморегуляції інтернет-залежних підлітків.....	16-22 стор
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	23-24 стор
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	25-32 стор
2.1. Організація дослідження	25-26 стор
2.2. Методи та методики емпіричного дослідження.....	26-30 стор
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ	31-32 стор
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	33-47 стор
3.1. Результати дослідження за методикою Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test").....	33-35 стор
3.2. Результати дослідження за методикою “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна.....	35-37 стор
3.3. Результати дослідження за методикою Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS.....	38-41 стор
3.4. Аналіз особливостей емоційної саморегуляції інтернет-залежних підлітків за допомогою методів математичної статистики.....	41-44 стор
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ	45-47 стор

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	47-50 стор
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51-54 стор
ДОДАТКИ.....	55-76 стор

ВСТУП

Актуальність дослідження: залежність від Інтернету серед підлітків стає все поширенішою в сучасному світі. Інтернет пропонує безліч можливостей для розваг та соціальної взаємодії, але може також призвести до залежності, що негативно впливає на емоційну саморегуляцію підлітків. Вони можуть перестати відчувати задоволення від звичайних речей, не вміти контролювати свої емоції та поведінку, і відчувати емоційну виснаженість. Емоційна саморегуляція є необхідним умінням для успішної адаптації в суспільстві, тип паче під час війни. Основні стресогенні фактори, пов'язані з воєнним конфліктом, такі як страх, тривога, розлука з родиною та загроза безпеки, можуть сприяти збільшенню використання Інтернету як способу втікання, розваги та знаходження заспокоєння. Підлітки можуть використовувати Інтернет як засіб отримання новин із зони конфлікту, спілкування зі своїми родичами, які перебувають на передовій, або як засіб зв'язку з друзями, втраченими внаслідок переміщення або евакуації. Інтернет також може стати засобом використання соціальних мереж для висловлення своїх емоцій, думок та спільної підтримки з іншими людьми, які переживають подібні ситуації. Але залежність від Інтернету може мати негативні наслідки для підлітків у воєнний час, такі як зниження академічних досягнень, занепад соціальних відносин, погіршення фізичного та психологічного здоров'я.

Підлітковий вік є періодом життя, коли розвивається емоційна регуляція, тобто здатність контролювати свої емоції і реакції на них. Проте, підлітки, які страждають від інтернет-залежності, можуть мати проблеми з емоційною саморегуляцією через те, що вони використовують Інтернет як засіб втечі від проблем та стресу. Такі особи можуть відчувати нездатність контролювати свої емоції та реакції на них, що може призвести до серйозних проблем, таких як депресія, тривожність, агресія та інші проблеми здоров'я. Тому дослідження особливостей емоційної саморегуляції у підлітків, які страждають від інтернет-залежності, може допомогти у розробці ефективних стратегій профілактики та лікування цього порушення. Багато вчених та

дослідників займалися проблемою саморегуляції та інтернет-залежності підлітків. Наприклад, Кімберлі Янг є одним з провідних експертів у галузі дослідження інтернет-залежності. Вона розробила концепцію "інтернет-залежності" і розглядає її як форму поведінкової залежності. Крім того, Чао-Хсін Чен розробив психометричний інструмент для вимірювання рівня інтернет-залежності у людей, відомий як Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS). Академік О.Я. Чебикін також вніс вагомий внесок у дослідження психології підлітків, зокрема у вивчення емоційної зрілості. Він розробив методику, спрямовану на вивчення емоційної зрілості підлітків, яка дозволяє оцінити їхню здатність ефективно регулювати свої емоції.

Мета дослідження: теоретико-емпіричним шляхом вивчити особливості емоційної саморегуляції у підлітків, які схильні до інтернет-залежності.

Виходячи з мети дослідження, були поставлені наступні **задачі:**

1. Теоретичний аналіз особливостей емоційної саморегуляції у підлітків, які схильні до інтернет-залежності
2. Вивчити рівень емоційної саморегуляції у підлітків, які схильні до інтернет-залежності
3. Дослідити вплив інтернет-залежності на рівень емоційної саморегуляції у підлітків.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність у підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості емоційної саморегуляції у підлітків, які страждають від інтернет-залежності.

В ході дослідження були використані наступні групи **методів:** теоретичні (методи аналізу, синтезу та порівняння наукових джерел, метод структурно-логічного аналізу інформації), емпіричні (вивчення та узагальнення психологічного досвіду з проблеми емоційної саморегуляції, спостереження, психодіагностичне дослідження стандартизованими методиками); методи математико-статистичної обробки даних (критерій Манна - Вітні).

В дослідженні використовували наступні стандартизовані **методики**:

1. Тест Я. Кімберлі на Інтернет-залежність ("Internet Addiction Test");
2. “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна;
3. Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS;

Контингент випробовуваних представлений двома групами:

Контингент випробовуваних складається з вибірки 30 людей, з різним рівнем схильності до інтернет-залежності.

База дослідження: онлайн платформа “Гугл форми”. За стандартними інструкціями та у вільний час для учасників.

Результати дослідження апробовані участю у 78-й студентській конференції, підсекція “Психологія” (1-3 червня 2022р.) за публікацією тез: “Причини виникнення інтернет-залежності та її формування в підлітковому віці”. А також студентською конференцією (27.05.2023р.) за публікацією тез: “Особливості емоційної саморегуляції осіб підліткового віку схильних до інтернет залежності”.

Робота виконана в рамках наукової тематики кафедри “Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення” (0123U102605).

Структура роботи: дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, дев’яти параграфів, висновків, списку літератури та додатку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз феномену емоційної саморегуляції у психології

На сучасному етапі розвитку вивчення особливостей емоційної саморегуляції в підлітковому віці є дуже важливим. Це пов'язано з наявністю різних стресогенних ситуацій, які можуть призводити до емоційних розладів. Все це негативно впливає на психічне здоров'я підлітків та їх емоційний стан. Тому розвиток емоційного інтелекту розглядається науковцями як важливий фактор для забезпечення психологічного благополуччя особистості і підвищення психологічної культури суспільства в цілому.

Саморегуляція є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації. Порушення емоційної саморегуляції може проявлятися, наприклад, у випадках постійного знущання, булінгу або мобінгу, перебування в стресових ситуаціях та відчутті безкінечного болю.[31]

У дослідженнях зазначається, що емоційна незрілість підлітків може виявлятися у різних аспектах, включаючи їх співпереживання стражданням інших людей, прихильність та любов, а також емоційний егоцентризм. Одним із факторів, що можуть впливати на емоційну незрілість підлітків, є інтернет-залежність.

Залученість підлітків до Інтернету та його використання великою мірою можуть впливати на їх здатність до емоційної саморегуляції. Наприклад, витрати багато часу на соціальних мережах або онлайн-іграх можуть сприяти гіперстимуляції та викликати перевантаження емоцій. Крім того, підлітки можуть стикатися зі стресогенними ситуаціями, такими як кібербулінг або постійний онлайн-порівняння себе з іншими, що може сприяти появі нездорових емоційних реакцій. [30]

Розвиток поняття "емоційної саморегуляції" зазнав перетворень від обмежень, пов'язаних з контролем емоцій агресії, страху та стресу, до досліджень, що спрямовані на регулювання емоцій з метою підвищення їх стану відносно цілей само-регуляції. Хоча саморегуляція часто є свідомим та навмисним процесом, вона також включає динамічні процеси та взаємодіє з несвідомим.

Розуміння та використання механізмів емоційної саморегуляції є важливим для підлітків, особливо тих, хто має тенденцію до інтернет-залежності. Розвиток навичок контролю емоцій, усвідомленої зміни емоційного стану та здатності вибирати позитивну когнітивну переоцінку може допомогти підліткам ефективніше управляти своїми емоціями та зменшити вплив інтернет-залежності на їх психічне здоров'я. [32]

Близько 10 років тому вчені Дж. Бріджетт та ін. з Університету Північного Іллінойсу провели дослідження щодо рівня контролю, який виступає домінуючою функцією для виявлення когнітивних помилок у емоційній саморегуляції. У той же період активно розвивалися дослідження в галузі вікової психології, де поняття контролю пояснювалося з психобіологічної моделі, яка враховувала темперамент - вроджені особливості емоційної регуляції, емоційну реактивність та вплив епігенетичних та соціальних чинників. Емоційний контроль охоплює такі поняття, як увага, контроль поведінки та реакцій. У дослідженні вікової психології було виявлено, що надмірна опіка батьків у дітей у віці від 18 до 30 місяців впливає на нижчий розвиток емоційного контролю, ефект якого закріплюється протягом розвитку.[5]

Концепція емоційної саморегуляції, яка базується на психодинамічній методології, може бути використана для розуміння проблеми інтернет-залежності підлітків. Захисні механізми, про які говориться в концепції, можуть відігравати важливу роль у реакції підлітків на стресові ситуації, пов'язані з використанням Інтернету.

Наприклад, дисоціація, один з захисних механізмів, може бути активована підлітками, які стикаються з емоційним дискомфортом або болем, пов'язаними з їх інтернет-залежністю. Дисоціація є способом відокремлення себе від негативних емоцій або досвіду, що може допомогти зменшити дискомфорт та захистити психічне здоров'я. [35]

Також, враховуючи роль принципу задоволення та принципу болю, вказані в роботі З. Фрейда, можна розглядати інтернет-залежність підлітків як наслідок прагнення задовольнити свої потреби через використання Інтернету, а також як спосіб уникнути психологічного болю чи дискомфорту.

Таким чином, концепція емоційної саморегуляції в психодинамічній методології може допомогти розуміти психологічні процеси, які відбуваються у підлітків з інтернет-залежністю, а також розвивати стратегії емоційної саморегуляції, які можуть бути корисними для подолання цієї проблеми.

Сучасна психоаналітична школа стверджує, що захисні механізми неусвідомлені і відбуваються завжди поза свідомістю. Однак, під час терапевтичної ретроспекції їх роботу можна помітити. Звертається увага на те, що психічні прояви не завжди пов'язані з тілом у формі конверсійних симптомів. Відчуття або думка можуть існувати у вигляді нав'язливих думок, фобій чи obsesій.

З. Фрейд пояснює, що думка, яка втрачає свою енергетичну силу у свідомості, все ж може об'єднуватись з іншими уявленнями про об'єкт, створюючи та підсилюючи силу нав'язливих думок. Ці нав'язливі думки можуть мати таку велику владу, що людина тимчасово підкоряється їм і може здійснити дії, що завдають шкоди, наприклад, собі.[13]

Отже, теоретичний аналіз емоційної саморегуляції у психології допомагає розкрити механізми, що лежать в основі емоційного функціонування та розвитку особистості. Він також дозволяє краще розуміти психологічні процеси, пов'язані з інтернет-залежністю підлітків. Те, як захисні механізми та механізми саморегуляції можуть впливати на реакцію підлітків

на стресові ситуації, пов'язані з використанням Інтернету, і можуть бути використані для розвитку стратегій подолання цієї проблеми.

1.2 Теоретичний аналіз поняття “інтернет-залежності” у психології

Залежність, згідно А. Солдатенко, представляє собою патологічно дуже сильне, нав'язливе бажання здійснити певні дії, які призводять до задоволення, розслаблення, заспокоєння чи іншого психічного стану, характерного для кожної людини. Існують основні види залежностей: хімічна (наркоманія, алкоголізм) та нехімічна або її ще називають поведінковою (гемблінг, інтернет-залежність) [26].

Так А. Голдберг досліджував на протязі року користування інтернетом та дійшов висновку, що надмірне користування мережею викликає депресію, стрес та агресію. Виходячи з цього у 1996 році ввів термін “Інтернет-залежність”. На ряду з ним вчений Р. Девіс зробив свій внесок віддавши перевагу терміну “патологічне користування інтернетом”. Аргументував він це завдяки повному визначенню, в якому каже: Інтернет-залежність нагадує залежність від психоактивних речовин, визначається нездатністю контролювати використання інтернету та призводить до психологічних, соціальних, сімейних, шкільних і трудових порушень. [15]

Л.Й. Гуменюк зазначила, що в ядрі Інтернет-залежної поведінки лежить низька здатність контролювати свої бажання, невдалий самоконтроль та прагнення до задоволення бажань якомога швидше. Дивлячись дослідницьким оком, яке дотримується теорії соціалізації, Інтернет-залежність розглядається як результат навченої поведінки. Тому звернемося до сімей. В деяких родинах батьки навіть не дивляться куди заходять їх діти в мережі. Теорія контролю Т. Хірші підтверджує це, яка каже, що першою соціальною групою є сім'я. Саме там формуються бажання людини та імпульси.

Інтернет-користування компенсує недолік соціальних зв'язків у реальному житті. Такі особи використовують мережу для спілкування, розслаблення та розваги, що надає їм ресурси на навчання. Якщо роздивитися

детальніше групу Інтернет-залежних користувачів, тоді можна побачити що їх основною функцією є соціальна. Самотність - це один з основних чинників формування Інтернет-залежної поведінки. Вона відчувається сильніше саме в тих, хто має адикцію. [2]

Адикція за перекладом з англійської мови, - це згубна звичка, схильність чи залежність. Використання такого терміну існувало лише для опису поведінки людей, які мають залежність (наприклад алкоголю, нікотину, наркотиків). Саме тому адикція ділиться на дві категорії: субстанціональні - це і є алкоголізм, тютюнопаління та наркоманія; процесуальні - секс, робота, релігія, гемблінг, інтернет. [14]

Наш Одеський обласний центр здоров'я надає визначення щодо Інтернет-адикції. Інтернет-адикція - це нав'язливе прагнення до застосування інтернету, його надмірне використання та проведення великої кількості часу в мережі. [16]

Поведінка “Інтернет-адикції” має негативну форму, бо сама по собі адиктивна поведінка є формою деструктивної поведінки. Деструктивна поведінка розглядається як нездорова та шкідлива поведінка, яка може призвести до серйозних проблем з фізичним та психічним здоров'ям, а також до проблем у соціальній та професійній сферах життя людини.

За словами Л.Й. Гуменюк поняття “Інтернет-адикція” має рівнозначне значення з термінами “Інтернет-залежність”, “комп'ютерна адикція”, “проблематичне Інтернет-користування” та інші, що пов'язані з цим феноменом. Потрібно пам'ятати, що Інтернет є соціальним інститутом, який формується через сервіси соціальної мережі. [3]

Завдяки дослідженням І. Іванків ми отримали висновок, що соціальні мережі відіграють один з найважливіших аспектів соціального життя у підлітків. До числа популярних соцмереж відносять: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, Telegram, Viber та ін. Саме вони є фактором розвитку підлітка та впливають на його ідентичність. Така спрямованість підлітка наголошує на інтересі до соціальних зв'язків. [10]

Цифрове середовище стало невід'ємною частиною життя підлітків, але з початку війни, пошук та перевірка новин стали ще частіші. Не кажучи про навчання, яке проходить онлайн. Діти проводять в інтернеті багато свого часу. Але потрібно пам'ятати, що час - це дуже рідкісний ресурс, а під час війни - ще цінніший. Тому, важливо вміти розділяти його продуктивно, вибираючи з ким та про що спілкуватись, що та кого слухати та які конференції відвідувати. [1]

З початку війни соціальні мережі отримали ще одну головну функцію - інформаційну. Українці в додаток спілкуванню почали дивитись новини. Та їм став у нагоді месенджер Telegram, за ним опинився YouTube, а Facebook змістився на третє місце з першого, де він був кілька років поспіль. Можливо Telegram просто більш насичений багатфункціональними чат-ботами, має простий інтерфейс та туди здійснився перехід державної комунікації (найважливіше - це сповіщення про повітряну тривогу).[26]

За час вторгнення агресора люди настільки прикипіли до Інтернету, що дехто навіть не міг піти займатись повсякденними справами. Постійна перевірка телеграм-каналів - це ілюзія контролю. Те саме бажання під час стресу читати новини може виступати як захисною функцією на певний час, знизивши страх (коли немає зловживання) так і схильністю перебільшувати свою здатність контролювати ситуації, адже згодом це може стати залежністю.[33]

Коли відбувається перехід в доросле життя самоставлення користувачів інтернету до вагомих передумов особливе. Є варіанти схильності чи навпаки не схильності особистості до розвитку інтернет - залежності. Виникнення інтернет чи комп'ютерної залежності у підлітків відбувається завдяки таким основним психологічним причинам:

1. Відсутність захоплень, інтересів чи уподобань, які б не були пов'язані з інтернетом. В такому випадку ледарство переростає у захоплення комп'ютером.
2. Недостатньо спілкування та теплих емоцій в сім'ї. Батьки чи опікуни не приділяють час підлітку та не цікавляться його життям.

3. Неуспішність дитини. Роздивляється як погане навчання в школі та відносини з рідними не блищать. В комп'ютерних іграх найчастіше обирає - володара чи просто головний персонаж.
4. Немає навички налагодження контактів з оточенням чи повна відсутність друзів.
5. Останній пункт пов'язаний з серйозними захворюваннями, наявністю важкої інвалідності. Такі фізичні вади як ДЦП, утруднена мова, відсутність слуху чи зору, важку форму епілепсії, важкі вади серця, атрофію м'язів та інші. В таких випадках підліток навчається вдома тому його спілкування дуже обмежене, якщо він майже або зовсім не виходить з дому. Але є ще одна причина - інвалідність відвертає деяке оточення. В таких випадках інтернет може стати єдиним спілкуванням та розвагою. [22]

Через війну потрібно додати пункт стосовно залежності від новин. Вона формується завдяки внутрішньому контролю, де людина хоче бути в курсі усіх новин. Саме надлишкове зловживання призводить до так званої аддикції. Людині здається, що якщо вона буде знати кожну новину, то це на щось може вплинути, але на жаль тільки негативно на її психіку.[18]

Т. Мацьоха зробила аналіз багатьох досліджень та прийшла до висновку, що показник залежності проявляється коли майже весь ваш час забирає саме Інтернет. Вам вже потрібно нехтувати відносинами, навчанням і обов'язками заради нього. Якщо ви продовжуєте надмірно занурюватися у всевітню мережу, знаючи до чого це призводить і які негативні наслідки стоять за цим - прийшов час навести порядок.[6]

К. Давіденко виділяє декілька симптомів, які має інтернет-адикція:

- спроби контролювати час користування інтернетом всі невдалі
- коли здійснюється припинення користування інтернетом стає і на фізичному, і на ментальному рівнях погано
- заміна дистрофічного настрою завдяки користуванням інтернетом
- толерантність

- зайнятість тільки інтернетом
- знаючи про негативні наслідки надмірного користування інтернетом все одно багато витратити на нього часу
- обман родини, терапевта, друзів або інших осіб
- повна втрата попередніх інтересів завдяки надлишковому використанню інтернету [11]

Взагалі всю поведінку Інтернет-залежного підлітка можна розділити по типах. Т. Вакуліч зробила цей цінний внесок в науку. Завдяки її дослідженню визначені особистісні якості можна поділити по блоках:

- obsesивно-пошуковий (пошук якоїсь інформації без отримання результату)
- компенсаторний (компенсація спілкування);
- емоційно-залежний (підтримка бажаного психологічного рівня активності та емоцій, регулювання їх завдяки інтернету)
- комунікативний (різноманітне спілкування для прискорення розмов в реальному світі)
- кіберсексуальний (усі питання стосовно сексу стають пошуком в Інтернет мережі) [21]

Знаючи тип поведінки особистості стає легше в допомозі позбутися від Інтернет-залежності. Фахівці будуть одразу ціленаправлено лікувати надлишкове використання зазначеної Інтернет слабкості.

К. Макієнко розглядає стадії за якими формується інтернет-залежність:

- Перша стадія - легкий розлад. Людина захопилась новим світом залишаючи зовсім чи віддаляючись від друзів та родичів. Часто користувач не каже оточенню скільки часу він проводить в інтернет-мережі;
- Друга стадія - симптоми наростають як сніжних ком один за одним. Якщо підлітка силою відлучити від інтернету, тоді він переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. На цій стадії порушується працездатність, увага, сон та зростає потяг до

стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. Присутні головний біль, ломка кісток та перепад тиску.

- Третя стадія - соціальна дезадаптація. Задоволення вже не таке від спілкування через інтернет, але все одно постійно знаходиться на сайтах. З'являються серйозні конфлікти з оточенням. На такому етапі сильна особистість може перемкнути свою увагу на щось або когось, а от слабкі мають лише один вихід - звернутися по допомогу до фахівців.[12]

Стадіальність характерна для всіх типів інтернет-адикції.

О. Лащенко та М. Набока наголошують, що наприклад в США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом і лікують психологи чи психіатри та в сусідній Польщі її внесли у список психічних хвороб ще 6 років тому, а в Україні по DSM-5 та МКБ-10 не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- чи комп'ютерної залежності до сьогодні. Але у МКБ-11 (опублікований в травні 2019) включені залежність від відеоігор та залежність від азартних онлайн-ігор. [19]

Починаючи з 24 лютого 2022 року психологи змістили свою увагу на питання адаптації, стресу, депресії та ПТСР переселенців. Але потрібно не забувати, що складні явища нікуди не поділись, а можливо через війну ситуація стала ще гірше. Розмова піде про ігрову залежність. На жаль, через воєнний стан немає можливості дослідити повністю проблему та побачити динаміку. Адже ми розуміємо, що людина під час стресу часто звертається до залежностей: у кого пляшка, у кого цигарки, а у когось гра. Це все дуже тяжко морально та фізично пережити, але є ще 1 пункт, який більше ускладнює ситуацію - це фінансові труднощі. Багато людей залишилися без роботи чи мають скорочену заробітну плату, що означає необхідно перебудувати свої буденні розходи. А ігроманія завжди йшла пліч-о-пліч з боргами. Зараз людина з ігровою залежністю не може вже собі дозволити грати так само як було раніше, тому вони теж скорочують свої витрати. Друзі чи банки не нададуть борги в такій кількості, що була. Тому необхідно ретельно стежити

за цією проблемою після перемоги, щоб ці люди так би мовити не відігратись за війну та їх залежність не загострилась ще більше. [17]

Отже, Інтернет-користування компенсує недолік соціальних зв'язків у реальному житті, а з воєнним часом ще додалась перевірка новин. Але надмірне користування переростає в Інтернет-залежність, яка розглядається як результат навченої поведінки. Адикція має такі симптоми: низька здатність контролювати свої бажання, невдалий самоконтроль та прагнення до задоволення бажань якомога швидше. Вони характерні для всіх типів поведінки підлітка. Інтернет-залежність чи інтернет-адикція, хоча і не є хімічною залежністю та немає психологічного чи психіатричного діагнозу в Україні, все одно потребує великої уваги.

1.3. Особливості емоційної саморегуляції інтернет-залежних підлітків

За висловлюванням вчених, підлітковий вік є найбільш залежним віковим періодом. Це відрізок часу в якому відбувається критичний психічний ріст підлітка. Період, коли особи намагаються знайти себе та своє місце у світі. Похід у віртуальний всесвіт стає обманом своїх думок та почуттів. Вони переконують себе, що краще почуваються саме в ньому, що всі проблеми зникають. Такими діями створюють ілюзію щастя та радості навколо себе. Такий критичний період за своєю природою підлітковий вік є поворотним на 180 градусів пунктом розвитку. Бо він за маленький проміжок часу тримає в собі кардинальні зміни в процесі розвитку та формування підлітка як особистості. [20]

Існує багато періодизацій підліткового віку та О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук надали нам їх. Кожен рік вчені сперечаються, щодо визначення точного вікового періоду. За визначенням Л. Виготського: від 14 до 17-ти років. Д.Б. Ельконін вважає, що це вік від 10 (11—13) 14 років. Академік Б.Т. Лихачов каже про 11 - 14 років. Ми будемо йти в своїй роботі за віковою періодизацією Організації Об'єднаних Націй, де підлітком вважається людина з 10 до 19 років. [22]

Р.В. Павелків розділяє пубертатний період ще на 3 періоду. В 10-11 років майже третина себе оцінює повністю негативно та має тенденцію виділити одну негативну рису, яка їм подобається та підкреслювати її. У 12-13 років сприймають себе загально добре, але мають ситуативно негативне ставлення до себе завдяки оцінкам однолітків та оточення взагалі. У 14-15 років виникає "оперативна самооцінка" - ставлення на цей момент, яке складається на зіставлення своїх особливостей з певними для нього ідеальними нормами. [27]

Психологічна модель показує, що для цього віку характерна емоційна неврівноваженість, бо дитина, яка тільки влаштовується в новому періоді її життя, ще немає сильної опори. Вона свідчить про дитячу поведінку у важких ситуаціях, але це підлітку вже не подобається, а що з цим робити поки не знає. Тому аби продемонструвати свою незалежність виникає грубість, злість, різкі емоції навіть на батьків. [4]

А.О. Єрмоленко наголошує, що в підлітків емоційна сфера яскрава, стійка та сильна. Частіше всього вони відчують сильні позитивні чи негативні емоції, а нейтральних майже немає. Ще одна з особливостей характерних цьому віку є "самопідкріплення" емоцій - неусвідомлене бажання зберегти ту чи іншу емоцію, як позитивну, так і негативну. Ця дія свідчить про ригідність емоцій підлітка, їх інертність.[7]

Формування емоційної сфери інтернет-залежних підлітків має деякі особливості. Описуючи емоційну сферу вчені (І. Дубровіна, О. Захаров, Г. Крайг, С. Колот, С. Максименко та ін.), визначають у сучасних підлітків особливу вразливість, схильність до депресивних станів, підвищену тривожність, агресію, тощо. Розширення патернів емоційних переживань також виділяють як особливість підліткової емоційності. Ці патерни можуть утворювати якісну структуру з таких переживань як радість, гумор, спокій, страх, гнів, байдужість. [24]

Вчені К. Янг та Р. Роджерс винайшли закономірність між Інтернет-залежністю та депресією, кажучи що люди, які мають депресивні розлади також мають і низьку самооцінку, і бояться бути нікому непотрібними.

Потреба у прийнятті іншими виходить у віртуальний світ, де вони можуть компенсувати міжособову комунікацію та мати підтримку.

Дослідження цієї сфери були цікаві ще Дж. Волам та К. Мітчел, які встановили особливості навіть розподіливши їх за статтю. Вивчаючи поведінку підліткового віку в інтернеті, вони дійшли висновку, що саме дівчатка маючи високий рівень тривожності або знаходячись в суперечках з батьками велика ймовірність встановлення тісних відносин з інтернет-користувачами. Стосовно хлопців, теж самий вихід до віртуального світу, але через відсутність взаєморозуміння в родині та високого рівня тривожності.[39]

Дисгармонія з емоціями була вивчена А. Шайдуліною, яка каже, що інтернет-залежність сприяє нездатністю чіткого диференціювання почуттів, неможливістю у спілкуванні відреагувати спонтанно, схильність до соціальної ізоляції. [29]

Регуляцію емоцій визначають як рівень у загальній системі психічної регуляції діяльності (емоції відіграють регулюючий фактор). Або як комплекс психічних процесів, який забезпечує свідому та цілеспрямовану зміну чи подолання актуального емоційного стану.

Автор Н. Капітоненко розглядав систему регуляції емоцій та виокремив в ній такі характеристики:

1. когнітивний - несе відповідальність за оцінку емоціогенних ситуацій;
2. експресивний - емоційні переживання;
3. організаційно-контролюючий - змінює наявний емоційний стан.

Розуміння регуляції емоцій дає змогу перейти до визначення саморегуляції. За словами О. Конопкіна, засновника концепції про усвідомлення саморегуляції активності людини, вона визначається як системно-організований процес психічної активності людини з побудови, підтримки й управління довільної активності, яка реалізує досягнення цілей. Такий процес має в собі компоненти планування мети, виділення необхідних умов, програму дій, оцінку та при нагоді корекцію результатів. [23]

Є ще декілька визначень, які досить повно описують поняття. Саморегуляція - :

- це процес, який спрямований на зміну дій чи їх корекцію
- це забезпечення активності індивіда, прояв цілеспрямованості та ініціативності у вчинках
- це відповідність завдань суб'єкта та умов з тими, в яких він діє
- це створення спеціальних психологічних режимів праці в залежності від тактики її здійснення людиною. [36]

Принцип саморегуляції базується на централізованій регуляції психіки людиною. Тому, кажучи про поведінку підлітка в цьому контексті можна відмітити, що вона має саморегуляцію з інтегративною структурою, яка в собі містить когнітивні, вольові, емоційні, інтелектуальні та моральні сфери мотивації.

Головна проблема під час кризи підліткового віку - це недостатній рівень саморегуляції, де негативні зміни в свідомості чітко прослідковуються в поведінці. Вирішуючи цю проблему, а саме навчитись володіти саморегуляцією, підліток може самостійно прийняти рішення та встановити цінності, обрати шлях до самоствердження та ставити перед собою цілі й засоби їх досягнення.[9]

Формувати емоційну саморегуляцію, враховуючи віковий період, можливо за наявності таких умов: не до кінця сформована чи негативна Я-концепція; витривалість до труднощів мала; підвищений егоцентризм; схильність до протесту та неприйняття виховних авторитетів; незрілість моральних переконань; тяга до ризику; ускладнення проблем; криза самоідентифікації; деперсоналізація та дереалізація; тяжіння до дорослого життя та незалежності від сім'ї; хвороблива реакція на зміни в пубертатний період; гіпертрофовані реакції: відмова від контактів, об'єднання у групи, емансипація, тощо.

У підлітковому віці розвиток психологічних механізмів саморегуляції протікає дуже інтенсивно. Регуляцію емоцій та корекцію діяльності,

враховуючи актуальний емоційний стан, забезпечує саморегуляція. Вона полягає у системі розумових дій, які спрямовані або на активізацію емоційних процесів або на стабілізацію. Її розумові дії повинні бути спрямовані на прибирання емоційних переживань чи створення їх стабільності і душевного комфорту. Прийоми саморегулювання допоможуть керувати своїм настроєм та впливати на нього. [8]

Існуючі дослідження показали, що люди часто використовують Інтернет для зміни настрою, що може призвести до інтернет-залежності. Те саме можна сказати і саме про соціальні мережі. Американські дослідники виявили, що тривога прихильності передбачає труднощі емоційної регуляції, що, своєю чергою, передбачає залежність від соціальних мереж. Тобто труднощі емоційного регулювання опосередковує зв'язок між тривогою прихильності та залежністю від соціальних мереж. Це узгоджується з погляду прихильності та регуляції емоцій. Люди з високою тривогою прихильності, як правило, посилювали свої емоції, тим самим надмірно реагуючи та підтримуючи високий рівень негативних емоцій. Таким чином, вони можуть вдаватися до соціальних мереж, щоб регулювати свої емоції через взаємодію у соціальних мережах. Можливо, саме ця функція є особливо привабливою для користувачів з високим рівнем занепокоєння про прихильність.[35]

Важливо пам'ятати, що в інтернет мережах є загроза у вигляді: фейків, кібергрумінг, кібербулінг, інтернет-шахрайство, небезпечний контент та багато інших видів загроз. Умови війни, які супроводжуються активним інформаційним фронтом, створюють загрозу для людей та підлітків на самперед через поширення фейкової інформації. Фейкова інформація є ефективним способом маніпулювання свідомістю, оскільки містить не повну інформацію, спотворені факти або неправдиву інформацію. Це є серйозною загрозою для суспільства, оскільки може призвести до неправильних рішень, погіршення ситуації та навіть до небезпеки для життя людей. [25]

Інтернет-залежність є негативним способом уникнення проблем. Тому поведінка інтернет-залежності може ще більше посилити симптоми

негативних емоцій. Внутрішній механізм між емоційними проблемами та інтернет-залежністю відіграє важливу роль у втручанні та лікуванні подальшому інтернет-залежності. Можливе пояснення цих асоціацій у тому, що з депресією і тривогою можуть намагатися самостійно регулювати емоційні стани за допомогою інтернет-адиктивної поведінки. Стратегії позитивного емоційного регулювання можуть відігравати посередницьку роль між емоційними проблемами та інтернет-залежністю.[32]

Слова Е. Еріксона привертають увагу, чому саме підлітковий період є кризою та які в ньому зміни. Він каже, що це вік, коли завершується дитинство та інтенсивно формується ідентичність, базуючись на запереченні або навіть бунті. Він наголошує на такому девізі, щодо підлітків: фізична зрілість і соціальна незрілість. Тому що дитини занадто раніше стала дорослою фізично, ніж може брати дорослі соціальні ролі на себе.[20]

Отже, саморегуляція в період підліткового віку містить багато різних властивостей. Емоційна сфера стає вперед та залежно від неї людина задовольняє свої потреби: поганий чи депресивний стан - вихід в інтернет, гарний настрій та змога диференціювати почуття - відсутність зловживання мережею. Тож, якщо підліток навчиться керувати своїми власними емоціями, адекватно поводити себе в соціальному середовищі та успішно спілкуватись з іншими людьми, це буде означати оволодіння емоційної саморегуляції. Ще завдяки С. Рубінштейну, ми маємо пам'ятати, що переломні моменти особистості в ході її розвитку напряду призводять до змін у психічних процесах. Тому необхідно враховувати індивідуальні особливості.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

У світі, де доступ до Інтернету стає все поширенішим, розповсюдженість інтернет-залежності зростає. Це може мати серйозні наслідки для їх емоційної саморегуляції та загального благополуччя. Інтернет став невід'ємною складовою життя, особливо для підлітків, які є найбільш активними користувачами цифрових технологій. А їх вік є періодом найбільшої вразливості у формуванні здорового психічного стану. Інтернет може бути корисним джерелом знань, спілкування та розваг, але може також призвести до розвитку інтернет-залежності або інтернет-адикції, що

відображається у психологічних аспектах. Це нездоровий стан, що виникає внаслідок безконтрольного та надмірного користування Інтернетом, і може супроводжуватися низкою емоцій, таких як тривога, депресія та соціальна ізоляція.

Їх емоційна саморегуляція може бути порушена через відчуття сорому, провини та відчуження, які вони можуть відчувати в результаті своєї залежності. Крім того, підлітки, схильні до інтернет-залежності, можуть мати обмежений діапазон способів саморегуляції, оскільки вони зазвичай залучені до використання інтернет-технологій для заспокоєння своїх емоційних станів. Це може ускладнити їх здатність до ефективної емоційної саморегуляції у реальному житті.

Підлітки, що страждають від інтернет-адикції, можуть мати серйозні наслідки, такі як проблеми зі здоров'ям, зниження успішності у навчанні та труднощі у взаєминах з батьками та ровесниками, а також можуть розвивати інші психологічні порушення. Важливо, щоб підлітки мали можливість вільно спілкуватися з батьками та іншими дорослими про свої емоції та проблеми. Це може допомогти їм зберегти емоційну стійкість та знайти ефективні способи саморегуляції. Розуміння теоретичної сутності поняття "інтернет-залежності" допоможе підліткам та їх батькам усвідомити можливі ризики та проблеми, пов'язані з надмірним користуванням Інтернетом, та вжити відповідних заходів для попередження цього стану. Це може включати обмеження часу, проведеного підлітком в Інтернеті, створення альтернативних варіантів зайнятості та підтримку їх емоційної саморегуляції.

Важливо пам'ятати та враховувати час війни, бо Загроза в Інтернеті, яка завдавала збитків, заподіяних здоров'ю людини (фізичному, психічному, соціальному благополуччю) та (або) її майну (матеріальному благополуччю) внаслідок користування Інтернетом, була і раніше, але зараз вона поширилась ще більше. Цей феномен можна побачити на небезпечному контенті, фейках чи на пропаганді. Все це може з легкістю залучити підлітка до себе та щоденних переглядів.

Інтернет-залежність може негативно впливати на емоційну стійкість підлітків, пояснюючи тим, що інтернет-залежність може впливати на мозкові процеси, пов'язані з емоційною реакцією та саморегуляцією, що може мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків. А в управлінні власними емоціями та поведінкою важливу роль відіграє емоційна саморегуляція, яка є ключовим елементом психічного здоров'я.

Отже, емоційна саморегуляція є важливою складовою здорового розвитку підлітків, особливо тих, які схильні до інтернет-залежності. Розвиток здатності до емоційної саморегуляції може допомогти їм знизити ризик розвитку емоційних проблем та покращити загальне благополуччя. Тому важливо, щоб підлітки мали доступ до різноманітних методів саморегуляції та підтримки, а також розуміли ризики, пов'язані з інтернет-залежністю. Розвиток здатності до емоційної саморегуляції може бути досягнутий через різні методи, включаючи психологічну терапію, медитацію та заняття спортом. Важливо, щоб підлітки розуміли, що інтернет може бути корисним інструментом.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Дослідження особливості емоційної саморегуляції підлітків схильних до інтернет-залежності є надзвичайно актуальною проблемою, тим паче в умовах воєнного стану. Ці особливості відіграють важливу роль у житті людини, оскільки можуть мати суттєвий вплив на розвиток інших сфер.

Наше дослідження особливостей інтернет-залежних підлітків було розпочато і проведено у декілька етапів:

Першим етапом була постановка проблеми, формулювання теми, мети та завдань дослідження, визначення предмету, об'єкту та методів дослідження.

На другому етапі проводили теоретичний аналіз філософської та психологічної літератури, теоретико-методичне осмислення ходу і результатів дослідження. В результаті були визначені пріоритетні напрямки дослідження та підібраний арсенал найбільш ефективних психологічних методик для дослідження особливостей інтернет-залежних підлітків.

На третьому етапі нашого дослідження була проведена психологічна діагностика та збір даних у експериментальній групі підлітків.

На четвертому етапі ми здійснили первинну обробку даних, включаючи створення таблиць та аналіз отриманих результатів (первинні бали у вигляді таблиці додані у додаток А та додаток Б), а також провели математико-статистичну обробку даних з використанням відповідних методів.

На п'ятому етапі ми проінтерпретували отримані дані та сформулювали висновки на їх основі.

Дослідження проходило завдяки платформі “Гугл форми”. За стандартними інструкціями та у вільний час для учасників. Опитуваними були підлітки за віковою періодизацією Організації Об'єднаних Націй, де підлітком вважається людина з 10 до 19 років.

Вибірка представлена однією групою в кількості 30 осіб, де 30% - чоловіки та 70% - жінки. В цій групі були люди з різною шкалою схильності до інтернет-залежності. Середній вік учасників опитування становить 14 років. Освіта в більшості середня - старші класи школи.

Під час дослідження виявлено, що дівчата були більш активними ніж юнаки. Вони демонстрували великий інтерес до тестування та виявляли бажання отримати інтерпретацію результатів.

У таблиці 2.1. представлена характеристика експериментальної групи дослідження.

Таблиця 2.1.

Характеристики групи

Число досліджуваних		30
Середній вік		14,65
Освіта	кількість учасників з середньою	18
	кількість учасників з незакінченою вищою	12
Чоловіків (%)		30
Жінок (%)		70

Емпіричне дослідження особливостей інтернет-залежних підлітків проводилося в період з 23 лютого 2023 року по 2 березня 2023 року.

2.2. Методи та методики емпіричного дослідження

У даній роботі були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми інтернет-залежності;
- Спостереження;
- Психодіагностичне дослідження стандартизованими методиками;
- Методи математико-статистичної обробки результатів.

Існує дуже багато різних методик на вивчення питання інтернет-залежності. Але тема вивчення особливостей інтернет-залежних підлітків звужує пошук. Тестування надає нам можливість побачити наскільки проблема глибока. Для психодіагностичного тестування ми використовували 3 стандартизовані методики:

1. Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність ("Internet Addiction Test")
2. Методика "Діагностика емоційної зрілості" (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна
3. Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS

Вибір саме цих методик у даній роботі. обумовлений тим, що вони є універсальними, валідними, доступними, зручними і економічними за часом в проведенні дослідження.

1. Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність ("Internet Addiction Test")

Цей тест був розроблений дослідницею з Канади Кімберлі Янг у 1998 році і з тих пір був переглянутий та вдосконалений декілька разів. Є стандартизованим тестом, що використовується для виявлення рівня інтернет-залежності у людей. Він складається з 40 запитань, які оцінюють різні аспекти поведінки в Інтернеті, такі як час, витрачений на Інтернет, емоційний стан людини під час використання Інтернету, інтерес до спілкування в Інтернеті тощо. Кожне запитання має 5-бальну шкалу від "ніколи" до "дуже часто". Після того, як відповідаючий завершує тест, результати підраховуються і зводяться до загального балу, що відображає ступінь його інтернет-залежності. Загальний бал тесту варіюється від 20 до 100, і людина, яка отримує бал 80 або більше, може бути визнана як інтернет-залежна.

Хоча тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність не є офіційним діагностичним інструментом, він може допомогти людям усвідомити проблему своєї інтернет-залежності та звернутися за допомогою, якщо це необхідно. ІАТ є одним з найбільш поширених тестів для виявлення інтернет-залежності і допомагає психологам та іншим фахівцям здійснювати діагностику та лікування цього стану. [37]

2. Методика “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна. Це стандартизований психологічний інструмент, призначений для вимірювання рівня емоційної зрілості у підлітків та молоді. Методика складається з 4 блоків питань, що оцінюють такі аспекти емоційної зрілості, як управління власними емоціями, розуміння та емпатія до емоцій інших людей, адекватність реакцій на стрес та здатність до позитивного мислення. Результати тестування дають можливість оцінити рівень емоційної зрілості підлітків та молоді та розробити індивідуальну програму підвищення їх емоційної компетентності.

Опитування має в собі 42 питання, а кожна основа шкала розбивається на дві додаткові шкали: міжособистісні та особистісні. Рівень міжособистісний є результатом зовнішньої діяльності, яка в свою чергу виявляється під час спілкування (екстаспрямований). А рівень особистісний -

це результат внутрішньої діяльності, що має за ціль оволодіння самим собою (інтроспрямований). Ці рівні емоційної зрілості взаємодоповнюють один одного, тому слід зазначити, які показники прослідковуються в цій методиці:

- Інтроекспресивність - це коли в жестах, міміці та інтонації є прояв емоцій. Завдяки ним простежується полегшення та розрядка від викликаного емоціями переживання.
- Екстраекспресивність - це передача свого емоційного стану через вірну, точну та адекватну інтенсивність.
- Інтрорегуляція - це коли відповідно до ситуації людина здатна регулювати свої власні реакції, стани та процеси.
- Екстрарегуляція - це здатність завдати впливу на поведінку інших.
- Інтроемпатія - це вміння розуміти емоційні стани інших людей та причини такої їх поведінки, співчувати та співпереживати їм.
- Екстраемпатія - це можливість всіма переліченими вище вміннями користуватись як засобами регуляції відносин під час комунікації. [38]

3. Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS

Стандартизована психологічна методика для визначення рівня інтернет-залежності у людей. Була розроблена китайським дослідником Чен Шен-їном у 2003 році і з тих пір отримала значну популярність в наукових дослідженнях по всьому світу. Методика включає 26 запитань, які оцінюють різні аспекти поведінки у мережі Інтернет, включаючи час, проведений онлайн, симптоми відмови від інтернету, відчуття депресії, тривоги та негативних наслідків від використання Інтернету. Кожне запитання оцінюється на 5-бальній шкалі, від "ніколи" до "завжди". Загальний бал відображає загальний рівень інтернет-залежності, де більш високий бал вказує на більш серйозні проблеми з інтернет-залежністю. [40]

Психодіагностичне дослідження проходило онлайн, на платформі "гугл форма". Я надала посилання до опитувальника, де після проходження учасником, могла бачити не тільки його результати, а й скільки часу він на це витратив. Для мене стало це теж діагностичним, бо діти з інтернет-залежністю

перебували в мережі більше часу. Мета кожної методики спочатку вказана не була. Досліджуваним були запропоновані бланки, що складаються з двох частин. У першу потрібно було ввести свої власні дані, в другу - відповіді на запропоновані методики.

Після заповнення даних випробовувані приступали до другої частини - відповіді на запитання зазначених методик, з докладно зазначеною інструкцією до кожної методики. Інструкція була присутня на бланку. Психодіагностичне дослідження тривало у кожного з учасників по різному, але діапазон часу став таким: від 32 хвилин до 64 хвилин.

У разі виникнення питань, дослідник відповідав на них письмово по електронній адресі. Після заповнення бланка, випробовувані відправляли його назад. По завершенню тестування бажаним була вислана інтерпретація результатів.

Структура бланка: бланк складається з двох розділів: у першій частині необхідно вказати відомості про себе: ПІБ, дата дослідження, стать, вік. Також треба було вписати інформацію про те, чи є схильність до інтернет залежності. Друга частина складається з трьох методик, де слід вносити свої відповіді.

Для аналізу отриманих даних були використані графічні, математичні та статистичні методи обробки.

Методи математико-статистичної обробки результатів дослідження: для визначення достовірності відмінностей використовувався критерій Манна - Вітні, також підраховувалися параметри розподілу (середні значення продемонстровані в Додатку 3).

Критерій Манна-Вітні використовується для порівняння двох вибірок та визначення статистично значущих різниць між ними. Цей критерій дозволяє оцінити розходження між двома вибірками за рівнем якої-небудь ознаки, кількісно виміряного.

Емпіричне значення критерію U відображає те, наскільки велика зона збігу між рядами. Тому чим менше U -емп, тим більш імовірно, що відмінності достовірні.

Тому на основі критерію Манна-Вітні можна зробити висновок, що між групами спостерігаються статистично значущі різниці або не спостерігаються.

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

Дослідження особливостей емоційної саморегуляції підлітків, схильних до інтернет-залежності, є актуальною проблемою, особливо в умовах воєнного стану. Ці особливості впливають на розвиток інших сфер життя і мають важливе значення для розуміння цього феномену.

У даній роботі проведено комплексне дослідження особливостей інтернет-залежності у підлітків з використанням різних методів. Починаючи з теоретичного аналізу наукової літератури, було здійснено огляд і узагальнення існуючих знань про проблему інтернет-залежності. Цей етап дозволив нам отримати фундаментальні знання та визначити напрямки подальшого дослідження. Далі, для отримання емпіричних даних було проведено спостереження, яке дозволило отримати важливу інформацію про поведінку та звички інтернет-залежних підлітків.

Психодіагностичне дослідження, проведене за допомогою стандартизованих методик, було одним з ключових етапів дослідження. У рамках дослідження були проведені кілька етапів, де методами вимірювання інтернет-залежності були: Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність ("Internet

Addiction Test"); Методика “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна; Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS. Дослідження проводилося за допомогою платформи "Гугл Форми" за стандартними інструкціями. Учасниками опитування були підлітки віком від 10 до 19 років, які представляли різну шкалу схильності до інтернет-залежності. У вибірці було 30 осіб, з яких 30% були чоловіки, а 70% - жінки. Більшість учасників опитування мали середню освіту і навчалися у старших класах школи.

У результаті дослідження було виявлено, що дівчата були більш активними учасниками і виявляли більший інтерес до тестування та інтерпретації результатів.

Для обробки результатів дослідження використовувався критерій Манна - Вітні. Цей критерій використовується в ситуаціях, коли дані не відповідають передбаченням нормального розподілу або коли вибірки мають різні розміри. Використання критерію Манна-Вітні у дослідженні дозволяє провести порівняння між групами підлітків схильних до інтернет-залежності та не схильних і отримати статистично значущі результати. Це дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо різниці у рівні емоційної саморегуляції між цими групами та встановити залежність між інтернет-залежністю та емоційним благополуччям підлітків.

Таким чином, дослідження особливостей емоційної саморегуляції підлітків, схильних до інтернет-залежності, є важливим кроком у розумінні цього феномену, особливо в умовах воєнного стану. А використання критерію Манна-Вітні дозволяє науково обґрунтувати статистичну значущість отриманих даних та зробити об'єктивні висновки. Загальна методологія дослідження, включаючи тестування та математико-статистичну обробку даних, дозволяє краще зрозуміти проблему інтернет-залежності серед підлітків та виявити особливості. Використання різних методик дослідження надало можливість отримати комплексний погляд на проблему і розкрити її глибину.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Результати дослідження за методикою Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test")

Спершу для початку аналізу особливостей інтернет-залежних підлітків необхідно виявити їх рівень схильності до інтернет-залежності. Оскільки підліток переживає зовнішні недоліки, незалежно від того, наскільки серйозними вони є, він замислюється про свою роль у майбутньому і проходить процес само підтвердження. Це може стати чинником ризику схильності до інтернет-залежності.

Отже, було виявлено рівень схильності до інтернет-залежності, використовуючи методику “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”, результати якої надали можливість виділити 3 рівня ризику інтернет-залежності: низький, середній та високий.

Отримані показники представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Статистичні дані показників за методикою “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”

Рівень ризику	Загальний показник	Відсотковий показник
Високий	8	26,6%
Середній	8	26,6%
Низький	14	46,8%

Під час аналізу результатів експерименту виявлено, що 46,8% учасників не мають схильності до інтернет-залежності, але 26,6% мають високий рівень ризику, тобто мають залежність, яка може призвести до зниження продуктивності, погіршення здоров'я та ризику відчуження від оточуючого середовища та соціальних зв'язків. У 26,6% респондентів був виявлений середній рівень ризику, що свідчить про те, що вони поки не мають залежності, але можуть наближатися до неї.

Графічно отримані дані зображено на рис.3.1.

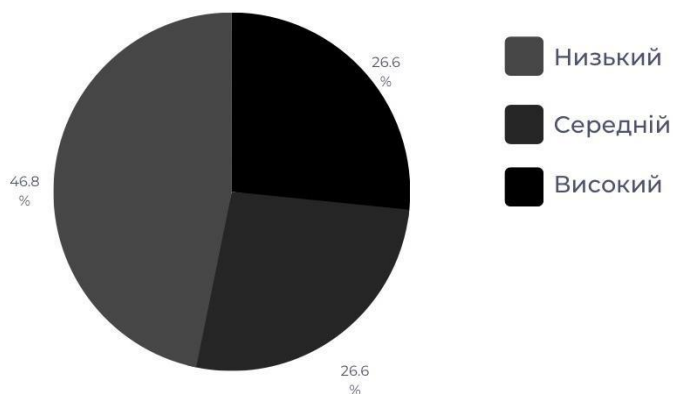


Рис.3.1. Графік відсоткового співвідношення результатів за методикою “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”

Отже, 26,6% інтернет-залежних підлітків мають обмежені навички соціальної взаємодії та не можуть ефективно спілкуватися, що може призвести до пошуку спілкування в мережі. Крім того, їм ще не визначитися зі своїм місцем у світі та не знають себе насправді, тому вони можуть створювати віртуальний образ своєї особистості в Інтернеті, що стає для них комфортним.

Контролювати свої дії та відчувати відповідальність є складним для підлітків, що може призвести до перевантаження інтернет-контентом. Оскільки вони зазвичай не знають, що їх очікує в майбутньому, Інтернет може стати способом втекти від реальності та відчуттям контролю над своїм життям.

Люди з середнім ризиком схильності до інтернет-залежності, що становлять 46,8%, можуть відчувати певний рівень прив'язаності до Інтернету, але не настільки, щоб стати повністю залежними. Їхнє перебування в Інтернеті може бути трохи надмірним, але вони все ще можуть контролювати свої дії та зосереджуватися на роботі або інших справах. Наслідки від перебування в Інтернеті для них можуть бути відчутні, наприклад, втома або зниження продуктивності, але вони не є серйозними. Однак, якщо такі люди не приділяють достатню увагу своєму використанню Інтернету, то з часом вони можуть потрапити до категорії людей з високим ризиком схильності до інтернет-залежності.

Результати середніх значень за кожним з рівнів представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Усереднені показники за рівнями схильності до інтернет-залежності за опитувальником Кімберлі Янг на Інтернет-залежність

Назва шкали	З високим рівнем	З середнім рівнем	З низьким рівнем
Схильність до інтернет-залежності	82,6	57,8	34,3

Отже, необхідно відзначити, які особливості мають інтернет-залежні підлітки та ті, хто мають середній рівень чи низький.

3.2. Результати дослідження за методикою “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна;

Розглянемо результати, отримані за допомогою опитувальника “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка

О. Я. Чебикіна, які представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Усереднені показники за рівнями емоційної зрілості

Назва шкали	З високим рівнем	З середнім рівнем	З низьким рівнем
Інтроекспресивність	3,62	3,75	3,37
Екстраекспресивність	2,62	3,12	3,87
Інтросаморегуляція	2,75	4,37	4,06
Екстрасаморегуляція	1,75	5,37	5,31
Інтроемпатія	2	4,62	4,25
Екстраемпатія	0,5	4,75	4,93

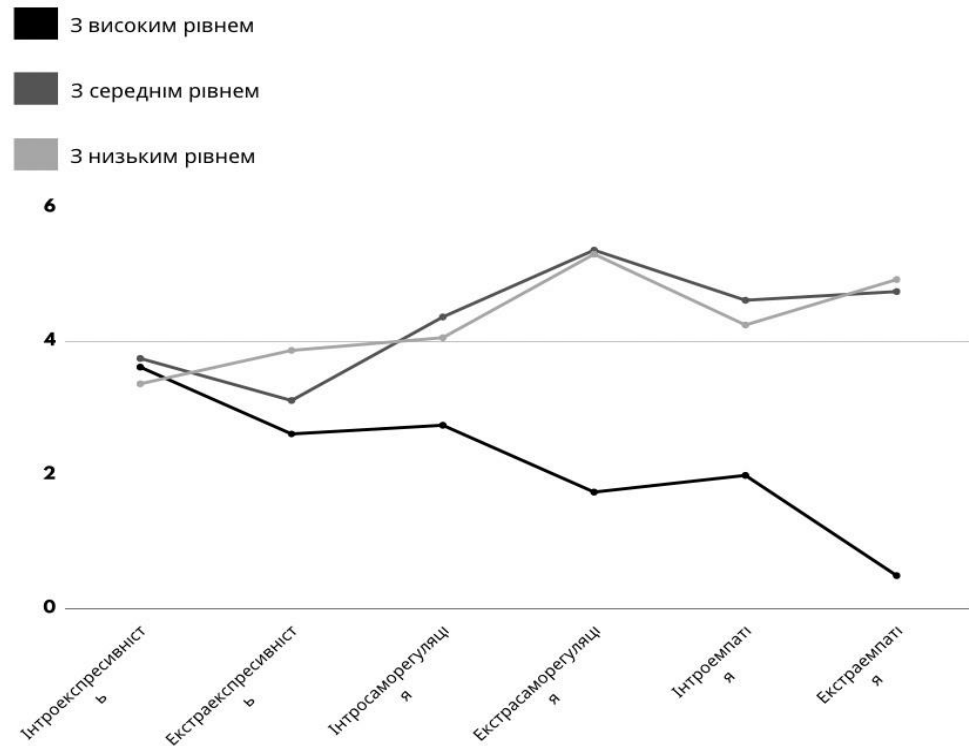
Аналіз результатів показав, що найбільш розвиненим показником низького рівня є екстрасаморегуляція - здатність впливати на поведінку інших, а також розуміння емоційних станів та співчуття. У той же час, найнижчим показником є інтроекспресивність, хоча бал 3,37 не є низьким взагалі. Це свідчить про прояв емоцій у жестах, міміці та інтонації.

В методиці також є шкала щирості, яку роздивимось з боку усереднених показників на кожному з рівнів.

Важливим порівнянням є особливості середнього та високого рівня. У людей з середнім рівнем розвитку найбільш розвиненим є екстрасаморегуляція, так само як і у тих, хто не має залежності. А найменш розвиненим - екстраекспресивність - передача свого емоційного стану через вірну, точну та адекватну інтенсивність. Проте показник 3,12 балів сам по собі не є низьким. Люди з залежністю мають найвищий бал у показнику інтроекспресивності - 3,62, що не вважається високим та свідчить не про виражений прояв емоцій через пантоміміку та міміку. Найнижчим показником серед цієї групи є можливість використання всіх показників методики як засобів регулювання відносин під час комунікації, які відображені як екстраемпатія.

Малюнок 3.2 надає графічне відображення середніх значень за різними

шкалами інтернет-залежної поведінки. Цей графік дозволяє оцінити наочно, як зростає виразність окремих симптомів інтернет-залежної поведінки в залежності від досліджуваних груп.



Мал. 3.2. Середні значення за шкалами опитувальника “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна в групах підлітків з різним рівнем інтернет-залежності

За порівняльною таблицею та графіком можна зробити висновок, що особи з середнім рівнем більше приближені до тих, хто немає залежності, але слід пам'ятати, що інтернет-залежність може дуже швидко з'явитися, тому необхідно контролювати свій рівень користування.

Отже, інтернет-залежні мають такі характерні особливості як: середній рівень прояву емоцій у жестах, міміці та інтонації; виражена інтенсивність не зовсім точної та адекватної передачі свого емоційного стану; низька здатність регулювати свої власні реакції, стани та процеси; майже не мають впливу на поведінку інших і розуміння їх емоційних станів та причини такої поведінки, співчуття та співпереживання їм, а також не вміння користуватися всіма показниками методики як засобами регуляції відносин під час комунікації. Це

пов'язано з тим, що більша частина їхньої комунікації відбувається в мережі.

3.3. Результати дослідження за методикою Шкала інтернет-залежності Чена, CIAS;

Такі особливості важливо підкріпити симптомами, які ми дослідили завдяки шкалі інтернет- залежності Чена, CIAS. Показники, які ми аналізували це: Компульсивні симптоми, Симптоми відміни, Толерантність, Проблеми, Керування часом, Інтегральні симптоми та Негативні наслідки. Їх середні значення можна побачити в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Усереднені показники шкал інтернет- залежності Чена

Назва шкали	З високим рівнем	З середнім рівнем	З низьким рівнем
Компульсивні симптоми	14	9,37	7,43
Симптоми відміни	13,12	10,25	7,81
Толерантність	13,12	7,25	5,56
Проблеми	13	11,87	9,56
Керування часом	14,37	6,75	5,81
Інтегральні симптоми	40,87	26,87	20,81
Негативні наслідки	29,75	18,62	15,37
Шкала інтернет-залежності	78,12	45,5	36,18

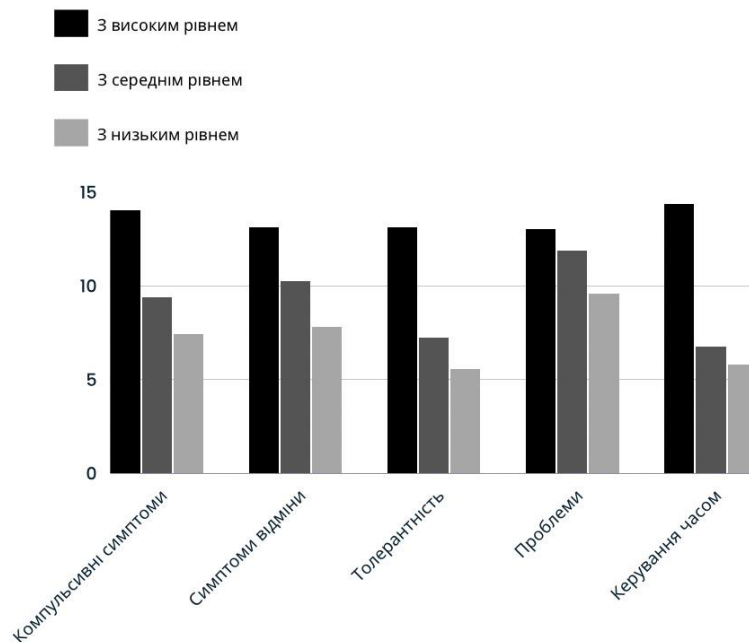
Виходячи з результатів тестування, можна сказати, що для осіб, які не мають інтернет-залежності важливим є симптомом відміни. Місце найменш вираженого показника майже ділять між собою толерантність та керування часом. Це каже нам про те, що рівень стійкості зв'язків особистості з інтернет-простором високий та вони не планують свій день відштовхуючись від часу перебування в мережі.

Підлітки середнього рівня мають такий самий вищий показник як і ті, що з низьким рівнем, але найнижчий показник - це лише керування часом. Вплив

інтернет-простору на встановлення їх порядку дня не вносить значущих корективів в їх життя.

Ситуація з інтернет-залежними користувачами більш виражена. Їх найвищий показник знаходиться у неможливості керувати часом та у почутті вимушеності перебувати в інтернет просторі, бажанні “увійти до мережі”. А внутрішньоособисті проблеми та проблеми зі здоров'ям в свою чергу має найнижчий результат, що свідчить про наявність залежності, яка займає більшу кількість часу життя.

Всі результати наочно видно на графіку 3.3:



Мал.2.3. Середні значення симптомів Інтернет-залежної поведінки у досліджуваних групах

Завдяки надшкальному критерію інтегральних симптомів, що є сумою перших 3-х шкал, можна прослідкувати виражений показник наявної залежної поведінки у підлітків з високим рівнем. Так само і з надшкалою критерій негативних наслідків використання мережі, що має в собі проблеми та управління часом.

На малюнку 3.4 наведено результати значень двох типів надшкальних критеріїв - основні симптоми безпосередньо самої інтернет-залежності та критерій негативних наслідків використання Інтернету.

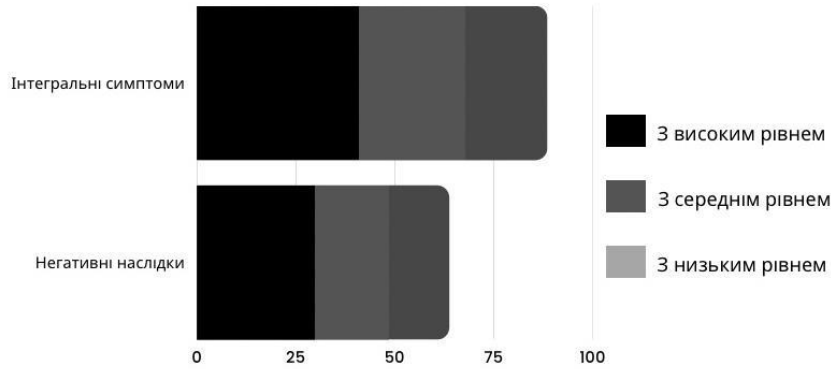


Рис.3.4. Середні значення за шкалами інтегральних симптомів та негативних наслідків у групах підлітків з різним рівнем Інтернет-залежності

Важливо зазначити, що в цій методиці так само є шкала інтернет-залежності, яка нібито перевіряє результати нашої першої методики, але з іншою інтерпретацією. Бали підсумовується від 27 до 42 балів - мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки; від 43 до 64 балів - схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки; понад 65 балів - сформоване і стійке інтернет-залежна поведінка. Та якщо співставити ці бали, то можна дійти висновку, що люди, які знаходились на середньому рівні отримують показник вищій схильності до залежності, ніж за методикою К. Янг. Цей феномен можна побачити на малюнку 3.5.

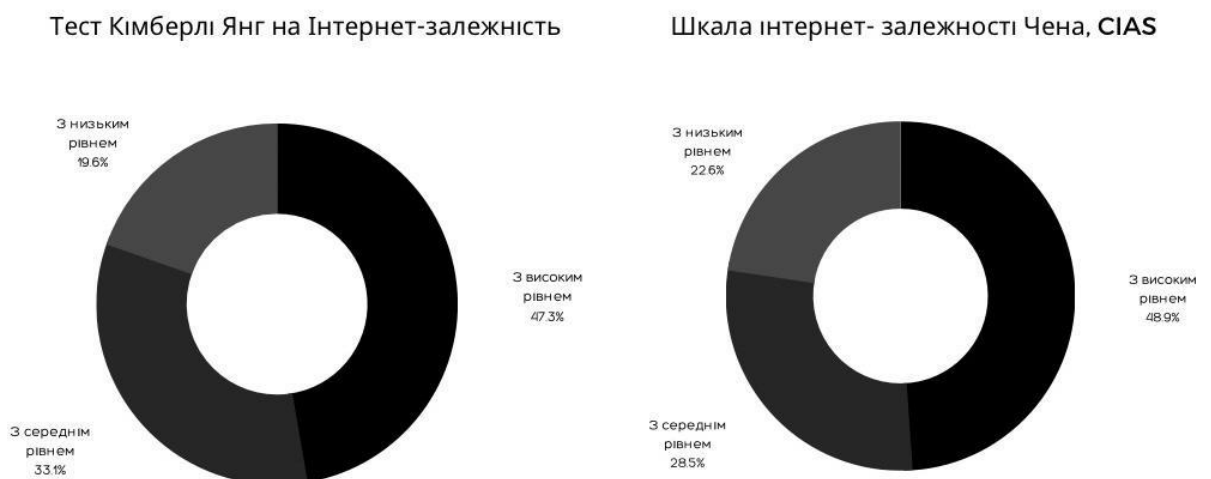


Рис.3.5. Співвідношення шкали рівня інтернет-залежності двох опитувальників: Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність та Шкала інтернет-залежності Чена, CIAS

Таким чином, відсотковий показник за результатами Шкали інтернет-залежності Чена, CIAS зріс у підлітків з низьким рівнем, а особи з високим рівнем та середнім відповідно отримали відсоток менше. Це свідчить про те, що щирість кожного з тестування є різною, тому слід виокремити ці відсоткові розбіжності наочно.

3.4. Аналіз особливостей емоційної саморегуляції інтернет-залежних підлітків за допомогою методів математичної статистики

Завдяки аналізу опитувальника “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність” можна розподілити вибірку на дві окремі. Де є інтернет залежні підлітки та де підлітки не залежні від мережі. Побачити це можна завдяки підрахунку U-критерію. У цій роботі використано U-критерій Манна-Вітні для математичної обробки даних, щоб зрозуміти особливості емоційної саморегуляції підлітків з інтернет-залежністю. Можна побачити чим відрізняються особливості емоційної сфери тих, хто має залежність від тих хто не має за допомогою порівняльного аналізу цих двох груп за всіма методиками.

Таблиця 3.5

Результати підрахунку U-критерію за методикою “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”

Показники	U-критерій Манна — Вітні	P	
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Високий рівень залежності	164	26	36
Низький рівень залежності	136	26	36

Отримане емпіричне значення дорівнює 0, де все що до 26-ти є значущим, тому воно знаходиться у зоні важливості, яку слід розглядати.

По таблиці 3.5. бачимо, що є великі розбіжності між показниками осіб двох підгруп та щоб більш детально розглянути їх різницю саме в емоційній

саморегуляції переходимо до опитувальника “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна.

Таблиця 3.6

Результати підрахунку U-критерію за методикою “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна.

Показники	U-критерій Манна — Вітні	P	
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Інтроекспресивність	61	26	36
Екстраекспресивність	16	26	36
Інтросаморегуляція	22,5	26	36
Екстрасаморегуляція	0	26	36
Інтроемпатія	0	26	36
Екстраемпатія	0	26	36
Шкала ширості	43.5	26	36

Згідно з результатами, представленими в таблиці 3.6. де значимість U-критерія до 26-ти, важливими є показники екстраекспресивності, інтро та екстрасаморегуляції, інтроемпатії та екстраемпатії. Саме вони показують різницю між інтернет-залежними підлітками та не залежними від мережі. Тому ми можемо стверджувати про наявність відмінностей емоційної саморегуляції за такими критеріями:

Екстраекспресивність - це визначення ступеня виразності або інтенсивності емоційного вираження особи.

Інтросаморегуляція відноситься до внутрішніх механізмів, які людина використовує для контролю та регулювання своїх думок, емоцій і поведінки.

Екстрасаморегуляція є показником здатності контролювати і регулювати свої емоції, поведінку та реакції у стресових ситуаціях. Така поведінка кардинально різниться між підгрупами. Залежні люди не мають

змоги тримати під контролем свою поведінку та емоції, вони самі по собі більш імпульсивні.

Інтроемпатія - це стан, коли людина переживає внутрішню напругу або дискомфорт через негативні емоції, пов'язані з власною емоційною реакцією на внутрішні події, такі як думки, фантазії, спогади та інші внутрішні стимули. Залежні можуть відчувати себе винними чи засуджувати себе за те, що вони думають про свої потреби, і це може ускладнити їх здатність розуміти свої власні емоції.

Екстаемпатія це співпереживання або співчуття до емоцій, переживань та стану інших людей. Термін "екста-" означає "зовнішній", тому екстаемпатія відноситься до співпереживання до емоцій, які відчуває інша людина, а не до власних емоцій. Людина, яка має залежність важко переживає та розуміє навіть свої емоції, не кажучи вже про інших.

Уточнити ці відмінності у вигляді симптомів можливо за допомогою Шкали інтернет- залежності Чена, CIAS .

Таблиця 3.7

Результати підрахунку U-критерію за методикою “Шкала інтернет-залежності Чена, CIAS”

Показники	U-критерій Манна — Вітні	P	
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
Компульсивні симптоми	1	26	36
Симптоми відміни	4	26	36
Толерантність	0	26	36
Проблеми	16	26	36
Керування часом	0	26	36
Інтегральні симптоми	0	26	36
Негативні наслідки	0	26	36

Дослідження показників методики за підрахунком U-критерію, представлених в таб. 3.7 показало важливість всіх критеріїв. Характеристики шкал можна коротко зазначити так:

“Компульсивні симптоми” вказують на необхідність вольового зусилля, яке потрібно для того, щоб змусити себе не лише відмовитися від бажання увійти до Інтернету, але й від самого дії використання. Комппульсивність означає, що людина не здатна контролювати свою залежність від Інтернету.

“Симптоми відміни” діагностує стан дискомфорту, занепокоєння, розладу та переживання, що виникають при недоступності Інтернету. Інтернет-залежні відчувають, що без можливості підключення до мережі вони втрачають щось важливе або уникають чогось важливого. Симптом відміни можна трактувати як негативний емоційний стан, викликаний недоступністю Інтернету.

“Толерантність” відображає здатність інтернет-залежних розуміти та аналізувати свої неконтрольовані потреби в використанні Інтернету. Особа здатна визнати, що вона проводить все більше та більше часу в мережі. Також, щоб отримати задоволення від Інтернету, потрібно проводити у ньому все більше часу.

“Керування часом” - діагностує здатність правильно сприймати час (минуле, сьогодення, майбутнє), керувати ним та вміти планувати події свого життя. При інтернет-залежності ці здібності можуть бути порушені або втрачені. Людина може не помічати, як час проводиться в мережі, і це може призвести до скорочення часу сну та порушення елементарного режиму дня, наприклад, снання вдень і бодай якоїсь діяльності вночі в Інтернеті.

Також є два типи надшкільних критеріїв, які обчислюються шляхом складання та віднімання балів, отриманих за п'ятьма шкалами. Перший тип надшкільного критерію відповідає інтегральним симптомам інтернет-залежності. Другий тип надшкільного критерію відповідає проблемам пов'язаним з інтернет-залежною поведінкою (критерій негативних наслідків

інтернет-залежності), порушення у соціальній, професійній або інших значущих сферах життя.

ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

Останні роки принесли значний прогрес у дослідженні інтернет-залежності підлітків, проте мало уваги було приділено дослідженню її особливостей емоційної саморегуляції. Аналіз літератури показав фрагментарність та узагальненість наявних даних. Вивчення особливостей саморегуляції інтернет-залежних підлітків дозволяє розуміти, як ці підлітки реагують на стресові ситуації, як вони контролюють свої емоції та регулюють своє поведінку. Це може допомогти розробити ефективні стратегії лікування та попередження інтернет-залежності у підлітків.

За допомогою методики, “Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”, вдалось побачити різницю в показниках рівня схильності до інтернет-залежності. Виокремивши на три рівні всю вибірку: низького, середнього та високого рівня. Сама завдяки цьому діленню підлітків можна було визначити особливості емоційної саморегуляції підлітків. Розмежовані рівні було проаналізовано за допомогою 2-х методик.

Перша методика - “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна показала які показники шкал притаманні підліткам без залежності, а які тим, хто з нею. Важливо зазначити, що дослідження показало стосовно інтернет-залежних. Вони мають такі характерні особливості як: середній рівень прояву емоцій у жестах, міміці та інтонації; виражена інтенсивність не зовсім точної та адекватної передачі свого емоційного стану; низька здатність регулювати свої власні реакції, стани та процеси; майже не мають впливу на поведінку інших і розуміння їх емоційних станів та причини такої поведінки, співчування та співпереживання їм, а також не вміння користуватися всіма показниками методики як засобами

регуляції відносин під час комунікації. Це пов'язано з тим, що більша частина їхньої комунікації відбувається в мережі.

Другою розмежованою методикою за рівнями була “Шкала інтернет-залежності Чена, CIAS”, що показує вже більш конкретні показники за симптомами. Загальний висновок з результатів тестування полягає в тому, що особам без інтернет-залежності важливим є симптом відміни, тоді як толерантність та керування часом є менш вираженими показниками. Це свідчить про стійкість їхніх зв'язків з Інтернетом та незалежність від нього при плануванні їхнього часу.

У випадку підлітків середнього рівня, найвищий показник збігається з показником осіб з низьким рівнем, але найнижчий показник стосується керування часом. Інтернет-простір майже не впливає на їхнє повсякденне життя та розпорядок дня.

У випадку інтернет-залежних користувачів ситуація є більш вираженою. Найвищий показник вказує на неможливість керування часом та відчуття примусу перебувати в Інтернеті, бажання "увійти до мережі". Найнижчий показник відноситься до внутрішньоособистісних проблем та проблем зі здоров'ям, що свідчить про те, що залежність займає значну частину їхнього життя.

Взявши низький рівень за Кімберлі Янг та високий рівень для порівняння, виявили статистично значущі відмінності за допомогою U-критерію Манна-Уїтні за кожною з методик. Аналізуючи опитувальник “Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність”, можна розділити вибірку на дві групи: залежні від Інтернету підлітки та незалежні від нього. Порівнявши їх значення U-критерію, визначаємо наявність статистично значущих відмінностей між групами. Отримане емпіричне значення U-критерію дорівнює 0, що є значущим в межах 26-ти, тому можна стверджувати, що розрізнення на залежних та незалежних від Інтернету підлітків є статистично значущим.

Для більш детального аналізу різниці між інтернет-залежними та незалежними від мережі підлітками використовуємо опитувальник

“Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового та юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна. Згідно з результатами, де значущість U-критерію до 26-ти, важливими є показники екстраекспресивності, інтро та екстрасаморегуляції, інтроемпатії та екстраемпатії як важливі. Саме ці показники демонструють розрив між інтернет-залежними підлітками та тими, хто не має залежності від мережі.

Для уточнення цих відмінностей у вигляді конкретних симптомів скористались Шкалою інтернет-залежності Чена (CIAS). Дослідження, виконане з використанням CIAS та обчисленням U-критерію, показало, що всі критерії, крім проблеми, мають велике значення. А саме такі, як: “Компульсивні симптоми”, “Симптоми відміни”, “Толерантність”, “Керування часом”, “Інтегральні симптоми”, “Негативні наслідки”. У випадку з опитувальником, шкала проблеми вказує на особисті та здоров'я пов'язані проблеми.

Отже, математико-статистична обробка даних показала, що інтернет-залежні підлітки мають певні особливості емоційної саморегуляції порівняно з тими, які не страждають від цієї проблеми.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Тема "Особливості емоційної саморегуляції осіб підліткового віку схильних до інтернет-залежності" актуальна, оскільки інтернет-залежність серед підлітків зростає. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, мають порушену емоційну саморегуляцію, що веде до соціальної відчуженості, депресії, тривоги, проблем зі сном, навчанням та здоров'ям. Саме це ми і досліджували та на підставі викладеного матеріалу можна зробити висновок, що ми виконали всі поставлені завдання:

1. Проаналізовано особливості емоційної саморегуляції у підлітків, які схильні до інтернет-залежності. Це завдання було виконано завдяки сукупності результаті всіх емпіричних методик, що кажуть про наступні характеристики. Особливості поведінки і емоційної саморегуляції інтернет-залежних користувачів полягають у середньому рівні прояву емоцій, вираженій інтенсивності передачі свого емоційного стану та низькій здатності до регулювання власних реакцій та станів. Вони майже не мають впливу на поведінку інших людей та не можуть розуміти їх емоційні стани та причини такої поведінки. Крім того, вони не володіють усіма методиками регулювання відносин під час комунікації. Це пов'язано з тим, що більша частина їхньої комунікації відбувається в мережі.

Найвищим показником в інтернет-залежних є вказує на відсутність контролю над часом та відчуття примусу перебувати в Інтернеті, а також сильне бажання "увійти до мережі". Найнижчий показник стосується внутрішньоособистісних проблем та проблем зі здоров'ям, що свідчить про те, що залежність від Інтернету займає значну частину їхнього життя. Їхні зв'язки з мережею є стійкими, що

свідчить про наявність залежності. Адже результати можуть бути корисними для покращення реабілітаційних програм для інтернет-залежних та для розробки профілактичних заходів проти залежності в молодіжному середовищі.

2. Вивчено рівень емоційної саморегуляції у підлітків, які схильні до інтернет-залежності. За методикою Я. Кімберлі було виокремлено 3 рівні схильності до інтернет-залежності. Емоційний рівень яких був вивченим завдяки наступним методикам: Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) та “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового та юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна . Результати яких по шкалах надають повного розуміння які саме показники низькі у інтернет-залежних та як це їх характеризує. Кажучи загально, інтернет-залежність може викликати емоційний дисбаланс, а також сприяти розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривога, соціальна фобія і т.д. Тому емоційна саморегуляція є необхідною для того, щоб забезпечити здоровий емоційний стан.
3. Проведено дослідження впливу інтернет-залежності на рівень емоційної саморегуляції у підлітків. Під час аналізу опитувальника "Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність" можна розділити вибірку на дві групи: залежні від Інтернету підлітки та незалежні від нього. Порівнюючи їх значення за допомогою U-критерію, можна визначити наявність статистично значущих відмінностей між групами. Отримане емпіричне значення U-критерію дорівнює 0, що свідчить про статистичну значущість розрізнення на залежних та незалежних від Інтернету підлітків.

Для більш детального аналізу різниці між інтернет-залежними та незалежними від мережі підлітками використовується опитувальник "Діагностика емоційної зрілості" (для підліткового та юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна. Згідно з результатами, де значущість U-критерію не перевищує 26, важливими є показники

екстраекспресивності, інтро та екстрасаморегуляції, інтроемпатії та екстраемпатії, які допомагають виявити різницю між інтернет-залежними та незалежними від мережі підлітками.

Дослідження, проведене з використанням CIAS та обчисленням U-критерію, показало, що всі критерії, крім проблеми, мають велике значення. Зокрема, такі показники, як "Компульсивні симптоми", "Симптоми відміни", "Толерантність", "Керування часом", "Інтегральні симптоми", "Негативні наслідки" є важливими для визначення різниці між інтернет-залежними та незалежними.

Отже, дані отримані нами співпадають з даними наукового дослідження в роботах таких авторів: Т. Громова, Х. Турецька, К. Давіденко, В.Д. Дроздюк, В.А. Оверчук, А.А. Селютин, Я. Кімберлі, Чен Шен-їн, О.Я. Чебикін та інші.

Дослідження показало, що підлітки з схильністю до інтернет-залежності мають складності з емоційною саморегуляцією. Вони проявляють низький рівень самоконтролю, емоційну нестійкість та збільшену схильність до стресу. Це може негативно впливати на їх здоров'я та здатність до конструктивної комунікації. Розробка програм розвитку емоційної саморегуляції для цієї групи підлітків є важливою. Результати дослідження мають великий практичний потенціал для спеціалістів та батьків, допомагаючи їм розуміти інтернет-залежність серед підлітків і приймати належні заходи для покращення емоційної саморегуляції та загального благополуччя молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Витягти дитину з гаджета: чим загрожує надмірний екранний час // Освіторія. – 2022 – URL: <https://osvitoria.media/opinions/vytyagty-dytynu-z-gadzheta-chym-zagrozhuje-nadmirnyj-ekrannyj-chas/>
2. Громова Т. Важливі аспекти формування інтернет-залежності. // CLINICAL RESEARCH UKRAINE. – 2020. – С. 1.
3. Гуменюк Л. Й. Педагогічні умови ефективного використання медіа ресурсів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів міністерства внутрішніх справ України / Л. Й. Гуменюк, Ю. Ц. Жидецький // “Інформаційні технології і засоби навчання”: електронне наукове фахове видання. – Т. 24. – № 4 (2011) – С. 12-13, 16, 19.
4. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. // Український медичний Часопис. – 2019.
5. Даук Нік Інтернет-залежність - чи справді це велика проблема. // BBC news Україна. – 2021.
6. Дідик І. Правила кібербезпеки для дітей під час війни: поради батькам. // На Урок. – 2023. URL: <https://naurok.com.ua/pravila-kiberbezpeki-dlya-ditey-pid-chas-viyuni-poradi-batkam-336851.html>
7. Дроздук В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці // Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів.. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/23176/2/CAZST_2017v3_Perig_I_M-Emotional_self_adjustment_212-213.pdf
8. Зарицька В.В. Теорія і практика сучасної психології. // Збірник наукових праць / , 2018. – (Класичний приватний університет). – С. 190–193.
9. Зорій Юлія Як позбутися залежності від новин – 2022. – URL: <https://novy.tv/ua/news/2022/06/08/yak-pozbutysya-zalezhnosti-vid-novyn-porady-psyhologa/>
10. Іванків І. Соціальні мережі як сучасний агент соціалізації ідентичності підлітка – 2018. – URL: <https://www.academia.edu/32965988/%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D0%9C%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%96%D0%86%D0%AF%D0%9A%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%99%D0%90%D0%93%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%A>

- [1%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87%D0%86%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%9B%D0%86%D0%A2%D0%9A%D0%90](https://www.researchgate.net/publication/353123456)
11. Інтернет- та гаджетозалежність // Війтівський опорний заклад загальної середньої освіти. – 2020. – URL: <https://wishkola.org.ua/uk/internet-zal>
 12. Інтернет-залежність: як повернути дитину в реальний світ // Освітній портал. – 2021 – URL: <https://op.ua/news/lifehack/internet-zalezhnist-yak-povernuti-ditinu-v-realniy-svit>
 13. Інтернет-залежність. // Одеський обласний центр громадського здоров'я. – 2018.
 14. Лащенко О. та Набока М. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій // Радіо свобода – Суспільсьво. – 2020. – URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
 15. Макієнко К. Феномен “Інтернет-залежність // Обласна науково-методична Інтернет-конференція. – 2018. – URL: <http://konf.koipro.kr.ua/blogs/index.php/blog2/b-r>
 16. Медична психологія: в 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія / Г. Я. Пилягіна, О. О. Хаустова, О. С. Чабан та ін. / за ред. Г. Я. Пилягіної С. 288.
 17. Необхідно створювати культуру допомоги та захищати гравців // Gaming Capital. – 2022.
 18. Оверчук В.А. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою, 2021. – С. 24-27.
 19. Павелків Р.В. Розвиток особистості в підлітковому віці, 2017. – (Вікова психологія).
 20. Пересадько О. Психічна саморегуляція як чинник успішності навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти, 2020. – (Кваліфікаційна робота).
 21. Романенко М. С. Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО, 2019. – С. 6,14,16.
 22. Селютин А.А. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітків, 2018. – (Наукова робота). С. 8, 11-12, 16.
 23. Скрипка Г., Єфіменко С., Колтунов О. Інформаційна безпека дітей під час війни // Незламне прагнення до волі. – 2022. URL: <https://sites.google.com/view/urok2022/%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8>

- 24.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія – 2018. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/sk743646.pdf>
- 25.Снопок О., Романюк А. Дивимося, читаємо, слухаємо: як змінилося медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни // Українська правда 23. – 2022. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2022/06/22/7353987/>
- 26.Солдатенко А. Формування залежностей і причини їх виникнення // Полтавський аграрний державний університет. – 2020. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/formuvannya-zalezhnostey-i-prychyny-yih-vyunykennnya>
- 27.Трофімов Ю.Л. Особистість у теорії С. Л. Рубінштейна, 2018. – (Психологія). – (2.1.9.).
- 28.Турецька Х. Вікові особливості самоставлення схильних до Інтернет-залежності осіб, 2019. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/527/turetska_ss.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- 29.Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків, 2016. – (Вісник Запорізького національного університету). – С. 17-24.
- 30.Boursier, V., & Manna, V. Problematic Linkages in Adolescents: Italian Adaptation of a Measure for Internet-Related Problems. In Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction. – С. 253-256 – (Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction).
- 31.Chen Internet Addiction Scale // BlockSurvey. – 2023. URL: <https://blocksurvey.io/calculator/chen-internet-addiction-scale>
- 32.Emotion Regulation and Internet Addiction – 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/316879025_Emotion_regulation_strategies_as_predictors_of_internet_addiction_and_smartphone_addiction_in_adolescents
- 33.Emotional regulation in adolescent Internet addiction: A conceptual review – 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.608317/full>
- 34.Impaired decision-making and impulse control in Internet gaming addicts: evidence from the comparison with recreational Internet game users. – 2016. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27687019/>
- 35.Internet addiction and emotional regulation: The role of attachment style. – 2019. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02352/full>

36. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults – 2016.
URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25696775/>
37. Internet Addiction Test (IAT) – 2017. URL:
<https://scales.arabpsychology.com/s/internet-addiction-test-iat/>
38. Попович І. Insight: the psychological dimensions of society, 2020. – 30 с.
– (Видавничий дім «Гельветика»).
39. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned – 2017. URL:
<https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311>
40. The relationship between emotional regulation and Internet addiction in adolescence: A systematic review – 2020. URL:
https://www.researchgate.net/publication/342689189_Relationship_between_Difficulty_in_Emotion_Regulation_and_Internet_Addiction_in_College_Students_A_One-Year_Pro prospective_Study

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні дані за методиками у підгрупі не інтернет-залежних

Нікнейм учасника	Янг	Чебикін						Чен								
		ІЕ	ЕЕ	ІС	ЕС	ІЕМ	ЕЕМ	Щ	КС	СВ	Т	П	КЧ	ІнС	НН	Шіз
Номер 1	26	5	4	4	6	4	5	4	5	5	4	7	5	14	12	26
laika	45	3	1	4	6	4	5	4	11	8	9	9	6	28	15	43
lina	48	3	4	5	5	4	5	5	9	12	8	16	8	29	24	53
rashdash	42	1	5	3	5	5	6	6	8	10	5	10	6	23	16	39
2/2	30	5	4	5	5	4	4	5	10	10	6	9	6	26	15	41
farionrina	25	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	9	5	14	14	28
Вика	31	5	4	4	6	4	5	4	5	5	4	7	5	14	12	26
rr	42	3	1	4	6	4	5	4	11	8	9	9	6	28	15	43
korotushenko	59	3	4	5	5	4	5	5	9	12	8	16	8	29	24	53
melliniar	33	1	5	3	5	5	6	6	8	10	5	10	6	23	16	39
999	43	5	4	5	5	4	4	5	10	10	6	9	6	26	15	41
derivolkovak26	31	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	9	5	14	14	28
Богдан	26	5	4	4	6	4	5	4	5	5	4	7	5	14	12	26
varkusha3	53	3	1	4	6	4	5	4	11	8	9	9	6	28	15	43
annamandzak	35	3	4	5	5	4	5	5	9	12	8	16	8	29	24	53
16	33	1	5	3	5	5	6	6	8	10	5	10	6	23	16	39
vima	30	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	7	5	14	12	26
Юля	53	4	4	4	5	4	4	6	11	8	9	9	6	28	15	43
хомук	67	5	4	4	6	4	5	5	9	12	8	16	8	29	24	53
sergo	50	3	1	4	6	4	5	5	8	10	5	10	6	23	16	39
ali	66	3	4	5	5	4	5	4	10	10	6	9	6	26	15	41
906	30	1	5	3	5	5	6	4	5	5	4	9	5	14	14	28
Велиса	65	5	4	5	5	4	4	5	9	12	8	16	8	29	24	53
annakrivosheja	50	4	4	4	5	4	4	4	8	10	5	10	6	23	16	39

Пояснення скорочень з таблиці в додатку А: ІЕ-Інтроекспресивність, ЕЕ-Екстраекспресивність, ІС-Інтросаморегуляція, ЕС-Екстрасаморегуляція, ІЕМ-Інтроемпатія, ЕЕМ- Екстраемпатія, Щ-Щирість, КС-Компульсивні симптоми, СВ-Симптоми відміни, Т-Толерантність, П-Проблеми, КЧ-Керування часом, ІНС-Інтегральні симптоми, НН-Негативні наслідки, Шіз-Шкала інтернет-залежності.

Додаток Б

Первинні дані за методиками у підгрупі інтернет-залежних

Нікнейм учасника	Янг	Чебикін							Чен							
		ІЕ	ЕЕ	ІС	ЕС	ІЕМ	ЕЕМ	Щ	КС	СВ	Т	П	КЧ	ІНС	НН	Шіз
Лирика	80	5	3	4	4	2	0	5	14	13	12	14	12	39	26	75
lara	80	3	2	2	0	2	1	4	15	16	11	15	12	42	28	78
yula	88	2	3	2	1	2	1	4	17	13	16	14	18	45	32	70
sharm	81	5	3	4	4	2	0	5	12	11	14	11	11	43	33	91
Лено4ка	83	3	2	2	0	2	1	4	11	11	12	12	16	40	29	69
dog	89	3	3	2	1	2	0	4	15	13	12	13	18	40	28	84
0	80	5	3	4	4	2	0	5	13	14	13	14	16	38	30	84
Катя	80	3	2	2	0	2	1	4	15	14	15	11	12	40	32	74

Пояснення скорочень з таблиці в додатку 2: ІЕ-Інтроекспресивність, ЕЕ-Екстраекспресивність, ІС-Інтрорегуляція, ЕС-Екстрасаморегуляція, ІЕМ-Інтроемпатія, ЕЕМ- Екстраемпатія, Щ-Щирість, КС-Компульсивні симптоми, СВ-Симптоми відміни, Т-Толерантність, П-Проблеми, КЧ-Керування часом, ІНС-Інтегральні симптоми, НН-Негативні наслідки, Шіз-Шкала інтернет-залежності.

Додаток В

Первинні дані про учасників

Нікнейм учасника	Стать	Освіта	Вік
Номер 1	чол	університет	16
laika	жін	університет	17
lina	жін	університет	19
rashdash	жін	університет	17
2/2	чол	школа	11
farionrina	жін	університет	17
Вика	жін	школа	11
гг	чол	школа	12
korotushenko	жін	університет	18
melliniar	жін	школа	11
999	жін	університет	19
derivolkovak26	жін	школа	12
Богдан	чол	школа	14
varkysha3	жін	університет	17
annamandzak	жін	університет	19
16	чол	школа	14
vima	жін	університет	17
Юля	жін	школа	14
хомук	жін	університет	17

sergo	чол	школа	12
ali	чол	школа	14
906	чол	школа	13
Велиса	жін	школа	13
annakrivoshеja	жін	університет	18
Лирика	жін	школа	14
lara	жін	школа	14
yula	жін	школа	13
sharm	жін	школа	13
Лено4ка	жін	школа	11
dog	жін	школа	15
0	жін	школа	11
Катя	жін	школа	16

Додаток Г**Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність**

Мета: оцінка рівня залежності людини від інтернету, визначення ризику розвитку інтернет-залежності та виявлення можливих проблем, пов'язаних з використанням Інтернету.

Стимульний матеріал:

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто

- е) постійно
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - с) регулярно
 - д) часто
 - е) постійно
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - с) регулярно
 - д) часто
 - е) постійно
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - с) регулярно
 - д) часто
 - е) постійно
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - с) регулярно
 - д) часто
 - е) постійно
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто

е) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

Інтерпретація:

- 0-30: немає ознак інтернет-залежності;
- 31-49: мінімальний ризик інтернет-залежності;
- 50-79: помірний ризик інтернет-залежності;
- 80-100: високий ризик інтернет-залежності.

Додаток Г

Методика “Діагностика емоційної зрілості” (для підліткового, юнацького віку) академіка О. Я. Чебикіна

Мета: визначення рівня розвитку компонентів емоційної зрілості, таких як експресивність, саморегуляція та емпатія. Оцінити ступінь залежності від Інтернету, яка може впливати на розвиток емоційної зрілості.

Інструкція: Якщо Ви згодні з твердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Стимульний матеріал:

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?

12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?

32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Обробка даних:

1. Шкала експресивності

Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтросаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання 37.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

Інтерпретація:

1. Низький рівень емоційної зрілості - менше 22 балів.
2. Середній рівень емоційної зрілості - від 22 до 33 балів.
3. Високий рівень емоційної зрілості - більше 33 балів.

Додаток Д**Шкала інтернет- залежності Чена, CIAS**

Мета: виявлення рівня залежності від інтернету у людей.

Інструкція: підберіть і запишіть найбільш відповідний вам варіант відповіді для кожного з таких тверджень.

Варіанти відповідей:

1. Зовсім не підходить (1 бал).
2. Слабо підходить (2 бали).
3. Частково підходить (3 бали).
4. Повністю підходить (4 бали).

Стимульний матеріал:

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго".
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.

9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.
14. Думка зайти в Інтернет приходиться мені першою, коли я прокидаюся вранці.
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.
16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.
17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.
20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.
22. Я намагаюся менше витратити часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.
24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.
25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.

Інтерпретація: Бали підсумовуються

- від 27 до 42 балів - мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;
- від 43 до 64 балів - схильність до виникнення інтернет- залежної поведінки;
- понад 65 балів - сформоване і стійке інтернет- залежна поведінка.

