

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ І МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА ВИПУСКНА РОБОТА

на тему:

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ**

Виконала: Здобувач вищої освіти 6 курсу,
групи 9902, напрямку підготовки 225 Медична психологія

ННПЗ

Кулабухова Анастасія Іванівна

Керівник: Професор, доктор наук з держ.
управління.

Рожкова Інга Володимирівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцентка кафедри загальної і медичної
психології
Тертична Надія Анатоліївна

Київ –2025

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЗА ПРОБЛЕМОЮ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	4
1.1. Роль тривожності у психічному здоров'ї молоді	4
1.2. Механізм впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності молоді	13
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МАТЕРІАЛИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	26
2.1. Програма емпіричного дослідження	26
2.2. Методологія емпіричного дослідження	29
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	34
3.1. Результати констатувального етапу дослідження	34
3.2. Значення отриманих результатів для подальшої корекції тривожності у студентів	48
Висновки до розділу 3	50
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	51
4.1. Програма корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді	51
4.2. Ефективність програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді	62
Висновки до розділу 4	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя, все більше уваги привертають проблеми, пов'язані з надмірним використанням віртуальних технологій. Інтернет-залежність, що розвивається через неконтрольовану активність у мережі, здобуває особливу актуальність серед студентської молоді. Ця проблема має комплексний характер, включаючи соціальні, психологічні та фізіологічні аспекти, що потребують детального вивчення. Одним із ключових чинників, який сприяє розвитку інтернет-залежності, є тривожність, яка, накопичуючись, змушує молодь шукати способи уникнення реальних труднощів і стресових ситуацій через віртуальний простір.

Тривожність, як емоційний стан, що супроводжується високим рівнем стресу, часто виникає в умовах сучасного навчального процесу, що вимагає високої продуктивності, соціальної адаптації та постійного самовдосконалення. Студенти, відчуваючи труднощі у соціальних взаємодіях, академічних досягненнях або навіть у побутових питаннях, можуть шукати втечі від цих проблем через Інтернет. Онлайн-середовище пропонує тимчасове полегшення, створюючи ілюзію контролю, комфорту та емоційного підкріплення. Це, в свою чергу, формує патерни поведінки, коли Інтернет стає основним способом зняття тривоги та емоційного саморегулювання.

Проблема формування інтернет-залежності іще не набула широкого поширення у наукових публікаціях. У більшості робіт приділено увагу хімічним залежностям, а нехімічні залежності почали розглядатися лише в останні десятиліття. Так, загальними теоретичними передумовами проблеми формування різних видів залежності цікавилися Е. Хоровіц, Ш. Ешмор, К.С. Грін, Г. Хантер, Дж. Баркер та ін. Особливості впливу залежностей на особистість та її діяльність розглянуто у працях А.Т. Ішмуратова, А.Б. Мудрик, О.С. Ніколаєнко, О.І. Пилипенко, В.І. Свідовська, Л.М. Сафронова та ін.). Окремі аспекти впливу інтернет-залежності викладено у роботах І. Гольдберга, К. Янга, Л. Юр'євої, О. Чабан, Г. Пілягиної,

Н. Бугайової та ін. В той же час, наразі відсутні комплексні дослідження впливу тривожності на формування інтернет-залежності сучасної молоді.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності і розвитком інтернет-залежності серед студентської молоді.

Завдання дослідження:

- дослідити роль тривожності у психічному здоров'ї молоді;
- розглянути механізм впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності молоді;
- здійснити емпіричне дослідження впливу тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді;
- розробити, апробувати та визначити ефективність програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – тривожність як чинник інтернет-залежності студентської молоді.

У процесі проведення дослідження ми застосували такі **методи**: а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, зіставлення та узагальнення, що забезпечили теоретичне осмислення отриманих результатів; б) емпіричні – спостереження, бесіда, тестування; в) методи математичного обрахунку даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у з'ясуванні негативного впливу на особистість переживання нею тривожності, а також у визначенні механізму впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності сучасної молоді.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у подальших наукових розробках проблематики корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

Наукова новизна дослідження:

- вперше здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтернет-залежністю серед студентської молоді;

- розроблено та апробовано методика оцінки впливу інтернет-залежності на рівень тривожності, що може бути використано в подальших наукових дослідженнях та практичній діяльності психологів і педагогів;

- запропоновано авторську програму корекції тривожності як чинника інтернет-залежності, що сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню навичок саморегуляції та свідомого використання Інтернету. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що високий рівень тривожності є одним із ключових факторів розвитку інтернет-залежності у студентів, а реалізація корекційної програми суттєво зменшує її прояви.

Апробація результатів дослідження здійснювалася:

Матеріалах III Міжнародної наукової конференції «Глобальні виклики та інновації: шляхи розвитку сучасної науки» (07.02.2025 року) м. Суми (Україна), у вигляді наукової публікації на тему, представлено у збірці конференції з ISBN 978-617-8440-47-3 та DOI 10.62731/mcnd-07.02.2025.

В ході апробації було виявлено, що підвищений рівень тривожності серед студентської молоді суттєво впливає на формування інтернет-залежності. Дослідження "Вплив тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді" підтвердило, що студенти з високим рівнем тривожності частіше використовують цифрові технології як спосіб уникнення стресових ситуацій та пошуку емоційного комфорту, що сприяє закріпленню залежної поведінки. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження психологічних програм для корекції тривожності та профілактики інтернет-залежності в студентському середовищі.

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, чотири розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи викладений на 93 сторінках та включає 25 таблиць, 8 рисунків, 3 додатки, 64 використаних джерела.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЗА ПРОБЛЕМОЮ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Роль тривожності у психічному здоров'ї молоді

Психічне здоров'я є важливою складовою загального добробуту людини, що включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Воно визначає, як ми думаємо, відчуваємо, взаємодіємо з іншими людьми та долаємо життєві

труднощі. У сучасному світі, де стресові фактори стали звичною частиною життя, підтримка психічного здоров'я набуває особливого значення.

З позиції Б. Банделоу, «психічне здоров'я – це стан, коли людина усвідомлює свої здібності, може справлятися з повсякденними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Ознаками хорошого психічного здоров'я є здатність зберігати емоційну стабільність, успішно вирішувати проблеми, підтримувати здорові стосунки та адаптуватися до змін» [46].

На психічне здоров'я впливає багато факторів, серед яких біологічні (генетика, фізичний стан), соціальні (умови життя, міжособистісні стосунки) та психологічні (особистісні риси, досвід пережитих травм). Війна, економічна нестабільність, соціальна ізоляція та інші стресори можуть суттєво погіршити психічний стан. Досить сильно на стан психічного здоров'я впливає тривожність.

Тривожність – це природна реакція організму на стрес і небезпеку, однак її надмірний або постійний прояв може негативно впливати на психічне здоров'я. Коли тривога стає хронічною, вона створює додаткове навантаження на нервову систему, порушуючи емоційну рівновагу та загальне благополуччя людини [2].

Так, тривожність досить сильно впливає на емоційний стан людини, адже постійне відчуття тривоги виснажує, призводить до дратівливості, депресії та втрати інтересу до улюблених занять. Часто це супроводжується заниженою самооцінкою, почуттям провини або безпорадності, що може стати передумовою для розвитку депресії. Крім того, хронічна тривожність негативно впливає на когнітивну сферу – на концентрацію уваги, пам'ять і здатність до прийняття рішень. Людина може постійно прокручувати в голові негативні сценарії, що заважає зосередитися на реальних завданнях і пошуку вирішення проблем. Тривога часто супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, м'язове напруження, порушення сну та апетиту. Це може посилювати відчуття виснаження та загострювати відчуття тривоги. Ще через тривожність людина може уникати соціальних контактів,

обмежувати спілкування чи ухилятися від участі в суспільному житті. Це ізолює її, посилюючи самотність і тривогу, створюючи замкнене коло [55].

Вивчення тривоги й тривожності почалося в ХХ столітті і триває досі, розкриваючи нові аспекти та заглиблюючись в усе більш вузькі теми. В науковій літературі терміни «тривога» й «тривожність» в основному використовуються у двох поняттях: тривога як психічний стан (безпосередньо тривога) і тривога як властивість особистості (тривожність). Основна відмінність між цими поняттями полягає у тому, що тривога – у першу чергу, це емоційний стан, який виникає в даний конкретний момент часу, пов'язаний з конкретною загрозою, а тривожність – риса особистості, що виражає підвищену схильність до переживання емоційного стану тривоги [48].

З. Фрейд визначав тривожність, як «стан, що виникає у відповідь на очікування загрози і пов'язаний із внутрішніми конфліктами особистості, коли людина відчуває суперечності між своїми бажаннями і соціальними нормами» [50].

Р. Мей стверджував, що: «Тривожність є результатом усвідомлення людиною невизначеності свого існування та можливості втрати сенсу життя. Це природна емоція, що виникає під час зіткнення зі свободою вибору і відповідальністю» [57].

Своєю чергою, для К. Хорні тривожність є суб'єктивним переживанням очікуваної невдачі чи неспроможності досягти поставлених цілей, і формується це переживання внаслідок минулого досвіду людини та її оцінки своїх можливостей» [52].

Ч. Спілбергер зазначав, що: «Тривожність – це емоційний стан, який характеризується напруженням, страхом та підвищеною активністю нервової системи. Вона може бути ситуативною (викликаною конкретними обставинами) або особистісною (як постійна властивість особистості) [60].

На думку Дж.Н. Мід, тривожність є властивістю темпераменту, яка виявляється у схильності людини до надмірного занепокоєння, підвищеної чутливості до стресу та емоційної нестабільності [56].

Таким чином, ці визначення ілюструють різні підходи до розуміння тривожності, враховуючи її психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти.

Позиція вітчизняних психологів щодо природи й прояву тривоги багато в чому збігається з позицією закордонних психологів. Так, Г.О. Гулько відзначає, що тривожність як особистісна риса формується тільки в шкільному віці, тоді як у дошкільному тривожність носить переважно ситуативний характер і піддається корекції [11].

За визначенням К.Р. Савченко, «тривожність – це властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, яка виникає постійно або ситуативно» [32].

О.В. Мазяр, О.В. Шатило визначають тривожність як «психічний стан, що характеризується підвищеним почуттям небезпеки, напруженістю та неспокоєм, які не завжди мають чітко усвідомлювану причину. Цей стан впливає на емоційну сферу людини, посилюючи чутливість до стресових ситуацій» [20].

І.А. Мудрак описує тривожність як «індивідуальну особливість психіки, що проявляється в схильності до переживання надмірної тривоги у зв'язку з реальними чи уявними загрозами» [22]. Цей феномен, за словами дослідника, є основою для розвитку емоційних розладів.

В.Р. Павелків підкреслює, що: «Тривожність – це емоційний стан, що супроводжується відчуттям невизначеної небезпеки, постійного напруження та хвилювання, який виникає в ситуаціях невпевненості або очікування негативних наслідків» [27].

З. Карпенко акцентує увагу на тому, що: «Тривожність – це особливість суб'єктивного сприйняття людиною себе, світу та майбутніх подій, яка характеризується страхом перед невідомістю та очікуванням несприятливих подій» [16].

Усі ці визначення наголошують на багатогранності тривожності як явища, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти, а також на її ролі у формуванні психологічного благополуччя людини.

Б.Б. Іваненко стверджує, що тривожність має як адаптивну, так і деструктивну роль залежно від її інтенсивності, тривалості та контексту. Вона є природною реакцією організму на загрозу або невизначеність, яка може виконувати важливі функції [12]:

1. Адаптивна роль – це:

- попередження про небезпеку: тривожність сигналізує про потенційну загрозу, допомагаючи людині мобілізувати ресурси для її уникнення або подолання;

- мотивація: у помірних межах тривожність може стимулювати людину до дій, спрямованих на підготовку, планування та вирішення проблемних ситуацій;

- посилення концентрації: вона сприяє зосередженню на важливих деталях і мінімізації ризиків у стресових або невизначених умовах.

2. Деструктивна роль – це:

- зниження ефективності: надмірна тривожність може заважати зосередженню, знижувати продуктивність і призводити до помилок через паніку або надмірне хвилювання;

- психологічний і фізичний стрес: хронічна тривожність негативно впливає на емоційний стан і фізичне здоров'я, сприяючи розвитку депресії, безсоння або соматичних захворювань;

- соціальна ізоляція: люди з високим рівнем тривожності можуть уникати соціальних контактів або діяльності, що погіршує їхні стосунки та якість життя.

Таким чином, роль тривожності залежить від її інтенсивності та здатності людини керувати своїм емоційним станом. У помірних межах вона є корисним адаптивним механізмом, але її надлишок потребує уваги та втручання для збереження психічного здоров'я.

Тривожність є цілісною емоційною характеристикою особистості, компонентом її структури.

Особистісна тривожність є стабільною рисою особистості, яка виявляє схильність індивіда до тривоги. Вона виникає внаслідок фрустрації важливих потреб, зокрема соціальних, і формується через вплив повторюваних тривожних

ситуацій. Це базовий тип тривожності, який починає розвиватися на ранніх етапах онтогенезу і остаточно формується в підлітковому та юнацькому віці [24].

Причини особистісної тривожності мають соціальну, психологічну та психофізіологічну природу. На соціальному рівні вона зумовлена проблемами в комунікації, на психологічному – невідповідністю самооцінки індивіда, коли одночасно виникають потреба визнати себе високопробним і відчуття невпевненості. Психофізіологічний аспект тривожності пов'язаний з особливостями роботи центральної нервової системи, зокрема, слабкістю чи неврівноваженістю нервових процесів, різними хворобами або порушеннями в діяльності кори головного мозку [24].

О.О. Халік виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

- тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

- внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [38].

І.А. Мудрак зазначає, що основою розвитку особистісної тривожності є недостатньо розвинений або порушений механізм психологічного самоконтролю. Якщо суб'єктивне сприйняття реальності не відповідає дійсності, що викликає надмірну тривогу, це може призвести до порушення процесів регуляції. У такому випадку тривожність стає сталим проявом особистості і перетворюється на одну з основних рис характеру [22].

Стійка тривожність свідчить про труднощі людини в управлінні власними емоціями та їх контролюванні. Неможливість керувати своїми почуттями породжує почуття безпорадності та безнадійності, що ще більше знижує енергетичний рівень і сприяє розвитку пасивності й песимізму. Це руйнує впевненість у собі, рішучість, наполегливість у досягненні цілей, і людина починає передчувати поразку ще до початку дій [22].

Тривожність, як правило, є одним із найпоширеніших психоемоційних станів серед молоді, оскільки цей період життя часто супроводжується значними

змінами, адаптацією до нових умов і прийняттям важливих рішень. Надмірна або хронічна тривога може суттєво впливати на психічне здоров'я молодих людей, знижуючи якість їхнього життя.

Так, молодь з підвищеним рівнем тривожності дуже емоційно нестабільна і це проявляється через [28]:

- часті перепади настрою. Молоді люди можуть швидко переходити від радості до смутку або дратівливості, що часто виглядає неадекватно ситуації. Вони частіше відчують перепади настрою, дратівливість, апатію або навіть панічні атаки;

- імпульсивну поведінку. Прийняття рішень без ретельного обмірковування або дії «на емоціях» можуть ускладнювати життя молодих людей;

- підвищену чутливість до критики. Молодь часто гостро реагує на зауваження чи оцінки з боку інших, навіть якщо вони конструктивні;

- труднощі у стосунках. Конфлікти з батьками, друзями чи партнерами через емоційну нестійкість можуть бути частим явищем;

- схильність до катастрофізації. Молоді люди можуть перебільшувати значення негативних подій або фокусуватися на найгірших сценаріях.

Ці емоційні реакції ускладнюють соціальну адаптацію і можуть сприяти розвитку депресивних станів.

Високий рівень тривожності у молоді негативно впливає на когнітивну функцію, знижуючи здатність ефективно мислити, приймати рішення і концентруватися. Це проявляється через [36]:

- порушення концентрації уваги. Молоді люди з високим рівнем тривожності часто відчують труднощі у фокусуванні на завданнях. Їх думки можуть бути зайнятими тривожними роздумами або негативними сценаріями, що заважає зосередитися на навчанні чи роботі;

- зниження продуктивності пам'яті. Тривога може ускладнювати процеси запам'ятовування та відтворення інформації. У тривожному стані мозок працює в режимі «захисту», що перешкоджає ефективному зберіганню нової інформації;

- перевантаження когнітивних ресурсів. Постійне переживання тривожних думок виснажує когнітивні ресурси мозку, через що молодь може швидко втрачати здатність до аналітичного мислення та вирішення проблем;

- труднощі в прийнятті рішень. Тривожність часто супроводжується страхом зробити помилку, що змушує молоду людину уникати прийняття рішень або надмірно обдумувати можливі наслідки, знижуючи впевненість у своїх діях;

- схильність до катастрофізації. У стані тривоги молодь схильна сприймати проблеми як більші, ніж вони є насправді, що спотворює їхнє раціональне мислення та ускладнює вирішення завдань;

- повільність у виконанні завдань. Через тривогу молоді люди можуть витратити більше часу на виконання когнітивних завдань, постійно перевіряючи правильність своїх дій або повторно переглядаючи результати через невпевненість.

Високий рівень тривожності може значно ускладнювати соціальну взаємодію молоді, впливаючи на їхні стосунки з однолітками, сім'єю та іншими соціальними групами. Це може проявлятися у наступних проблемах [37]:

1. Уникнення соціальних контактів. Молоді люди з високою тривожністю часто уникають спілкування через страх осуду, помилок чи неприйняття. Це може виражатися у:

- відмові брати участь у групових заходах чи активностях;
- обмеженні кількості друзів або поверхневих стосунках;
- почутті самотності через ізоляцію.

2. Невпевненість у собі. Тривога сприяє зниженню самооцінки, що ускладнює взаємодію з іншими. Молодь може:

- відчувати себе недостатньо хорошою для спілкування чи дружби;
- постійно переживати через можливі негативні реакції інших;
- боятися брати слово в групових обговореннях або висловлювати свою думку.

3. Конфлікти в стосунках. Хронічна тривожність може викликати:

- надмірну чутливість до критики або зауважень, що провокує суперечки;

- недовіру до намірів оточуючих, що створює напругу у стосунках;
- нездатність відкрито обговорювати проблеми через страх конфлікту.

4. Соціальна тривога. Висока тривожність може переростати у соціальну тривожність – розлад, який характеризується страхом виконувати дії перед іншими. Це проявляється у:

- боязні виступати публічно або звертатися до великої групи людей;
- труднощах у встановленні нових знайомств;
- переживанні сильного дискомфорту навіть у звичайних соціальних ситуаціях, таких як відвідування магазину чи відповіді на заняттях.

5. Залежність від соціальних мереж. Молодь з високою тривожністю може переносити свою комунікацію у віртуальний простір, уникаючи реальних контактів. Це може спричинити:

- емоційну ізоляцію через відсутність живого спілкування;
- порівняння себе з іншими, що підсилює тривогу і почуття меншовартості.

Тому сьогодні особливу увагу слід приділяти психічному здоров'ю дітей і підлітків, оскільки саме в цей період формуються особистісні установки та механізми подолання стресу. Війна, булінг чи проблеми в родині можуть мати довготривалий вплив на психіку молоді.

У підсумку зауважимо, що високий рівень тривожності значно впливає на психічне здоров'я молоді, ускладнюючи її емоційну стабільність, когнітивну функцію та соціальну взаємодію. Постійне відчуття напруги й страху перешкоджає концентрації, знижує здатність ефективно навчатися, приймати рішення та вирішувати проблеми. Емоційна нестабільність, викликана тривожністю, провокує перепади настрою, дратівливість, самокритичність і знижує самооцінку, що погіршує стосунки з оточуючими. У соціальному контексті тривожність може спричинити ізоляцію, уникнення контактів та конфлікти, ускладнюючи адаптацію до суспільного життя. Такий стан часто супроводжується фізичними проявами, як-от порушення сну, головний біль чи хронічна втома, що підсилює емоційний дискомфорт. Вчасна підтримка, розвиток емоційної грамотності та створення сприятливого середовища є

ключовими факторами для зменшення негативного впливу тривожності на молодь.

1.2. Механізм впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності молоді

Залежність, або адикція – це стан рабської підкореності чому-небудь або кому-небудь, наприклад алкоголю, наркотику, іншій людині. Адикції виділяють як хімічні (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія), так і нехімічні (ігрова, інтернет-залежність, харчова та ін.) [31].

Агент залежності заміщує собою базові життєві цінності, психічна й поведінкова активність зміщується на предмет адикції. Радість і прикрість, стрес і відпочинок – усе є приводом для того, щоб здійснювати адиктивну поведінку.

За визначенням Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду: «Інтернет-залежність – це психічний розлад, який характеризується надмірною та неконтрольованою потребою у використанні Інтернету, що призводить до соціальних, емоційних та фізичних порушень [51].

К.С. Янг називає інтернет-залежність «станом, при якому людина втрачає здатність контролювати час, витрачений в Інтернеті, що може впливати на її повсякденне функціонування, взаємодію з оточенням та здоров'я» [62].

Для Т. Вакуліч, інтернет-залежність – це «поведінковий розлад, що виникає через надмірну використання Інтернету для задоволення потреб у спілкуванні, іграх, перегляді контенту чи інших активностях, що перешкоджає нормальному життєвому процесу та викликає негативні наслідки в житті людини» [4].

На думку Т.Веретенко, «Інтернет-залежність – це стан, при якому людина відчуває фізичні або емоційні симптоми залежності, такі як нервозність або дратівливість, коли не має доступу до Інтернету або під час спроби обмежити час, витрачений на Інтернет» [6].

З позиції Р. Девіса, «Інтернет-залежність – це патологічне бажання використовувати Інтернет, яке перевищує розумні межі, що веде до порушення соціальних і професійних функцій, а також до розвитку фізичних чи психічних проблем» [49].

Інтернет-залежність дослідники класифікують різними критеріями. Однак найпоширенішими є класифікації, що орієнтуються на типи активностей, які викликають залежність, та ступінь її тяжкості. Основні класифікації інтернет-залежності наступні [15]:

1. За типами активностей:

- соціальна інтернет-залежність – включає надмірне використання соціальних мереж (Facebook, Instagram, TikTok) для спілкування, пошуку підтримки, чи потреби в увазі. Людина може постійно перевіряти оновлення, публікувати контент чи стежити за життям інших;

- ігрова інтернет-залежність – пов'язана з онлайн-іграми, які можуть включати в себе як мультиплеєрні, так і одиничні ігри. Люди, які страждають від цієї залежності, часто витрачають кілька годин на день, занурюючись у віртуальні світи;

- пошукова інтернет-залежність – проявляється у постійному перегляді та пошуку інформації, що може бути не пов'язано з робочими чи навчальними завданнями. Людина постійно шукає нові відомості, новини або просто витрачає час на безцільне серфінг;

- залежність від порнографії в Інтернеті – характеризується надмірним споживанням порнографічного контенту, що може призвести до соціальної ізоляції та емоційних проблем;

- залежність від онлайн-шопінгу – людина постійно робить покупки через Інтернет, що призводить до фінансових труднощів, імпульсивного споживання та втрати контролю над покупками.

2. За ступенем тяжкості:

- легка форма залежності – особа проводить багато часу в Інтернеті, але це не призводить до серйозних порушень у повсякденному житті. Використання Інтернету є скоріше звичкою, але не є абсолютно неконтрольованим;

- середня форма залежності – використання Інтернету починає впливати на соціальні зв'язки, навчання чи роботу. Людина може відчувати тривогу чи депресію, якщо не має доступу до Інтернету, і часто використовує його замість реального спілкування;

- важка форма залежності – інтернет-залежність стає основним чинником у житті людини, вона може повністю зосереджуватися на онлайн-активностях, що призводить до серйозних проблем у взаєминах, роботі, навчанні і здоров'ї. Це потребує втручання психологів або психотерапевтів.

3. За рівнем втручання в повсякденне життя:

- інтермітуюча інтернет-залежність – людина має періоди контролю над своїм використанням Інтернету, але інколи переживає спалахи надмірного користування;

- хронічна інтернет-залежність – людина постійно намагається обмежити своє використання Інтернету, але безуспішно, і її активність стає неконтрольованою, що сильно впливає на її соціальну адаптацію та функціонування.

4. За ступенем інтеграції в життя:

- субклінічна інтернет-залежність – це початкова стадія, коли людина може ще ефективно керувати своїм часом і взаємодіями, але вже проявляє ознаки залежності (наприклад, перевірка повідомлень або соціальних мереж у кожну вільну хвилину);

- клінічна інтернет-залежність – на цьому етапі інтернет-залежність викликає серйозні порушення в особистому житті, роботі чи навчанні і потребує терапевтичного втручання для відновлення нормального функціонування особистості.

5. За характером психологічних проблем:

- емоційна залежність – людина використовує Інтернет для втечі від реальних проблем, таких як стрес чи емоційна самотність, і може замінювати реальні емоційні зв'язки на віртуальні.

- психологічна залежність – інтернет-активність стає основним способом підтримки психічного благополуччя. Людина постійно шукає віртуальну підтримку або знаходить задоволення у віртуальних стосунках, не здатна справлятися з реальними життєвими проблемами.

Класифікація інтернет-залежності допомагає зрозуміти різноманітні її прояви та ступені тяжкості, що важливо для розробки ефективних методів лікування та профілактики цієї поведінкової залежності.

Основні причини інтернет-залежності можуть бути різними, але часто вони взаємопов'язані з психологічними, соціальними та особистісними факторами. Основні з них такі [25]:

1. Психологічна потреба в уникненні реальних проблем. Багато людей звертаються до Інтернету як до способу втечі від стресу, депресії, тривоги чи невдач у реальному житті. Інтернет стає середовищем, де можна забути, втекти від проблем, знайти тимчасове полегшення чи задоволення.

2. Самотність і соціальна ізоляція. Люди, які відчують себе самотніми або мають труднощі в соціальних взаємодіях, часто звертаються до Інтернету для пошуку підтримки, спілкування або відчуття приналежності до певних спільнот. Соціальні мережі, онлайн-ігри та форуми можуть ставати основним джерелом емоційного задоволення.

3. Потреба в соціальному схваленні та визнанні. Особливо серед молоді, соціальні мережі стали важливим інструментом для отримання уваги, схвалення та позитивних відгуків від інших. Часте оновлення профілю, публікація фото чи статусів можуть стати способом самовираження, але водночас – і джерелом залежності, якщо схвалення з боку оточуючих стає головною метою.

4. Психологічна незрілість та низька самооцінка. Особистості, які мають проблеми з самооцінкою або низьким рівнем емоційної зрілості, можуть шукати схвалення та прийняття в Інтернеті. Віртуальне середовище дає відчуття

контролю і дозволяє створювати ідеалізовані образи, що сприяє розвитку залежності.

5. Психічні розлади. Деякі люди можуть бути більш схильні до інтернет-залежності через наявність психічних розладів, таких як депресія, тривожність, соціальна фобія, розлади харчової поведінки тощо. Використання Інтернету може стати способом зменшити негативні емоції або відчуття тривоги.

6. Відсутність чітких меж у використанні Інтернету. Відсутність чітких соціальних або особистісних обмежень у використанні Інтернету може привести до його надмірного використання. Часто люди не усвідомлюють, скільки часу вони проводять в онлайні, що призводить до розвитку залежності.

7. Низький рівень емоційної регуляції. Люди, які не здатні ефективно управляти своїми емоціями та стресом, можуть використовувати Інтернет як спосіб «поглинання» емоцій. Це може стати своєрідним механізмом для зниження рівня емоційного напруження.

8. Інтернет-культура та технології. Масове поширення смартфонів, постійний доступ до Інтернету та розширення можливостей онлайн-комунікацій призвели до збільшення часу, який люди проводять в Інтернеті. Постійні оновлення, нові повідомлення та сповіщення можуть стимулювати використання Інтернету, створюючи умови для розвитку залежності.

9. Відсутність інших інтересів або хобі. Відсутність альтернативних активностей, які могли б зацікавити людину, також може сприяти розвитку інтернет-залежності. Якщо Інтернет стає основним способом проведення часу, це може призвести до надмірного занурення в онлайн-середовище.

Ці причини можуть взаємодіяти між собою і посилювати одна одну, створюючи умови для розвитку інтернет-залежності, тому важливо розглядати проблему комплексно і з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини.

Симптомами інтернет-залежності називають наступні [4]:

- небажання людини відволіктися від свого перебування у мережі Інтернет;
- роздратування при вимушеному відволіканні від мережі Інтернет;

- нездатність людини спланувати свій час на перебування у мережі Інтернет;
- витрата грошей на нові інтернет-ігри або онлайн-шопінг;
- повний відхід від домашніх і робочих справ, втрата інтересів, крім перебування у мережі Інтернет;
- зневага власним здоров'ям, сном, гігієною;
- зловживання психостимуляторами (кава, шоколад тощо);
- задоволення випадковою їжею, не виходячи з мережі Інтернет;
- відчуття емоційного підйому під час перебування у мережі Інтернет;
- обговорення з усіма й скрізь винятково того, що людина робить у мережі Інтернет.

Всі ці симптоми належать до психоемоційного виду. Існують так само й фізіологічні симптоми Інтернет-залежності [4]:

- тунельне ураження нервових закінчень зап'ястя – синдром карпального каналу (при комп'ютерній залежності);
- очна сухість;
- головні болі;
- спинні болі;
- нерегулярне харчування;
- неохайність;
- зміна режиму й розладу сну.

О.В. Пархоменко наводить такий механізм формування інтернет-залежності:

- по-перше, – «тяга» (спонукання) до непродуктивної поведінкової діяльності;
- по-друге, – наростання напруження, яке спадає після того, як діяльність завершена;
- по-третє, – вторинна тяга, наростання напруження через певний час;

- по-четверте, – виникнення потреби повторення (синдрому) адиктивної поведінки, що виражається певними зовнішніми і внутрішніми проявами існування (дисфорія, туга та ін.) [29].

На думку О.І. Пилипенко, патологічна схильність до постійного перебування у мережі Інтернет характеризується повторюваними діями, які не мають у своїй основі раціональної мотивації, не піддаються свідомому контролю і, загалом, суперечать інтересам самого індивіда або інших людей [30].

Механізм формування інтернет-залежності включає кілька етапів, пов'язаних із зміною поведінки та психічного стану людини, що сприяють посиленню залежності від онлайн-активностей. Це складний процес, у якому взаємодіють психологічні, соціальні та біологічні фактори. Основні етапи формування інтернет-залежності наступні [19]:

1. Початкове знайомство з мережею Інтернет. На початковому етапі використання Інтернету, особа часто шукає нові можливості для задоволення своїх потреб (спілкування, інформація, розваги). Враження від нових можливостей можуть бути позитивними і супроводжуватися почуттям задоволення. Інтернет дає відчуття свободи, доступу до безмежних ресурсів і можливість взаємодіяти з іншими людьми без фізичних меж.

2. Розвиток поведінкових патернів. З часом Інтернет стає звичкою, і людина починає частіше користуватися ним. Постійне використання сприяє формуванню певних поведінкових патернів, таких як регулярне перевіряння соціальних мереж, пошук нової інформації або участь в онлайн-іграх. Під час таких активностей виділяються дофамінові імпульси, що викликають відчуття задоволення і полегшення стресу. Це підкріплює бажання повторювати ці дії.

3. Позитивне підкріплення. Інтернет стає джерелом миттєвого задоволення – будь-то отримання лайків і коментарів на соціальних мережах, виграш у грі або інша форма соціального визнання. Це викликає позитивні емоції і стимулює людину проводити все більше часу в Інтернеті, що створює замкнуте коло позитивного підкріплення. В результаті людина починає асоціювати Інтернет із відчуттям радості, задоволення або відпочинку.

4. Поступове посилення залежності. Чим більше людина користується Інтернетом, тим більшу роль він починає відігравати в її житті. Спостерігається зниження здатності контролювати час, проведений в онлайні. Людина починає шукати дедалі більше часу для онлайн-активностей, навіть за рахунок важливих справ чи соціальних взаємодій в реальному житті. Виникає почуття тривоги, якщо доступ до Інтернету обмежується.

5. Емоційне злиття з віртуальним середовищем. У міру розвитку інтернет-залежності, людина починає активно вбудовувати Інтернет у своє емоційне життя. Віртуальні взаємодії заміщають реальні, і це може призвести до відчуження від сім'ї, друзів та колег. Втрачається відчуття реального часу і простору. Людина стає емоційно залежною від позитивних відгуків і визнання в Інтернеті, що посилює прагнення до ще більшого занурення в онлайн-середовище.

6. Виникнення психологічних та фізіологічних проблем. З часом інтернет-залежність починає впливати на психологічне та фізіологічне здоров'я. Це може проявлятися в формі депресії, тривожності, проблем зі сном, головних болів, болях у спині або шиї, що виникають через тривале сидіння перед екраном. Соціальна ізоляція та зниження продуктивності можуть призвести до додаткового стресу та відчуття невдачі, що підсилює залежність від Інтернету як способу втечі.

7. Втрата контролю та обмеження реального світу. На більш пізніх етапах розвитку інтернет-залежності, людина втрачає контроль над використанням Інтернету. Вона вже не може самостійно обмежити час, проведений онлайн, і може часто відчувати занепокоєння або навіть депресію, якщо не має доступу до Інтернету. Втрачається баланс між реальним життям і віртуальним світом, що серйозно впливає на соціальні, емоційні та фізичні аспекти життя.

8. Реакція на втрату доступу. Коли доступ до Інтернету обмежується (наприклад, через технічні проблеми або соціальні обмеження), людина може переживати сильний стрес, тривогу та дратівливість. Це є класичним симптомом

залежності, оскільки втрачена можливість взаємодії з віртуальним світом викликає емоційну нестабільність.

9. Підтримка і зміцнення залежності. Інтернет-залежність може посилюватися через ефект соціального підтвердження. Людина може знайти підтримку та розуміння серед інших людей, які переживають схожі проблеми, що веде до ще більшого злиття з віртуальними спільнотами. Це створює порочне коло, де залежність від Інтернету зміцнюється через постійне підкріплення.

Своєю чергою, О.Д. Коваль зауважує, що тривожність також часто стає причиною розвитку інтернет-залежності, особливо серед молоді. Він зауважує, що механізм впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності запускається тривожністю, яка виступає основним чинником, що стимулює або посилює схильність до надмірного використання Інтернету. Ось як цей процес може відбуватися [18]:

1. Психологічна потреба в уникненні тривоги. Тривожність, яка є поширеним емоційним станом серед молоді, часто виникає через стресові ситуації (наприклад, проблеми в навчанні, взаємини з однолітками, соціальний тиск або невизначеність щодо майбутнього). Люди, які відчувають тривогу, шукають способи втечі від цих негативних емоцій. Інтернет пропонує тимчасове полегшення, оскільки він може створити віртуальне середовище, в якому молодь почувається більш контрольованою, впевненою і захищеною.

2. Інтернет як механізм уникнення стресу (копінг-стратегія). Молоді люди можуть використовувати Інтернет для уникнення або відволікання від своїх емоційних труднощів. Веб-активності, як-от перегляд відео, участь у соціальних мережах, онлайн-ігри, можуть тимчасово зменшити рівень тривожності, даючи відчуття задоволення, розваги та емоційної підтримки. Це створює звичку до частого використання Інтернету як способу зняття стресу або полегшення переживань.

3. Формування залежності через позитивне підкріплення. Часте використання Інтернету може призвести до позитивного підкріплення. Наприклад, спілкування в соціальних мережах, отримання лайків, нові

знайомства або перемоги в онлайн-іграх створюють відчуття дофамінового задоволення. Це почуття може зменшувати рівень тривоги, що підкріплює використання Інтернету як ефективного способу емоційного саморегулювання. З часом молодь починає звертатися до Інтернету все частіше, як до способу зниження тривоги.

4. Заміна реальних взаємодій в реальному житті. Через високу тривожність, яка може призводити до страху соціальних ситуацій (соціальна фобія), молоді люди можуть уникати реальних соціальних контактів. Віртуальне спілкування через Інтернет стає для них більш комфортним і менш стресовим. Це може включати онлайн-ігри, чат-руми або соціальні мережі, де відсутність фізичних контактів і можливість ретельно контролювати інформацію про себе дають відчуття безпеки.

5. Підвищення соціальної ізоляції. Якщо тривожність у молоді стає хронічною і не обробляється належним чином, вони можуть дедалі більше ізолюватися від реальних соціальних взаємодій і зосереджуватися лише на віртуальних контактах. Така ізоляція підвищує рівень соціальної тривожності, адже вона починає відчуватися не лише в реальному світі, а й у віртуальному, коли виникають труднощі в інтеракціях через Інтернет (наприклад, страх відмови або неправильного тлумачення повідомлень).

6. Розвиток негативного самовідчуття і поглиблення тривоги. У випадках, коли інтернет-залежність поглиблюється, можуть виникати проблеми із самооцінкою, особливо серед молоді, яка активно бере участь у соціальних мережах. Порівняння себе з іншими людьми, пошук схвалення через лайки та коментарі може сприяти виникненню нових тривожних переживань, таких як занепокоєння про своє зовнішнє вигляд чи недостатність популярності в Інтернеті. Це створює порочне коло: чим більше тривоги, тим більше потреби втекти в Інтернет, і тим більша залежність від віртуального середовища.

7. Втрата здатності до самоконтролю. Молодь, яка переживає постійну тривожність, може втратити здатність до адекватного самоконтролю, що виявляється в надмірному використанні Інтернету. Вони можуть витратити все

більше часу на пошук короточасного полегшення, не здатні обмежити свою активність, навіть якщо це негативно впливає на їхні справи, соціальні взаємини чи фізичне здоров'я.

8. Депресивні симптоми та їх посилення через Інтернет. Постійне використання Інтернету для уникнення тривожних або депресивних думок може сприяти посиленню депресії в разі, якщо онлайн-активності не дають бажаного емоційного полегшення або якщо молоді люди починають порівнювати себе з іншими та відчувати ще більший дефіцит у власному житті. В результаті, онлайн-залежність може погіршувати психічний стан і підвищувати тривожність.

9. Хронічний стрес і погіршення психоемоційного стану. Чим більше молодь використовує Інтернет для уникнення тривоги, тим більшу залежність розвиває. Це призводить до хронічного стресу, погіршення психоемоційного стану, і в результаті – поглибленої тривожності. Постійна потреба в онлайн-задоволенні замість реальних емоційних зв'язків сприяє загостренню соціальної ізоляції та розвитку психологічних розладів.

У підсумку зауважимо, що механізм впливу тривожності на розвиток інтернет-залежності серед молоді базується на використанні Інтернету як способу уникнення емоційного стресу та тривоги. Проте, з часом це призводить до зростання залежності, що погіршує психічне здоров'я та соціальну адаптацію, формуючи замкнуте коло, де кожна нова хвиля тривоги лише підсилює потребу у віртуальному відволіканні.

Висновки до розділу 1

Таким чином, у теоретичній частині кваліфікаційної роботи ми з'ясували наступне:

1. Інтернет-залежність є серйозним психічним розладом, який впливає на людей різного віку і соціального статусу. Вона формується через надмірне та

неконтрольоване використання Інтернету, яке стає основним способом уникнення стресу, тривоги або соціальних труднощів. Поступово це призводить до зміни поведінкових патернів, зниження здатності до реальних соціальних взаємодій, погіршення фізичного здоров'я, а також розвитку таких психологічних проблем, як депресія та тривожність. Інтернет-залежність посилює ізоляцію від реального світу та створює порочне коло, де пошук миттєвих задоволень через віртуальні платформи підкріплює потребу в ще більшому перебуванні в Інтернеті. Оскільки це може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного благополуччя, важливо вчасно виявляти залежність і здійснювати заходи для її корекції та підтримки балансу між реальним і віртуальним життям.

2. Механізм формування інтернет-залежності серед молоді починається з пошуку способів уникнення стресу та тривоги, які можуть виникати через проблеми в навчанні, соціальну ізоляцію або емоційні труднощі. Інтернет, зокрема соціальні мережі та онлайн-ігри, надає молодим людям тимчасове полегшення, задовольняючи їх потребу в емоційному підкріпленні та визнанні. З часом, постійне використання Інтернету створює звичку, де кожна нова онлайн-активність посилює виділення дофаміну, що підкріплює бажання проводити більше часу в мережі. Це призводить до зниження соціальної взаємодії в реальному житті, розвитку негативного самовідчуття і посилення тривожності, що ще більше підвищує залежність від віртуального світу. Поступово Інтернет стає основним способом емоційного саморегулювання, а відсутність доступу до нього викликає стрес і тривогу, посилюючи порочне коло залежності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МАТЕРІАЛИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Розпочинаючи емпіричне дослідження, ми виходили з того, що рівень тривожності студентської молоді, яка сьогодні перебуває та навчається в Україні (в умовах війни) може бути досить високим і «рятується» молодь від своєї тривожності у мережі Інтернет.

Мета емпіричного дослідження – визначити особливості впливу тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді.

Завдання емпіричного дослідження полягають у наступному:

- 1) підібрати методики для проведення дослідження;
- 2) сформувавши вибірку для проведення дослідження;
- 3) визначити рівень тривожності студентів та особливості її впливу на формування інтернет-залежності у студентів.

На основі вищевикладених завдань виведемо гіпотезу емпіричного дослідження. Вона полягає у наступному: на сьогоднішній день рівень тривожності студентської молоді підвищився під впливом того, що відбувається в країні; «рятується» молодь від своєї тривожності у віртуальному світі – у мережі Інтернет та її ресурсах, а це, своєю чергою, веде до формування інтернет-залежності у студентської молоді.

Етапи проведення емпіричного дослідження:

1. Підготовчий – аналіз наукової літератури за проблематикою тривожності, інтернет-залежності та особливостей їх взаємозв'язку; формування вибірки; підбір опитувальників для здійснення емпіричного дослідження.

2. Констатувальний етап – первинне опитування студентів за обраними опитувальниками та методиками; обробка та аналіз отриманих первинних даних.

3. Формувальний етап – розробка та апробація програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

3. Контрольний етап – повторне опитування студентів, обробка та аналіз отриманих повторно даних, їх інтерпретація, математичний аналіз результатів, формування висновків.

У емпіричному дослідженні погодились взяти участь 34 студенти; з них – 5 чоловіків та 29 жінок). Вік студентів – від 17 до 32 років. Усі вони навчаються у Національному медичному університеті ім. О.О. Богомольця на різних курсах.

Характеристика вибірки представлена на рис. 2.1-2.4.

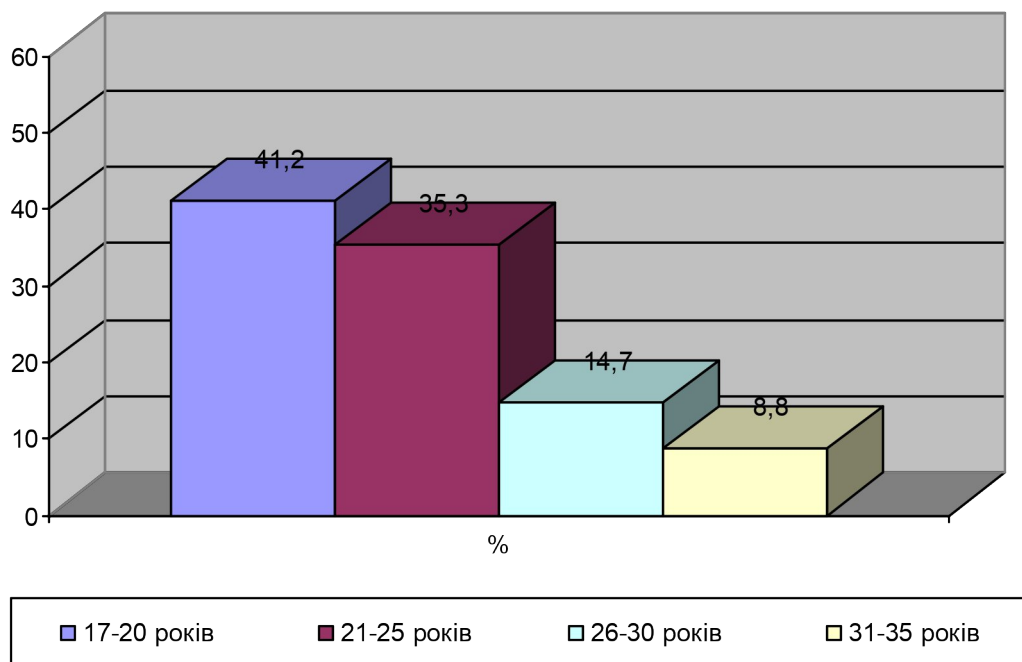


Рис. 2.1. Вікова характеристика респондентів, %

Отже, у опитуванні взяли участь студенти віком 17-20 років – 41,2%; студенти віком 21-25 років – 35,3%; студенти віком 26-30 років – 14,7%; і студенти віком 31-35 років – 8,8%.

Характеристика респондентів за етапом (курсом) навчання в університеті наведена на рис. 2.2.

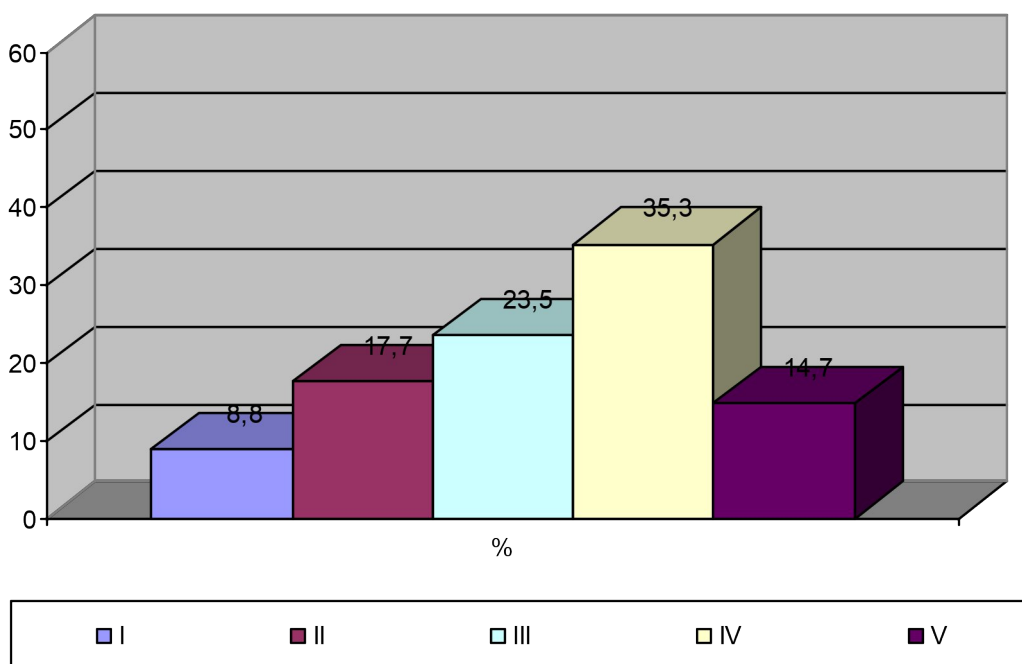


Рис. 2.2. Характеристика респондентів за етапом (курсом) навчання в

університеті, %

Отже, у опитуванні взяли участь студенти таких курсів: I курс – 8,8% студентів; II курс – 17,7%; III курс – 23,5%; IV курс – 35,3%; V курс – 14,7%.

Характеристику респондентів за сімейним станом наведено на рис. 2.3.

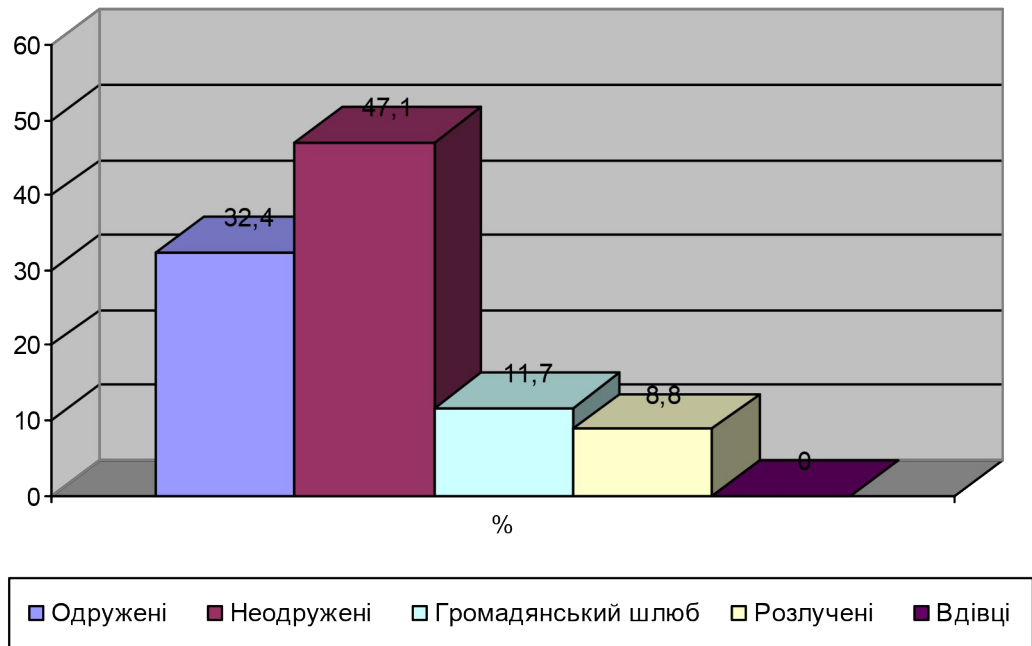


Рис. 2.3. Характеристика респондентів за їх сімейним станом, %

Ми з'ясували, що серед опитаних студентів: неодружених – 47,1%; одружених – 32,4%; у громадянському шлюбі – 11,7%; розлучених – 8,8%.

Характеристика респондентів за наявністю у них дітей у наведена на рис. 2.4.

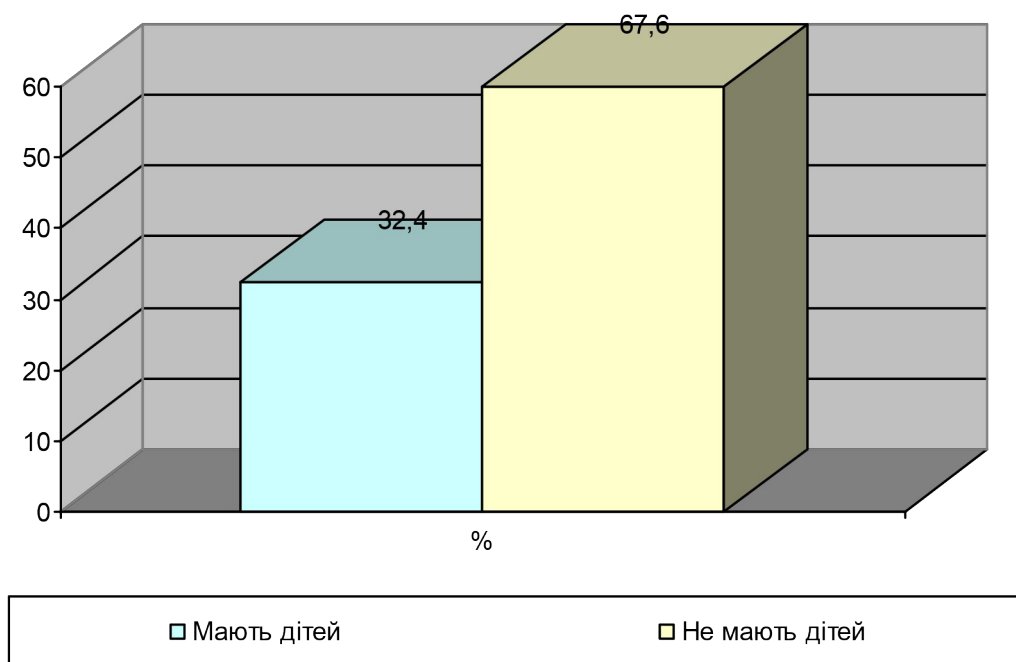


Рис. 2.4. Характеристика респондентів за наявністю у них дітей, %

Тобто, 31,2% респондентів мають уже дітей, а 67,8% іще не мають.

Отже, обрана нами для дослідження вибірка досить різномірна і тому буде цікаво отримати результати щодо рівня та особливостей її тривожності, інтернет-залежності та їх взаємовпливу.

2.2. Методологія емпіричного дослідження

На сьогоднішній день методологія дослідження тривожності та інтернет-залежності особистості є досить широкою. Щодо обраних нами методів дослідження, то ми використали такі:

1. Бесіда. Це метод, за допомогою якого отримують інформацію на основі відповідей співбесідника на питання, які ставить дослідник. З усіма студентами була проведена бесіда щодо конфіденційності їх особистих даних та отриманих нами результатів у ході опитування.

2. Опитування шляхом тестування та анкетування. Так, тестування є методом, який широко застосовується для збору даних про об'єктивні або суб'єктивні факти; його ключова особливість полягає в тому, що взаємодія між

дослідником і респондентом здійснюється опосередковано; цей метод діагностики базується на використанні стандартизованих запитань, які мають чітко визначену шкалу оцінювання. Своєю чергою, анкетування – це метод збору інформації, який також передбачає використання стандартизованих запитальників або анкет для отримання даних від респондентів. Цей метод дозволяє швидко та ефективно отримати інформацію від великої кількості людей. Анкетування може проводитися в письмовій формі або онлайн, забезпечуючи анонімність і зручність для учасників, а також дозволяє систематизувати та порівнювати отримані відповіді.

Для здійснення тестування студентської молоді ми обрали наступні методики:

- *«Тест на тривожність GAD-7»* (автор - Р.Л. Спітцер та колеги) – це провідний інструмент для оцінки загальних симптомів тривожності.

Мета тесту: тест призначений для виявлення тривожності, оцінки її ваги й моніторингу змін стану респондента.

Тест включає сім питань, за якими оцінюється частоту симптомів тривожності протягом останніх двох тижнів, кожне питання оцінюється за чотирибальною шкалою.

Обробка та інтерпретація результатів: відповідь 1 – 0 балів; 2 – 1 бал; 3 – 2 бали; 3 – 3 бали.

Рівні тривожності:

0-7 балів – низький рівень тривожності (виразності тривоги), хороше самопочуття. Прояви, властиві для генералізованого тривожного розладу відсутні.

8-14 балів – тривожність середнього рівня. Спостерігаються деякі прояви, властиві для генералізованого тривожного розладу.

15-21 бал – тривожність високого рівня. Спостерігаються усі прояви, властиві для генералізованого тривожного розладу.

Тест наведено у додатку А.

- *«Анкета для оцінки інтернет-залежності»* (за авторства В.О. Левченко).

Ця анкета для оцінки інтернет-залежності є інструментом, розробленим для визначення ступеня залежності від інтернету та її впливу на різні аспекти життя студентів. Вона складається із запитань, які охоплюють різні аспекти використання інтернету, включаючи тривалість онлайн-активності, пріоритетність інтернету перед іншими обов'язками, а також емоційний стан, пов'язаний із перебуванням у мережі. Запитання сформульовані таким чином, щоб виявити як поведінкові, так і емоційні аспекти інтернет-залежності, використовуючи варіанти відповідей, які дозволяють учасникам обирати частоту або ступінь прояву описаних ситуацій.

Ця анкета також враховує можливі наслідки інтернет-залежності, такі як порушення сну, зниження продуктивності, конфлікти у соціальному житті та заміщення живого спілкування онлайн-активністю. Завдяки використанню стандартизованого підходу до оцінки, результати анкетування можуть бути використані для ідентифікації студентів із високим рівнем інтернет-залежності та подальшого аналізу чинників, які можуть сприяти цьому стану. Анкета є зручною у застосуванні і дозволяє проводити як індивідуальне, так і групове дослідження.

Анкета включає 15 запитань, на які потрібно дати одну з 4-х відповідей: «ніколи» – 1 бал; «рідко» – 2 бали; «регулярно» – 3 бали; «часто» – 4 бали.

Сума балів визначає рівень інтернет-залежності:

- 31-49 балів – низький рівень;
- 50-79 балів – середній рівень;
- 80 і більше балів – високий рівень інтернет-залежності.

Анкету наведено у додатку Б.

- Опитувальник *«Вплив інтернету на тривожність студентів»* (авторська розробка).

Цей опитувальник спрямований на вивчення впливу використання інтернету на рівень тривожності у студентів. Він досліджує різні аспекти взаємодії з онлайн-середовищем, такі як тривога при обмеженні доступу до інтернету, вплив повідомлень і сповіщень на емоційний стан, а також зміни в

настрої через активність у соціальних мережах. Опитувальник також аналізує, чи використовують студенти інтернет як спосіб уникнення стресових ситуацій і наскільки залежність від цифрових ресурсів впливає на їхній сон, продуктивність та загальний емоційний стан.

Опитувальник включає 12 закритих запитань, які дають змогу оцінити, як інтернет може слугувати як джерелом розваг і підтримки, так і тригером для підвищення тривожності. Він також досліджує причини використання інтернету, включаючи навчання, соціальну взаємодію або уникнення проблем, і виявляє, чи є зміни в рівні тривожності наслідком цих онлайн-активностей.

Повний опитувальник наведено у додатку В.

3. Методи математичного обрахунку результатів дослідження.

Результати, отримані у ході дослідження, піддавалися кількісному обрахунку.

Все це дає підстави стверджувати, що за наявності відповідної методології можна не лише визначити рівень тривожності студентів, рівень їх інтернет-залежності та їх можливий взаємовплив, а й розробити рекомендації щодо зниження тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

Збір даних серед студентів проводився у офлайн-форматі.

Висновки до розділу 2

У практичній частині кваліфікаційної роботи нами організовано дослідження з метою визначення особливостей впливу тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді.

Емпіричне дослідження включає наступні етапи: підготовчий; констатувальний; формувальний та контрольний.

Вибірка для дослідження включала 34 студентів обох статей віком від 17 до 32 років.

Базою дослідження став Національний медичний університет ім.

О.О. Богомольця.

Методологія емпіричного дослідження включала «Тест на тривожність GAD-7» (автор – Р.Л. Спітцер з колегами), «Анкету для оцінки інтернет-залежності» (за авторства В.О. Левченко); опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів» (авторська розробка).

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Результати констатувального етапу дослідження

Першою методикою, яку ми обрали дослідження, став «Тест на тривожність GAD-7». Ця методика дозволяє нам диференціювати студентів за рівнями тривожності, щоб потім розділити їх на дві групи – експериментальну

(студенти з високим рівнем тривожності) та контрольну (студенти з нормативним рівнем тривожності). У опитуванні за цією методикою брали участь усі 34 студенти.

Результати опитування студентів за тестом представлені на рис. 3.1.

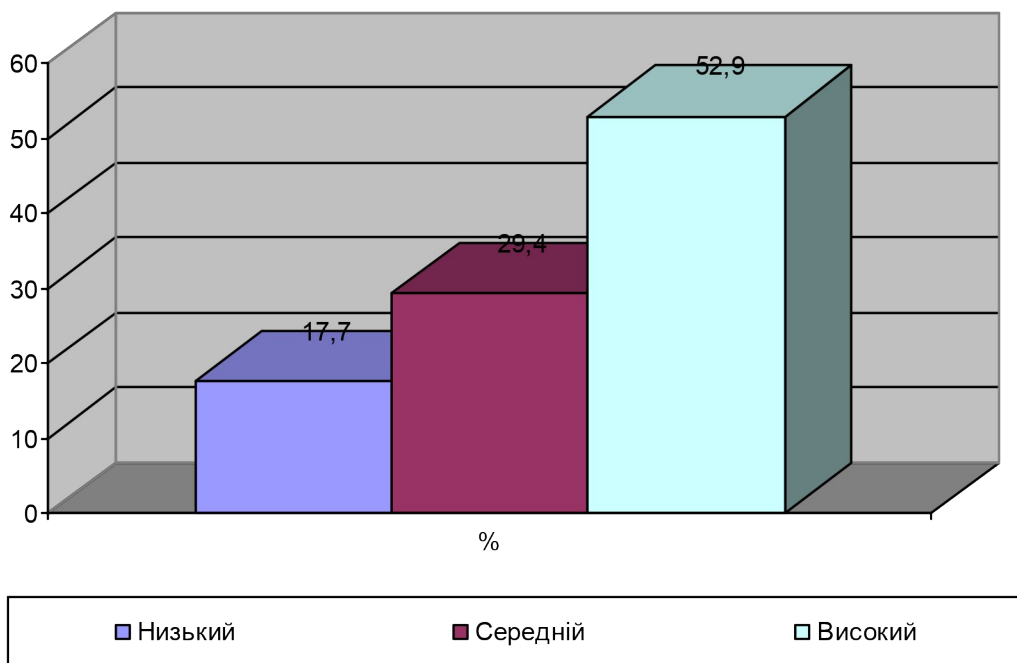


Рис. 3.1. Результати опитування студентів за «Тестом на тривожність GAD-7», %

Так, з рис. 3.1. видно, що у половини студентів груп домінує високий рівень тривожності (52,9%); середній рівень тривожності виявлено у 29,4% студентів; низький рівень тривожності мають 17,7% студентів. Таким чином, більшість студентів демонструють тривожність, характерну для генералізованого тривожного розладу. Це свідчить про наявність значного психологічного напруження, що потребує додаткової уваги та, можливо, психологічної підтримки.

Зважаючи на отримані результати, нами було поділено студентів на дві групи – експериментальну (студенти з високим рівнем тривожності – 18 осіб) та контрольну (студенти з середнім та низьким рівнем тривожності – 16 осіб).

Другою методикою, за якою ми опитали студентів, стала «Анкета для оцінки інтернет-залежності» (за авторства В.О. Левченко). Результати опитування студентів обох груп за анкетною представлені на рис. 3.2.

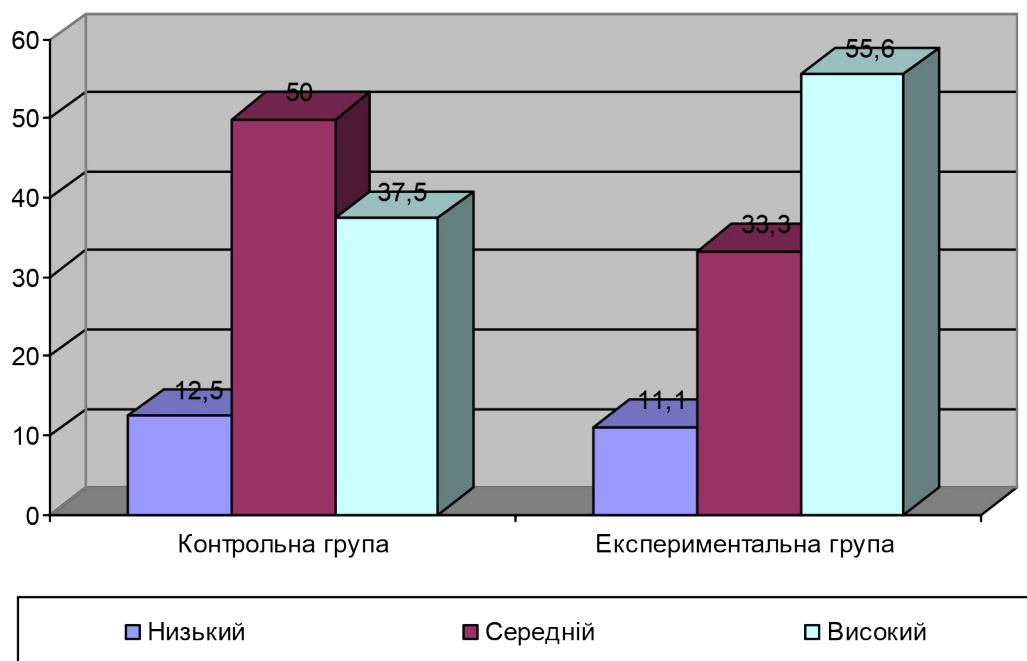


Рис. 3.2. Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп за «Анкетною для оцінки інтернет-залежності»,%

Отже, з рис. 3.2. ми спостерігаємо, що у студентів обох груп дуже маленький показник низького рівня інтернет-залежності (11,1% в експериментальній групі та 12,5% у контрольній групі). Своєю чергою, високий рівень інтернет-залежності виявлено у 37,5% студентів контрольної групи та у 55,6% студентів експериментальної групи). Середній рівень інтернет-залежності виявлено у 50% студентів контрольної групи та у 33,3% студентів експериментальної групи.

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок, що інтернет-залежність серед студентів досліджуваних груп має схожі тенденції, хоча й з невеликими відмінностями. В обох групах (контрольній та експериментальній) значна частина студентів виявляє середній та високий рівень інтернет-залежності, що свідчить про загальну схильність до цієї проблеми серед молоді. Загалом, ці показники вказують на необхідність подальшого вивчення факторів,

які можуть сприяти формуванню інтернет-залежності серед студентів. В той же час, високий рівень інтернет-залежності частіше зустрічається серед студентів експериментальної групи, ніж серед студентів контрольної групи. Це свідчить про актуальність проблеми інтернет-залежності серед студентської молоді та необхідність подальшого вивчення чинників, що впливають на її розвиток.

Далі ми розглянемо загальні результати анкетування студентів за такими показниками, як особливості використання інтернету, соціальний вплив та фізичний і емоційний стан.

1. Особливості використання інтернету.

Час, проведений в Інтернеті: більшість студентів (52,9%) повідомили, що проводять в Інтернеті більше часу, ніж планували, що свідчить про наявність інтернет-залежності серед цієї групи. 41,2% студентів мають середній рівень залежності, що також вказує на певну схильність до надмірного часу онлайн. Лише 5,9% не відчують проблем із часом, проведеним в Інтернеті.

Нехтування обов'язками: 41,2% студентів визнали, що через перебування в Інтернеті нехтують домашніми або навчальними обов'язками, що підтверджує наявність інтернет-залежності та її вплив на академічну діяльність. 38,2% мають середній рівень залежності, що вказує на певні труднощі з балансом між онлайн-активностями та реальними обов'язками. Лише 20,6% студентів не відчують цієї проблеми.

Дискомфорт від відсутності Інтернету: 58,8% студентів відчують значний дискомфорт при відсутності доступу до Інтернету, що вказує на високий рівень залежності. 29,4% мають середній рівень дискомфорту, що також може свідчити про певну залежність. Лише 11,8% не відчують особливих труднощів.

Використання Інтернету для уникнення неприємних думок: 55,9% студентів використовують Інтернет як засіб уникнення неприємних думок, що може свідчити про психологічну залежність. 35,3% мають середній рівень цієї поведінки, а 8,8% використовують Інтернет рідше для цих цілей.

Тривалість перебування в Інтернеті: 52,9% студентів проводять більше трьох годин на день в Інтернеті, що свідчить про високий рівень інтернет-

залежності. 38,2% мають середній рівень, що вказує на можливу залежність, хоча й менш виражену. Лише 8,9% студентів не мають проблем із тривалістю перебування в мережі.

З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що більшість студентів (більше 50%) мають середній або високий рівень інтернет-залежності. Це вказує на суттєвий вплив Інтернету на їхнє повсякденне життя, включаючи навчання, обов'язки та психоемоційний стан. Проблема інтернет-залежності є актуальною і потребує уваги як з боку студентів, так і з боку освітніх та психологічних інститутів.

2. Соціальний вплив.

Конфлікти з близькими через час, проведений в Інтернеті: 38,2% студентів мають високий рівень конфліктів з близькими через надмірний час в Інтернеті, що свідчить про помітний вплив інтернет-залежності на стосунки. 47,1% студентів повідомили про середній рівень цих конфліктів, що також вказує на те, що велика частина студентів стикається з труднощами у взаємодії з близькими через Інтернет. Лише 14,7% студентів не відчують таких проблем.

Перевага Інтернету над спілкуванням з близькими: 32,4% студентів вказали на високий рівень надання переваги Інтернету замість спілкування з друзями або сім'єю, що може свідчити про інтернет-залежність та соціальну ізоляцію. 52,9% мають середній рівень цієї поведінки, що також вказує на тенденцію до зменшення особистих контактів в реальному житті. 14,7% студентів не відчують цієї проблеми.

Інтернет для пошуку нових знайомств: 61,8% студентів активно використовують Інтернет для пошуку нових знайомств, що є ознакою високого рівня інтернет-залежності та потреби в соціальній взаємодії через онлайн-платформи. 29,4% мають середній рівень цієї активності, а 8,8% рідше використовують Інтернет для цієї мети.

Відмова від реальних зустрічей заради часу в Інтернеті: 20,6% студентів готові відмовлятися від реальних зустрічей, щоб провести час онлайн, що свідчить про помітну залежність від Інтернету. 32,4% мають середній рівень цієї

поведінки, що вказує на наявність проблеми, але менш виражену. 47% студентів не відмовляються від реальних зустрічей, що свідчить про їх здатність зберігати баланс між онлайн і офлайн активностями.

Зниження успішності в навчанні через Інтернет: 32,4% студентів вказали, що їх успішність знизилася через час, проведений в Інтернеті, що може свідчити про негативний вплив інтернет-залежності на навчальні досягнення. 41,2% мають середній рівень цього впливу, що також є тривожним сигналом. 26,4% студентів не спостерігають впливу Інтернету на їх навчання.

Результати вказують на те, що інтернет-залежність має значний вплив на соціальні взаємодії, навчання та емоційний стан студентів. Більшість респондентів в обох групах мають середній або високий рівень інтернет-залежності, що призводить до конфліктів з близькими, зниження успішності в навчанні, а також надання переваги онлайн-спілкуванню замість реальних взаємодій. Проблеми, пов'язані з надмірним використанням Інтернету, потребують уваги і можливого коригування, зокрема через розробку стратегій балансування онлайн і офлайн активностей.

3. Фізичний та емоційний стан.

Проблеми зі здоров'ям через довге перебування за комп'ютером: 61,8% студентів повідомили про високий рівень сухості очей або болі в спині через тривале використання комп'ютера. Це свідчить про значний вплив довготривалого перебування в Інтернеті на фізичне здоров'я. 32,4% студентів відчувають ці проблеми на середньому рівні, в той час як лише 5,8% не зіштовхуються з цими неприємними відчуттями.

Нехтування сном або їжею через перебування в Інтернеті: 41,2% студентів мають високий рівень нехтування базовими потребами (сном або їжею) через бажання залишатися онлайн довше. Це вказує на значну залежність від Інтернету, яка впливає на фізіологічне самопочуття. 44,1% студентів мають середній рівень цієї поведінки, що також є тривожним сигналом. 14,7% не відчувають цієї проблеми.

Тривога або дратівливість без доступу до Інтернету: 64,7% студентів переживають сильну тривогу або дратівливість, коли не можуть скористатися Інтернетом, що свідчить про високий рівень залежності від онлайн-середовища. 29,4% студентів мають середній рівень цієї реакції, а 5,9% не відчують таких емоцій.

Збільшення часу в Інтернеті для отримання задоволення: 32,4% студентів вказали, що їм доводиться збільшувати час, проведений онлайн, щоб отримати задоволення. Це свідчить про наявність інтернет-залежності та пошук нових способів досягнення емоційного задоволення через Інтернет. 41,2% студентів мають середній рівень цієї поведінки, а 26,4% не вдаються до збільшення часу онлайн.

Невдалі спроби скоротити час, проведений онлайн: 44,1% студентів зазначили, що намагалися зменшити час, витрачений в Інтернеті, але їхні спроби були невдалими. Це свідчить про високий рівень залежності, коли навіть спроби контролювати свої звички не приводять до бажаного результату. 29,4% студентів спостерігають середній рівень цієї проблеми, а 26,5% не мали проблем із обмеженням часу онлайн.

Таким чином, результати показують, що велика частина студентів має високий або середній рівень інтернет-залежності, що проявляється як у фізичних, так і в психологічних проблемах. Проблеми зі здоров'ям (сухість очей, болі в спині), тривога без доступу до Інтернету, а також збільшення часу онлайн для досягнення задоволення свідчать про значний вплив Інтернету на повсякденне життя студентів. Спостереження за невдалими спробами скоротити час в Інтернеті також вказує на труднощі з самоконтролем. Тому необхідно розробляти стратегії для зниження інтернет-залежності, особливо в контексті збереження фізичного та психологічного здоров'я.

І останній опитувальник, який ми використали, став «Вплив інтернету на тривожність студентів» (авторська розробка). Результати за ним наведено нижче.

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп
щодо часу, який вони проводять у Інтернеті щодня

Показник часу	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Менше 1 години	1	6,3	2	11,1
1-3 години	6	37,5	5	27,8
3-5 годин	5	31,2	6	33,3
Більше 5 годин	4	25,0	5	27,8

Отже, більшість студентів проводять в Інтернеті від 3 до 5 годин щодня, причому цей показник майже однаковий для обох груп (31,2 та 33,3% відповідно). Студенти експериментальної групи частіше проводять більше 5 годин в Інтернеті (27,8%), порівняно з контрольною групою (25,0%). Менше години в Інтернеті перебувають лише 6,3% студентів контрольної групи та 11,1% експериментальної, тоді як від 1 до 3 годин – 37,5% студентів контрольної групи та 27,8% експериментальної. Загалом, можна зробити висновок, що більшість студентів проводять від 3 до 5 годин в Інтернеті щодня.

Таблиця 3.2

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп
щодо того, чи відчувають вони тривогу, коли не можуть вийти в інтернет.

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	3	18,8	2	11,1
Рідко	3	18,8	4	22,2
Іноді	3	18,8	3	16,7
Часто	6	37,5	6	33,3
Завжди	1	6,3	3	16,7

Переважає більшість студентів обох груп відчувають тривогу, коли не можуть вийти в Інтернет, при цьому найпоширеніший рівень – «Часто» (37,5% та 33,3% відповідно) у обох групах. Тривогу «Завжди» відчувають лише 6,3% студентів контрольної групи та 16,7% експериментальної. Водночас, 18,8% студентів контрольної групи та 22,2% експериментальної групи відчувають

тривогу рідко, а 18,8% студентів контрольної групи та 16,7% студентів експериментальної групи повідомляють, що тривога виникає іноді.

Таблиця 3.3

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи турбують їх сповіщення з соціальних мереж під час навчання або виконання завдань

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	2	12,5	3	16,7
Рідко	3	18,8	2	11,1
Іноді	4	25,0	5	27,8
Часто	6	37,5	6	33,3
Завжди	1	6,3	2	11,1

За результатами опитування, більшість студентів контрольної групи (37,5%) та експериментальної групи (33,3%) вказали, що сповіщення з соціальних мереж турбують їх часто під час навчання чи виконання завдань. У контрольній групі 25,0% студентів відзначили, що це трапляється іноді, а в експериментальній групі таких студентів – 27,8%. Проте лише 6,3% студентів контрольної групи та 11,1% студентів експериментальної групи відчують стурбованість від сповіщень завжди. Таким чином, результат показує, що значна частина студентів відчуває відволікаючий вплив сповіщень, що може впливати на їх навчальну активність і концентрацію під час виконання завдань.

Результати опитування студентів щодо того, чи відчувають вони напруження, коли отримують повідомлення, на які потрібно швидко відповісти, наведені у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчувають вони напруження, коли отримують повідомлення, на які потрібно швидко відповісти

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%

Ніколи	2	12,5	2	11,1
Рідко	4	25,0	3	16,7
Іноді	4	25,0	4	22,2
Часто	5	31,3	7	38,9
Завжди	1	6,3	2	11,1

За результатами опитування, найбільша частина студентів з контрольної (31,3%) та експериментальної групи (38,9%) відчувають напруження часто при отриманні повідомлень, на які потрібно швидко відповісти. Водночас, в контрольній групі 25% студентів зазначили, що таке напруження виникає іноді, у експериментальній групі цей показник – 22,2%. Невелика кількість респондентів відчуває таке напруження завжди – 6,3% в контрольній групі та 11,1% в експериментальній групі. Це свідчить про те, що значна частина студентів, особливо з експериментальної групи, зазнає стресу при необхідності швидко реагувати на повідомлення, що може впливати на їх емоційний стан і здатність до концентрації.

Таблиця 3.5

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи впливає перевірка новин або соціальних мереж перед сном на їхній сон

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	1	6,3	2	11,1
Рідко	2	12,5	3	16,7
Іноді	3	18,8	3	16,7
Часто	6	37,5	6	33,3
Завжди	4	25,0	4	22,2

Результати опитування показують, що значна частина студентів з контрольної та експериментальної груп зазнає впливу перевірки новин або соціальних мереж перед сном на свій сон. Більшість студентів з обох груп (37,5% та 33,3% відповідно) зазначають, що перевірка новин перед сном впливає на їхній сон часто. Також варто зазначити, що 25,0% студентів контрольної групи і 22,2% експериментальної групи відчувають цей вплив завжди. Однак, 6,3%

студентів контрольної групи та 11,1% експериментальної групи не відчують такого впливу ніколи. Ці результати вказують на те, що перевірка новин і соціальних мереж перед сном є поширеною практикою серед студентів і має суттєвий вплив на їхній режим сну, особливо серед тих, хто часто це робить.

Таблиця 3.6

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчують вони, що їх тривожність зростає після перегляду новин або соціальних мереж

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	2	12,5	2	11,1
Рідко	2	12,5	2	11,1
Іноді	3	18,8	4	22,2
Часто	6	37,5	7	38,9
Завжди	3	18,8	3	16,7

Результати опитування свідчать, що в обох групах більшість студентів відчують зростання тривожності після перегляду новин або соціальних мереж. У контрольній групі 37,5% студентів відзначають, що їх тривожність зростає часто, а 18,8% – завжди. В експериментальній групі 38,9% студентів переживають підвищену тривожність часто, а 16,7% – завжди. З іншого боку, невелика частина студентів в обох групах (12,5% та 11,1% відповідно) зазначає, що їх тривожність не змінюється після перегляду новин чи соціальних мереж. Висновки з цього опитування вказують на те, що для значної частини студентів соціальні мережі та новини є джерелом тривожності.

Таблиця 3.7

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, як часто вони використовують інтернет як спосіб уникнути стресових ситуацій у реальному житті

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	1	6,3	1	5,6
Рідко	2	12,5	3	16,7

Іноді	3	18,8	4	22,2
Часто	7	43,8	6	33,3
Завжди	3	18,8	4	22,2

Результати опитування показують, що значна частина студентів використовує інтернет як спосіб уникнення стресових ситуацій. У контрольній групі 43,8% студентів зазначають, що роблять це часто, а 18,8% – завжди. В експериментальній групі 33,3% студентів використовують інтернет для уникнення стресу часто, і також 22,2% – завжди. Разом з тим, деякі студенти в обох групах (6,3% та 5,6% відповідно) не використовують інтернет для цієї мети. Це свідчить про те, що більшість студентів активно застосовують інтернет як спосіб зняття стресу, що може вказувати на певну залежність від онлайн-простору для емоційного комфорту.

Таблиця 3.8

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчуваються вони краще після тривалого перебування в інтернеті

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	1	6,3	0	-
Рідко	2	12,5	3	16,7
Іноді	3	18,8	3	16,7
Часто	6	37,5	7	38,9
Завжди	4	25,0	5	27,8

Результати опитування показують, що більшість студентів обох груп не відчувають значного поліпшення після тривалого перебування в інтернеті. У контрольній групі 37,5% студентів відзначають, що відчуваються краще часто, а 25,0% – завжди. В експериментальній групі аналогічні показники: 38,9% студентів часто відчуваються краще, і 27,8% – завжди. У той же час, лише 6,3% студентів контрольної групи та 0% студентів експериментальної групи зазначають, що ніколи не відчувають покращення після перебування в інтернеті. Це може вказувати на те, що, попри наявність певного задоволення від онлайн-

активності, для значної кількості студентів інтернет не є джерелом значного емоційного полегшення.

Таблиця 3.9

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчують вони себе виснаженими після тривалого часу онлайн

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	1	6,3	2	11,1
Рідко	3	18,8	2	11,1
Іноді	3	18,8	5	27,8
Часто	7	43,8	6	33,3
Завжди	2	12,5	2	11,1

Результати опитування вказують на те, що більшість студентів відчують певну фізичну або емоційну втому після тривалого часу, проведеного в інтернеті. У контрольній групі 43,8% студентів часто відчують виснаження, і 12,5% – завжди. В експериментальній групі ці показники складають 33,3% для часто і 11,1% для завжди. Водночас, у контрольній групі 6,3% студентів заявили, що ніколи не відчують виснаження після тривалого часу онлайн, а в експериментальній групі таких студентів 11,1%. Це свідчить про те, що навіть серед студентів, які проводять багато часу в інтернеті, значна частина відчуває фізичне чи емоційне виснаження після тривалого перебування в онлайн-просторі.

Таблиця 3.10

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, як би вони оцінили свій рівень тривожності після використання інтернету

Рівень	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Знижується	5	31,3	6	33,3
Не змінюється	2	12,5	2	11,1
Зростає трохи	7	43,8	8	44,4
Зростає значно	2	12,5	2	11,1

Результати опитування показують, що більшість студентів в обох групах оцінюють свій рівень тривожності після використання інтернету як підвищений. У контрольній групі 43,8% студентів відзначають, що їх тривожність зростає трохи, і 12,5% – значно зростає. В експериментальній групі ці показники становлять 44,4% для зростає трохи і 11,1% для значно зростає. Тільки у невеликої частини студентів тривожність після перебування в інтернеті знижується – 31,3% у контрольній групі та 33,3% в експериментальній. Таким чином, більшість студентів вказують на зростання тривожності після тривалого часу, проведеного онлайн.

Таблиця 3.11

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи обговорюють вони свої тривожні переживання в інтернеті

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Ніколи	0	0	1	5,6
Рідко	2	12,5	2	11,1
Іноді	3	18,8	4	22,2
Часто	7	43,8	6	33,3
Завжди	4	25,0	5	27,8

Результати опитування вказують на те, що студенти обох груп не часто обговорюють свої тривожні переживання в інтернеті. У контрольній групі 43,8% студентів зазначили, що обговорюють свої переживання часто, а 25,0% – завжди. В експериментальній групі 33,3% студентів обговорюють переживання часто, і 27,8% – завжди. В обох групах досить велика частина студентів рідко або іноді обговорює свої тривоги в інтернеті: 12,5% у контрольній групі та 11,1% у експериментальній групі – рідко, 18,8% та 22,2% – іноді відповідно. Лише один студент з експериментальної групи зазначив, що ніколи не обговорює свої переживання в інтернеті.

Таблиця 3.12

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, що для них є основною причиною використання інтернету

Показник	Контрольна група		Експериментальна група	
	Всього опитаних	%	Всього опитаних	%
Навчання	12	75,0	15	83,3
Робота	5	31,3	6	33,3
Соціальне спілкування	9	56,3	9	50,0
Розваги	14	87,5	16	88,9
Уникнення проблем	12	75,0	15	83,3

Результати опитування показують, що основною причиною використання інтернету для студентів обох груп є розваги. В експериментальній групі 88,9% студентів вказали це як основну причину, а в контрольній групі – 87,5%. Навчання також є важливою причиною для більшості студентів, при цьому в експериментальній групі це вказали 83,3%, а в контрольній – 75,0%. Уникнення проблем вказали 83,3% студентів експериментальної групи та 75,0% контрольної групи. Соціальне спілкування є важливою причиною для 56,3% студентів контрольної групи і 50,0% студентів експериментальної групи. Робота є менш значущою причиною, вказано 31,3% студентів контрольної групи та 33,3% експериментальної групи.

3.2. Значення отриманих результатів для подальшої корекції тривожності у студентів

Якщо розглядати отримані дані за «Тестом на тривожність GAD-7» та «Анкетою для оцінки інтернет-залежності» в їх сукупності, то вимальовується наступна картина за дослідженням:

1. Тривожність. Більшість студентів мають високий рівень тривожності, що є характерним для генералізованого тривожного розладу, і потребує уваги з боку психологічних консультантів та освітніх установ. Значна частина респондентів зазначає підвищену тривожність після використання Інтернету, що може свідчити про психологічну залежність від онлайн-середовища.

2. Інтернет-залежність. Результати показали, що багато студентів мають середній або високий рівень інтернет-залежності. Це виражається у відчутті дискомфорту при відсутності доступу до Інтернету, зниженні успішності в навчанні, а також нехтуванні обов'язками через перебування онлайн. Потрібно вжити заходів для балансування часу, проведеного в Інтернеті, з іншими важливими аспектами життя студентів.

3. Соціальний вплив. Інтернет-залежність має негативний вплив на соціальні взаємодії студентів, що проявляється в конфліктах з близькими, наданні переваги онлайн-спілкуванню замість реальних зустрічей, а також у зниженні успішності в навчанні. Це вимагає розробки стратегії підтримки здорових соціальних взаємодій та надання допомоги для зниження соціальної ізоляції через Інтернет.

4. Фізичний та емоційний стан. Тривале використання Інтернету має значний фізичний та емоційний вплив на студентів, зокрема проявляється через проблеми зі здоров'ям (сухість очей, болі в спині) та емоційні реакції (тривога, дратівливість). Це підкреслює важливість створення програм з профілактики фізичних і психологічних наслідків від надмірного часу в онлайн-середовищі.

Своєю чергою, опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів» дозволяє нам зробити кілька важливих висновків:

1. Більшість студентів проводять в Інтернеті від 3 до 5 годин щодня. Студенти експериментальної групи частіше перебувають в Інтернеті більше 5 годин порівняно з контрольною групою. Водночас значна частина студентів вказує на негативні наслідки тривалого перебування в Інтернеті, зокрема емоційне або фізичне виснаження.

2. Студенти обох груп відчують тривогу при неможливості доступу до Інтернету, а також часто відчують стрес при необхідності швидко відповідати на повідомлення. Перевірка новин або соціальних мереж перед сном також значно впливає на якість сну та емоційний стан, підвищуючи рівень тривожності.

3. Багато студентів відчують відволікаючий вплив сповіщень з соціальних мереж на їхню навчальну активність. Крім того, перевірка новин і

соціальних мереж перед сном і підвищення тривожності після цього є поширеними серед респондентів, що вказує на можливу залежність від цих платформ.

4. Інтернет активно використовується студентами для уникнення стресових ситуацій, що може свідчити про залежність від онлайн-простору для емоційного полегшення. Однак, не всі студенти відчують значне поліпшення після тривалого перебування в Інтернеті.

5. Для більшості студентів Інтернет використовується переважно для розваг, навчання та уникнення проблем. Менше студентів використовують Інтернет для соціального спілкування чи роботи, що вказує на високу роль Інтернету в емоційному та соціальному житті студентів.

Загалом, результати опитування свідчать про значний вплив Інтернету на емоційний та фізичний стан студентів, а також про високий рівень залежності від нього для зняття стресу та емоційної підтримки.

Враховуючи отримані результати, важливо вжити комплексних заходів для зниження інтернет-залежності серед студентів, включаючи програми психологічної підтримки, медичні рекомендації та освітні ініціативи, спрямовані на балансування часу, проведеного в Інтернеті, з іншими аспектами життя, такими як навчання, фізичне здоров'я та соціальна взаємодія.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження показало, що студенти мають середній або високий рівень інтернет-залежності. Більшість з них проводять в Інтернеті від 3 до 5 годин на день, з чим пов'язано підвищення тривожності та стресу. Тривале використання Інтернету має значний фізичний, емоційний та соціальний вплив на студентів. Вони часто використовують Інтернет для уникнення стресових ситуацій, однак не завжди відчують значне полегшення після цього.

Основними причинами використання Інтернету є розваги, навчання та уникнення проблем. Більшість студентів повідомляють про зростання

тривожності після перегляду новин або соціальних мереж, що вказує на потенційну залежність від онлайн-простору для емоційної підтримки. Загалом, дослідження демонструє значний вплив тривожності на формування інтернет-залежності студентів, вказуючи на необхідність звернення уваги як на подолання тривожності, так і на подолання інтернет-залежності.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

4.1. Програма корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді

Актуальність програми полягає у тому, що у сучасному світі використання інтернету стало невід'ємною частиною життя студентської молоді. Однак надмірне перебування в мережі може призводити до розвитку інтернет-залежності, яка негативно впливає на психічний стан, соціальні навички, академічну успішність і фізичне здоров'я. Особливо це актуально в умовах підвищеного стресу, коли студенти використовують інтернет як спосіб уникнення реальних проблем чи емоційного дискомфорту. Тривожність як психологічний чинник часто супроводжує інтернет-залежність, посилюючи її прояви. Відсутність навичок саморегуляції, організації часу та альтернативних способів зниження тривожності робить проблему ще гострішою. Тому розробка програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності є актуальним завданням для збереження психологічного здоров'я студентів та підвищення їхньої якості життя.

Мета програми – розвинути навички саморегуляції та ефективного управління емоціями для зменшення рівня тривожності, що сприяє подоланню інтернет-залежності серед студентської молоді.

Завдання програми:

1. Провести діагностику рівня тривожності та інтернет-залежності серед студентів.
2. Ознайомити учасників із впливом тривожності на поведінку та використання інтернету.
3. Навчити учасників методів управління тривожністю та саморегуляції.
4. Розвинути навички тайм-менеджменту та організації здорового способу життя.
5. Забезпечити розвиток альтернативних видів діяльності для зменшення часу перебування в інтернеті.
6. Підвищити рівень соціальної активності студентів.

Принципи роботи за програмою:

- індивідуальний підхід – з урахуванням особистих потреб і рівня тривожності кожного учасника;
- добровільність – участь у програмі базується на добровільному бажанні студентів;
- конфіденційність – гарантується збереження приватності інформації, отриманої від учасників;
- активність і залученість – програма передбачає активну участь студентів у вправах, дискусіях та практичних завданнях;
- систематичність – всі заняття організовані в логічній послідовності для досягнення максимального ефекту;
- орієнтація на результат – основна увага зосереджена на досягненні позитивних змін у рівні тривожності та використанні інтернету.

Методи роботи за програмою:

1. Психодіагностика: опитувальники, анкети, тести.
2. Психопросвіта: лекційні блоки про вплив тривожності та інтернет-залежності; групові дискусії для обговорення реальних проблем.
3. Психокорекційні методи: техніки релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація); навчання тайм-менеджменту.

4. Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ): ідентифікація та зміна дисфункціональних переконань; розробка адаптивних стратегій поведінки.

5. Методи арт-терапії: малювання, музикотерапія, письмові практики для емоційного вираження.

6. Практичні вправи: «Цифровий детокс» (обмеження часу перебування в інтернеті); альтернативні соціальні та творчі активності.

7. Групова робота: вправи на розвиток взаємодії та підтримки в групі.

Тривалість програми: 8-10 занять по 1,5-2 години (1 раз на тиждень).

Цільова аудиторія: студенти віком 18-25 років із підвищеним рівнем тривожності та ознаками інтернет-залежності.

Структура програми наведена у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Структура програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді

Етап, його мета	Зміст роботи за етапом
1. Підготовчий етап Мета: ознайомлення учасників із програмою, створення сприятливого емоційного середовища.	1.1. Психодіагностика: - проведення опитування для оцінки рівня тривожності та ступеня інтернет-залежності. 1.2. Формування групи: - створення групи (10-15 осіб) для роботи у форматі тренінгів. 1.3. Установче заняття: - вступна лекція про зв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю; - визначення очікувань і цілей учасників.
2. Основний етап Мета: зниження рівня тривожності через психотерапевтичні методи та формування навичок самоконтролю щодо використання інтернету.	Модуль 1. Управління тривожністю 1. Тренінг релаксаційних технік: - навчання дихальних вправ (наприклад, техніка «глибоке дихання», прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном). 2. Робота з когнітивними переконаннями: - ідентифікація та корекція тривожних думок (метод когнітивної реструктуризації). 3. Емоційна саморегуляція: - використання технік арт-терапії та робота з позитивними афірмаціями.
	Модуль 2. Формування здорових стратегій поведінки 1. Тайм-менеджмент: - навчання студентів ефективного планування часу, щоб зменшити непотрібне використання інтернету.

	<p>2. Розвиток альтернативних видів діяльності: - організація соціальних заходів, спортивних занять, творчих майстер-класів.</p> <p>Модуль 3. Корекція інтернет-залежності</p> <p>1. Самоусвідомлення: - обговорення реальних випадків надмірного використання інтернету, його впливу на життя студентів.</p> <p>2. Постановка цілей: - визначення конкретних кроків для зменшення часу в мережі (наприклад, створення розкладу, встановлення лімітів використання гаджетів).</p> <p>3. Соціальна підтримка: - створення груп взаємодопомоги для підтримки здорових змін у поведінці.</p>
<p>3. Заключний етап</p> <p>Мета: закріплення результатів, оцінка ефективності програми.</p>	<p>3.1. Оцінка результатів: - повторне проведення психодіагностичних методик для аналізу змін у рівні тривожності та інтернет-залежності.</p> <p>3.2. Зворотний зв'язок: - проведення групової дискусії щодо отриманого досвіду та результатів програми.</p> <p>3.3. Рекомендації: - надання учасникам індивідуальних рекомендацій для подальшого зниження тривожності та профілактики інтернет-залежності.</p>

Очікувані результати за програмою:

1. Зниження рівня тривожності та інтернет-залежності студентів.
2. Покращення навичок саморегуляції та управління емоціями.
3. Зростання рівня усвідомленості щодо використання інтернету.
4. Зменшення часу, витраченого на неконтрольоване перебування в мережі.
5. Розвиток нових соціальних і творчих інтересів.

Наведемо повний опис програми.

1. Підготовчий етап.

Мета підготовчого етапу: створення сприятливого емоційного середовища для участі студентів у програмі, ознайомлення їх з метою, завданнями та структурою роботи, а також формування мотивації до змін.

1. Діагностика рівня тривожності та інтернет-залежності.

Завдання:

- виявити базовий рівень тривожності та інтернет-залежності студентів;
- зрозуміти індивідуальні особливості учасників для адаптації програми.

Методи:

- «Тест на тривожність GAD-7» (автор – Р.Л. Спітцер та колеги): дозволяє оцінити загальні симптоми тривожності;
- «Анкета для оцінки інтернет-залежності» (за авторства В.О. Левченко);
- опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів» (авторська розробка) .

Аналіз результатів: психолог визначає рівень проблемності кожного учасника та формує групу з урахуванням потреб.

2. Мотиваційна зустріч.

Мета: сформувати у студентів позитивне ставлення до участі в програмі.

2.1. Ознайомлення з програмою:

- коротка презентація цілей, структури та очікуваних результатів програми;
- відповіді на запитання учасників.

2.2. Групова дискусія:

- тема: «Як інтернет впливає на наше життя?»
- учасники обговорюють як позитивні, так і негативні сторони інтернету.

Це допомагає усвідомити потребу в роботі над залежністю.

2.3. Контрактування: учасники підписують «психологічний контракт», в якому погоджуються брати активну участь у заняттях, дотримуватися правил групи та виконувати домашні завдання.

3. Формування групи.

Мета: забезпечити комфортну атмосферу для спілкування та взаємодії.

3.1. Знайомство: вправа «Коло інтересів»: кожен учасник розповідає про себе та свої хобі, що не пов'язані з інтернетом.

3.2. Створення правил групи: учасники разом розробляють правила поведінки в групі (наприклад, взаємоповага, конфіденційність, активна участь).

3.3. Розвиток довіри: вправа «Моя історія»: кожен учасник ділиться ситуацією, коли він/вона відчував/ла себе комфортно без інтернету.

Очікувані результати підготовчого етапу:

- проведена діагностика рівня тривожності та інтернет-залежності студентів;
- учасники мотивовані до участі в програмі;
- сформована група з позитивною динамікою взаємодії.

II. Основний етап.

Мета: зниження рівня тривожності через психотерапевтичні методи та формування навичок самоконтролю щодо використання інтернету

Модуль 1. Управління тривожністю.

Мета: навчити учасників розпізнавати тривогу, знижувати її рівень за допомогою релаксаційних технік і працювати з тривожними думками.

1.1. Тренінг релаксаційних технік.

Мета: надати учасникам інструменти для фізичного розслаблення та зняття напруги.

1. Дихальні вправи:

- техніка «Глибоке дихання»: учасники вчаться дихати повільно та глибоко, наповнюючи живіт повітрям (черевний тип дихання);
- вправа: «Дихання 4-4-4-4» (вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки).

2. Прогресивна м'язова релаксація (за Е. Джекобсоном): учасники по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів, починаючи з кінцівок і рухаючись до обличчя.

Завдання: відчутти контраст між напруженням і розслабленням.

3. Візуалізація: учасники уявляють приємне місце (ліс, пляж), де вони почуваються безпечно і спокійно. Ведучий описує деталі, допомагаючи заглибитися в образ.

Завдання: сформувати в учасників «внутрішнє місце спокою», до якого вони можуть звертатися в стресових ситуаціях.

1.2. Робота з когнітивними переконаннями.

Мета: навчити учасників виявляти та змінювати тривожні думки.

1. Ідентифікація тривожних думок: вправа: Учасники записують свої типові тривожні думки, пов'язані з використанням інтернету (наприклад: «Я не зможу впоратися без мережі», «Мене критикуватимуть, якщо я не буду активним онлайн»).

2. Когнітивна реструктуризація: техніка: «Сумнів у думках». Учасники аналізують свої переконання через питання: Чи є докази, що підтверджують цю думку? Що я можу зробити, щоб перевірити, чи це правда? Чи можу я розглянути ситуацію з іншої точки зору?

3. Формування альтернативних переконань: учасники замінюють тривожні думки на більш конструктивні (наприклад: «Я можу спілкуватися офлайн і це нормально»).

1.3. Емоційна саморегуляція.

Мета: допомогти учасникам управляти емоціями через творчі техніки.

1. Арт-терапія: вправа: «Малювання тривоги». Учасники зображують свою тривогу через абстрактні форми та кольори. Потім вони обговорюють свої малюнки в групі.

Завдання: усвідомити свої емоції та зняти внутрішнє напруження.

2. Робота з позитивними афірмаціями: учасники створюють короткі позитивні висловлювання (наприклад: «Я спокійний і впевнений у собі»), які повторюють щодня.

3. Музикотерапія: слухання спокійної музики або звуків природи.

Завдання: створити звичку відновлювати внутрішню рівновагу через слухові стимули.

Очікувані результати модуля I:

- учасники знатимуть та зможуть застосовувати релаксаційні техніки в повсякденному житті;

- покращиться здатність розпізнавати та контролювати тривожні думки;
- розвинеться навичка використання творчості для емоційного відновлення.

Тривалість модуля: 3 заняття по 1,5 години.

Модуль 2. Формування здорових стратегій поведінки.

Мета: навчити учасників ефективно планувати свій час, знаходити альтернативи надмірному використанню інтернету та розвивати навички продуктивної поведінки.

2.1. Тайм-менеджмент.

Мета: допомогти студентам організувати свій час, щоб уникати безконтрольного перебування в інтернеті.

1. Визначення часових пасток: вправа: Учасники фіксують, скільки часу вони витрачають на інтернет щодня, та аналізують ці періоди.

Завдання: виявити «часові дірки» (час, який витрачається марно).

2. Розробка особистого розкладу: учасники створюють свій щоденний графік із розподілом часу на навчання, відпочинок, фізичну активність і соціальні зустрічі.

Завдання: чітко відмежувати час для використання інтернету.

3. Техніка «Pomodoro»: навчання працювати в інтервалах (25 хвилин роботи – 5 хвилин перерви).

Завдання: зосередитися на завданнях, зменшуючи бажання відволікатися на інтернет.

2.2. Розвиток альтернативних видів діяльності.

Мета: сприяти пошуку та інтеграції нових захоплень, які замінять неконтрольоване використання інтернету.

1. Групова дискусія на тему «Чим я можу зайнятися замість гаджетів?». Учасники діляться ідеями, що їм подобається, або обговорюють нові види активностей.

2. Організація творчих майстер-класів: заняття з малювання, рукоділля, музики, фотографії тощо.

Завдання: створити альтернативу інтернету для самовираження.

3. Соціальні активності: проведення спортивних ігор, організація настільних ігор, прогулянок у природі.

Завдання: стимулювати розвиток соціальних навичок та насолоду від реального спілкування.

Очікувані результати модуля 2:

- учасники навчаться планувати свій день, включаючи корисні та різноманітні активності;

- з'являться альтернативні хобі та заняття, що замінюють інтернет;

- покращиться баланс між онлайн-активністю та реальним життям.

Тривалість модуля: 3 заняття по 1,5 години.

Модуль 3. Корекція інтернет-залежності.

Мета: надати учасникам конкретні інструменти та стратегії для зменшення інтернет-залежності через роботу над самоусвідомленням, саморегуляцією та розвитком навичок емоційного контролю.

3.1. Самоусвідомлення.

Мета: підвищити розуміння студентами свого ставлення до інтернету та його впливу на життя.

1. Вправа «Інтернет у моєму житті»: учасники описують, як інтернет впливає на їх навчання, особисте життя та емоційний стан.

Обговорення: позитивні й негативні сторони впливу.

2. Рефлексія: написати лист самому собі в майбутньому, де описати ідеальне ставлення до інтернету та реальні кроки до цього.

3.2. Постановка цілей і конкретних кроків.

Мета: допомогти учасникам встановити реалістичні обмеження у використанні інтернету.

1. Створення індивідуального плану: учасники визначають конкретний ліміт часу для використання інтернету (наприклад, 2 години на день).

Завдання: поступово скорочувати цей час та аналізувати ефективність.

2. Використання технологій для самоконтролю: ознайомлення з додатками, що відслідковують використання інтернету (наприклад, RescueTime, Forest).

3.3. Соціальна підтримка та робота з емоціями.

Мета: залучити емоційну та соціальну підтримку як ресурс для зменшення залежності.

1. Групи взаємодопомоги: учасники обговорюють свої труднощі та успіхи, підтримуючи одне одного.

2. Робота з емоціями – вправа «Що я відчуваю, коли поза мережею?». Учасники аналізують емоції, які виникають без доступу до інтернету, та шукають конструктивні способи їх опрацювання.

3. Практика «Цифровий детокс».

Виклик: провести один день без інтернету.

Завдання: фіксувати почуття та ділитися враженнями в групі.

Очікувані результати модуля 3:

- учасники отримують конкретні інструменти для зменшення інтернет-залежності;

- покращиться здатність усвідомлювати свої емоції та контролювати їх без звернення до гаджетів;

- зросте соціальна взаємодія та підтримка серед учасників.

Тривалість модуля: 4 заняття по 1,5 години.

III. Заключний етап програми.

Мета заключного етапу: підвести підсумки програми, оцінити її ефективність, надати рекомендації учасникам для подальшої самостійної роботи та закріплення результатів.

1. Оцінка результатів програми.

Завдання: Виявити зміни у рівні тривожності та інтернет-залежності після участі в програмі.

1.1. Повторна діагностика за тими ж самими опитувальниками.

1.2. Порівняльний аналіз: психолог аналізує результати до і після програми, фіксує позитивні зміни.

2. Зворотній зв'язок від учасників

2.1. Анкетування: учасники відповідають на запитання про те, які методи та вправи були найбільш корисними.

Пропонують свої рекомендації для покращення програми.

2.3. Групова дискусія на тему «Чому я навчився/навчилася під час програми?»

Учасники діляться своїми успіхами та досвідом.

3. Рекомендації для подальшої роботи.

Мета: допомогти учасникам закріпити результати та продовжувати працювати над собою.

3.1. Поради:

- використовувати техніки релаксації та тайм-менеджменту в повсякденному житті;
- обмежувати час використання інтернету та регулярно практикувати «цифровий детокс»;
- підтримувати альтернативні активності, знайдені під час програми.

3.2. Індивідуальні рекомендації: для кожного учасника формуються індивідуальні поради залежно від його результатів і потреб.

4. Завершальна зустріч.

4.1. Підведення підсумків: психолог дякує учасникам за активну участь. Учасники разом обговорюють спільні успіхи та важливі моменти програми.

4.2. Символічне завершення: вправа «Дерево успіху»: кожен учасник записує свій головний досягнутий результат та прикріплює його до символічного дерева.

Очікувані результати заключного етапу:

- учасники усвідомлюють свої досягнення та отримують мотивацію продовжувати роботу над собою;
- закріплені результати програми;

- розроблено подальший план дій для кожного учасника.

У підсумку відзначимо, що завдяки цій програмі студенти зможуть краще контролювати свою тривожність і сформувати здорове ставлення до використання інтернету.

4.2. Ефективність програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді

У запропонованій нами програмі корекції взяли участь студенти експериментальної групи. Програма була реалізована восени 2024 року. Через два тижні, як студенти закінчили займатися за програмою, було проведено повторне опитування. Методики для дослідження ми використали ті самі, що й на констатувальному етапі.

Спершу ми використали «Тест на тривожність GAD-7». Наочно порівняльні результати обох груп за «Тестом на тривожність GAD-7» представлено на рис. 4.1.

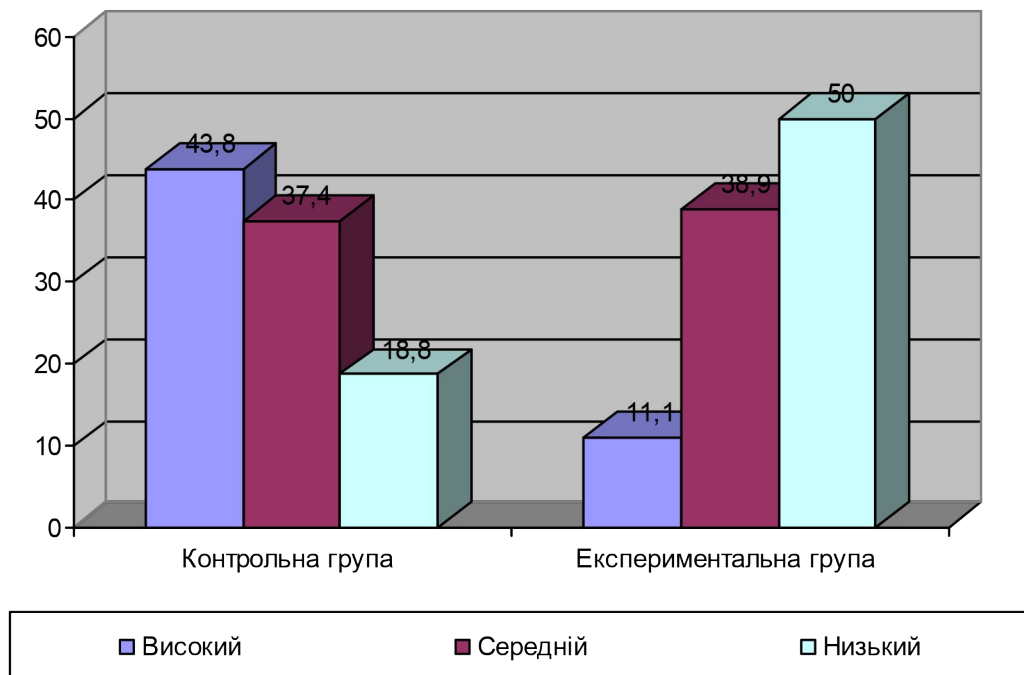


Рис. 4.1. Порівняльні результати опитування студентів обох груп за «Тестом на тривожність GAD-7» на контрольному етапах дослідження, %

З рис. 4.1 видно, що на контрольному етапі дослідження високий рівень тривожності мають лише 11,1% студентів експериментальної групи, тоді як у студентів контрольної групи він склав 43,8%. При цьому 50,0% студентів експериментальної групи мають низький рівень тривожності, в той час як лише 18,8% студентів контрольної групи також мають низький рівень тривожності. Таким чином, у студентів експериментальної групи відбулося значне зниження рівня високої тривожності. Зважаючи на це, можна стверджувати, що участь студентів цієї групи у програмі корекції тривожності дала позитивні результати.

Другою методикою, за якою ми повторно опитали студентів, стала «Анкета для оцінки інтернет-залежності» (за авторства В.О. Левченко). Порівняльні результати опитування студентів обох груп за анкету на констатувальному та контрольному етапах дослідження представлені на рис. 4.2.

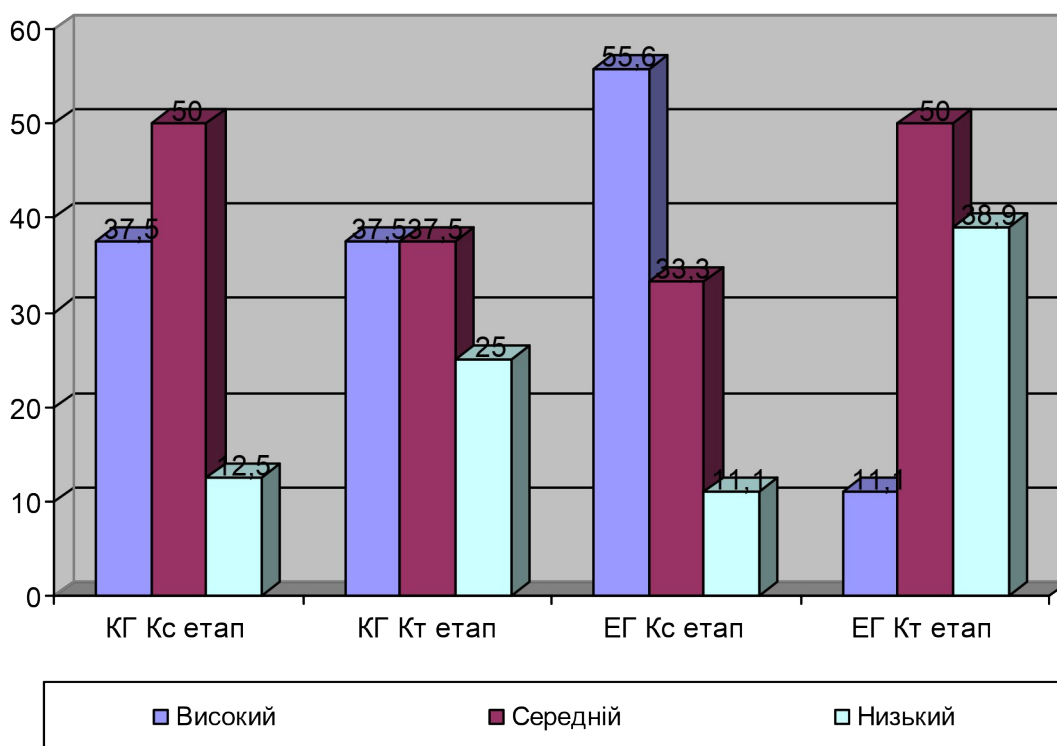


Рис. 4.2. Порівняльні результати опитування студентів обох груп за «Анкету для оцінки інтернет-залежності на констатувальному та контрольному етапах дослідження, %

Так, з рис. 4.2. ми спостерігаємо, що у студентів експериментальної групи досить високим є показник середнього рівня інтернет-залежності (50%), тоді як у студентів контрольної групи він склав 37,5%. Своєю чергою, високий рівень інтернет-залежності виявлено у 37,5% студентів контрольної групи та лише у 11,1% студентів експериментальної групи. Низький рівень інтернет-залежності виявлено у 25% студентів контрольної групи та у 38,9% студентів експериментальної групи.

Аналізуючи показники студентів експериментальної групи, відзначимо, що на контрольному етапі дослідження показник середнього рівня інтернет-залежності зріс на 16,7%, а низького рівня – на 27,8%. Показник високого рівня інтернет-залежності зменшився з 55,6% до 11,1%. На основі аналізу показників інтернет-залежності студентів експериментальної групи можна зробити висновок, що в результаті проведеного дослідження у них відбулося значне зниження рівня високого рівня інтернет-залежності. Зважаючи на це, можна стверджувати, що участь студентів цієї групи у програмі корекції тривожності дала позитивні результати.

Якщо розглядати результати анкетування за такими показниками, як особливості використання інтернету, соціальний вплив та фізичний і емоційний стан, то вони такі:

1. *Особливості використання інтернету.* Так, час, проведений в Інтернеті, зменшився у більшості студентів групи. Також студенти відмітили, що раніше, через перебування в Інтернеті, вони нехтували домашніми або навчальними обов'язками, то сьогодні вони знайшли певний баланс між онлайн-активностями та реальними обов'язками.

Все ще багато студентів відчувають дискомфорт при відсутності доступу до Інтернету, однак їх відсоток у експериментальній групі зменшився. Також третина студентів перестали використовувати Інтернет для уникнення неприємних думок. Щодо тривалості перебування в Інтернеті, то більше третини студентів уже не мають проблем із тривалістю перебування в мережі.

З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що студенти експериментальної групи значно покращили своє ставлення до часу, проведеного в Інтернеті. Більшість з них змогли знайти баланс між онлайн-активностями та навчальними обов'язками, що сприяло зниженню негативних наслідків від надмірного часу в мережі. Зменшення кількості студентів, які відчувають дискомфорт при відсутності доступу до Інтернету та припинення використання мережі для уникнення неприємних думок свідчить про позитивні зміни в їх поведінці та адаптації до здоровіших звичок. Однак, варто зауважити, що тривалість перебування в Інтернеті залишається актуальною проблемою для частини студентів, хоча їх кількість зменшується.

2. *Соціальний вплив.* Студенти у ході опитування зізналися, що у них зменшилися конфлікти з близькими через час, проведений в Інтернеті. Вони почали шукати баланс між часом проведення у мережі Інтернет та спілкуванням з друзями або сім'єю.

Досить високим залишився відсоток студентів, які використовують Інтернет для пошуку нових знайомств. Однак більшість із них перестали відмовлятися від реальних зустрічей, щоб провести час онлайн, що свідчить про зниження залежності від Інтернету.

Третина студентів відзначився, що підвищився їх рівень успішності в навчанні, так як вони зменшили кількість часу для розваг у Інтернеті й почали його використовувати більш цілеспрямовано для навчання.

Результати вказують на те, що студенти експериментальної групи покращили ставлення до часу в Інтернеті, знайшли баланс між онлайн-активностями та обов'язками, зменшили залежність від мережі для уникнення неприємних думок. Водночас тривалість перебування в Інтернеті залишається проблемою для деяких студентів.

3. *Фізичний та емоційний стан.* Після участі у програмі корекції студенти почали дбати про своє здоров'я, щоб воно не погіршувалося через довге перебування за комп'ютером. Третина почала робити вправи для очей та для

спини. Більшість студентів також перестали нехтувати сном та їжею через перебування в Інтернеті, цим покращивши своє фізіологічне самопочуття.

У частини студентів зменшилися тривога та дратівливість без доступу до Інтернету. Студенти почали зменшувати час, проведений у мережі, на користь інших занять, які їм приносять емоційне задоволення.

Таким чином, результати показують, що участь у програмі корекції позитивно вплинула на звички студентів: вони почали більше дбати про своє здоров'я, виконувати вправи для очей та спини, а також перестали нехтувати сном і харчуванням, покращуючи своє фізіологічне самопочуття. У багатьох зменшилися тривога та дратівливість без доступу до Інтернету. Студенти скоротили час в мережі, віддаючи перевагу іншим видам діяльності, які приносять емоційне задоволення..

І останній опитувальник, який ми використали, став «Вплив інтернету на тривожність студентів» (авторська розробка). Результати за ним наведено нижче.

Таблиця 4.2

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо часу, який вони проводять у Інтернеті щодня

Показник часу	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатований етап		Контрольний етап		Констатований етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Менше 1 години	1	6,3	1	6,3	2	11,1	3	16,7
1-3 години	6	37,5	6	37,5	5	27,8	7	38,9
3-5 годин	5	31,2	4	25,0	6	33,3	6	33,3
Більше 5 годин	4	25,0	5	31,2	5	27,8	2	11,1

Отже, з таблиці видно, що менше години в Інтернеті проводять вже 16,7% студентів експериментальної групи. Високим залишається показник студентів цієї групи, які приводять в Інтернеті 3-5 годин щодня – так само 33,3%. В той же час, зросла кількість студентів, що приводять в Інтернеті 1-3 години щодня – на 11,1% і так само на 16,7% знизилася кількість студентів, які проводять більше 5 годин в Інтернеті. Загалом, можна зробити висновок, що студенти експериментальної групи почали проводити менше часу в Інтернеті.

Таблиця 4.3

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчувають вони тривогу, коли не можуть вийти в інтернет

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатува льний етап		Контрольний етап		Констатува льний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	3	18,8	2	12,5	2	11,1	3	16,7
Рідко	3	18,8	2	12,5	4	22,2	7	38,9
Іноді	3	18,8	4	25,0	3	16,7	3	16,7
Часто	6	37,5	5	31,3	6	33,3	3	16,7
Завжди	1	6,3	2	12,5	3	16,7	2	11,1

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо відчуття тривоги при відсутності доступу до Інтернету показує позитивні зміни після корекційної програми. На контрольному етапі зменшилася кількість студентів, які часто відчувають тривогу (з 33,3% до 16,7%), а також зменшилася кількість студентів, які відчувають тривогу завжди (з 16,7% до 11,1%). Водночас зросла частка студентів, які рідко відчувають тривогу (з 22,2% до 38,9%) і збереглася частка тих, хто іноді відчуває тривогу (16,7%). Це свідчить про зниження залежності від Інтернету та покращення здатності студентів справлятися з відсутністю доступу до нього.

Щодо результатів опитування студентів обох груп відносно того, чи турбують їх сповіщення з соціальних мереж під час навчання або виконання завдань, то відповіді виявилися такими - таблиця 4.4. Так, зменшилася кількість студентів, які часто відчувають тривогу через сповіщення (з 33,3% до 16,7%), що свідчить про покращення здатності концентруватися на навчальних завданнях. Зросла частка студентів, які рідко (з 11,1% до 27,8%) або іноді (з 27,8% до 44,4%) відчувають тривогу через сповіщення, що може вказувати на підвищення обізнаності та покращення контролю над відволіканнями. Загалом, результати свідчать про покращення здатності студентів зберігати фокус під час навчання та зменшення негативного впливу соціальних мереж на навчальний процес.

Таблиця 4.4

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи турбують їх сповіщення з соціальних мереж під час навчання або виконання завдань

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	2	12,5	1	6,3	3	16,7	1	5,6
Рідко	3	18,8	2	12,5	2	11,1	5	27,8
Іноді	4	25,0	3	18,8	5	27,8	8	44,4
Часто	6	37,5	7	43,8	6	33,3	3	16,7
Завжди	1	6,3	3	28,8	2	11,1	1	5,6

Результати опитування студентів щодо того, чи відчують вони напруження, коли отримують повідомлення, на які потрібно швидко відповісти, наведені у таблиці 4.5.

Таблиця 4.5

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчують вони напруження, коли отримують повідомлення, на які потрібно швидко відповісти

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	2	12,5	2	12,5	2	11,1	3	16,7
Рідко	4	25,0	3	18,8	3	16,7	6	33,3
Іноді	4	25,0	4	25,0	4	22,2	5	27,8
Часто	5	31,3	5	31,3	7	38,9	3	16,7
Завжди	1	6,3	1	6,3	2	11,1	1	5,6

Результати опитування студентів експериментальної групи щодо відчуття напруження при отриманні повідомлень, на які потрібно швидко відповісти, демонструють позитивні зміни після участі в корекційній програмі. Зменшилася частка студентів, які часто відчують напруження (з 38,9% до 16,7%) та завжди відчують напруження (з 11,1% до 5,6%). Водночас зросла частка студентів, які рідко відчують напруження (з 16,7% до 33,3%) та тих, хто ніколи не відчуває напруження (з 11,1% до 16,7%). Це свідчить про покращення здатності студентів справлятися зі стресом та ефективно реагувати на термінові повідомлення.

Таблиця 4.6

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи впливає перевірка новин або соціальних мереж перед сном на їхній сон

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	1	6,3	1	6,3	2	11,1	4	22,2
Рідко	2	12,5	2	12,5	3	16,7	6	33,3
Іноді	3	18,8	4	25,0	3	16,7	4	22,2
Часто	6	37,5	5	37,5	6	33,3	2	11,1
Завжди	4	25,0	4	25,0	4	22,2	2	11,1

Так, аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи свідчить про покращення ситуації щодо впливу перевірки новин або соціальних мереж перед сном на якість їхнього сну. На контрольному етапі зросла частка студентів, які ніколи або рідко займаються цією діяльністю (з 11,1% до 22,2% і з 16,7% до 33,3% відповідно), що свідчить про формування здоровіших звичок. Водночас кількість студентів, які часто або завжди перевіряють новини чи соцмережі перед сном, зменшилася (з 33,3% до 11,2% і з 22,2% до 11,2%). Це свідчить про позитивний вплив корекційної програми на поведінкові моделі студентів.

Результати опитування студентів щодо того, чи відчувають вони, що їх тривожність зростає після перегляду новин або соціальних мереж, наведено у таблиці 4.7.

Таблиця 4.7

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчувають вони, що їх тривожність зростає після перегляду новин або соціальних мереж

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Констатувальний	Контрольний	Констатувальний	Контрольний

	ий етап		етап		ьний етап		етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	2	12,5	1	6,3	2	11,1	4	22,2
Рідко	2	12,5	3	18,8	2	11,1	7	38,9
Іноді	3	18,8	4	25,0	4	22,2	3	16,7
Часто	6	37,5	5	31,3	7	38,9	2	11,1
Завжди	3	18,8	3	18,8	3	16,7	2	11,1

Отже, на контрольному етапі зменшилася кількість студентів, які часто або завжди відчувають зростання тривожності (з 48,9% до 11,1% і з 16,7% до 11,1% відповідно). Водночас зросла частка студентів, які рідко або ніколи відчувають тривожність після перегляду новин або соцмереж (з 11,2% до 38,9% і з 11,1% до 22,2%). Це вказує на покращення емоційного стану студентів та ефективність корекційної програми.

Таблиця 4.8

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, як часто вони використовують інтернет як спосіб уникнути стресових ситуацій у реальному житті

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальн ий етап		Контрольний етап		Констатувал ьний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	1	6,3	2	12,5	1	5,6	4	22,2
Рідко	2	12,5	3	18,8	3	16,7	6	33,3
Іноді	3	18,8	3	18,8	4	22,2	4	22,2
Часто	7	43,8	6	37,5	6	33,3	2	11,1
Завжди	3	18,8	2	12,5	4	22,2	2	11,1

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо використання Інтернету як способу уникнення стресових ситуацій вказує на позитивні зміни. На контрольному етапі значно зменшилася кількість студентів, які часто або завжди використовували Інтернет для уникнення стресу (з 33,3% до 11,2% та з 22,2% до 11,2%). Водночас зросла частка студентів, які ніколи або рідко використовують Інтернет для уникнення стресу (з 5,6% до 22,2% та з 16,7% до 33,3%). Це свідчить про позитивну динаміку в зміні поведінкових стратегій

студентів та їх здатність ефективніше справлятися зі стресом без надмірного звернення до Інтернету.

Таблиця 4.9

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи почуваються вони краще після тривалого перебування в інтернеті

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	1	6,3	1	6,3	0	-	4	22,2
Рідко	2	12,5	3	18,8	3	16,7	5	27,8
Іноді	3	18,8	3	18,8	3	16,7	5	27,8
Часто	6	37,5	5	31,3	7	38,9	3	16,7
Завжди	4	25,0	4	25,0	5	27,8	1	5,6

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо того, чи почуваються вони краще після тривалого перебування в Інтернеті, свідчить про позитивні зміни. На контрольному етапі значно зменшилася кількість студентів, які відчували себе краще після тривалого перебування в Інтернеті, з 38,9% до 16,7% та з 27,8% до 5,6%. Водночас зросла частка студентів, які рідше або ніколи не відчують поліпшення після перебування в Інтернеті (з 0% до 22,2% та з 16,7% до 27,8%). Це свідчить про зміну ставлення до тривалого перебування в мережі та покращення емоційного самопочуття студентів після корекційних заходів.

Результати опитування студентів обох груп щодо того, чи відчувають вони себе виснаженими після тривалого часу онлайн, наведено у таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи відчувають вони себе виснаженими після тривалого часу онлайн

Показник частоти	Контрольна група		Експериментальна група	
	Констатувальний	Контрольний	Констатувальний	Контрольний

	ий етап		етап		ьний етап		етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	1	6,3	1	6,3	2	11,1	3	16,7
Рідко	3	18,8	2	12,5	2	11,1	5	27,8
Іноді	3	18,8	5	31,3	5	27,8	5	27,8
Часто	7	43,8	6	37,5	6	33,3	3	16,7
Завжди	2	12,5	2	12,5	2	11,1	2	11,1

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо того, чи відчують вони себе виснаженими після тривалого часу онлайн, вказує на позитивні зміни. На контрольному етапі зменшилася кількість студентів, які часто відчують виснаження (з 33,3% до 16,7%), при цьому частка тих, хто рідко або іноді відчуває виснаження, залишилася стабільною. Зросла частка студентів, які ніколи не відчують виснаження (до 16,7%), але загалом спостерігається тенденція до зниження негативних наслідків тривалого перебування в Інтернеті після участі в корекційній програмі. Це свідчить про покращення здатності студентів справлятися з фізіологічними та емоційними наслідками тривалого онлайн-часу.

Таблиця 4.11

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, як би вони оцінили свій рівень тривожності після використання інтернету

Рівень	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Знижується	5	31,3	3	18,8	6	33,3	5	27,8
Не змінюється	2	12,5	3	18,8	2	11,1	8	44,4
Зростає трохи	7	43,8	6	37,5	8	44,4	3	16,7
Зростає значно	2	12,5	4	25,0	2	11,1	2	11,1

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо рівня тривожності після використання Інтернету свідчить про певні зміни в емоційному стані студентів. На контрольному етапі значно зросла кількість студентів, у яких рівень тривожності не змінюється (з 11,1% до 44,4%), що може вказувати на стабільність емоційного фону. Водночас, зменшилася кількість

студентів, у яких тривожність зростає трохи (з 44,4% до 16,7%) і знижується (з 33,3% до 27,8%). Частка студентів, у яких тривожність зростає значно, залишилася незмінною (11,1%). Це може свідчити про позитивні зміни в емоційному самопочутті студентів після участі в корекційній програмі, хоча варто зауважити, що у деяких випадках рівень тривожності залишився стабільним або зростає.

Таблиця 4.12

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, чи обговорюють вони свої тривожні переживання в інтернеті

Показник частоти	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ніколи	0	0	1	6,3	1	5,6	3	16,7
Рідко	2	12,5	2	12,5	2	11,1	5	27,8
Іноді	3	18,8	4	18,8	4	22,2	6	33,3
Часто	7	43,8	6	37,5	6	33,3	3	16,7
Завжди	4	25,0	3	18,8	5	27,8	1	5,6

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо обговорення тривожних переживань в Інтернеті показує позитивні зміни. На контрольному етапі зменшилася кількість студентів, які часто або завжди обговорюють свої тривожні переживання (з 33,3% до 16,7% і з 22,2% до 5,6% відповідно). Зросла частка студентів, які рідко або іноді обговорюють ці переживання (з 11,1% до 27,8% і з 22,2% до 33,3%). Зазначене свідчить про покращення здатності студентів самостійно справлятися з тривогою, що може бути результатом корекційної програми. Зменшення частоти обговорень тривоги в Інтернеті може також свідчити про зменшення потреби у зовнішній підтримці.

Таблиця 4.13

Результати опитування студентів контрольної та експериментальної груп щодо того, що для них є основною причиною використання інтернету

Показник	Контрольна група				Експериментальна група			
	Констатувальний етап		Контрольний етап		Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%

Навчання	12	75,0	11	68,8	15	83,3	14	77,8
Робота	5	31,3	6	37,5	6	33,3	9	50,0
Соціальне спілкування	9	56,3	12	75,0	9	50,0	10	55,6
Розваги	14	87,5	15	93,6	16	88,9	11	61,1
Уникнення проблем	12	75,0	10	68,8	15	83,3	7	38,9

Аналіз результатів опитування студентів експериментальної групи щодо основних причин використання Інтернету показує певні зміни після корекційної програми. Найбільший відсоток студентів на контрольному етапі вказали на використання Інтернету для навчання (77,8%), що лише незначно знизилося порівняно з констатувальним етапом (83,3%). Зросла частка студентів, які використовують Інтернет для роботи (з 33,3% до 50,0%) та соціального спілкування (з 50,0% до 55,6%). Однак значно зменшилася кількість студентів, які використовують Інтернет для розваг (з 88,9% до 61,1%) і уникнення проблем (з 83,3% до 38,9%), що вказує на позитивні зміни в ставленні до Інтернету та зменшення його використання як засобу для уникнення труднощів у реальному житті.

Висновки до розділу 4

Для студентів експериментальної групи нами було запропоновано програму корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді. У процесі реалізації програми студенти знизили свій рівень тривожності та інтернет-залежності; покращили навички саморегуляції та управління емоціями; у них підвищився рівень усвідомленості щодо використання інтернету; зменшився час, який вони витрачали на неконтрольоване перебування в мережі; розвинулися нові соціальні та творчі інтереси.

Результати дослідження, проведеного на контрольному етапі, дозволили з'ясувати наступне:

- «Тест на тривожність GAD-7» показав, що у більшості опитаних нами студентів експериментальної групи знизилася прояви, властиві для генералізованого тривожного розладу;

- за «Анкетою для оцінки інтернет-залежності» ми в'явили, що у студентів експериментальної групи відбулося значне зниження рівня високого рівня інтернет-залежності;

- опитувальник «Впливу інтернету на тривожність студентів» допоміг з'ясувати, що зменшилася кількість часу, який студенти проводять в Інтернеті, як результат – знизився рівень тривожності та стресу. Зменшення використання Інтернету дало позитивний фізичний, емоційний та соціальний вплив на студентів. Вони перестали використовувати Інтернет для уникнення стресових ситуацій.

Основними причинами використання Інтернету залишилося навчання, розваги та соціальне спілкування. Більшість студентів повідомили про зниження тривожності після перегляду новин або соціальних мереж, що вказує на зменшення їх залежності від онлайн-простору. Загалом, дослідження демонструє зниження впливу тривожності на формування інтернет-залежності студентів, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та експериментально досліджено особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності і розвитком інтернет-залежності серед студентської молоді. У підсумку зауважимо наступне:

1. Тривожність – це емоційний стан, який характеризується відчуттям напруження, переживань, неспокою і хвилювання щодо майбутніх подій або непевності. Вона може проявлятися як у фізіологічних симптомах (тремтіння, пітливість, підвищене серцебиття), так і в психологічних реакціях (занепокоєння, страх, очікування негативних наслідків). Тривожність є нормальним емоційним переживанням у стресових ситуаціях, але коли вона стає надмірною і хронічною, може впливати на якість життя, спричиняти порушення сну, концентрації та загальне фізичне і психологічне здоров'я.

2. . Інтернет-залежність є серйозним психічним розладом, який впливає на людей різного віку і соціального статусу. Вона формується через надмірне та неконтрольоване використання Інтернету, яке стає основним способом уникнення стресу, тривоги або соціальних труднощів. Поступово це призводить до зміни поведінкових патернів, зниження здатності до реальних соціальних взаємодій, погіршення фізичного здоров'я, а також розвитку таких психологічних проблем, як депресія та тривожність. Інтернет-залежність посилює ізоляцію від реального світу та створює порочне коло, де пошук миттєвих задоволень через віртуальні платформи підкріплює потребу в ще більшому перебуванні в Інтернеті.

3. У практичній частині кваліфікаційної роботи нами проведено емпіричне дослідження з метою визначення особливостей впливу тривожності на

формування інтернет-залежності у студентської молоді. Базою дослідження став Національний медичний університет ім.

О.О. Богомольця. Для

дослідження нами було сформовано вибірку – це 34 студенти обох статей, віком від 17 до 32 років. Вибірку було розділено на дві групи: експериментальну і контрольну. Методологія емпіричного дослідження включала «Тест на тривожність GAD-7» (автор – Р.Л. Спітцер з колегами), «Анкету для оцінки інтернет-залежності» (за авторства В.О. Левченко); опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів» (авторська розробка).

Результати дослідження, проведеного на констатувальному етапі, дозволили з'ясувати наступне:

- «Тест на тривожність GAD-7» показав, що більшість студентів мають високий рівень тривожності, що є характерним для генералізованого тривожного розладу;

- «Анкета для оцінки інтернет-залежності» виявила, що багато студентів мають середній або високий рівень інтернет-залежності і це виражається у відчутті дискомфорту при відсутності доступу до Інтернету, зниженні успішності в навчанні, у нехтуванні обов'язками через перебування онлайн, конфліктах з близькими, наданні переваги онлайн-спілкуванню замість реальних зустрічей та ін. Тривале використання Інтернету має значний фізичний та емоційний вплив на студентів, зокрема проявляється через проблеми зі здоров'ям (сухість очей, болі в спині) та емоційні реакції (тривога, дратівливість);

- опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів» дозволив виявити, що основними причинами використання Інтернету є розваги, навчання та уникнення проблем. Більшість студентів повідомляють про зростання тривожності після перегляду новин або соціальних мереж, що вказує на потенційну залежність від онлайн-простору для емоційної підтримки. Загалом, дослідження демонструє значний вплив тривожності на формування інтернет-залежності студентів, вказуючи на необхідність звернення уваги як на подолання тривожності, так і на подолання інтернет-залежності.

4. Для студентів експериментальної групи нами була запропонована для апробації програма корекції тривожності як чинника інтернет-залежності. Мета програми – розвинути навички саморегуляції та ефективного управління емоціями для зменшення рівня тривожності, що сприяє подоланню інтернет-залежності серед студентської молоді. Тривалість програми: 8-10 занять по 1,5-2 години (1 раз на тиждень). У процесі реалізації програми студенти мали змогу знизити свій рівень тривожності та інтернет-залежності; покращити навички саморегуляції та управління емоціями; у них підвищиться рівень усвідомленості щодо використання інтернету; зменшиться час, який вони витрачали на неконтрольоване перебування в мережі; розвинуться нові соціальні та творчі інтереси.

Після того, як програмний курс було закінчено, ми провели повторне опитування студентів, що дозволило з'ясувати наступне:

- «Тест на тривожність GAD-7» показав, що у більшості опитаних нами студентів експериментальної групи знизилися прояви, властиві для генералізованого тривожного розладу;

- за «Анкетою для оцінки інтернет-залежності» ми в'явили, що у студентів експериментальної групи відбулося значне зниження рівня високого рівня інтернет-залежності;

- опитувальник «Впливу інтернету на тривожність студентів» допоміг з'ясувати, що зменшилася кількість часу, який студенти проводять в Інтернеті, як результат – знизився рівень тривожності та стресу. Зменшення використання Інтернету дало позитивний фізичний, емоційний та соціальний вплив на студентів. Вони перестали використовувати Інтернет для уникнення стресових ситуацій. Основними причинами використання Інтернету залишилося навчання, розваги та соціальне спілкування.

Загалом, дослідження демонструє зниження впливу тривожності та рівня інтернет-залежності студентів, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми корекції тривожності як чинника інтернет-залежності студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості психологічної корекції тривожності у студентів. *The 3-rd International scientific and practical conference «Scientific research in the modern world»* (January 12-14, 2023). Toronto, Canada. 2023. P. 458-462.
2. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природний чи набутий стан організму. *Сучасна педагогіка*. 2016. №10. С. 73-78.
3. Блохіна І. О Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4. С. 82-87
4. Вакуліч Т. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2018. № 12. С. 89-94
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ-Ірпінь : Перун, 2010. 1736 с.
6. 6. Веретенко Т. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в інтернет-мережі. URL:
7. http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1310/1/T_Veretenko_M_Snitko_IWDB_IPSP.pdf.
8. 7. Веретенко Т. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у інтернет-мережі. URL:
9. <https://core.ac.uk/download/pdf/19667073.pdf>.
10. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/27517>.
11. Гнітецький Л. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в ситуації спілкування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. С. 19-23.

12. Гриб'юк О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на психофізіологічний розвиток молодого покоління. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6439>.
13. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
14. Іваненко Б.Б. Когнітивна реструктуризація у корекції тривожних розладів. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2021. №8. С. 48-54.
15. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
16. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(4). С. 210-213
17. Камінська О.В. Психологічна характеристика різних типів інтрнет-залежності. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2018. №4 С. 45-52
18. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124–132
19. Кириченко В. Вікові відмінності прояву інтернет-залежності. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27681/1/>
20. Коваль О.Д. Чинники формування інтернет-залежності молоді. *Молодий учений*. 2020. №8. С. 334-339.
21. Кристаль І.Д. Інтернет-залежність: генезис та підходи до корекції. *Журнал сучасної психології*. 2019. № 1. С. 37-40.
22. Мазяр О.В., Шатило О.В. Особливості зв'язку self-compassion і тривожності у структурі психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № (43). С. 148-152.
23. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку): дис. ... д-ра псих. наук: Одеса, 2019. 527 с.

24. Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.
25. Мудрак І.А. Психологічне вивчення феномену тривожності особистості в умовах групової взаємодії. *Психологічні перспективи*. 2013. Вип. 21. С.154-163.
26. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темпераменту студента на його тривожність. *Smart and Young*. 2016. № 1(3). С. 145-151.
27. Нітченко Г. Інтернет-залежність студентів вищого педагогічного навчального закладу: основні причини. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. №19. С. 73-76.
28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник / За заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
29. Павелків В.Р. Особистісно-ситуаційні детермінанти агресивної поведінки людини. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. КНУ ім. Т.Г. Шевченка. Київ: Логос, 2011. С.50-59.
30. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність підлітків. Київ: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. Вип 2(4). С.54-59
31. Пархоменко О.В. Як ми втрачаємо молодь. Психологія і особистість. 2021. № 8. С. 73-77.
32. Психологічні заходи протидії хімічним та нехімічним залежностям / За заг. ред. О.І.Пилипенко. – К.: А.Л.Д., 2005. – 202 с.
33. Психологія особистості. Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.
34. Савченко К.Р. Тривожність як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. 2016. №3. С. 40-45
35. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2012. 104 с.
36. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі.

Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 15. С. 340-348.

37. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ: Міленіум. 2018. 84 с.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

39. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 194 с.

40. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

41. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 29 с.

42. Царькова О. В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479-491.

43. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 201 с.

44. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-спихологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 165-170

45. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. № 1 (22). С. 173-180.

46. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 28 с.

47. Anderson E. L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and

emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017. № 22 (4). P. 430-454.

48. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015. № 17. P. 327-335.

49. Brand M., Young K. S., Laier C. Internet addiction: A systematic review of neurobiological and clinical studies. *Neuropsychology Review*. 2014. №. 24(3). P. 108-129.

50. Craske M. G., Stein M. B., Eley T. C. et al. Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*. 2017. № 3. P. 17-24.

51. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2010. № 17(2). P. 187-195.

52. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. 5-th edit. NY: University Press, 2012. 198 p.

53. Goldberg I. Internet Addictive Disorder. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.

54. Horney K. *The neurotic personality of our time*. Introspection. 3-d edit. NY: W.W. Norton & Compan, 2013. 304 p.

55. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet addiction and problematic use of the internet. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2011. № 25(4). P. 495-500.

56. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. № 4. P. 311-316.

57. LeDoux J. E., Pine D. S. Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. *The American Journal of Psychiatry*. 2016. № 173(11). P. 1083-1093.

58. Mead G.H. *The philosophy of the present* / Ed. By A Murphy. Chicago, 2017. 129 p.

59. May R. *The Meaning of Anxiety*. 2-d edith. N.Y. : Pocket Books, 2002. 128 p.

60. Mehroof M., Griffiths M. D. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2012. №. 22(1). P. 1-10.
61. Park S. Y., Lee H. K. The association between internet addiction and anxiety, depression, and sleep quality in college students. *Journal of Affective Disorders*. 2018. № 236. P 368–374.
62. Spielberger C. D., Gaudry E. Anxiety and Educational Achievement. 2-d edit. Sydney: Wiley, 2010. P. 86-95
63. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2012. № 36(5). P. 277-283.
64. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 2001. №. 1(3). P. 237-244.
65. Young K.S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>.
66. Li W., Zheng X., Zhou Y. The relationship between internet addiction and depression, anxiety in Chinese college students. *Psychiatry Research*. 2016. № 246. P. 278-283.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест на тривожність GAD-7»

(за авторства Р.Л. Спітцера)

Інструкція до тесту: «Дайте максимально чесні відповіді на питання тесту».

Запитання тесту:

1. Як часто за останні два тижні ви відчували підвищену збудливість, занепокоєння, дратівливість?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

2. Як часто за останні два тижні ви відчували здатність упоратися із хвилюванням?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

3. Як часто за останні два тижні ви відчували надмірне занепокоєння з різних причин?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

4. Як часто за останні два тижні ви відчували труднощі або повну неможливість розслабитися?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

5. Як часто за останні два тижні ви відчували крайній ступінь занепокоєння, коли «не могли знайти собі місця»?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

6. Як часто за останні два тижні ви легко дратувалися або «виходили із себе»?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

7. Як часто за останні два тижні у вас було відчуття, що може трапитися щось жахливе?

- а) цього не було зовсім
- б) в окремі дні
- в) більше половини днів
- г) щодня

Додаток Б

Анкета для оцінки інтернет-залежності

(автор - В.О. Левченко)

Шановний респонденте!

Мета цього опитування - вивчити ваші звички використання інтернету. Анкета є анонімною, а всі відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Будь ласка, виберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій ситуації.

Анкета (бланк)

№ п/п	Запитання	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
	Частина 1. Використання інтернету					
1	Чи проводите ви в інтернеті більше часу, ніж планували?					
2	Чи нехтуєте ви домашніми чи навчальними обов'язками через перебування в мережі?					
3	Чи відчуваєте ви дискомфорт, коли не маєте доступу до інтернету?					
4	Чи використовуєте інтернет для уникнення неприємних думок про реальність?					
5	Чи проводите ви більше трьох годин на день онлайн?					
	Частина 2. Соціальний вплив					
6	Чи конфліктуєте ви з близькими через час, який проводите в інтернеті?					
7	Чи надаєте ви перевагу інтернету замість спілкування з друзями або сім'єю?					
8	Чи використовуєте інтернет для пошуку нових знайомств?					
9	Чи буває, що ви відмовляєтеся від реальних зустрічей, щоб провести час онлайн?					
10	Чи знижувалася ваша успішність у навчанні через перебування в інтернеті?					
	Частина 3. Фізичний та емоційний стан					
11	Чи буває, що ви відчуваєте сухість очей або болі в спині через довге перебування за комп'ютером					
12	Чи нехтуєте ви сном або їжею, щоб залишитися онлайн довше?					
13	Чи виникає у вас тривога або дратівливість, якщо ви не можете скористатися інтернетом?					

14	Чи доводиться вам збільшувати час в інтернеті, щоб отримати задоволення?					
15	Чи виникали у вас спроби скоротити час, проведений онлайн, але вони були невдалими?					

Додаток В

Опитувальник «Вплив інтернету на тривожність студентів»

(авторська розробка)

Шановний респонденте!

Просимо вас відповісти на запитання, які допоможуть дослідити, як використання інтернету впливає на рівень тривожності. Усі відповіді є конфіденційними та будуть використані виключно в наукових цілях.

Анкета:

1. Скільки часу в середньому ви проводите в інтернеті щодня?

- a) менше 1 години
- b) 1–3 години
- c) 3–5 годин
- d) Понад 5 годин

2. Чи відчуваєте ви тривогу, коли не можете вийти в інтернет?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

3. Чи турбують вас сповіщення з соціальних мереж під час навчання або виконання завдань?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

4. Чи відчуваєте ви напругу, коли отримуєте повідомлення, на які потрібно швидко відповісти?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді

- d) Часто
- e) Завжди

5. Чи впливає перевірка новин або соціальних мереж перед сном на ваш сон?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

6. Чи відчуваєте ви, що ваша тривожність зростає після перегляду новин або соціальних мереж?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

7. Як часто ви використовуєте інтернет як спосіб уникнути стресових ситуацій у реальному житті?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

8. Чи почуваетесь ви краще після тривалого перебування в інтернеті?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

9. Як часто ви відчуваєте себе виснаженим/ою після тривалого часу онлайн?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

10. Як би ви оцінили свій рівень тривожності після використання інтернету?

- a) Знижується
- b) Не змінюється
- c) Зростає трохи
- d) Зростає значно

11. Чи обговорюєте ви свої тривожні переживання в інтернеті (наприклад, у соцмережах або форумах)?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Завжди

12. Що для вас є основною причиною використання інтернету? (Можна обрати кілька варіантів)

- a) Навчання
- b) Робота
- c) Соціальне спілкування
- d) Розваги
- e) Уникнення проблем

Дякуємо за ваші відповіді! Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти взаємозв'язок між інтернетом і рівнем тривожності у студентів.