

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

XI

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

25-26 квітня 2024 року

Матеріали

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**



**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
СУСПІЛЬСТВА**

**МАТЕРІАЛИ ХІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ,
ВИКЛАДАЧІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ**

(Суми, 25-26 квітня 2024 року)

Суми, 2024

С-70 Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:

Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.)

/ уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024.

300 с.

До збірника увійшли наукові матеріали, присвячені актуальним проблемам сучасного перекладу, етнолінгвістики, стилістики, методики та методології сучасних мовознавчих та літературознавчих дисциплін. Складовою збірника є наукові розвідки з питань релігії та культури, соціальних і міжкультурних комунікацій, психологічної теорії та практики, соціологічних досліджень.

Для викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, учителів загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів, усіх, хто цікавиться питаннями соціогуманітарного напрямку.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

3. Берегова Н.П., Джигун Л.М., Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 2022. Том 33 (72). № 3. С. 54–59.

Дар'я Данілова,

викладач-стажист кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Анастасія Кушнерьова,

студентка Сумського державного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Інтернет та цифрові технології стали невід'ємною частиною сучасного життя, причому особливо активно вони використовуються молоддю для навчання, спілкування та дозвілля. Однак, попри численні переваги, це також призвело до появи серйозних проблем, серед яких інтернет-залежність, що зумовлює **актуальність** нашого дослідження.

Метою роботи є дослідити психологічні детермінанти інтернет-залежності серед осіб періоду ранньої дорослості.

Завдання, які поставлені у роботі: аналіз теоретичних засад інтернет-залежності, використовуючи напрацювання вітчизняних та іноземних дослідників; емпіричне дослідження зв'язку рівня інтернет-залежності у осіб періоду ранньої дорослості з рівнем тривожності.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність як психологічна проблема.

Предмет дослідження: психологічні особливості інтернет-залежності в осіб періоду ранньої дорослості.

Основні результати та висновки дослідження, їх цінність. Інтернет-залежність, розглядається як психічний розлад та характеризується нав'язливим бажанням використовувати інтернет і нездатністю вчасно від нього

відключитися, що може призвести до зосередження на віртуальному світі на шкоду реальному [1]. Люди, які страждають від інтернет-залежності, часто проводять у мережі багато часу, ігноруючи реальні соціальні контакти, роботу чи навчання. Така поведінка може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, викликаючи проблеми зі сном, зниження самооцінки, депресію, тривогу, порушення уваги та соціальних навичок, а також зниження успішності.

Залежність від інтернету розглядається нарівні з іншими нехімічними залежностями, такими як гемблінг, трудовоголізм, спортивна адикція, залежність від шопінгу тощо, і її серйозність підкреслюється взаємозв'язком з факторами, що спричиняють формування залежностей від сигарет, наркотиків, алкоголю та азартних ігор [4].

На додаток до особистісних наслідків, інтернет-залежність становить виклик і для суспільства загалом, оскільки її поширення зростає з розвитком цифрових технологій. Враховуючи потенційно руйнівний вплив на індивідуальне та соціальне здоров'я, проблему інтернет-залежності не можна ігнорувати, вимагаючи від спеціалістів у галузі психології, освіти та охорони здоров'я розробки ефективних стратегій профілактики та втручання.

Значна увага проблемі інтернет-залежності приділяється у зарубіжній науковій літературі, де дослідники, такі як А. Голдберг, М. Орзак, А. Є. Баранов, К. Янг та інші, розглядають це явище як поведінкову адикцію. Розуміння психологічних факторів, які сприяють розвитку інтернет-залежності, є ключовим для розробки ефективних методів профілактики та лікування.

Дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності серед осіб у період ранньої дорослості з різним рівнем тривожності, включало аналіз концепції інтернет-залежності, оцінку вікових особливостей цього періоду та емпіричне дослідження зв'язку між рівнем інтернет-залежності та тривожністю. У дослідженні брали участь 43 особи віком від 20 до 40 років.

Дослідження, зосереджене на вивченні інтернет-залежності та ситуативної тривожності серед осіб у період ранньої дорослості, використовувало дві

методики: тест Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної тривожності та тест Розлуцької Г.М. та Опачко М.В. для діагностики інтернет-залежності [2; 3]. Результати вказують на переважно помірний рівень тривожності серед учасників і переважання дуже низького рівня інтернет-залежності, свідчаючи про відсутність високого та дуже високого рівнів залежності.

Теоретична значущість дослідження полягає у висвітленні понять ситуативної тривожності та інтернет-залежності, а з практичного боку – у необхідності розробки програм та заходів для зниження тривожності у осіб, схильних до інтернет-залежності. Психологи, педагоги, батьки та інші спеціалісти можуть використовувати отримані дані для профілактики серед молоді.

Тест Спілбергера-Ханіна включає 20 запитань з чотирма варіантами відповідей, що дозволяє визначити рівень тривожності – низький, помірний або високий. Низький рівень тривожності вказує на відсутність тривоги, помірна тривожність може свідчити про наявність стресу, а висока тривожність характеризується як депресивний стан з низьким рівнем мотивації [2].

Тест Розлуцької та Опачко складається з 12 питань, які дозволяють оцінити загальний показник залежності (ЗПЗ) і визначити рівень залежності від інтернету від дуже малого до дуже високого [3].

Проведений аналіз за методиками оцінки ситуативної тривожності та діагностики інтернет-залежності виявив неоднорідність вибірки серед жінок та чоловіків. Дані були узагальнені та візуально представлені у вигляді графіків (Рис. 1, Рис. 2), що дозволило краще сприймати та аналізувати отримані результати.

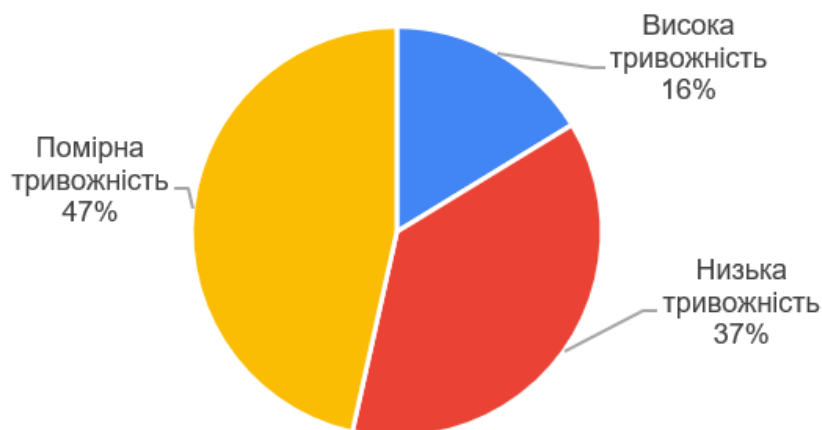


Рисунок 1 – Результати діагностики оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

Згідно з методикою, 46,51% учасників мають помірний рівень тривожності, що свідчить про відсутність значущої тривоги у них. При цьому, 37% учасників мають низький рівень тривожності, а 16% – високий, що вказує на те, що більшість осіб мають спокійну поведінку, і лише невелика частина відчуває значну тривогу (Рис. 1).

По другій методиці, більшість учасників (72%) не виявляють високого рівня інтернет-залежності та ведуть спокійний спосіб життя, навіть коли вони не підключені до інтернету. Результати показали, що переважна кількість учасників (72%) мають дуже низький рівень залежності, 8% – низький рівень, і лише 21% – середній рівень залежності (Рис. 2).



Рисунок 2 – Результати тесту для діагностики Інтернет-залежності.

Ці дані свідчать, що більшість учасників є звичайними користувачами Інтернету, які можуть час від часу витратити занадто багато часу онлайн, але в цілому здатні контролювати свою активність та не виявляють ознак високої залежності. Виявлення лише 19% учасників з середнім рівнем інтернет-залежності вказує на потенційну потребу в розробці цільових терапевтичних стратегій для цієї групи, перш ніж їх рівень залежності стане критичним.

На основі проведених емпіричних досліджень не було виявлено осіб з високим рівнем інтернет-залежності, що відчують значні труднощі у своєму повсякденному житті через необхідність користування Інтернетом. Це підкреслює потребу у продовженні досліджень для більш глибокого аналізу психологічних чинників, які сприяють виникненню інтернет-залежності, і розробки ефективних профілактичних та лікувальних методів.

Аналіз отриманих даних показує, що висока тривожність не є обов'язково пов'язана з інтернет-залежністю, оскільки вибірка не містила осіб із високим рівнем залежності. Згідно з дослідженням, основна частина респондентів має низький рівень інтернет-залежності (47%), а високий рівень було виявлено лише у 16% учасників. Також було зазначено, що група чоловіків має більшу неоднорідність порівняно з групою жінок.

Наукова значущість дослідження полягає у тому, що воно підкреслює важливість розуміння концепцій ситуативної тривожності та інтернет-залежності серед молодих дорослих. З практичного боку, результати вказують на необхідність розробки програм та заходів для зниження рівня тривожності серед тих, хто схильний до інтернет-залежності. Такі програми можуть включати інформаційні кампанії, тренінги з розвитку навичок саморегуляції та інші заходи, які сприяють формуванню здорових звичок користування Інтернетом.

Дослідження також вказує на потребу розробки стратегій для лікування та профілактики інтернет-залежності, що є актуальним як для наукової, так і для практичної сфери. Ці стратегії повинні бути спрямовані на раннє виявлення симптомів залежності та втручання, щоб запобігти переходу помірного рівня залежності до більш серйозних стадій.

Список використаних джерел:

1. Лагутіна Т. О. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / Т. О. Лагутіна; наук. кер. В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 115 с.
2. Павелків Р. Розділ «10.3. Загальна характеристика періоду ранньої дорослості». URL: <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452495/s-32> (дата звернення 10.03.2024).
3. Розлуцька Г., Опачко М. Вивчення проблеми інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 24. С. 133–137. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/> (дата звернення: 10.03.2024).
4. Wanda M., Bondarenko N. Internet Addiction: Prerequisites, Signs and Risks for the Adolescents. *Psychology and Psychosocial Interventions*. 2020. Vol. 2. P. 37–42. URL : <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42> (дата звернення: 10.03.2024).