

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності у осіб юнацького віку»**

Виконавець: студентка групи 426 Повод Вікторія Володимирівна

Керівник: канд. псих. н., доцент Гордієнко Наталія Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Повод Вікторії Володимирівни

1. Тема дипломної роботи «Зв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 №487/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 60 сторінок, з них обсяг основного тексту 39 сторінок, список використаних джерел нараховує 36 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження зв'язку Інтернет-залежності та рівня тривожності в осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Дослідження зв'язку між Інтернет-залежністю та рівнем тривожності в осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): діаграми.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	05.01.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	14.01.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи	25-27.05.2022	26.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	30.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну добросовісність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15-17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Гордієнко Н.В.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Повод В.В.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності у осіб юнацького віку»: 65 сторінки, 36 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: Тривожність в осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: Зв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності в осіб юнацького віку.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв'язку рівня тривожності з Інтернет-залежністю у осіб юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито поняття тривожності та поняття Інтернет-залежності. Тривожність – це індивідуальна властивість людини, рівень якої залежить від генетичних та соціальних факторів. Високий рівень тривожності супроводжується хвилюванням, яке проявляється на соматичному рівні підвищенням серцебиття і тремтінням, а на психічному рівні людина має нав'язливі думки, фрустрацію тощо. Інтернет, в свою чергу, виступає як частина зовнішнього середовища, а для багатьох людей Інтернет став частиною життя і, як наслідок, впливає на розвиток людини та на протікання усіх психічних процесів. Симптомами Інтернет-залежності може бути: нав'язливе бажання скористатись Інтернетом; безцільне користування Інтернетом; страх залишитись без Інтернету; велика кількість проведеного часу в Інтернет-просторі тощо. Як наслідок, втрата Інтернету збільшує рівень тривожності, а реальне життя не доставляє задоволення.

Оскільки підлітки і молоді люди мають доступ до Інтернету більше, ніж будь-які інші вікові групи, і ризикують надмірно використовувати Інтернет, проблема розладу поведінки в Інтернеті є найбільш актуальною для осіб юнацького віку.

В дипломній роботі описано психодіагностичні методики для дослідження предмета дипломного пошуку та отримані в процесі їх використання результати.

Зокрема емпірично виявлено, що між Інтернет-залежністю та рівнем тривожності є кореляційний зв'язок. Значний відсоток респондентів мали Інтернет-залежність і відповідно мали високий рівень тривожності за методиками Д. Тейлора та Ч. Спілбергера.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути використані при створенні психокорекційних та профілактичних програм Інтернет-залежності, при створенні навчальних програм та створенні рекомендацій щодо безпечного використання Інтернетом; при підготовці методичних рекомендацій з подолання тривожності у осіб юнацького віку які мають Інтернет-залежність; при викладанні диференціальної психології та курсу з психокорекції здобувачам вищої освіти із спеціальності 053 «Психологія».

ТРИВОЖНІСТЬ, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОГА, РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	7
1.1 Поняття тривожності. Чинники, що впливають на розвиток рівня тривожності.....	7
1.2 Теоретичне вивчення поняття Інтернет-залежності в психологічній літературі.....	12
Висновки до першого розділу.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	18
2.1 Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження.....	18
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	22
2.3 Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності та безпечного користування Інтернетом.....	29
Висновки до другого розділу.....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	33
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	36
<b>ДОДАТКИ</b> .....	40

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Життя сучасної людини неможливе без використання Інтернету. Інтернет дав людям можливість задовольняти важливі для людини потреби: збирання інформації, спілкування, харчування, секс тощо. Ще ніколи в людській історії ми не мали такого легкого доступу до інформації, швидкого спілкування. Можливість використовувати Інтернет має свої позитивні та негативні сторони. З одного боку, Інтернет допомагає швидко знайти потрібну інформацію, дає можливість телефонувати, писати на електронну пошту в будь-який куточок світу і дає можливість цікаво провести своє дозвілля. З іншого боку, є випадки, коли Інтернет заважає реальному розвитку та реальному спілкуванню, викликає залежність, депресивні стани та підвищує рівень тривожності.

Тривожність – це індивідуальна властивість людини, рівень якої залежить від генетичних та соціальних факторів. Маючи відповідний тип нервової системи людина може мати різний рівень особистісної тривожності. Особливості зовнішнього середовища також впливають на рівень тривожності. Батьки та педагоги через виховання можуть сформувати в дитині той чи інший рівень тривожності. Особливості зовнішнього середовища, наприклад, рівень злочинності в місті, або рівень шуму у місті також впливають на формування рівня тривожності. Високий рівень тривожності супроводжується хвилюванням, яке проявляється на соматичному рівні підвищенням серцебиття і тремтінням, а на психічному рівні людина має нав'язливі думки, фрустрацію тощо.

Інтернет, в свою чергу, виступає як частина зовнішнього середовища, а для багатьох людей Інтернет став частиною життя і, як наслідок, впливає на розвиток людини та на протікання усіх психічних процесів.

В 1994 році нью-йоркський психіатр Айвен Голдберг вперше дав визначення Інтернет-залежності. Він стверджував, що Інтернет викликає стрес, а механізм формування Інтернет-залежності можна порівняти з наркоманією. Дослідження китайських старшокласників показує, що люди з помірним або важким ризиком Інтернет-залежності мають у 2,5 рази більше шансів на розвиток симптомів депресії, ніж їхні колеги, які не мають Інтернет-залежності [3]. Інше дослідження старшокласників з м. Гельсінкі виявило, що проблемне використання Інтернету та депресивні симптоми можуть викликати петлю позитивного зворотного зв'язку. Іншими словами Інтернет викликає стрес, а потім допомагає справитись зі стресом. Проблемне використання Інтернету також пов'язане з підвищеним ризиком зловживання психоактивними речовинами [4]. Одним із симптомів Інтернет-залежності є порушення відчуття часу. Людина перестає жити у реальному житті, не відчуває час [5]. Деякі дослідження також показують, що Інтернет-залежність може призвести до порушення соціальних відносин [6, 7]. Вчений Кіт В. Берд зазначає: «людина стає залежною, коли її психологічний стан, який включає як психічні, так і емоційні стани, а також навчальні, професійні та соціальні взаємодії, погіршується через надмірне використання Інтернету» [8]. Симптомами Інтернет-залежності може бути: нав'язливе бажання скористатись Інтернетом; безцільне користування Інтернетом; страх залишитись без Інтернету; велика кількість проведеного часу в Інтернет-просторі тощо. Як наслідок, втрата Інтернету збільшує рівень тривожності, а реальне життя не доставляє задоволення. У залежної людини погіршується настрій, вона становитися дратівливою без доступу в Інтернет.

Оскільки підлітки і молоді люди мають доступ до Інтернету більше, ніж будь-які інші вікові групи, і ризикують надмірно використовувати Інтернет, проблема розладу поведінки в Інтернеті є найбільш актуальною для молодих людей.

*Об'єкт дослідження:* Тривожність в осіб юнацького віку.



*Предмет дослідження:* Зв'язок Інтернет-залежності та рівня тривожності в осіб юнацького віку.

*Мета дослідження:* здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв'язку рівня тривожності з Інтернет-залежністю у осіб юнацького віку.

Для реалізації мети нами визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «тривожність».
2. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури на тему Інтернет-залежності.
3. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження.
4. Довести наявність зв'язку між Інтернет-залежністю і рівнем тривожності.
5. Сформулювати рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності та безпечного користування Інтернетом.

У процесі здійснення дослідження використаний комплекс наукових **методів:**

*теоретичні:* аналіз, систематизація та класифікація, конкретизація літературних джерел з досліджуваної проблеми, узагальнення теоретичних та експериментальних результатів дослідження;

*емпіричні:* а) тест на визначення Інтернет-залежності К. Янга; б) методика на визначення рівня тривожності Д. Тейлора; в) методика на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використанні при створенні педагогічних програм та створенні програм профілактики Інтернет-залежності. Отримані результати можуть бути використані для створення правил безпечного користування Інтернетом.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує

36 найменувань, додатки загальним обсягом 21 сторінок. Основний зміст роботи викладений на сторінках з 1 по 39 і містить 3 діаграми.. Загальний обсяг роботи 60 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 1.1. Поняття тривожності. Чинники, що впливають на розвиток рівня тривожності

Вперше тривожність була описана З. Фрейдом, приблизно у середині 1890-х років – ще до того, як вчений почав використовувати термін «психоаналіз». Спочатку вчений вважав, що тривога напряду пов'язана с думками людини, та з сексуальною сферою людини. З. Фрейд писав, що тривога – це сексуальне збудження, яке пережило певне перетворення. В майбутньому З. Фрейд почав стверджувати, що людина, яка стримує своє сексуальне бажання – має тривогу. Також З. Фрейд описав, що існує істотна різниця між первинною автоматичною тривогою, викликаною ситуацією, що травмує, та сигнальною тривогою, яка може бути активована як відповідь на небезпечну ситуацію. Якщо на початку своєї кар'єри З. Фрейд стверджував, що витіснення є причиною тривоги, надалі він змінив свою думку і наголосив, що тривога передує витісненню [35].

Американський психолог Чарльз Спілбергер зробив суттєвий внесок у вивчення тривожності. Свою концепцію Ч. Спілбергер розробив під впливом психоаналізу. Тому, як і З. Фрейд, Ч. Спілбергер описує, що існує первинна тривожність, яка носить більш сталий характер, та тривожністю, яка є реакцією яка може змінюватися за ступенем вираженості. Автор описує, що первинним чинником формування певного рівня тривожності є відносини у сім'ї. Саме якість відносин між батьками та ставлення до дитини обумовлюють, чи буде дитина тривожною, чи ні, писав автор.

Також вчений наголошував на тому, що певні емоційні події на ранніх етапах дитинства також впливають на розвиток тривожності у людини. Як наслідок, з дитинства ми маємо певні страхи, пов'язані з подіями дитинства, що може каталізувати тривожні стани вже у дорослих людей. Отже, відповідно до концепції Ч. Спілбергера, можна розрізнити тривогу як реакцію, яка може змінюватися, і тривожність, як властивість особистості. З точки зору автора, є можливість виміряти різницю та відмінності між більш сталою тривожністю і тією, яка може змінюватися. Ч. Спілберг позначав ці дві тривожності, як «тривога-стан» та «тривога-риса», тобто тимчасова тривожність та та що являється рисою особистості.

Ч. Спілбергер давав таке визначення поняттю «тривога» – це реакція на небезпеку, що загрожує реально або уявно, емоційний стан поширення страху, що немає певного об'єкту і супроводжується невизначеним відчуттям загрози, на відміну від страху, який є реакцією на певну небезпеку. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у гіперболізованій схильності до відчуття занепокоєння в різноманітних життєвих ситуаціях. Розуміння тривоги теорії Спілбергера визначається такими положеннями [22]:

1. Події, які можуть мати для людини певні ризики та загрозу, або ті події, що несуть важливі емоції для особистості, каталізують у людини стан тривоги. Особистість відчуває тривогу з різною інтенсивністю, відчуває себе погано і переживає негативні емоції.

2. Інтенсивність переживання тривоги співвідноситься з рівнем загрози або співвідноситься з чинником, що викликає переживання. Від цих чинників залежить тривалість переживання стану тривоги.

3. Високотривожні особистості інтенсивніше сприймають та реагують на ситуації чи події, які необов'язково несуть в собі реальну загрозу.

4. Ситуація тривоги опрацюється змінами у поведінці або активує захисні механізми особистості. Стресові або тривожні ситуації, що часто повторюються, призводять до вироблення типових механізмів захисту.

Ще одним вченим, який зробив великий внесок в дослідження поняття тривожності є К. Е. Ізард. Автор засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційну структуру, яка має в собі декілька відносно незалежних афективних чинників. Іншими словами, автор пише, що переживаючи тривогу людина переживає одразу декілька інших переживань, наприклад: смуток, сором, страх, злість, гнів, агресію, провину, фрустрацію, провину тощо. К. Е. Ізард стверджує, що гіпертривожних особистостей можна побачити по вираженому прояву саме (страху, агресії, злісті, інетресу тощо). [15].

Інші вчені, які вивчали поняття тривожність були Р.С. Немов, А.М. Прихожан, А.В. Петровський. Вчений Р.С. Немов дає таке визначення тривожності: «Тривожність – це властивість людини, яка характеризується станом підвищеного занепокоєння, а також властивість відчувати страх та стрес в особливих соціальних ситуаціях [21]». А.М. Прихожан пише, що «Тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, що викликано очікуванням невдачі та характеризується передчуттям загрози та небезпеки» [22,23]. Розрізняють тривожність, як емоційний стан, і як стійку властивість, межу особистості або темпераменту. А.В. Петровський, як і З. Фрейд та Ч. Спілберг розрізняє тривожність як емоційний стан а також як стійку властивість. Так А.В Петровський пропонує визначення, що «Тривожність – це схильність особистості до переживання страху, що характеризується низьким порогом виникнення реакції на загрозову ситуацію або на уявлення про загрозову ситуацію. Тривожність можна вважати одним із базових параметрів людини та індивідуальною відмінністю. Високий рівень тривоги зазвичай характерний людям, які мають нервово-

психічні і важких соматичних захворювання, а також у здорових людей, які пережили в минулому травмуючі події» [20].

Отже, у психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати поняття тривожності диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки.

Інший литовський психолог В.К. Вілюнас, також пропонує своє визначення поняття тривожності «Тривожність – це схильність особистості до переживання тривоги, яка представляє собою емоційний стан» [6] Емоційний стан тривожності визначається суб'єктивними відчуттями: стресу, занепокоєння, передчуттям невдачі, негативними почуттями. На соматичному рівні тривожність супроводжується: включенням нервово-вегетативної системи. Тривожність виникає як емоційна реакція на небезпечну ситуацію і може бути різною за силою, динамікою та часом протікання.

В.К. Вілюнас визначає, що на соматичному рівні тривожність проявляється через такі фізіологічні явища як: прискорене серцебиття; прискорене дихання; збільшення об'єму циркуляції крові за одну хвилину; зростання загальної збудливості; підвищення чутливості.

Також автор виділяє психологічні прояви тривожності: напруга; занепокоєння; нервозність; почуття невизначеності; почуття небезпеки; неможливість прийняти рішення та ін.

Причини, що викликають тривогу і що впливають на зміну її рівня, різноманітні. Умовно причини можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних відносяться причини з очікуванням невдачі та розчарування від майбутніх подій. Суб'єктивні причини тривожності також часто можна охарактеризувати як уявні, тобто ті, які людина вигадує і які не мають відношення до об'єктивної реальності. Серед об'єктивних причин, що можуть активувати тривожний стан, можуть бути

умови життя (наприклад, екстремальні умови праці) або негативні та емоційні події в житті людини. Часто тривогу обумовлює суб'єктивне відчуття, що станеться якась невдача, якщо людина буде мати певні соціальні взаємодії, при цьому неможливо ідентифікувати саме джерело небезпеки. В такому випадку тривожність може проявлятися як безпорадність, невпевненість в собі, відчуття безсилля перед зовнішніми факторами внаслідок перебільшення їхньої могутності та загрозливого характеру.

Чинники розвитку певного рівня тривожності також можна розділити на дві основні групи: внутрішні (біологічні) та зовнішні (соціальні). Внутрішні чинники пов'язані, по-перше, з особливостями нервової системи людини. Так, ми можемо стверджувати, що інтровертивні меланхоліки мають більшу схильність нервувати в соціумі, аніж екстравертивні холерики. При цьому реактивність холеричного темпераменту має більше тенденції до тривожності, аніж сангвістичний темперамент. При цьому, ми не можемо стверджувати, що нервова система є визначальним чинником рівня тривожності. Також внутрішніми чинниками можуть бути певні особливості фізичного здоров'я людини. Зовнішні чинники розвитку рівня тривожності можна розділити ще на дві підгрупи: ті, що безпосередньо формували рівень тривожності в дитинстві та в підлітковому віці (сім'я, виховання, навчання, спілкування, відносини з близькими, культура, хобі, місце знаходження), та ті, що впливають на тривожність в теперішньому часі.

## **1.2. Теоретичне вивчення поняття Інтернет-залежності в психологічній літературі**

В 1994 році нью-йоркський психіатр Айвен Голдберг вперше дав визначення Інтернет-залежності. Він стверджував, що Інтернет викликає стрес, а механізм

формування Інтернет-залежності можна порівняти з наркоманією. Проблемне використання Інтернету, або патологічне використання Інтернету, як правило, визначається як неконтрольоване, компульсивне використання Інтернету, що призводить до значного порушення функцій людини в різних сферах життя протягом тривалого періоду часу. Молоді люди схильні до особливого ризику розвитку розладу Інтернет-залежності [1]. Існують дослідження, що показують студентів, чия академічна успішність знижується, тому що вони багато часу проводять в Інтернеті. Деякі також відчують наслідки для здоров'я через втрату сну [1], оскільки не можуть припинити використання Інтернету на ніч. Це також пов'язано з тим, що світло, яке випромінюють гаджети порушує механізм роботи процесів сну.

Багато людей почали використовувати Інтернет не лише для роботи чи інформації, а й як засіб суспільного життя. Пізніше з'явилися чати, сайти знайомств, соціальні мережі тощо. Згідно з новими діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежним вважається людина, яка перебуває в мережі не менше шести годин на добу і має хоча б один із симптомів залежності протягом останніх трьох місяців. За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті до 3 годин на день, а ще 31% проводять 4-6 годин. Є категорія людей, які живуть віртуальним життям, тобто користуються Інтернетом по 10 годин на день і більше. Понад 45% усіх респондентів заявили, що не уявляють життя без комп'ютера та Інтернету. Це значно вища частка, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (наприклад, 28% молоді не можуть жити без мобільного телефону, 11% – без телевізора).

За світовою статистикою серед загальної кількості дорослих Інтернет-користувачів мережі – від 3 до 5%. Для них характерна самоізоляція, втрата орієнтирів, неврівноваженість, розгубленість, безтурботність, байдужість до близьких.



Інтернет-залежні мають бажання виходити в Інтернет, перевіряти електронну пошту та оновлення соціальних мереж.

Дослідження китайських старшокласників показує, що люди з помірним або важким ризиком Інтернет-залежності мають у 2,5 рази більше шансів на розвиток симптомів депресії, ніж їхні колеги, які не мають Інтернет-залежності [4]. Інше поздовжнє дослідження старшокласників із м. Гельсінкі виявило, що проблемне використання Інтернету та депресивні симптоми можуть викликати петлю позитивного зворотного зв'язку. Проблемне використання Інтернету також пов'язане з підвищеним ризиком зловживання психоактивними речовинами [2]. Найкраще задокументованим доказом Інтернет-залежності наразі є порушення відчуття часу, що згодом призводить до втручання в звичайне соціальне життя, включаючи академічну, професійну успішність та повсякденну рутину [7]. Деякі європейські та китайські дослідження також показують, що Інтернет-залежність може призвести до порушення соціальних відносин [5].

Вчений Кіт В. Берд стверджує, що «людина стає залежною, коли її психологічний стан, який включає як психічні, так і емоційні стани, а також їхні навчальні, професійні та соціальні взаємодії, погіршується через надмірне використання Інтернету» [6].

Через малу кількість досліджень Інтернет-залежності деякі вчені не дають визначення розладу Інтернет-залежності. Протягом тривалого часу для опису одного і того ж явища надмірного використання Інтернету використовуються різні терміни. Поняття Інтернет-залежності використовується як взаємозамінні з проблемним використанням Інтернету, патологічним використанням Інтернету та розладом Інтернет-залежності. У деяких випадках таку поведінку також називають надмірним використанням Інтернету, проблемним використанням комп'ютера, компульсивним

використанням Інтернету, зловживанням Інтернетом, шкідливим використанням Інтернету та Інтернет-залежністю.

Чинники формування інтернет-залежності [7]:

- Міжособистісні труднощі. Інтровертивність, соціальні проблеми, комунікативні проблеми – часто призводять до Інтернет-залежності. Інтернет-відносини пропонують безпечну альтернативу для людей із вищезгаданими труднощами, щоб уникнути потенційних відмов і напруги в міжособистісних стосунках у реальному житті.

- Зв'язок із соціумом. Люди, які не мають достатнього соціального зв'язку та соціальної підтримки, схильні до більшого ризику залежності від Інтернету. Вони вдаються до віртуальних стосунків і підтримки, щоб полегшити свою самотність.

- Психологічні фактори. Виявлено, що попередня залежність або попередні психологічні розлади впливають на ймовірність виникнення залежності від Інтернету. Деякі люди з такими психічними проблемами, як депресія та тривога, вдаються до компульсивної поведінки, щоб уникнути неприємних емоцій та ситуації, пов'язаної зі своїми психологічними розладами, і вважають залежність від Інтернету безпечнішою альтернативою для взаємодії з суспільством.

- Нейробіологічні фактори. Як і більшість інших психопатологічних станів, Інтернет-залежність відноситься до групи багатофакторних полігенних розладів. Для кожного конкретного випадку існує унікальна комбінація успадкованих характеристик (структура нервової тканини, секреція, деградація та прийом нейромедіаторів), і багато з них є факторами поза оточенням (сімейними, соціальними та етнічно-культурними).

Отже, бажання користуватися Інтернетом може бути обумовлено певними психологічними та соціальними причинами (стрес, депресія, тривожність, комунікативні та інтимно-особистісні проблеми, учбово-виробничі конфлікти та ін.). Людина, яка має певні психологічні або соціальні проблеми знаходить в Інтернеті

безпечну платформу для спілкування і задоволення потреб. Інтернет в свою чергу оберігає людину від можливих невдач у реальному житті, але людина в такому випадку не проживає соціальні ситуації, що призводить до зниження психологічної стійкості та порушення регуляції поведінки та діяльності. Як наслідок залежна від Інтернету людина переживає розпад життєвих цінностей і мотивів, що підвищує ризик виникнення залежності.

### **Висновки до першого розділу**

У змісті 1 розділу запропоновані основні результати, які відтворюють теоретичний аналіз поняття тривожності та поняття Інтернет-залежності. Ці результати засвідчують виконання 1 та 2 завдань дипломної роботи.

1. Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрози. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту

2. На основі теоретичного аналізу психологічної літератури ми можемо дати визначення поняттю «тривожність». Тривожність – це особистісна характеристика людини, яку можна описати як реакцію на загрозу, яка супроводжується фізіологічними проявами, такими як підвищене серцебиття, пітливість а також нав'язливими думками. Розрізняють особистісну тривожність та ситуативну. Особистісна тривожність – це більш стала особливість людини, яка може впливати на рівень ситуативної тривожності, але проявляється як схильність до переживань. Ситуативна тривожність – це реакція на стресові ситуації, які можуть носити травмуючий та індивідуальний характер. Високий рівень тривожності частіше за все є симптомом інших психічних проблем або розладів.

3. З'ясували чинники, що впливають на розвиток рівня тривожності, які можна поділити на дві основні групи: внутрішні (біологічні) та зовнішні (соціальні). Внутрішні чинники розвитку рівня тривожності пов'язані з особливостями нервової системи або існуванням певної хвороби чи фізичних особливостей. Зовнішні чинники розвитку рівня тривожності можна поділити на дві підгрупи: ті, що супроводжували людину під час розвитку в дитинстві і підлітковому віці; ті, що впливають на людину в теперішньому часі.

4. Дослідили поняття Інтернет-залежності. Інтернет-залежність супроводжується нав'язливим бажанням скористатися Інтернетом а також великою кількістю годин проведених в Інтернеті. Ми можемо стверджувати про Інтернет-залежність, коли велика кількість часу, проведеного в Інтернеті призводить до погіршення життя людини і руйнівного впливу на особистість. Механізм формування Інтернет-залежності схожий з механізмом формування наркоманії. Людина, що проводить в Інтернеті багато часу, має менше часу на реальне життя, а тому в деяких випадках переживає фрустрацію або невдачі у інших частинах свого життя. Люди, що мають певні психічні розлади або досвід вживання психоактивних речовин – мають більший ризик стати Інтернет-залежними. Інтернет-залежність пов'язують з депресивними та тривожними станами, а також з комунікативними розладами. Особи юнацького віку проводять більше часу в Інтернеті аніж інші вікові групи, тому мають більше ризиків стати Інтернет-залежними, що обґрунтовує вибір саме цієї вікової групи для емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### **2.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження**

З метою вивчення зв'язку Інтернет-залежності та рівня тривожності було проведено констатувальне дослідження, у якому взяла участь група осіб віком 18 – 23 років. Кількість досліджуваних – 40 людей.

Проведення емпіричного дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію щодо проведення емпіричного дослідження.
2. Провести діагностику рівня тривожності та визначити рівень Інтернет-залежності.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів експерименту.

Стосовно реалізації першого завдання, слід зазначити, що для дослідження означеної проблематики було здійснено аналіз психодіагностичних методик, з яких ми вибрали ті, які, на нашу думку, найбільше відповідають меті даного дослідження.

Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність – тест, розроблений та апробований в 1994 році доктором Кімберлі Янг. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія Інтернет-залежність досі остаточно не визначена. Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, Інтернет-залежність проявляється через

пристрасть та емоційну залежність від певної форми поведінки. При розробці тесту на Інтернет-залежність, вчена Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор. Так, загальними симптомами Інтернет-залежності вона виокремлювала: 1) збільшення великої кількості проведеного часу в Інтернеті; 2) зміну поведінки (зміну звичок та зміни в житті); 3) погіршення емоційного стану без Інтернету.

Інтерпретація результатів дозволяє нам визначити три типи користувачів Інтернету: 1) звичайний користувач Інтернету; 2) є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом; 3) має Інтернет-залежність.

Для діагностики рівня тривожності була використана методика «Шкала проявів тривоги Дж. Тейлора». Методика призначена для вимірювання проявів тривожності. Шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» або «ні». Рівень тривожності за тестом Дж. Тейлора показує можливі відхилення у людини – такі, як: схильність до соціальної фобії, агресія, підозрілість, – а також показує стійкість до стресу та можливі реакції в різних ситуаціях. Автор розробив тест за результатами опитувань проведених на людях, що схильні до хронічних реакцій тривоги та схильні до панічних атак. Тестування продовжується 15-30 хв. Інтерпретація:

- 40 – 50 балів сприймається, як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів – свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівнем;
- 5 – 15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів – про низький рівень тривоги.

Наступною методикою для дослідження рівня тривожності була «Методика на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера» – методика, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і

як стан, пов'язаний із поточною ситуацією. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це тривожність, яка необхідна для життя. Тест Ч. Спілбергера допомагає визначити виразність тривожності у структурі вашої особистості. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати такі ситуації станом тривоги. Ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока ситуативна тривожність спричиняє порушення уваги, іноді порушення координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

При інтерпретації результатів за методикою слід пам'ятати, що загальний підсумковий показник по кожній з шкал може бути в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, то вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності:

- До 30 – низький рівень тривожності,
- 31 – 44 бали – помірний рівень тривожності;
- 45 і більше – високий рівень тривожності.

Означений нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести емпіричне дослідження, у визначений час, та отримати відповідні результати. Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Слід зазначити, що опитування респондентів мало певну послідовність. Учасниками даного експерименту стали особи юнацького віку, віком 18-23 років. Загальна кількість осіб, що була залучена до даного виду діяльності становила 40 осіб.

Всіх учасників дослідження не було можливості зібрати разом. Дослідження проводилось на кожному респонденті окремо в онлайн форматі.

Для всіх учасників був запропонований текст:

«Вітаю! Мене звати Повод Вікторія Володимирівна, я студентка Національного Авіаційного університету, спеціальності «Практична психологія». На даний момент я пишу дипломну роботу на тему: «Зв'язок рівня тривожності з Інтернет-залежністю у осіб юнацького віку», тому звертаюсь до вас з проханням пройти діагностичне дослідження». Я буду дуже вдячна за діагностичне дослідження».

Після повідомлення, всім респондентам були запропоновані методики. Перед проведенням певної методики досліджуваним була надана окрема інструкція до кожного тесту. Всі учасники працювали самостійно.

Першою запропонованою методикою став тест К. Янг на виявлення Інтернет-залежності. Респондентам була запропонована така інструкція: «До кожного питання пропонується 5 варіантів відповідей (рідко, іноді, часто, дуже часто, завжди). Вам необхідно вибрати варіант відповіді, який найкраще відображає ваше ставлення до Інтернету. Повне тестування займає 10 - 15 хв. Методика розрахована на людей віком від 18 років, без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками».

Наступною була запропонована методика на виявлення рівня тривожності Д. Тейлора і мала таку інструкцію: «Цей опитувальник створено для визначення рівня тривожності. Подібні стани виникають у людини внаслідок зміни свідомої оцінки оточуючих і себе. Тривожність не завжди постає як негативна риса, у деяких життєвих ситуаціях вона дозволяє краще й ефективніше справлятися із завданнями. Люди з підвищеним ступенем занепокоєння набагато продуктивніше виконують свої функції, коли їх хвалять за успіхи. З низьким показником навпаки – коли дізнаються про свої помилки. Вам будуть запропоновані твердження. Виберіть будь ласка відповідь «так»



чи «ні» залежно від згоди чи незгоди із затвердженням. Щоб отримати точніший результат, намагайтеся не замислюватися над питаннями та відповідати швидко».

Останньою була проведена методика на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності. Тест Ч. Спілбергера складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) та з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Інструкція: «Прочитайте уважно кожен з наведених нижче пропозицій та закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає».

В кінці діагностичної частини досліджувані надіслали результати нам на електронну пошту, після цього виконано математичну обробку отриманих результатів.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Аналіз результатів проведеного експерименту, засвідчує той факт, що за допомогою методики на визначення Інтернет-залежності ми визначили результати, які засвідчують, що з 40 осіб досліджуваної групи: 27% – звичайні користувачі Інтернетом, 32% – мають надмірне захоплення Інтернетом, 40% мають Інтернет-залежність. Результати за методикою на виявлення Інтернет-залежності знаходяться в діаграмі 2.2.1



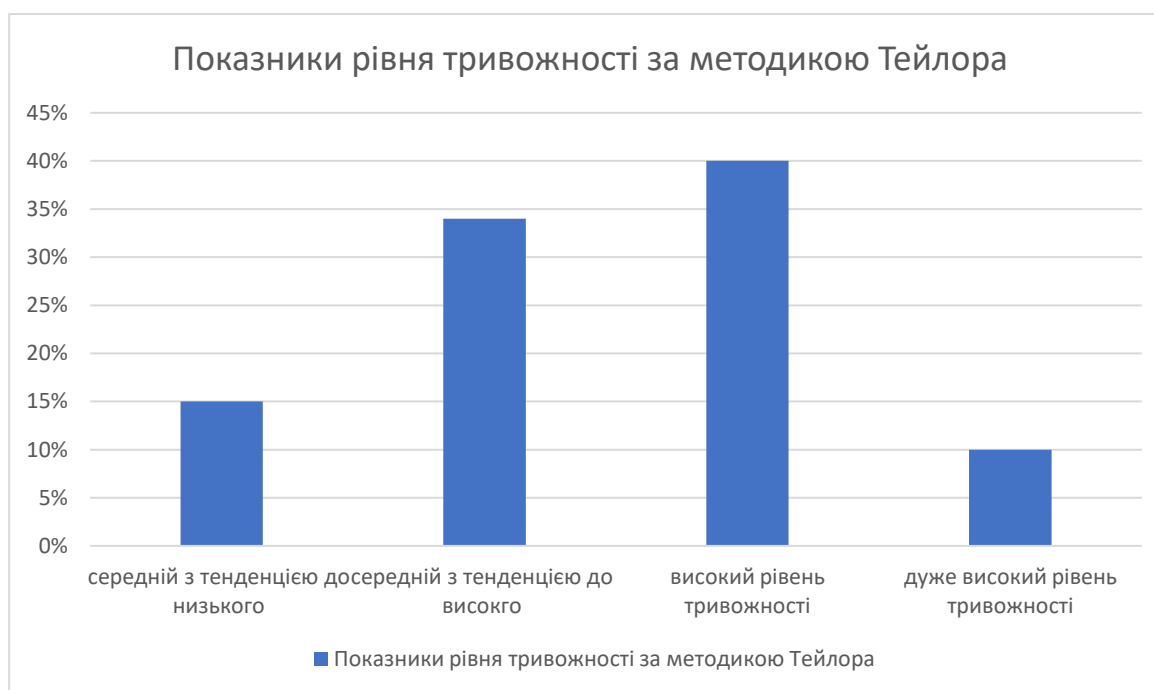
За результатами дослідження можна побачити, що з досліджуваної групи 27% респондентів є звичайні користувачі Інтернету, які не мають Інтернет-залежності і не відчують характерних симптомів залежності від Інтернету. Люди, що є звичайними користувачами Інтернетом проводять не багато часу в Інтернеті, а відсутність Інтернету не викликає у них відчуття тривоги. Звичайні користувачі не нехтують реальним життям задля проведення часу в Інтернеті.

Надмірно захоплюються Інтернетом 27% досліджуваних, це свідчить про те, що ці досліджувані мають певні симптоми залежності, наприклад вони можуть проводити багато часу в Інтернеті але досить спокійно обходяться без Інтернету.

Інтернет-залежність виявлено у 40% досліджуваних. Люди які мають Інтернет-залежність за методикою Кімберлі Янга нехтують реальним життям за для того, щоб провести час в Інтернеті, у залежних від Інтернету можуть бути розлади сну та проблеми в соціальному житті, а також мають високий рівень тривожності та часто відчують депресивні стани.

Результати за методикою Тейлора на визначення рівня тривожності дозволяють нам стверджувати, що з 40 досліджуваних осіб 15% середній с тенденцією до низького рівень тривожності, 34% мають середній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, 40% мають високий рівень тривожності, 10% мають дуже високий рівень тривожності. Результати за методикою на виявлення Інтернет-залежності знаходяться в діаграмі 2.2.2

Діаграма 2.2.2

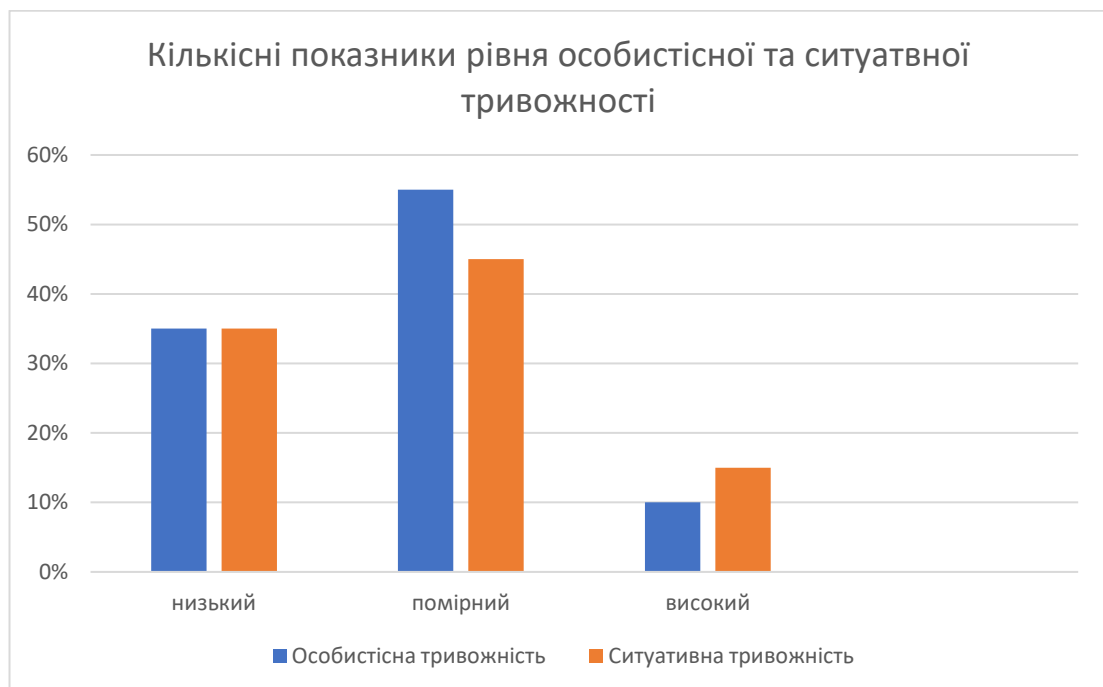


Рівень тривожності за тестом Дж. Тейлора показує можливі відхилення у людини – такі, як: схильність до соціальної фобії, агресія, підозрілість, низька самооцінка, песимістичний погляд на життя та деякі соматичні відхилення (проблеми з шлунком та вегето-судинні захворювання). Результати за методикою Д. Тейлора засвідчують той факт, що 34% досліджуваних мають середній рівень тривожності, 40% мають високій рівень тривожності та 10% мають дуже високий рівень тривожності. Люди, що мають високий рівень тривожності можуть відчувати симптоми тривожності

на фізичному рівні та мати соматичні захворювання, які притаманні тривожним людям, наприклад розлади шлунку. Тривожні люди часто недовіряють оточуючим і часто відчувають підозрілість до середовища. Тривожним людям притаманно мати фантазії про невдачі у майбутньому, мати низьку або завищену самооцінку, часто відчувати напругу.

Результати за методикою Спілбергера на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності засвідчують, що з 40 осіб досліджуваної групи 35% мають низький рівень особистісної тривожності, 55% мають середній рівень особистісної тривожності, 10% мають високий рівень особистісної тривожності. Результати за шкалою ситуативної тривожності засвідчують той факт, що 35% мають низький рівень ситуативної тривожності, 45% мають середній рівень ситуативної тривожності і 15% мають високий рівень ситуативної тривожності. Результати за методикою на виявлення Інтернет-залежності знаходяться в діаграмі 2.2.3

*Діаграма 2.2.3*



Методика, що розроблена Ч. Спілбергером, досліджує рівні особистісної та ситуативної тривожності. Особистісна тривожність – це стала індивідуальна характеристика людини. Якщо людина має високий рівень особистісної тривожності, то така людина схильна бути тривожною у повсякденному житті, навіть за відсутності реальної загрози. Автор методики стверджує, що є зв'язок між особистісною тривожністю та ситуативною тривожністю. Розділяючи тривожність на два типи Ч. Спілберг наголошує на тому, що важливо виокремлювати ситуативну тривожність, як реакцію на конкретні ситуації загрози. Наприклад, людина пережила травмуючу ситуацію у минулому і тепер стосовно всього, що стосується пережитої ситуацію, людина відчуває тривогу. Іншими словами ситуативна тривожність характеризується певним рівнем тривожності або певною реакцією на ту чи іншу загрозу. С досліджуваної групи 55% мають середній рівень особистісної тривожності та 10% мають високий рівень тривожності. Тим людям, що мають високий рівень особистісної тривожності притаманне часте відчуття напруги та занепокоєння, а також притаманні індивідуальні прояви тривожності. Питання які пропонує Ч. Спілберг для дослідження ситуативної тривожності стосуються того як відчуває себе досліджуваний під час проходження тесту. Серед досліджуваних середній рівень ситуативної тривожності мають 45%, 15% мають високий рівень ситуативної тривожності. Особистість яка має високий рівень ситуативної тривожності відчуває збудженість, невпевненість в собі, занепокоєння та підозрілість саме під час написання тесту.

Метою нашого емпіричного дослідження було дослідити зв'язок між Інтернет-залежністю та рівнем тривожності. Результати статистичного аналізу за допомогою критерія Спірмена засвідчують той факт, що існує математична залежність між рівнями тривожності та рівнем залежності від Інтернету.

Так, між показниками Інтернет-залежності та рівнем тривожності за тестом Тейлора існує зв'язок. Оскільки  $T_{кр} = 0,26 < r = 0,653$ , то відхиляємо гіпотезу про

рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Іншими словами, коефіцієнт рангової кореляції статистично-значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестах значущий.

Також існує зв'язок між показниками за методикою на Інтернет-залежність та результатами за методикою на дослідження особистісної та ситуативної тривожності. Оскільки  $T_{kr} = 0,33 < p = 0,493$  – (зв'язок між Інтернет-залежністю та особистісною тривожністю),  $T_{kr} = 0,3 < p = 0,625$  – (зв'язок між Інтернет-залежністю та ситуативною тривожністю), то відхиляємо гіпотезу про рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Іншими словами, коефіцієнт рангової кореляції статистично-значущий, ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестах – значущий.

Інтернет-залежність супроводжується різними симптомами, які як наслідок знижують якість життя людини та знижують задоволеність людини своїм життям. Єдине, що рятує людину від незадоволеності життям та від переживання негативних емоцій, є предмет залежності. Іншими словами людина отримує задоволення тільки під час користування Інтернетом. Коли залежна від Інтернету людина втрачає доступ до Інтернету, то як наслідок така людина буде відчувати себе погано, поводити себе дратівливо та можливо агресивно.

З іншого боку, будь-яка залежність має таку особливість – з часом предмет залежності перестає приносити відповідний рівень задоволення. Людина, яка вже досить давно має Інтернет-залежність може переживати негативні емоції та напругу навіть під час користування Інтернетом. Важливо також засвідчити, що людина, яка відчуває в собі залежність від Інтернету може мати проблеми з відмовою від Інтернету. Наприклад, особистість розуміє, що дуже багато часу проводить в Інтернеті і від цього її реальне життя погіршується, але справитися зі своєю звичкою

користуватися Інтернетом людина не може, як наслідок людина бути відчувати провину та тривогу через свою поведінку.

Ще одним важливим критерієм залежності є якість використання Інтернету або саме інформація яку споживає особистість, або з якою метою споживач використовує Інтернет. Так читання книги в Інтернеті важко порівнювати з відео-іграми. Інтернет-ігри дуже часто викликають емоційну напругу у людини. Людина яка постійно грає в Інтернет-ігри відчуває сильний емоційний підйом, коли перемагає у грі або відчуває сильні негативні емоції при поразці, що як наслідок може стати причиною психічного дисбалансу у людини. Читання ж книги в Інтернеті майже не чим не відрізняється від читання звичайної книги, окрім того, що людина може відчувати сухість в очах або при читанні через яскравий екран може мати проблеми із засинанням.

Залежна від Інтернету людина може переживати депресивні стани, мати проблеми з комунікацією, відчувати провину, бути агресивною, дратівливою та тривожною. Людина, що має високий рівень тривожності відчуває занепокоєння, підозрілість та може мати недовіру до оточуючого середовища. Як наслідок тривожна людина може сприймати Інтернет як місце більш безпечне аніж реальний світ, а Інтернет-життя біль простіше аніж реальне життя. Тому ми можемо говорити, що Інтернет-залежні люди, внаслідок втрати якості реального життя та втрати контролю над своїм життям, можуть мати високий рівень тривожності.

### **2.3 Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності та безпечного користування Інтернетом**

Вчений Кіт В. Берд стверджує, що «людина стає залежною, коли її психологічний стан, який включає як психічні, так і емоційні стани, а також навчальні,

професійні та соціальні взаємодії, погіршується через надмірне використання Інтернету» [8]. Симптомами Інтернет-залежності може бути нав'язливе бажання скористатись Інтернетом, безцільне користування Інтернетом, страх залишитись без Інтернету, велика кількість часу, проведеного в Інтернет-просторі тощо. Як наслідок, втрата Інтернету збільшує рівень тривожності, а реальне життя не доставляє задоволення. У залежної людини погіршується настрій, вона становитися дратівливою без доступу в Інтернет. Окремим важливим питанням є використання Інтернету дітьми. Діти швидше за дорослих можуть стати залежними від гаджета з Інтернетом. Дуже проста, швидка, нескінченна інформація дуже приваблює дитину, але часто не сприяє психічному та інтелектуальному розвитку. Велика кількість проведеного часу в Інтернеті краде у дитини можливість розвиватись в реальному житті. Отже, враховуючи потенційну небезпеку розвитку залежності від Інтернету та негативного впливу на інтелектуальний розвиток дітей, нами було розроблено та запропоновано рекомендації щодо безпечного використання Інтернету та профілактики Інтернет-залежності.

В першу чергу, потрібно знати симптоми прояву Інтернет-залежності:

1. Ви відчуваєте величезну радість перед кожним новим сеансом, без доступу в мережу Інтернет – відчуваєте смуток і зневіру.
2. Вас важко відтягти від монітора.
3. Ви не ходите в гості, рідше зустрічаєтесь із друзями, тобто потихеньку втрачаєте контакти з людьми в реальному житті.
4. Ви постійно оновлюєте сторінку в соцмережах, часто перевіряєте електронну пошту, аккаунт на сайті знайомств і т.д.
5. Обговорюєте комп'ютерну тематику навіть із людьми, які ледве обізнані у цій галузі.



6. Ви втрачаєте відчуття часу. Заглянувши на кілька хвилин до Інтернету, ви зависаєте в мережі на кілька годин і не помічаєте, як швидко пролітає час.

7. Під час Інтернет-серфінгу забуваєте про навчання, службові обов'язки, домашні справи, зустрічі та домовленості.

8. Сайти ви відвідуєте не з метою знайти потрібну інформацію, а заходите на них безцільно та механічно.

9. Витрачаєте чималі гроші на Інтернет, а також на забезпечення постійного оновлення як різних комп'ютерних пристроїв, так і програмного забезпечення.

10. На фізіологічному рівні ви відчуваєте наслідки тривалого сидіння за комп'ютером: біль в очах, ломота в суглобах, порушення сну та режиму харчування.

Якщо у людини є хоча б два з перелічених симптомів. Рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності і безпечного користування Інтернетом:

1. Використання Інтернету вдома повинно обмежуватись однією кімнатою чи конкретним місцем, не можна брати телефон на кухню або у вбиральню.

2. Кількість проведеного часу не повинна бути більше 3 годин на добу, якщо це не стосується роботи чи навчання.

3. Важлива якість тієї інформації, що ви сприймаєте в Інтернеті, тому відфільтруйте підписки та канали, якими користуєтесь ви або ваша дитина.

4. Зробіть список того що вам цікаво або важливо дивитись в Інтернеті, нехай цей список не перевищує 5 пунктів.

5. Намагайтеся шукати альтернативу відпочинку в Інтернеті, замінійте Інтернет на реальне життя, ігри, спорт, книги.

6. Не використовуйте Інтернет та телефон за 2 години до сну.

7. Якщо вам потрібно дізнатись якусь інформацію спробуйте спочатку звернутись до близьких, сусідів, друзів.

8. Будьте прикладом для своєї дитини і не використовуйте Інтернет, коли дитина поряд.

### **Висновки до другого розділу**

Організація та проведення констатувального дослідження обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. На основі теоретичного аналізу визначено методичну базу дослідження. Для дослідження зазначених критеріїв обрано три методики. Так, для дослідження Інтернет-залежності ми обрали методику К. Янга. Під час створення тесту К. Янг брала за основу ознаки залежності які притаманні залежним від алкоголю, наркотиків або інших видів залежності: збільшення дози, зміна поведінки, синдром відміни. Для діагностики рівня тривожності використана шкала Тейлора, яка дозволяє виявити рівень тривожності та тенденцію до певного рівня тривожності. Для дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності нами була використана методика Спілбергера. Реактивна або ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Особистісна тривожність – готовність (установка) людини до переживання страху та хвилювань щодо широкого кола суб'єктивно значимих явищ. Особистісна тривожність – це стійкий стан.

2. Другим етапом практичної частини нашої дипломної роботи було проведення дослідження. Дослідження проводилось в онлайн форматі, що дало змогу якісно обробити результати та дослідити математичний зв'язок.

3. За результатами дослідження було виявлено, що 40% досліджених мають Інтернет-залежність, 27% надмірно користуються Інтернетом а інші звичайні користувачі Інтернету. Важливо звернути увагу на відповідність рівнів Інтернет-залежності з рівнями тривожності досліджуваних ми можемо побачити, що ті досліджувані, хто має високий рівень Інтернет-залежності – мають більший рівень

тривожності. Також є невеликий відсоток досліджуваних, що надмірно користуються Інтернетом але мають низькі або середні рівні тривожності. Важливо відзначити, що ті досліджувані, хто мають Інтернет-залежність мають більш високі показники по шкалі ситуативної тривожності.

3. Люди які мають Інтернет-залежність, за теорією Кімберлі Янга, нехтують реальним життям за для того, щоб провести час в Інтернеті, мають проблеми зі сном та проблеми в соціальному житті. Як наслідок залежні від Інтернету люди можуть відчувати низку симптомів, яка включає в себе недовіру до реальних людей, незадоволеність життям, дратівливість, втрата контролю та підвищений рівень тривожності. З іншого боку, коли людина має високий рівень тривожності та постійно відчуває занепокоєння та відчуває марну загрозу від життя, Інтернет становиться для тривожної людини безпечним місцем взаємодії з оточуючим середовищем та безпечним місцем задоволення потреб.

Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх статистичну значущість ( $T_{кр} = 0,26 < p = 0,653$ ;  $T_{кр} = 0,33 < p = 0,493$ ;  $T_{кр} = 0,3 < p = 0,625$ ). Ми можемо стверджувати, що існує зв'язок між Інтернет-залежністю та рівнем тривожності.

## ВИСНОВКИ

Під час написання роботи, був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності. Тривожність – це переживання емоційної напруги, дискомфорту, фрустрації перед певною загрозою. Тривожність може бути як симптомом іншого психічного або фізичного розладу, так і самостійною властивістю. Тривога і тривожність тісно пов'язані з інстинктом безпеки та самозбереження і служать інструментом попередження про можливу небезпеку. На соматичному рівні тривожність може проявлятися підвищеним серцебиттям та пітливістю або неконтрольованими нав'язливими думками. В психологічній літературі розрізняють поняття особистісної тривожності і ситуативної. Особистісна тривожність – стала особливість людини, а ситуативна залежить від реакції на зовнішні ситуації.

2. Досліджено поняття Інтернет-залежності. Інтернет-залежність – це нав'язливе прагнення використовувати Інтернет; надмірне користування ним, проведення великої кількості часу в мережі. Механізм формування Інтернет-залежності схожий з механізмом формування наркотичної залежності. Загальними симптомами Інтернет-залежності є велика кількість проведеного часу в Інтернеті, синдром відміни та зміна поведінки людини. Деякі дослідники пов'язують Інтернет-залежність з порушеннями комунікації, депресивними станами та підвищеним рівнем тривожності. Підлітки та юнаки мають більше ризику стати залежними від Інтернету.

3. Результати констатувального експерименту засвідчують той факт, що досліджувані, які мають високій рівень тривожності за методикою Д. Тейлора також мають Інтернет-залежність за тестом К. Янг. Вчений Д. Тейлор вважав, що недовіра до соціального, невпевненість в собі, підозрілість, проблеми з концентрацією та самоконтролем можуть бути ознаками високого рівня тривожності. Вчена К. Янг

виокремлює недовіру до зовнішнього середовища, втрату контролю та незадоволеність власним життям як одними з симптомів Інтернет-залежності. Ми бачимо, що особливості поведінки тривожної людини притаманні особливостям поведінки людини яка має Інтернет-залежність. Результати рангово-кореляційного аналізу за допомогою критерія Спірмена засвідчують той факт, що існує значущий зв'язок між результатами за тестом Д. Тейлора на рівень тривожності та результатами за тестом на Інтернет-залежність К. Янг ( $T_{kr} = 0,26 < p = 0,653$ ).

Високий рівень особистісної тривожності супроводжується постійним відчуттям напруги, відчуттям занепокоєння та незадоволеністю життям або частим переживання негативних емоцій. Ситуативна тривожність – це індивідуальна реакція людини на певні загрозливі ситуації. З досліджуваної групи більшість респондентів, що мають Інтернет-залежність також мають високі рівні ситуативної та особистісної тривожності. Важливо засвідчити той факт, що досліджуваним з Інтернет залежністю більше притаманна ситуативна тривожність, що може пояснюватися страхом втратити Інтернет або страхом що після проведення дослідження в них може підтвердитись Інтернет-залежність. Рангово-кореляційний аналіз Спірмена підтвердив що існує зв'язок між особистісною тривожністю та Інтернет-залежністю ( $T_{kr} = 0,33 < p = 0,493$ ), а також існує зв'язок між ситуативною тривожністю та Інтернет-залежністю ( $T_{kr} = 0,3 < p = 0,625$ ). Також, серед досліджуваних є ті, хто надмірно користується Інтернетом, але має низький рівень тривожності. Ті досліджувані, що не мають залежності від Інтернету, в більшості мають середній рівень тривожності. Результати рангово-кореляційного аналізу за допомогою критерія Спірмена аналізу підтверджують статистичну значущість досліджуваних критеріїв. Можна стверджувати, що існує зв'язок між Інтернет-залежністю і рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Robert I. Simon, Robert E. Hales «Forensic Psychiatry»
2. Sergey Tereshchenko, Edward Kasparov, Marina Smolnikova, Margarita Shubina, Nina Gorbacheva. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study (АНГЛ.) // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021-0
3. Strawn JR, Mills JA, Cornwall GJ, et al: Buspirone in children and adolescents with anxiety: A review and Bayesian analysis of abandoned randomized controlled trials. *J Child Adolesc Psychopharmacol* 28(1):2-9, 2018. <https://doi.org/10.1089/cap.2017.0060>.
4. Lam LT, Peng ZW (October 2010). "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. **164** (10): 901–6.
5. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, et al. (August 2014). "Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. **17** (8): 528–35.
6. Beard KW (February 2005). "Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions". *Cyberpsychology & Behavior*. **8** (1): 7–14.
7. Young K (2017). "The Evolution of Internet Addiction Disorder". *Internet Addiction*. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Springer, Cham. pp. 3–18.
8. A.Ströhle et al. «The diagnosis and treatment of anxiety disorders», опублікованої в журналі *Deutsches Ärzteblatt International*(2018; 115: 611–20
9. В. Д. Менделевич, "Психологія залежної особистості", 2004

10. Войскунский А. Є. Актуальні проблеми психології залежність від Інтернету // Психологічний журнал, 2004, т. 25, № 1, з. 90-100.
11. Войскунський О. Є. Психологічні дослідження феномену Інтернет-адикції Архівна копія від 2 червня 2012 року на Wayback
12. Габдрєва Г.Ш. Основні аспекти проблеми тривожності у психології. // Тонус, 2000
13. Дрепа Марія Іванівна. Інтернет-залежність як об'єкт наукової рефлексії у сучасній психології // Знання. Розуміння. Уміння: Журнал. - 2009. - № 2. - С. 189.
14. Інтернет-залежна поведінка. Критерії та методи діагностики/В.Л. Малигін, К.А. Феклісов, А.С. Іскандірова, А.А. Антоненко, Є.О. Смирнова, Н.С. Хомерики. - М.: МДМСУ, 2011. - 32 с.
15. Ізард, К. Емоції людини / К. Ізард. - Москва: Директ-Медіа, 2008. - 954 с.
16. К. Янг. Тест на Інтернет-залежність. Енциклопедія психодіагностики PsyLab.
17. Кочубей Б, Новікова Є. Ярлики для тривоги. // Сім'я та школа, 2000
18. Кочубей Б. Дитячі тривоги: що, звідки, чому? // Сім'я і школа, 2005
19. Н.Ю. Чорних, М.В. Васильєва, Є.П. Меліхова. Якість життя студентів-медиків та Інтернет-залежність (укр.) // Науково-медичний вісник центрального чорнозем'я. - 2021. - № 83. - С. 32-35.
20. Немов Р. З. Загальна психологія. Підручник та практикум для СПО. У трьох томах. Том 2. У 4-х книгах. Книга 4. Мова. Психічні стани. - М: Юрайт. 2019. 244 с.
21. Немов Р.С. Психология: психодиагностика. М., 2009. 640 с.
22. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання тривожності // Психологічна наука та освіта. N 2. 1998. З. 11 - 17.

23. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. М., 2000.
24. Проблема тривоги/Пер. з англ. Гладкова А. Г. М. – 2001.
25. Психологія Словник. / За ред. А.В. Петровського, М.Г.Ярошевського, 2-ге вид., випр і доп. М.: Політвидав, 1990.
26. Психологія та педагогіка: Навчальний посібник для вузів / Упорядник та відповідальний редактор Радугін А. А. М. – 2003.
27. Робоча книга шкільного психолога. / За ред. Дубровіної І.В., Просвітництво, 1991.
28. Сергей Терещенко, Едвард Каспаров, Марина Смолникова, Маргарита Шубіна, Ніна Горбачева. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study (англ.) // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2021-01. - Vol. 18, iss. 19. - P. 10397. - doi: 10.3390/ijerph181910397.
29. Синягіна Н. Ю. Психолого-педагогічна корекція дитячо-батьківських відносин. - М: Гуманіт.ізд.центр ВЛАДОС, 2001.
30. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю / Ж.Сунтєєва // Шкільні технології. - 2007. - № 2. - С. 147 - 156.
31. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності/Ф.Сушкова// Виховання школярів. - 2006. - № 9. - С. 26 – 34
32. Терещенко С.Ю, Смольникова М.В. Нейробіологічні фактори ризику формування Інтернет-залежності у підлітків: актуальні гіпотези та найближчі перспективи (укр.) // Соціальна психологія та суспільство. - 2020. - Т. 11, вип. 1. - С. 55-71. - ISSN 2221-1527. - Doi:



33. Хорні К. Невротична особистість нашого часу; Самоаналіз: Пров. з англ. / Загальн. ред. Т.В.Бурменской, М.: Изд-ка група «Прогрес», 1993
34. Щоб не старіти, треба закохуватися. А ще читати нашу газету і посилати до неї нотатки // Московська обласна психіатрична газета. - Жовтень 2008. - № 6 (43).
35. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1989.10.17759/sps.2020110104.
36. Білалова Д.Р., Зайнуллін А.М. Інтернет-залежність серед підлітків та методи її профілактики // ФДБОУ ВО «БДПУ ім. М. Акмулли». - 2017.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Методика Кімберлі Янга на Інтернет-залежність**

Тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність - тестова методика, розроблена та апробована у 1994 році доктором Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології університету Пітсбурга в Бретфорді. Тест представляє є інструментом самодіагностики патологічної пристрасності до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасності), хоча сама діагностична категорія Інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Внутрішня структура. Повна версія опитувальника складається із 40 пунктів. На кожне запитання випробуваний повинен дати відповідь відповідно до 5-бальної шкали Ліккерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення. Адаптація опитувальника українською мовою розроблена В. Лоскутовою.

Процедура проведення. Тест призначений для самостійного заповнення випробуваним, в тому числі у формі численних онлайн-версій. Як варіант, питання тесту можуть піддаватися професійній оцінці фахівцем під час напівструктурованих інтерв'ю, тому що питання тесту абсолютно прозорі, і відповіді можуть бути настановними.

#### Інтерпретація

20-49 балів - звичайний користувач Інтернету

50-79 балів - є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом

80–100 балів – Інтернет-залежність.

### **Бланк опитувальника**

#### Варіанти відповідей

Ніколи -1 бал. Рідко-2 бали. Регулярно - 3 бали. Часто – 4 бали. Постійно – 5 балів.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Вважаєте за краще перебування в мережі інтимного спілкування, ніж з партнером?

4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи онлайн?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Наголошуєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, потрібніше?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Чи блокуєте Ви турбуючі думки про ваше реальне життя думками про Інтернет?
11. Виявляєте себе передчувальним черговий вихід у мережу Інтернет?
12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуйте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?
15. Передчуваєте, чим займетесь в Інтернеті, перебуваючи офлайн?
16. Чи говорите собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, проведений онлайн?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтесь в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, понад 2 рази на день?
27. Чи відвідуєте сайти з порнографічним змістом?

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите онлайн?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, що проводився в мережі, були безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати на запитання про кількість брешемо ні, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам знехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, зачісуванням тощо, щоб це зробити час за комп'ютером?
40. Чи виникли у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

### Методика виміру рівня тривожності Тейлора.

Опитувальник складається із 50 тверджень. Для зручності користування кожне затвердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Згідно інструкції, що обстежується відкладає вправо та вліво картки, залежно від того, згоден він або не згоден з твердженнями, що містяться в них.

Тестування триває 15-30 хв.

Тестовий матеріал

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі. я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
19. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

20. Мені часто сняться кошмарні сни.
21. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
22. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
23. Мене дуже турбують можливі невдачі.
24. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
25. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
26. Я працюю з великою напругою.
27. Я легко приходжу в замішання.
28. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішуванні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.
43. Іноді я відчуваю себе марним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Оцінка результатів дослідження з опитувальнику проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривоги; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0—5 балів —про низький рівень тривоги.

## Тест Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Тест Спілбергера складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) та з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Обстеженому пропонується — «Уважно прочитайте кожну з наведених пропозицій і закресліть відповідну цифру справа. Над питаннями довго не замислюйтесь. Зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

### ЧАСТИНА 1. СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ

**Інструкція:** Прочитайте твердження, та обведіть цифру, яка відповідає вашим відчуттям, де 1 - Ні, це зовсім не так; 2 - Мабуть так; 3 - Вірно; 4 - Цілком вірно.

- 1 Я спокійний 1 2 3 4
- 2 Мені ніщо не загрожує 1 2 3 4
- 3 Я в напрузі 1 2 3 4
- 4 Я відчуваю жаль 1 2 3 4
- 5 Я почуваюся вільно 1 2 3 4
- 6 Я засмучений 1 2 3 4
- 7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
- 8 Я відчуваю себе відпочившим 1 2 3 4
- 9 Я стривожений 1 2 3 4
- 10 Я відчуваю внутрішнє задоволення 1 2 3 4
- 11 Я впевнений у собі 1 2 3 4
- 12 Я нервуюся 1 2 3 4
- 13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
- 14 Я підняв 1 2 3 4
- 15 Я не відчуваю скутості, напруги 1 2 3 4
- 16 Я задоволений 1 2 3 4
- 17 Я стурбований 1 2 3 4



18 Я дуже збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

19 Мені радісно 1 2 3 4

20 Мені приємно 1 2 3 4

## ЧАСТИНА 2. ОСОБИСТА ТРИВОЖНІСТЬ

**Інструкція:** Прочитайте твердження, та обведіть цифру, яка відповідає вашим відчуттям, де  
1 - Ні, це зовсім не так; 2 - Мабуть так; 3 - Вірно; 4 - Цілком вірно.

1 Я відчуваю задоволення 1 2 3 4

2 Я швидко втомлююся 1 2 3 4

3 Я легко можу заплакати 1 2 3 4

4 Я хотів би бути таким же щасливим, як і 1 2 3 4

5 Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4

6 Я відчуваю себе бадьорим 1 2 3 4

7 Я спокійний, холонокровний і зібраний 1 2 3 4

8 Очікування труднощів дуже турбує мене 1 2 3 4

9 Я дуже переживаю через дрібниці 1 2 3 4

10 Я буваю щасливим 1 2 3 4

11 Я приймаю все надто близько до серця 1 2 3 4

12 Мені не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4

13 Я відчуваю себе у безпеці 1 2 3 4

14 Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів 1 2 3 4

15 У мене буває нудьга 1 2 3 4

16 Я буваю задоволений 1 2 3 4

17 Всяка дрібниця відволікає і хвилює мене 1 2 3 4

18 Я так переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути 1 2 3 4

19 Я врівноважена людина 1 2 3 4

20 Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи 1 2 3

### Обробка:

Перше опитування оцінює реактивну тривожність (тривожність як стан).

Прямі питання: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18.

Зворотні питання: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

РЕАКТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ = ПРЯМІ - ЗВОРОТНІ + 50 (балів);

Друге опитування оцінює особистісну тривожність (тривожність як властивість).

Прямі питання: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40.

Зворотні питання: 21,26,27,30,33,36,39.

ОСОБИСТА ТРИВОЖНІСТЬ = ПРЯМІ - ЗВОРОТНІ + 35 (балів);

### **Інтерпретація:**

Рівень тривожності до 30 балів вважається низьким, від 30 до 45 балів – помірним, від 46 балів та вище – високим. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 20 балів, максимальна – 80 балів.

Дослідження зв'язку між Інтернет-залежністю та тривожністю, за методиками К. Янга та Д. Тейлор

Матриця рангів.

п анг X, $d_x$	п анг Y, $d_y$	$(d_x - d_y)^2$
1	6	25
2.	2	0
5	9	72.25
2.	1	2
5	2.5	7
4	1	2.25
5	4	2
5	8	6
5	2.5	2.25
7	5.5	7
8	4	1
6	1	25
9.	1	2
5	5.5	6
9.	1	3
5	6	3
1	8	9

2	1	1	1	21	1
3	1	9	1	6	3
4	1	1.5	3	06.25	3
5	1	0	3	25	2
6.5	1	0	1	2.25	4
6.5	1	4	1	.25	6
8	1	2.5	1	0.25	3
9	1	1	2		4
0	2	5	2	5	2
1	2	7.5	2	2.25	4
2.5	2	5.5	3	69	1
2.5	2	2	2	.25	0
4	2		4	00	4
5	2	8.5	3	82.25	1

6	2	7.5	2	.25	2
8	2	3.5	3	0.25	3
8	2	7	1	21	1
8	2	1.5	3	2.25	1
0	3	7.5	2	.25	6
1.5	3	7.5	2	6	1
1.5	3	9	1	56.25	1
3	3	3.5	2	0.25	9
4	3	8.5	3	0.25	2
5	3	3.5	3	.25	2
6.5	3	7	3	.25	0
6.5	3	3.5	2	69	1
9	3		8	61	9
9	3	0	4		1

9	3	5.5	3	2.25	1
20	8	20	8	704	3

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Сума по стовпцях матриці рівні між собою та контрольною сумою, отже, матриця складена правильно.

Оскільки серед значень ознак  $x$  і  $y$  зустрічається кілька однакових, тобто. утворюються пов'язані ранги, то у такому разі коефіцієнт Спірмена обчислюється як:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$j$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $x$ ;

$A_j$  – число однакових рангів в  $j$ -й зв'язці  $x$ ;

$k$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $y$ ;

$B_k$  – число однакових рангів в  $k$ -й зв'язці  $y$ .

$$A = [(2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3)]/12 = 7.5$$

$$B = [(3^3-3) + (2^3-2) + (3^3-3) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (4^3-4) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2)]/12 = 14.5$$

$$D = A + B = 7.5 + 14.5 = 22$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 3704 + 22}{40^3 - 40} = 0.652$$

Зв'язок між ознакою  $Y$  та фактором  $X$  помірний і прямий

Оцінка коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

Для того, щоб при рівні значущості  $\alpha$  перевірити нульову гіпотезу про рівність нуля генерального коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при гіпотезі, що конкурує,  $H_0: p = 0$ , треба обчислити критичну точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1-p^2}{n-2}}$$

де  $n$  – обсяг вибірки;  $p$  – вибірковий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;  $t(\alpha, k)$  – критична точка двосторонньої критичної області, яку знаходять за таблицею критичних точок розподілу Стюдента, за рівнем значущості  $\alpha$  та числом ступенів свободи  $k = n-2$ .

Якщо  $|p| < T_{kp}$  – немає підстав відкинути нульову гіпотезу. Рангова кореляційна зв'язок між якісними ознаками не значуща. Якщо  $|p| > T_{kp}$  – нульову гіпотезу відкидають. Між якісними ознаками існує значний ранговий кореляційний зв'язок.

За таблицею Стьюдента знаходимо  $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 38) = 2.329$

$$T_{kr} = 2.329 \cdot \sqrt{\frac{1-0.652^2}{40-2}} = 0.29$$

Оскільки  $T_{kr} < t$ , то відхиляємо гіпотезу про рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Іншими словами, коефіцієнт рангової кореляції статистично - значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестах значущий.

**Дослідження зв'язку між показниками за методикою К. Янга та Спілбергера  
(особистісна тривожність)**

Матриця рангов.

анг X, d <sub>x</sub>	р	анг Y, d <sub>y</sub>	р	(d <sub>x</sub> - d <sub>y</sub> ) <sup>2</sup>
	1		3	4
5	2.		4	.25
5	2.		1	.25
	4		2	4
5	5.	2	1	2.25
5	5.		5	.25
	7	5	1	4
	8		6	4
5	9.	1.5	2	44
5	9.	2	3	06.25
1	1	3.5	1	.25
2	1	7	1	5
3	1	3.5	1	.25



4	1	7.5	2	82.25	1
5	1	4	3	61	3
6.5	1	1.5	2	5	2
6.5	1	5.5	2	1	8
8	1	9.5	2	32.25	1
9	1	7	1		4
0	2	5	3	25	2
1	2	7	3	56	2
2.5	2	2	3	0.25	9
2.5	2	1.5	2		1
4	2	0	1	96	1
5	2	5	7.	06.25	3
6	2	1.5	2	0.25	2
8	2	8	3	00	1

8	2	0	1	24	3
8	2	1.5	2	2.25	4
0	3	5.5	2	0.25	2
1.5	3	9.5	2		4
1.5	3	7	1	10.25	2
3	3	2	3		1
4	3	9	3	5	2
5	3	5	7.	56.25	7
6.5	3	7.5	2	1	8
6.5	3	6	3	.25	0
9	3	0	1	41	8
9	3	1.5	2	06.25	3
9	3	0	4		1
20	8	20	8	397.5	5

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Сума по стовпцях матриці рівні між собою та контрольною сумою, отже, матриця складена правильно.

Оскільки серед значень ознак  $x$  і  $y$  зустрічається кілька однакових, тобто. утворюються пов'язані ранги, то у такому разі коефіцієнт Спірмена обчислюється як:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$j$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $x$ ;

$A_j$  - число однакових рангів в  $j$ -й зв'язці  $x$ ;

$k$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $y$ ;

$B_k$  - число однакових рангів в  $k$ -й зв'язці по.

$$A = [(2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3)]/12 = 7.5$$

$$B = [(6^3-6) + (3^3-3) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2)]/12 = 26$$

$$D = A + B = 7.5 + 26 = 33.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 5397.5 + 33.5}{40^3 - 40} = 0.493$$

Зв'язок між ознакою  $Y$  та фактором  $X$  помірний і прямий

Оцінка коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

Для того, щоб при рівні значущості  $\alpha$  перевірити нульову гіпотезу про рівність нуля генерального коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при гіпотезі, що конкурує,  $H_1: \rho \neq 0$ , треба обчислити критичну точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1-p^2}{n-2}}$$

де  $n$  – обсяг вибірки;  $p$  - вибірковий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;  $t(\alpha, k)$  - критична точка двосторонньої критичної області, яку знаходять за таблицею критичних точок розподілу Стьюдента, за рівнем значущості  $\alpha$  та числом ступенів свободи  $k = n-2$ .

Якщо  $|p| < T_{kp}$  - немає підстав відкинути нульову гіпотезу. Рангова кореляційна зв'язок між якісними ознаками не значуща. Якщо  $|p| > T_{kp}$  – нульову гіпотезу відкидають. Між якісними ознаками існує значний ранговий кореляційний зв'язок.

За таблицею Стьюдента знаходимо  $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 38) = 2.329$

$$T_{kp} = 2.329 \cdot \sqrt{\frac{1-0.493^2}{40-2}} = 0.33$$

Оскільки  $T_{kp} < p$ , то відхиляємо гіпотезу про рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Іншими словами, коефіцієнт рангової кореляції статистично - значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестах значущий.

**Дослідження зв'язку між показниками за методикою К. Янга та Спілбергера  
(особистісна тривожність)**

Матриця рангів.

	р анг X, d <sub>x</sub>	р анг Y, d <sub>y</sub>	( d <sub>x</sub> - d <sub>y</sub> ) <sup>2</sup>
	1	3	4
5	2.	5	4
5	2.	9.	4
	4	4.	0
5	5.	7	32.25
5	5.	6	.25
	7	3.5	72.25
	8	9	21
5	9.	1	7
5	9.	4	6
1	1	5	96
2	1	7	5

3	1	7	1	6	1
4	1	2	1		4
5	1	6	2	21	1
6.5	1	4	1	.25	6
6.5	1	5	9.	9	4
8	1	3.5	2	0.25	3
9	1	5	9.	0.25	9
0	2	0	3	00	1
1	2	2.5	3	32.25	1
2.5	2	2.5	3	00	1
2.5	2	5	9.	69	1
4	2		7	89	2
5	2		2	29	5
6	2	1.5	2	0.25	2

8	2	8.5	2	.25	0
8	2	4	1	96	1
8	2	0	2	4	6
0	3	1.5	2	2.25	7
1.5	3	1	3	.25	0
1.5	3	4	1	06.25	3
3	3	8.5	2	0.25	2
4	3	8	3	6	1
5	3	9	3	6	1
6.5	3	0	4	2.25	1
6.5	3	5.5	3		1
9	3	5.5	3	2.25	1
9	3	7	3		4
9	3	7	2	44	1

	8	8	3
20	20	997.5	

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми::

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Сума по стовпцях матриці рівні між собою та контрольною сумою, отже, матриця складена правильно.

Оскільки серед значень ознак  $x$  і  $y$  зустрічається кілька однакових, тобто. утворюються

пов'язані ранги, то у такому разі коефіцієнт Спірмена обчислюється як:  $p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$   
 где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

$j$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $x$ ;

$A_j$  - число однакових рангів в  $j$ -й зв'язці  $x$ ;

$k$  – номери зв'язок по порядку для ознаки  $y$ ;

$B_k$  - число однакових рангів в  $k$ -й зв'язці  $y$ .

$$A = [(2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3)]/12 = 7.5$$

$$B = [(2^3-2) + (4^3-4) + (3^3-3) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2)]/12 = 12$$

$$D = A + B = 7.5 + 12 = 19.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 3997.5 + 19.5}{40^3 - 40} = 0.625$$

Зв'язок між ознакою  $Y$  та фактором  $X$  помірний і прямий

Оцінка коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

Для того, щоб при рівні значущості  $\alpha$  перевірити нульову гіпотезу про рівність нуля генерального коефіцієнта рангової кореляції Спірмена при гіпотезі, що конкурує,  $H_1: \rho \neq 0$ , треба обчислити критичну точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1-p^2}{n-2}}$$

де  $n$  – обсяг вибірки;  $p$  - вибірковий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;  $t(\alpha, k)$  - критична точка двосторонньої критичної області, яку знаходять за таблицею критичних точок розподілу Стьюдента, за рівнем значущості  $\alpha$  та числом ступенів свободи  $k = n-2$ .

Якщо  $|p| < T_{kp}$  - немає підстав відкинути нульову гіпотезу. Рангова кореляційна зв'язок між якісними ознаками не значуща. Якщо  $|p| > T_{kp}$  – нульову гіпотезу відкидають. Між якісними ознаками існує значний ранговий кореляційний зв'язок.

$$\text{За таблицею Стьюдента знаходимо } t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 38) = 2.329$$



$$T_{kp} = 2.329 \cdot \sqrt{\frac{1-0.625^2}{40-2}} = 0.3$$

Оскільки  $T_{kp} < r$ , то відхиляємо гіпотезу про рівність 0 коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Іншими словами, коефіцієнт рангової кореляції статистично - значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестах значущий.