

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Виконав:

студент групи _____ ПС 21-1 _____
спеціальність 053 «Психологія»

Довжик Я.К.

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

доктор медичних наук, професор медичної
психології Мороз С.В.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ	5
1.1 Надмірне використання інтернету: психологічна сутність, форми прояву та критерії оцінки	5
1.2. Соціально-психологічні фактори, що сприяють розвитку надмірного використання інтернету	8
1.3. Психологічні та соціальні наслідки надмірного використання інтернету	10
1.4. Стратегії подолання та профілактика надмірного використання інтернету серед студентів	13
1.5 Літературний огляд досліджень інтернет-залежності	15
1.6. Соціально-психологічні фактори розвитку надмірного використання інтернету	18
1.7 Вплив пандемії COVID-19 на розвиток надмірного використання інтернету	23
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ	28
2.1 Методологія дослідження	28
2.2 Результати дослідження	33
2.3 Інтерпретація результатів	41
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	45
ВИСНОВОК	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

Вступ

З розвитком інформаційних технологій та поширенням інтернету з'явився новий соціально-психологічний феномен — надмірне використання інтернету, яке має значний вплив на різні сфери життя, особливо на молодь та студентську спільноту. Психологічне надмірне використання інтернету можна визначити як проблему, яка призводить до порушень у психологічній та соціальній сферах. Також важливо зазначити, що відбиралися студенти, у яких залежність від інтернету не досягла рівня хвороби. За останні роки кількість студентів, які зазнають негативного впливу інтернету, стрімко зросла. Це явище стало актуальною проблемою для психологів, педагогів і соціологів, оскільки впливає не лише на академічну успішність, але й на емоційний добробут та соціальні навички студентів [1].

Проблеми з інтернетом в студентському віці мають свої особливості, обумовлені віковими та соціальними факторами. Студенти часто використовують інтернет як основне джерело інформації, розваг та спілкування, що може призвести до формування психологічної прив'язаності. Такі поведінкові патерни можуть супроводжуватися негативними емоційними станами, такими як тривога, пригнічений стан та соціальна ізоляція [2]. Окрім того, проблеми з інтернетом можуть впливати на академічну продуктивність, оскільки студенти витрачають більше часу на онлайн-активності, що відволікає їх від навчальної діяльності.

Актуальність цього дослідження обумовлена необхідністю виявлення психологічних та соціальних наслідків психологічних інтернет проблем серед студентів, а також розробки ефективних заходів для профілактики і корекції цього явища. Наразі існують різні підходи до вивчення впливу надмірного використання інтернету, однак їх ефективність щодо студентської групи залишається малодослідженою. Проблематика цього явища актуальна як для психологів, так і для адміністрацій навчальних закладів, адже вплив інтернету поширюється на основні аспекти особистісного та соціального розвитку студентів.

Мета та завдання дослідження

Метою дослідження є вивчення впливу надмірного використання інтернету на психологічний стан, соціальну адаптацію та академічну успішність студентів, а також розробка рекомендацій для профілактики та корекції цього явища. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до визначення надмірного використання інтернету та його впливу на студентів.
2. Визначити основні соціально-психологічні фактори, що сприяють розвитку надмірного використання інтернету серед студентів.
3. Розробити інструментарій для оцінки рівня проблеми надмірного використання інтернету та його впливу на емоційний стан, соціальні навички та академічну успішність.
4. Провести емпіричне дослідження надмірного використання інтернету серед студентів та вивчити її зв'язок із психологічними та соціальними показниками.
5. Розробити рекомендації для профілактики та корекції надмірного використання інтернету серед студентів на основі результатів дослідження.

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єктом дослідження є надмірне використання інтернету як соціально-психологічне явище серед студентів вищих навчальних закладів. Предметом дослідження виступає вплив надмірного використання інтернету на психологічний стан, соціальну адаптацію, академічну продуктивність та емоційний добробут студентів.

Гіпотези дослідження

1. Студенти, які надмірно використовують інтернет мають підвищений рівень тривожності, знижену самооцінку та труднощі в соціальній адаптації.
2. Соціально-демографічні фактори, такі як сімейний статус, рівень підтримки з боку оточення та матеріальний стан, можуть впливати на рівень надмірного використання інтернету серед студентів.

3. Надмірного використання інтернету пов'язане зі зниженням академічної успішності та погіршенням психічного здоров'я.

Наукова новизна та практична значущість

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особливостей психологічного надмірного використання інтернету серед студентів, а також у розробці інструментів для оцінки її впливу на соціально-психологічні аспекти студентського життя. Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на корекцію і профілактику надмірного використання інтернету серед студентів, що, у свою чергу, сприятиме їхньому особистісному та соціальному розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

1.1 Надмірне використання інтернету: психологічна сутність, форми прояву та критерії оцінки

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет посідає одне з провідних місць у повсякденному житті людини. Особливо це стосується молоді, зокрема студентів, для яких цифрові технології стали не лише джерелом знань, а й головним каналом соціальної взаємодії, розваг і самовираження. Однак поряд із позитивними аспектами цифровізації дедалі частіше привертає увагу явище надмірного використання інтернету, що може супроводжуватися емоційним виснаженням, порушенням соціальної адаптації та зниженням ефективності повсякденного функціонування.

Надмірне використання інтернету розглядається у психології як форма дезадаптивної поведінки, яка виникає внаслідок незбалансованого залучення до онлайн-активностей та зниження самоконтролю у сфері цифрової взаємодії. Вона не має статусу клінічного діагнозу, проте характеризується такими проявами, як втрата контролю над часом, знецінення офлайн-активності, уникнення соціальних контактів та підвищена емоційна чутливість до віртуального середовища [1]

Поняття «інтернет-залежності» було вперше введене Кімберлі Янг у 1990-х роках. Однак у контексті психологічних досліджень сучасні фахівці надають перевагу більш м'яким формулюванням — таким як цифрова вразливість, інформаційна перевантаженість або проблемне інтернет-користування, щоб уникнути патологізації поведінки, яка є соціально нормованою та масовою [76]. Надмірне користування інтернетом найчастіше виконує компенсаторну функцію: воно слугує засобом подолання емоційного напруження, втечі від реальності або способом віднайдення ідентичності в соціальному просторі.

Особливості студентської аудиторії

Студентський вік є перехідним і наповнений різноманітними психологічними викликами. Молоді люди в цей період часто стикаються з проблемами самореалізації, невизначеністю майбутнього, пошуком себе та інтеграцією у нові соціальні групи. У такому контексті інтернет стає не лише інструментом для навчання, а й простором психологічного захисту, де студент може реалізовувати ті потреби, що не знаходять виходу у реальному житті [77].

Надмірна онлайн-активність може мати різні форми. Наприклад, це може бути надмірне перебування в соціальних мережах, де студент намагається отримати соціальне схвалення, або безконтрольне гортання новинної стрічки, що виконує функцію емоційного відволікання. Також поширеними є ігрова активність, яка забезпечує короткочасне відчуття контролю та досягнень, або інформаційна гіперактивність, що часто маскує прокрастинацію та уникнення реальних задач.

Психологічні чинники надмірної цифрової активності

Низка дослідників виділяє кілька психологічних передумов, які підвищують імовірність надмірного занурення в цифрове середовище:

- знижений рівень самоконтролю та довільної регуляції поведінки;
- високий рівень тривожності, що сприяє пошуку безпечного середовища в онлайні;
- соціальна ізоляція або сором'язливість, які ускладнюють офлайн-спілкування;
- незадоволеність собою, емоційна нестабільність, труднощі у прийнятті рішень [38].

Особливо ризиковою є ситуація, коли цифрове середовище стає єдиним джерелом емоційної компенсації, витісняючи інші канали реалізації особистості.

Ознаки проблемного використання інтернету

У науковій літературі виділяють такі ознаки дисфункціонального інтернет-користування:

- зниження інтересу до реальних взаємодій та навчальної діяльності;
- втрата відчуття часу під час онлайн-активностей;
- зростання емоційної залежності від інтернет-простору;
- ігнорування соціальних обов'язків;
- прояви дратівливості або апатії у разі обмеження доступу до мережі [25].

Форми прояву

Психологи виокремлюють кілька форм надмірного користування інтернетом:

- соціальна гіперактивність (постійна присутність у соцмережах);
- ігрова залученість (особливо в MMORPG);
- інформаційне перенавантаження (пошукові сесії, новинна залежність);
- кіберрозваги (серіали, відео тощо) [39].

Усі ці форми можуть бути адаптивними за певних умов, але стають проблемними, коли втрачається баланс і знижується якість життя.

Психодіагностика

У психологічній практиці використовують низку методик для вивчення рівня залученості до інтернету, серед яких:

- Internet Addiction Test (IAT);
- Шкала самотності UCLA;
- Шкала психічного благополуччя GHQ-12;
- Авторські опитувальники про цілеспрямованість та контроль часу в онлайні [36].

Такі інструменти дозволяють виявити не лише інтенсивність цифрового навантаження, а й емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти використання інтернету.

Отже, надмірне інтернет-користування є складним і багатограним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом індивідуальних, ситуативних і культурних чинників. Воно не є хворобою, але може істотно впливати на адаптацію, академічну ефективність та психоемоційне благополуччя студентів. У цьому контексті важливим

завданням сучасної психології є розробка профілактичних підходів до формування здорових цифрових звичок, розвитку самоконтролю та психологічної гнучкості.

1.2. Соціально-психологічні фактори, що сприяють розвитку надмірного використання інтернету

Розвиток надмірного використання інтернету серед студентів обумовлений впливом низки соціально-психологічних факторів, які створюють сприятливі умови для формування надмірної інтернет активності. Інтернет, пропонуючи легкий доступ до інформації, розваг, соціальних мереж та спілкування, часто стає способом задоволення важливих особистих і соціальних потреб. Соціально-психологічні фактори, що сприяють надмірному використанню інтернету, можна розділити на кілька ключових категорій: особистісні риси, соціальне середовище, емоційний стан та специфічні особливості студентського віку.

Особистісні риси

Дослідження показують, що певні особистісні риси можуть підвищувати ризик. Студенти, які мають схильність до самотності, низької самооцінки, соціальної пригніченості або надмірної сором'язливості, частіше використовують інтернет як засіб для уникнення реальних соціальних взаємодій. Віртуальне середовище дозволяє таким особистостям уникати критики та контролю, створюючи відчуття психологічного комфорту [9]. Люди з низькою стресостійкістю також більш вразливі до надмірного використання інтернету, оскільки інтернет часто стає для них засобом зняття напруги та втечі від реальності [10].

Особливо помітний вплив мають такі особистісні риси, як імпульсивність та пошук нових відчуттів. Студенти з такими рисами частіше використовують інтернет для пошуку яскравих вражень, що з часом може перерости в проблему [11]. Наприклад, багато хто з них залучається до ігор,

онлайн-казино або активного користування соціальними мережами для підтримки постійного збудження та новизни.

Соціальне середовище та взаємодії

Соціальне середовище, включаючи сімейні обставини, рівень підтримки з боку друзів і родичів, також суттєво впливає на розвиток проблем з інтернетом. Студенти, які стикаються з недостатнім рівнем підтримки або розуміння з боку батьків та друзів, частіше шукають віртуальне спілкування, яке може стати заміною реальним соціальним зв'язкам. Крім того, дослідження свідчать, що серед студентів з проблемними відносинами в сім'ї, схильність до надмірного користування інтернетом є вищою, оскільки інтернет може слугувати способом уникнення сімейних конфліктів [12].

Крім цього, існує вплив так званого "групового тиску", коли студенти піддаються впливу оточуючих, які також активно користуються інтернетом. Групова норма серед студентів, де популярним є онлайн-спілкування та інтернет-розваги, підштовхує інших до частішого використання інтернету, що з часом може сприяти розвитку проблеми [13]. Університетські мережі, доступні на кампусі, а також технологічна доступність стимулюють часте використання інтернету, що може стати початком надмірного інтернет-користування.

Емоційний стан і психоемоційний стрес

Рівень стресу та наявність емоційних проблем також є важливими соціально-психологічними факторами проблем з інтернетом. Студенти, які стикаються зі стресом, пригніченністю, самотністю або іншими проблемами, часто шукають розраду в інтернеті. Використання інтернету як способу боротьби з негативними емоціями або уникненням реальних проблем може призвести до формування надмірного використання інтернету [14]. Важливим аспектом також є використання інтернету як способу уникнення академічного стресу. Багато студентів використовують соціальні мережі, ігри або перегляд відео для відволікання від навчальних обов'язків та

академічного тиску, який часто супроводжує студентське життя. Замість ефективного розв'язання проблем або пошуку підтримки, студенти занурюються у віртуальний світ, де проблеми видаються менш важливими, однак це підвищує ризик розвитку проблеми [15].

Особливості студентського віку

Студентський вік є періодом, коли особистість прагне знайти своє місце в соціумі, шукає підтвердження власної значущості та підтримки. Часто інтернет пропонує швидке задоволення цих потреб завдяки можливостям соціальних мереж, де можна легко отримати позитивні оцінки, підтримку або схвалення. Віртуальне середовище спрощує можливість самовираження та дозволяє створювати позитивний образ, який інколи важко підтримувати у реальному житті [16]. Студенти часто сприймають інтернет як простір для реалізації соціальних потреб та як джерело самоствердження, що підвищує ризик формування надмірного використання інтернету через онлайн-взаємодій.

Багато студентів також мають необмежений доступ до інтернету та недостатній контроль з боку старших, що створює умови для надмірного використання мережі. Через постійну доступність технологій інтернет стає звичним способом розваг і комунікацій, а відсутність навичок самоконтролю робить їх уразливими до формування надмірної залученості [3].

Таким чином, розвиток надмірного використання інтернету серед студентів є багатофакторним процесом, обумовленим як індивідуальними психологічними особливостями, так і впливом соціального середовища та специфікою вікового періоду. Розуміння цих факторів допомагає глибше усвідомити причини та умови формування надмірної залученості, що має значення для розробки програм профілактики та корекції цього виду психологічної та соціальної проблеми.

1.3. Психологічні та соціальні наслідки надмірного використання інтернету

Надмірна залученість у використанні інтернету серед студентів призводить до ряду психологічних та соціальних наслідків, які суттєво впливають на їхню емоційну стабільність, поведінкові реакції, соціальні навички, фізичне здоров'я та академічну продуктивність. Ці наслідки є результатом надмірного використання інтернету, який часто стає для студентів основним джерелом задоволення і засобом для уникнення повсякденних труднощів. Вивчення психологічних і соціальних наслідків надмірної залученості важливе для розробки програм профілактики і допомоги студентам, які стикаються з проблемою надмірного інтернет-користування.

Емоційні та поведінкові наслідки

Емоційні наслідки інтернет користування є одними з найбільш помітних. Дослідження показують, що у студентів, які витрачають надто багато часу в інтернеті, часто спостерігається підвищена тривожність, депресія, дратівливість та схильність до емоційної нестабільності [17]. Інтернет, зокрема соціальні мережі та онлайн-ігри, стає основним засобом задоволення емоційних потреб, проте його використання часто має зворотній ефект: підвищується ізоляція та відчуття самотності, що, у свою чергу, лише посилює бажання користуватися інтернетом [18]. Така поведінка також призводить до низької стресостійкості, адже інтернет створює штучне середовище, де реальні проблеми видаються менш важливими, а згодом повернення до реальності викликає емоційний дискомфорт.

На поведінковому рівні надмірне використання інтернету сприяє розвитку імпульсивних реакцій, неконтрольованого потягу до інтернет-активностей і складності в управлінні власним часом [19]. Студенти можуть демонструвати гнів та роздратування у випадках, коли доступ до інтернету обмежений, що свідчить про формування надмірного користування інтернетом. Крім того, зростає схильність до відкладання важливих завдань на користь онлайн-розваг, що негативно впливає на здатність контролювати власний час та ставити пріоритети.

Вплив на академічну продуктивність

Надмірна залученість до інтернету значно знижує рівень академічної продуктивності студентів. Надмірне використання інтернету призводить до того, що студенти втрачають інтерес до навчання, відволікаються від академічних обов'язків, не дотримуються графіку виконання завдань і зрештою знижують успішність. Час, проведений в інтернеті, витрачається на менш значущі активності, такі як соціальні мережі, онлайн-ігри та стрімінгові сервіси, що знижує ефективність використання часу на навчання [20]. Внаслідок цього студенти не встигають підготуватися до занять, що призводить до прогалин у знаннях, зниження успішності та відчуття незадоволеності своїми результатами.

Крім того, зниження уваги та концентрації є ще одним значущим наслідком проблеми надмірного користування інтернетом. Постійна доступність великої кількості інформації та безперервний потік оновлень у соціальних мережах призводять до розпорошеності уваги, що суттєво ускладнює процес навчання і засвоєння матеріалу [21]. Студенти часто піддаються інформаційному перевантаженню, що знижує їхню здатність до критичного мислення і обмежує здатність зосереджуватися на одній задачі протягом тривалого часу.

Вплив на соціальні навички

Соціальні наслідки надмірного користування інтернетом проявляються у зміні моделей соціальної взаємодії, що може спричинити зниження навичок міжособистісного спілкування та відчуження. Студенти, які проводять більшу частину часу онлайн, частіше втрачають здатність до ефективної комунікації у реальному житті, оскільки віртуальне спілкування не завжди відповідає реаліям особистих контактів [22]. Вони відчують труднощі в реальних соціальних взаємодіях, часто уникають особистих зустрічей, що призводить до ізоляції від суспільства.

Інтернет-залученість також впливає на розвиток емпатії та соціальної відповідальності. Онлайн-комунікація менш емоційно насичена та не завжди

вимагає відповідальності за свої дії, що призводить до формування меншої чутливості до емоцій інших людей та відчуження [23]. Втрата або зниження навичок слухання, вміння розпізнавати невербальні сигнали у співрозмовника також можуть спричинити конфлікти у реальному житті.

Вплив на фізичне здоров'я

Надмірна інтернет-залученість має суттєві негативні наслідки для фізичного здоров'я, які є результатом тривалого перебування перед екраном і зниження рівня фізичної активності. Одним із основних наслідків є порушення сну: студенти часто користуються інтернетом до пізньої ночі, що призводить до порушень сну, перевтоми та зниження працездатності [24]. Нестача сну має серйозний вплив на когнітивні функції, зокрема на увагу та пам'ять, що ускладнює навчальний процес.

Проблеми з опорно-руховою системою також поширені серед студентів, які надмірно використовують інтернет, зокрема у вигляді болей у спині, шиї та руках, які виникають внаслідок тривалого сидячого положення [4]. Надмірне використання інтернету також пов'язане з підвищенням ризику розвитку ожиріння, оскільки фізична активність зменшується, а харчування під час інтернет-активностей може стати неконтрольованим.

Зір також страждає від постійної роботи з екранами — студенти часто стикаються з цифровою втомою очей, що проявляється у вигляді головного болю, сухості та подразнення очей [26]. Такі наслідки призводять до загального зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, що впливає на загальний добробут студента.

Таким чином, наслідки надмірного користування інтернетом проявляються на різних рівнях життя студентів і мають комплексний вплив на їхнє емоційне, соціальне, академічне та фізичне благополуччя. Врахування цих наслідків є необхідним для розробки програм підтримки студентів, спрямованих на профілактику та зменшення впливу інтернет-залежності.

1.4. Стратегії подолання та профілактика надмірного використання інтернету серед студентів

Надмірна залученість до інтернету серед студентів є серйозною проблемою, що потребує розробки ефективних стратегій її подолання та профілактики. Ці стратегії мають враховувати як індивідуальні, так і соціальні аспекти, а також базуватися на поєднанні психологічних, освітніх та технологічних підходів.

Психологічні стратегії

Однією з основних стратегій є підвищення рівня самосвідомості студентів щодо їх використання інтернету. Практики, такі як ведення «щоденника часу», дозволяють аналізувати, скільки часу проводиться онлайн, та ідентифікувати основні тригери, які спонукають до надмірного використання інтернету [27].

Ще одним важливим методом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка фокусується на зміні деструктивних патернів поведінки та мислення. КПТ допомагає студентам розвивати здорові звички, такі як встановлення чітких меж для використання інтернету, та усвідомлювати свої емоційні реакції на цифрове середовище [19].

Освітні стратегії

Важливим аспектом профілактики є впровадження освітніх програм, що інформують студентів про ризики надмірного користування інтернетом. Такі програми мають включати лекції, тренінги та семінари з управління часом, розвитку навичок саморегуляції та критичного мислення [29].

Успішні освітні ініціативи також можуть включати курси з цифрової гігієни, що навчають студентів ефективного використання технологій, уникнення інформаційного перевантаження та безпечного спілкування в мережі [2].

Технологічні стратегії

Сучасні технології також можуть допомогти боротися з надмірним використанням інтернета. Наприклад, застосунки для контролю часу використання пристроїв (такі як StayFocusd, RescueTime) дозволяють

обмежувати доступ до певних сайтів або додатків після досягнення заданого ліміту [31].

Іншим ефективним інструментом є функція «Цифрове благополуччя» (Digital Wellbeing), що інтегрована в сучасні операційні системи. Вона дозволяє відстежувати час, проведений за екраном, і мотивує користувачів зменшувати цей показник [32].

Соціальні стратегії

Групова терапія та підтримка серед однолітків є важливим елементом у подоланні проблеми. Спільна участь у заходах, спрямованих на взаємодію в реальному житті (наприклад, волонтерські програми або спортивні гуртки), допомагає студентам розвивати соціальні навички та відволікатися від інтернету [33].

Інститути вищої освіти також можуть сприяти профілактиці, створюючи середовище, що підтримує баланс між навчанням, відпочинком та онлайн-активностями. Наприклад, університети можуть організовувати «Дні без гаджетів» або проводити челенджі, спрямовані на зменшення використання смартфонів [30].

Інтегрований підхід

Найефективнішими є стратегії, що поєднують кілька підходів. Наприклад, освітні програми, підкріплені використанням технологій для контролю часу, у поєднанні з груповою терапією або індивідуальним консультуванням, демонструють найбільшу ефективність [28].

Таким чином, для ефективного подолання та профілактики надмірного використання інтернету серед студентів необхідно враховувати індивідуальні потреби та обставини кожного випадку, а також забезпечувати комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, освітні ініціативи та технологічні рішення.

1.5 Літературний огляд досліджень інтернет-залежності

Надмірне використання інтернету є міждисциплінарною проблемою, яка привертає увагу фахівців у галузі психології, соціології, медицини та

інформаційних технологій. Наукові дослідження цієї теми розпочалися ще в кінці 1990-х років, коли широке поширення цифрових технологій почало впливати на поведінку людей. З того часу проблема надмірного використання інтернету не набула ще більшої актуальності через інтеграцію цифрового середовища в усі сфери людського життя.

Перші дослідження інтернет-залежності

Перші наукові роботи, присвячені проблемі надмірного використання інтернету, з'явилися наприкінці 1990-х років. Одним із піонерів у цій сфері була Кімберлі Янг [1]. Вона розробила перші психодіагностичні методики, які дали змогу оцінювати рівень проблеми та її вплив на психоемоційний стан користувачів.

Сучасні українські та міжнародні дослідження проблеми

З розвитком цифрових технологій дослідження надмірного використання інтернету набули нових аспектів. Зокрема, сучасні вчені досліджують вплив смартфонів, соціальних мереж та стрімінгових платформ на формування проблеми. Наприклад, дослідження Лі та співавторів [37] довело, що сучасні мобільні пристрої значно підвищили рівень доступності до інтернету, що ускладнило контроль над часом, проведеним онлайн. Дослідники зазначають, що саме мобільний інтернет є одним із головних факторів розвитку надмірного використання інтернету серед студентів.

Проблема надмірного використання інтернету є предметом активного вивчення не лише у світовій, а й в українській науковій спільноті. Зокрема, дослідження Давиденка Г.О. та Лебідь І.В. [25] підтверджують, що надмірне використання інтернету серед студентської молоді має значний вплив на їхній емоційний стан, рівень соціальної взаємодії та академічну продуктивність. Вчені зазначають, що надмірне використання інтернету часто супроводжується соціальною ізоляцією, емоційним виснаженням та підвищеною тривожністю. Важливим фактором ризику є прокрастинація у навчальній діяльності, оскільки студенти відкладають виконання важливих завдань, замінюючи їх на онлайн-розваги.

Також варто зазначити, що українські дослідники, зокрема Лапінська А.О. та Петров В.В. [34], аналізували психологічні наслідки надмірного використання інтернету серед студентів та дійшли висновку, що надмірна цифрова активність сприяє зниженню рівня самооцінки та здатності до саморегуляції. В їхніх дослідженнях підкреслюється, що основними мотивами тривалого перебування в інтернеті є уникнення соціальних контактів у реальному житті, потреба в емоційній компенсації та бажання втечі від повсякденних проблем.

Дослідження Григоренко І.М. та Сидоренко О.П. [35] вказують, що важливу роль у формуванні надмірного використання інтернету відіграє низький рівень самоконтролю та слабкі навички управління часом. Вони виявили, що серед студентів із високим рівнем проблеми спостерігається тенденція до зниження академічної успішності та поступового виключення з активного соціального життя.

Отже, українські дослідники підкреслюють, що надмірне використання інтернету є багатофакторним явищем, яке потребує комплексного підходу до вивчення. Важливими напрямками подальших досліджень можуть стати виявлення ефективних методів профілактики проблем з інтернетом серед студентів, а також розробка програм цифрової гігієни, що допоможуть молоді регулювати свою онлайн-активність без шкоди для психоемоційного стану та навчальної діяльності.

Порівняння надмірного використання інтернету з іншими поведінковими залежностями

Аналіз літератури показує, що надмірне використання інтернету є складним психологічним феноменом, який може мати різні форми та впливати на різні аспекти життя. Вона має спільні риси з іншими проблемами, проте її особливістю є широке розповсюдження і відносна соціальна прийнятність. З розвитком технологій проблема надмірного використання інтернету продовжує загострюватися, що вимагає подальших досліджень та розробки ефективних методів профілактики та корекції.

1.6. Соціально-психологічні фактори розвитку надмірного використання інтернету

Вплив сімейного виховання на розвиток надмірного використання інтернету

Одним із ключових соціально-психологічних факторів, що впливає на формування проблеми, є стиль сімейного виховання. Сімейне середовище відіграє важливу роль у формуванні поведінкових патернів молодшої людини, зокрема у розвитку навичок самоконтролю та відповідального використання цифрових технологій.

Стилі виховання та надмірне використання інтернету

Відповідно до класичної теорії стилів виховання Діани Баумрінд [40], розрізняють три основні типи батьківського контролю:

- Авторитарний стиль – характеризується жорсткими правилами, обмеженнями та високим рівнем контролю. Дослідження показують, що діти, які виховуються в таких умовах, часто шукають шляхи компенсації емоційного тиску, і одним із таких механізмів стає надмірне використання інтернету [41].
- Демократичний стиль – забезпечує баланс між контролем і свободою, сприяючи розвитку саморегуляції у дитини. Дослідження Чена і співавторів [42] вказують, що підлітки, які виростили у сім'ях із демократичним стилем виховання, мають значно нижчий рівень надмірного використання інтернету, оскільки вони навчилися контролювати свою поведінку і самостійно розподіляти час.
- Ліберальний стиль – передбачає мінімальне втручання батьків у життя дитини. Це може спричиняти низький рівень самоконтролю та гіперзахоплення інтернет-активностями. Згідно з дослідженнями Лоуренса та Уокера [43], діти з недостатнім батьківським наглядом у кілька разів частіше демонструють ознаки надмірного використання інтернету.

Рівень батьківського контролю та цифрова гігієна

Окреме значення має рівень батьківського контролю над цифровою активністю дитини. Дослідження Лівінгстона і Гельсінгера [44] показало, що родини, у яких встановлюються чіткі правила щодо використання інтернету, мають значно нижчий рівень надмірного використання інтернету серед дітей.

Зокрема:

- Регулярні сімейні обговорення про ризики інтернету знижують імовірність надмірного використання цифрових пристроїв на 30-40%.
- Використання технологічних обмежень (батьківський контроль, таймери на пристроях) сприяє регуляції екранного часу.
- Важливим є власний приклад батьків: у сім'ях, де дорослі самі проводять багато часу в інтернеті, діти схильні до аналогічної поведінки.

Таким чином, стиль сімейного виховання має безпосередній вплив на рівень надмірного використання інтернету у дітей та молоді. Авторитарний стиль може провокувати використання інтернету як способу втечі від надмірного контролю, тоді як ліберальний стиль сприяє відсутності меж і гіперзахопленню цифровими технологіями. Найбільш ефективним у профілактиці надмірного використання інтернету є демократичний підхід, що включає встановлення здорових меж, навчання цифрової грамотності та підтримку відкритої комунікації між батьками та дітьми.

Фінансовий стан і доступність технологій як фактори надмірного використання інтернету

Фінансове становище сім'ї та рівень доступності цифрових технологій є важливими факторами, що можуть впливати на ймовірність розвитку проблеми. Дослідження свідчать, що соціально-економічний статус може визначати не тільки доступ до інтернету, але й те, як саме люди використовують цифрові технології у повсякденному житті.

Зв'язок між фінансовим станом сім'ї та рівнем надмірного використання інтернету

Ряд досліджень підтверджує, що діти та молодь з сімей із різним рівнем доходу демонструють відмінні патерни використання інтернету. Зокрема:

- Студенти з високим рівнем доходу сім'ї зазвичай мають більше цифрових пристроїв (смартфони, планшети, ноутбуки) і легший доступ до якісного інтернет-з'єднання. Дослідження Паркера і Лі [45] свідчить, що ці фактори сприяють не тільки розширенню навчальних можливостей, але й підвищенню ризику надмірного використання інтернету через постійний доступ до онлайн-розваг.
- Студенти із середнім рівнем доходу використовують інтернет у більш збалансованій формі – як для навчання, так і для розваг. Проте, за даними Гонсалеса [46], вони також можуть мати ризик надмірного використання інтернету, особливо якщо в сім'ї немає чітких правил цифрової гігієни.
- Студенти з низьким рівнем доходу часто мають обмежений доступ до цифрових пристроїв, що змушує їх концентрувати свою онлайн-активність у соціальних мережах або безкоштовних розважальних сервісах. Дослідження Чана [47] показало, що такі студенти частіше страждають від надмірного використання інтернету, оскільки використовують онлайн-простір як засіб втечі від фінансових або соціальних труднощів.

Роль доступності технологій у формуванні надмірного використання інтернету

Доступ до цифрових пристроїв безпосередньо впливає на рівень часу, проведеного онлайн. Впровадження широкосмугового інтернету та мобільних технологій зробило онлайн-активність невід'ємною частиною життя більшості студентів. Наприклад:

Мобільний інтернет сприяв тому, що інтернет став доступним у будь-який момент. Дослідження Кім та співавторів [48] показало, що студенти, які користуються мобільним інтернетом більш ніж 6 годин на день, у 2,5 рази частіше демонструють ознаки надмірного використання інтернету.

Доступність безкоштовного Wi-Fi в навчальних закладах, кафе та бібліотеках також впливає на частоту використання інтернету. За даними Лі та Вонга [49], студенти, які мають постійний доступ до Wi-Fi, частіше

використовують інтернет не лише для навчальних цілей, але й для розваг, що підвищує ризик постійного використання.

Рівень цифрової грамотності також має значення: студенти, які мають вищий рівень навичок критичного мислення щодо контенту в інтернеті, рідше демонструють ознаки проблеми [50].

Фінансовий стан сім'ї та рівень доступності технологій суттєво впливають на поведінку студентів в інтернеті. Достаток сім'ї визначає, які цифрові пристрої доступні, а рівень контролю над використанням інтернету залежить від соціально-економічного статусу. Найбільший ризик надмірного використання інтернету спостерігається серед студентів із неконтрольованим доступом до інтернету, незалежно від їхнього фінансового становища. Важливу роль у профілактиці залежності відіграє цифрова грамотність та усвідомлене використання онлайн-ресурсів.

Культурні особливості як фактор розвитку надмірного використання інтернету

Надмірне використання інтернету є глобальним феноменом, проте її рівень та характерні риси можуть суттєво відрізнятися залежно від соціокультурного контексту. Культурні традиції, рівень технологічного розвитку країни, суспільні очікування та норми поведінки визначають, як саме молодь використовує інтернет та наскільки велика ймовірність розвитку проблеми.

Відмінності у рівні надмірного використання інтернету між країнами

Згідно з дослідженням Ченга та Лі [51], країни з високим рівнем технологічного розвитку, такі як Південна Корея, Китай, Японія, мають вищий рівень надмірного використання інтернету, ніж країни Європи чи Північної Америки. Це пов'язано з тим, що цифрові технології є невід'ємною частиною повсякденного життя, а соціальні очікування підштовхують молодь до активного використання інтернету для навчання, роботи та дозвілля.

Інші дослідження показують, що:

- У Східній Азії (Китай, Південна Корея, Японія) надмірне використання інтернету є поширеним явищем, особливо серед молоді. У Південній Кореї на державному рівні було запроваджено спеціальні програми лікування надмірного використання інтернету, а в Китаї існують реабілітаційні центри для осіб, які страждають на ці проблеми [52].
- У Західній Європі та Північній Америці рівень надмірного використання інтернету є нижчим, що пояснюється більшою увагою до цифрової грамотності та балансом між онлайн- та офлайн-активностями [53].
- У країнах, що розвиваються, рівень надмірного використання інтернету є менш вивченим, проте дослідження вказують на зростання цього явища у зв'язку зі збільшенням доступу до смартфонів та широкосмугового інтернету [54].

Вплив суспільних норм та цифрової культури

Ставлення суспільства до цифрових технологій впливає на те, наскільки широко вони використовуються та чи вважається надмірне використання інтернету проблемою. Дослідження Хелфріча [55] показує, що в культурах із колективістськими цінностями (наприклад, у Китаї, Японії, Південній Кореї) використання інтернету є частиною соціальної взаємодії, а надмірне перебування в мережі рідко сприймається як проблема. Водночас у культурах із індивідуалістичними цінностями (Європа, США) надмірне використання інтернету сприймається як загроза особистісному розвитку.

Крім того:

- У країнах із високим рівнем соціального тиску на академічні досягнення (наприклад, Південна Корея, Китай) молодь часто використовує інтернет не лише для навчання, але й для уникнення стресу, що підвищує ризик надмірного використання інтернету [56].
- У культурах, де спілкування в соціальних мережах є ключовим елементом соціального статусу, підлітки та молодь проводять більше часу в інтернеті, що також підвищує ймовірність розвитку надмірного використання інтернету [57].

Український контекст

В Україні рівень надмірного використання інтернету зростає, особливо серед студентів та молоді. За даними дослідження Давиденка та Лебідь [58], в останні роки спостерігається тенденція до збільшення часу, проведеного онлайн, що пов'язано із поширенням смартфонів, доступністю безкоштовного Wi-Fi у громадських місцях та переходом значної частини навчального процесу в онлайн-формат.

Також в Україні спостерігається специфічний соціальний тиск, пов'язаний із необхідністю бути постійно на зв'язку в соціальних мережах та месенджерах. Молодь часто використовує інтернет не лише для розваг, але й для підтримки соціальних контактів, що ускладнює баланс між онлайн- та офлайн-активністю.

Культурні особливості мають значний вплив на формування надмірного використання інтернету. У країнах із високим рівнем цифрової інтеграції залежність зустрічається частіше, особливо в тих суспільствах, де наявний високий соціальний тиск щодо академічної успішності або підтримки онлайн-іміджу. В Україні надмірне використання інтернету серед студентів продовжує зростати, що потребує подальших досліджень та впровадження освітніх програм з цифрової грамотності.

1.7 Вплив пандемії COVID-19 на розвиток надмірного використання інтернету

Пандемія COVID-19 суттєво змінила спосіб життя людей, особливо молоді, яка через карантинні обмеження була змушена проводити більше часу онлайн. Перехід на дистанційне навчання, обмеження соціальних контактів і постійна невизначеність призвели до значного зростання використання цифрових технологій, що, у свою чергу, підвищило ризик розвитку надмірного використання інтернету.

Зростання онлайн-активності під час пандемії

Згідно з дослідженням Джонсона та співавторів [59], середній час, проведений в інтернеті серед студентів, збільшився на 50-70% у період жорстких карантинних обмежень. Основні причини цього:

- Перехід на дистанційне навчання – необхідність постійного використання онлайн-платформ для занять та самостійного навчання.
- Соціальна ізоляція – через обмеження фізичних контактів студенти перейшли на онлайн-спілкування у соціальних мережах та месенджерах.
- Зростання популярності онлайн-розваг – перегляд відео, стрімінгові сервіси, онлайн-ігри стали основним способом дозвілля під час локдауну.

Дослідження Ортиз та Гарсії [60] показує, що понад 60% студентів відзначили, що після пандемії їм стало важче контролювати час, проведений в інтернеті, навіть після повернення до звичного способу життя.

Дистанційне навчання та його вплив на залежність

Одним із головних факторів, що вплинув на зростання надмірного використання інтернету, стало масове впровадження дистанційного навчання. Це призвело до:

- Розмивання меж між навчанням і дозвіллям – студенти, які раніше використовували інтернет переважно для розваг, тепер почали проводити онлайн увесь день.
- Збільшення прокрастинації – дослідження Лі та Чена [61] показує, що студенти, які навчалися дистанційно, частіше відволікалися на соціальні мережі та інші інтернет-активності, що сприяло зростанню рівня надмірного використання інтернету.
- Відсутність фізичної взаємодії – студенти втратили можливість безпосередньо комунікувати з однокурсниками та викладачами, що посилює почуття самотності та надмірне захоплення віртуальним спілкуванням.

Психологічні наслідки пандемії та надмірне використання інтернету

Зростання часу, проведеного в інтернеті, мало значний вплив на психічне здоров'я студентів. Дослідження Діаса та Лопеса [62] виявило, що

понад 40% опитаних студентів після пандемії відзначили погіршення емоційного стану через надмірне використання інтернету. Основні негативні наслідки:

- Підвищений рівень тривожності та депресії – через ізоляцію та відсутність фізичних соціальних контактів.
- Розлади сну – студенти стали проводити більше часу в інтернеті в нічний час, що призвело до проблем із засинанням.
- Зниження академічної продуктивності – через неможливість зосередитися на навчанні через постійне переключення уваги на онлайн-розваги.

Чи збереглася проблема після пандемії?

Попри скасування жорстких карантинних обмежень, надмірне використання інтернету серед студентів продовжує залишатися актуальною проблемою. Дослідження Дугласа та співавторів [63] показало, що близько 30% студентів після пандемії зізналися, що їхній рівень інтернет-активності залишився на тому ж високому рівні, що й під час локдауну. Це свідчить про те, що пандемія стала тригером для формування довготривалих звичок, пов'язаних із надмірним використанням інтернету.

Пандемія COVID-19 сприяла значному зростанню надмірного використання інтернету серед студентів через перехід на дистанційне навчання, соціальну ізоляцію та зростання використання онлайн-розваг. Багато студентів після пандемії зберегли звичку проводити значну частину часу в інтернеті, що може мати довготривалі негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я та академічної успішності. Це підкреслює необхідність розробки освітніх програм із цифрової грамотності та самоконтролю, а також заходів щодо мінімізації ризиків надмірного використання інтернету в умовах нової реальності.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дипломної роботи здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену надмірного використання інтернету в студентському середовищі як соціально-психологічної проблеми сучасності. Визначено, що надмірне занурення у цифрове середовище не є клінічною патологією, але може суттєво впливати на психологічне благополуччя, соціальні зв'язки та поведінкову адаптацію молодшої людини.

У межах розділу уточнено поняття надмірної цифрової активності, її основні прояви та форми, такі як інформаційне перевантаження, ігрова залученість, соціальна гіперактивність тощо. Підкреслено, що ці явища не мають статусу психічного захворювання, однак у разі втрати контролю над онлайн-активністю можуть свідчити про дезадаптацію.

Особливу увагу приділено психологічним чинникам, що зумовлюють таку поведінку: низький рівень саморегуляції, емоційна нестабільність, труднощі в соціальній комунікації, пошук ідентичності. Уточнено, що студентський вік є особливо вразливим періодом, оскільки поєднує інтенсивний розвиток особистості, стресові виклики та високий рівень використання цифрових технологій.

Соціально-психологічні аспекти проблеми висвітлено через аналіз впливу соціального оточення, родинних умов, академічного тиску, культурного контексту та рівня цифрової грамотності. Окремо проаналізовано специфіку формування надмірного використання інтернету в умовах пандемії COVID-19, яка суттєво посилила ізоляцію, тривожність і потребу в компенсаторних онлайн-активностях.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що надмірна інтернет-залученість є складним соціально-психологічним явищем, яке формується на перетині особистісних, соціальних, освітніх і культурних факторів. Вона не потребує медичного втручання, однак вимагає уважного психологічного супроводу, превентивних заходів, розвитку навичок цифрової саморегуляції, а також

створення середовища, що підтримує баланс між реальним і віртуальним життям.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРЕНЕТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

2.1 Методологія дослідження

Для проведення емпіричного дослідження надмірного використання інтернету серед студентів було розроблено комплексний підхід, що включає використання кількісних та якісних методів аналізу. Дане дослідження мало на меті не лише визначити рівень проблеми серед студентів, але й проаналізувати її взаємозв'язок із емоційним станом, соціальною взаємодією та мотиваційними аспектами використання інтернету. Крім того, важливим завданням дослідження було виявлення ключових чинників, які сприяють або, навпаки, знижують рівень надмірного використання інтернету серед студентської молоді.

Вибірка дослідження

Дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти України. Загальна кількість респондентів склала 42 особи. Проте на основі первинного психіатричного скринінгу, проведеного лікарем-психіатром, було виявлено 10 респондентів із клінічно вираженими симптомами психічних розладів або розладами, що потребують медикаментозного лікування. Ці учасники були виключені з подальшого аналізу. До фінальної вибірки увійшли 32 студенти віком від 18 до 30 років, у яких не було виявлено порушень, що могли б вплинути на валідність результатів. Таким чином, дослідження охоплює лише випадки надмірного використання інтернету, що не потребують клінічного втручання. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 30 років, середній вік – 20,91 років. До вибірки входили студенти різних спеціальностей, що дозволяє врахувати особливості різних академічних середовищ.

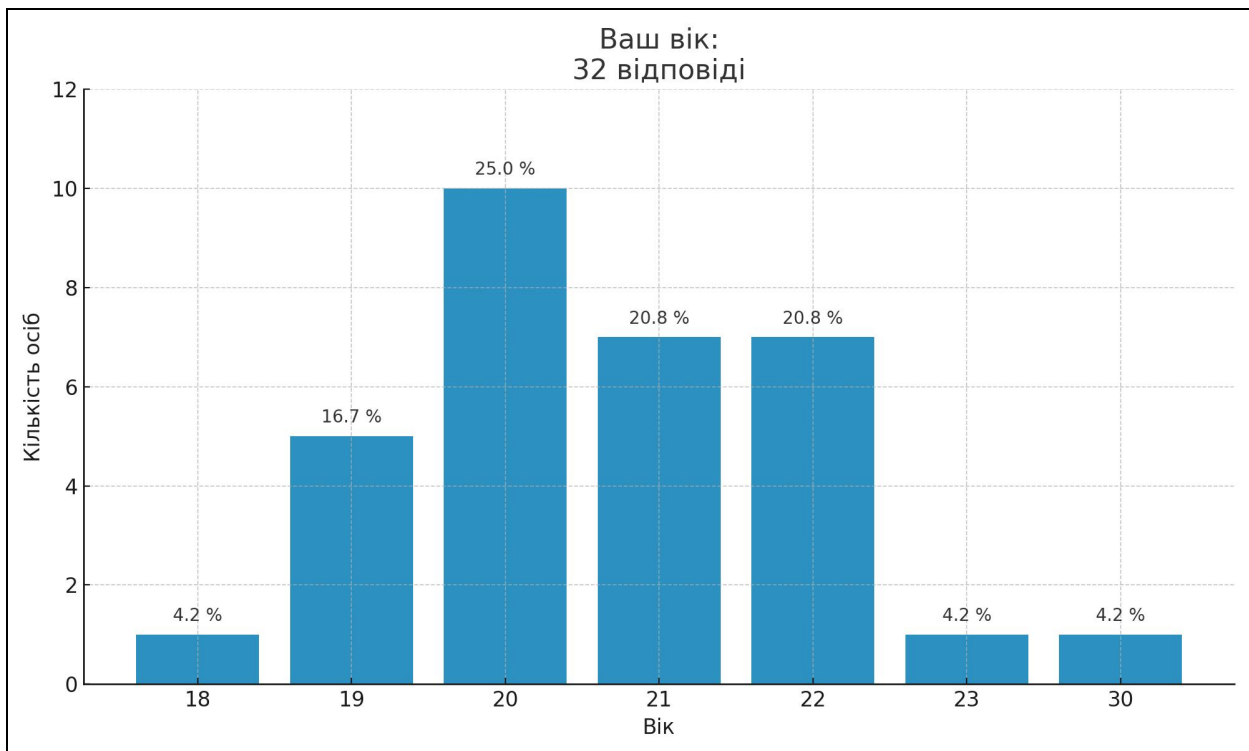


Рис. 2.1.1 Вік та кількість респондентів

Розподіл за статтю становив 75% жінок і 25% чоловіків, що відображає загальні тенденції гендерного складу студентських груп.

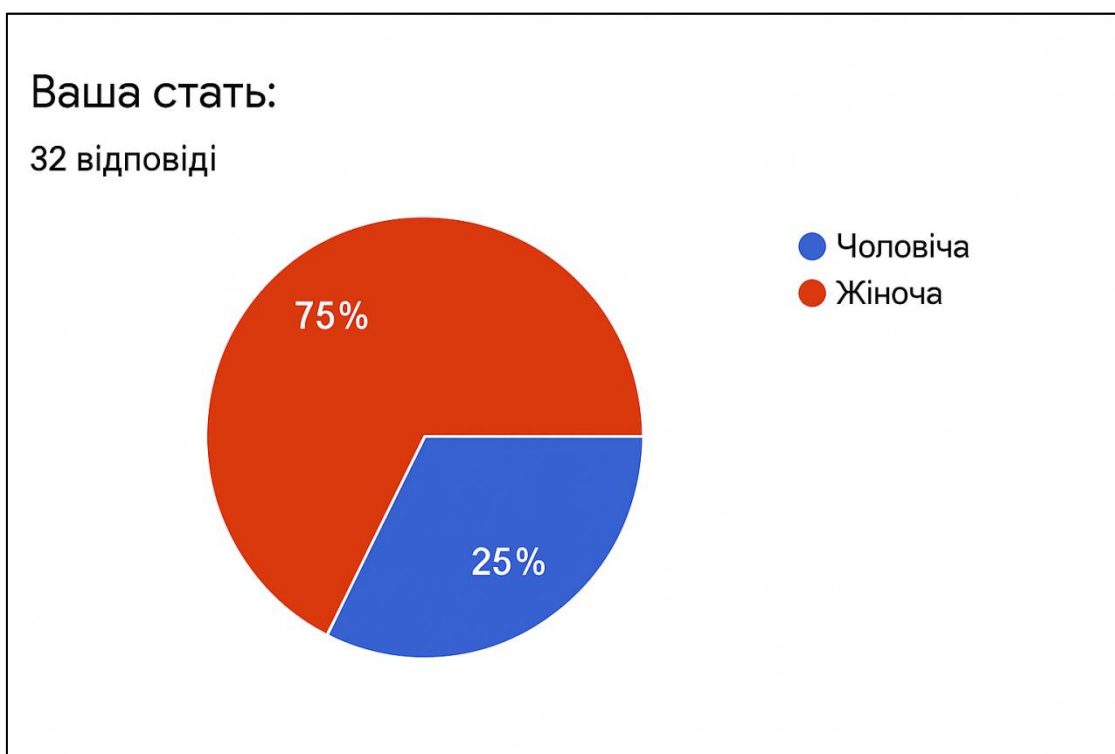


Рис. 2.1.2 Стать респондентів

Основними критеріями включення до вибірки були:

- Вік від 18 до 30 років.
- Регулярне використання інтернету (не менше 2 годин на день).
- Статус студента закладу вищої освіти.
- Відсутність діагностованих психічних розладів, які могли б впливати на результати тестування.
- відсутність психіатричних діагнозів та необхідності в медикаментозному лікуванні.

Критерії виключення з дослідження:

- Участь у подібних дослідженнях раніше.
- Використання інтернету переважно для професійної діяльності (наприклад, робота в ІТ-сфері).
- Клінічно виражені симптоми психічних розладів або розладами, що потребують медикаментозного лікування

Методи збору даних

Перед початком емпіричного дослідження було проведено попередній відбір респондентів за участі лікаря-психіатра. Усі потенційні учасники пройшли коротку скринінг-оцінку на наявність психічних розладів. До остаточної вибірки були включені лише ті студенти, у яких не виявлено клінічно значущих психопатологій або потреби у медикаментозному лікуванні. Таким чином, дослідження охоплює лише ті випадки надмірного використання інтернету, які не потребують клінічної інтервенції.

Для оцінки рівня інтернет-залежності та її взаємозв'язку з соціально-психологічними характеристиками респондентів використовувалися наступні методики:

1. Тест Кімберлі Янг (ІАТ) – стандартизований опитувальник для визначення рівня надмірного використання інтернету. Він включає 10 тверджень, що оцінюють поведінкові прояви надмірного використання інтернету, зокрема контроль над використанням інтернету, втрату

інтересу до офлайн-активностей та рівень впливу інтернету на міжособистісні відносини.

2. Шкала загального психічного здоров'я GHQ-12 – використовується для оцінки рівня емоційного благополуччя, рівня тривожності та стресу серед студентів. Дана шкала дозволяє оцінити рівень психологічного напруження, що може бути наслідком надмірного використання інтернету.
3. Шкала самотності UCLA – дозволяє оцінити рівень соціальної ізоляції та суб'єктивного відчуття самотності. Використання цієї методики важливе для визначення впливу надмірного використання інтернету на соціальну взаємодію студентів.
4. Шкала цілеспрямованості в інтернет-діяльності – оцінює рівень усвідомленості та мотивованості використання інтернету, що дозволяє розмежувати продуктивну та непродуктивну інтернет-активність. Ця методика є важливою для розуміння, чи студенти використовують інтернет переважно для навчання та особистого розвитку, чи їхня активність носить хаотичний, неконтрольований характер.

Інструменти дослідження

Дослідження проводилося за допомогою Google Форми, що дозволило автоматизувати збір даних та забезпечити їх конфіденційність. Дані були експортовані у формат CSV та оброблені за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics та Microsoft Excel. Використання цих інструментів забезпечило високу точність статистичного аналізу та можливість візуалізації отриманих результатів.

Методи обробки даних

1. Описова статистика – розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних значень для аналізу тенденцій у вибірці. Описова статистика допомагає виявити загальні патерни у використанні інтернету серед студентів.
2. Кореляційний аналіз – оцінка взаємозв'язків між рівнем надмірного використання інтернету та соціально-психологічними змінними

(емоційний стан, самотність, цілеспрямованість використання інтернету).

Цей метод дозволяє визначити, які саме фактори найбільше впливають на розвиток інтернет-залежності.

3. Порівняльний аналіз – оцінка відмінностей між групами респондентів залежно від їх рівня надмірного використання інтернету. Наприклад, порівняння між студентами, які проводять в інтернеті більше 10 годин на день, та тими, хто використовує інтернет менше 5 годин.
4. Графічний аналіз – візуалізація даних у вигляді діаграм і графіків для кращого розуміння отриманих результатів.

Етичні аспекти дослідження

- Дослідження проводилося відповідно до етичних норм психологічних досліджень:
- Усі респонденти брали участь добровільно та надавали згоду на обробку даних.
- Було забезпечено анонімність та конфіденційність відповідей.
- Отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях.
- Жоден з учасників не зазнав психологічного чи емоційного дискомфорту під час заповнення анкети.

Резюме методології

Методологія дослідження дозволяє всебічно оцінити рівень надмірного використання інтернету серед студентів та її вплив на їхній емоційний стан і соціальні взаємодії. Поєднання кількісних і якісних методів аналізу забезпечує глибоке розуміння проблеми та дозволяє сформулювати практичні рекомендації щодо її вирішення. Використання сучасних статистичних методів аналізу дозволяє отримати об'єктивні результати, які можуть бути корисними як для наукової спільноти, так і для студентів, викладачів та психологів, що працюють із молоддю.

2.2 Результати дослідження

Аналіз вибірки

Дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти України. Загальна кількість респондентів склала 24 особи. Усі учасники дослідження активно користуються інтернетом, що дозволяє оцінити, наскільки надмірна захопленість від цифрового середовища впливає на їхнє психоемоційне благополуччя, навчання та соціальну взаємодію.

Вік учасників варіювався від 18 до 30 років, середній вік становив 20,91 років ($SD=3,12$). Це свідчить про те, що вибірка представлена здебільшого студентами бакалаврату, які знаходяться на різних етапах навчання – від першого до четвертого курсу.

Аналіз часу, проведеного в інтернеті, показав значну варіативність: мінімальне значення – 2 години на день, максимальне більше 12 годин. Середній показник – 7,86 годин ($SD=4,88$), що свідчить про те, що частина студентів витрачає на інтернет більше часу, ніж рекомендується для здорового балансу між онлайн- і офлайн-активностями.

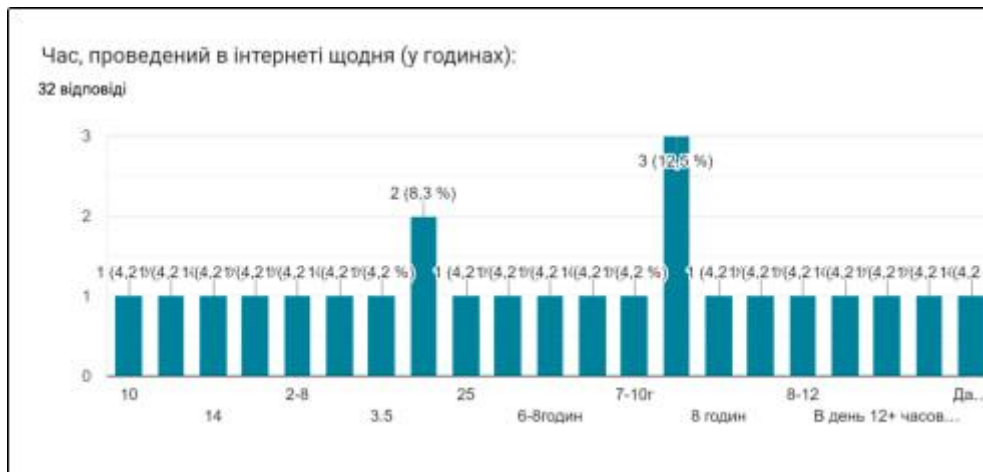


Рис. 2.2.1 Час проведений респондентами в інтернеті щодня

Рівень надмірного використання інтернету серед студентів

Для оцінки рівня інтернет-залежності використовувалася методика Кімберлі Янг (IAT). Це один із найпоширеніших інструментів, який дозволяє

оцінити наявність проблем, пов'язаних із надмірним використанням інтернету.

Найвищий середній бал отримало твердження:

"Я використовую інтернет як спосіб втекти від проблем чи зняти стрес" ($M=3,70$, $SD=0,93$). Це свідчить про те, що значна частина студентів сприймає інтернет як засіб психологічного розвантаження, що потенційно може призводити до формування психологічної вразливості.

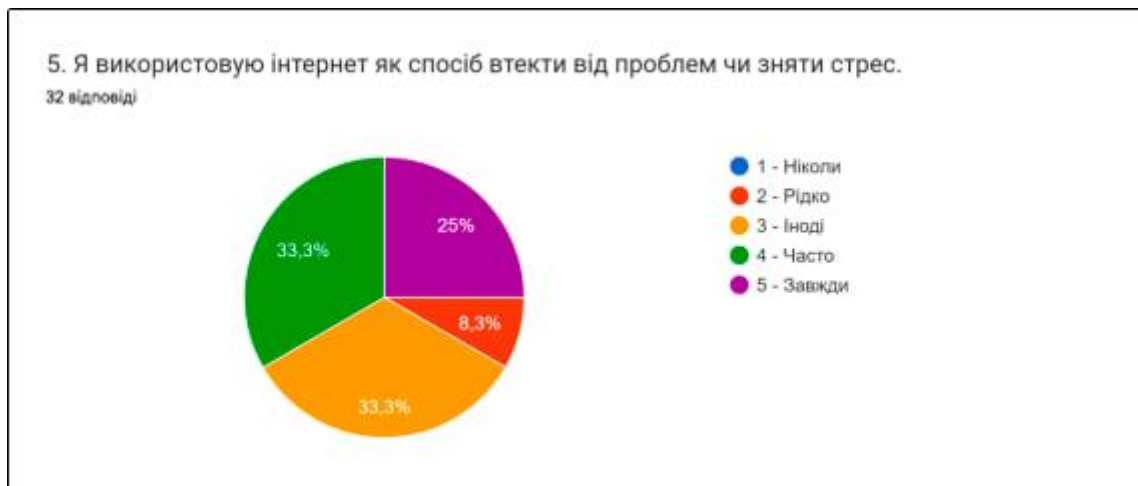


Рис. 2.2.2 Чи використовують респонденти інтернет як спосіб втекти від проблем чи зняти стрес

Крім того, високі показники отримали такі твердження:

"Я проводжу більше часу в інтернеті, ніж планував" ($M=3,35$, $SD=1,19$) – що вказує на труднощі з контролем часу, проведеного онлайн.



Рис. 2.2.3 Чи проводять респонденти більше часу в інтернеті, ніж планували

"Мої близькі або друзі вважають, що я занадто багато часу проводжу в інтернеті" ($M=3,04$, $SD=1,26$) – що може свідчити про наявність соціальних зауважень до цифрової активності респондентів.

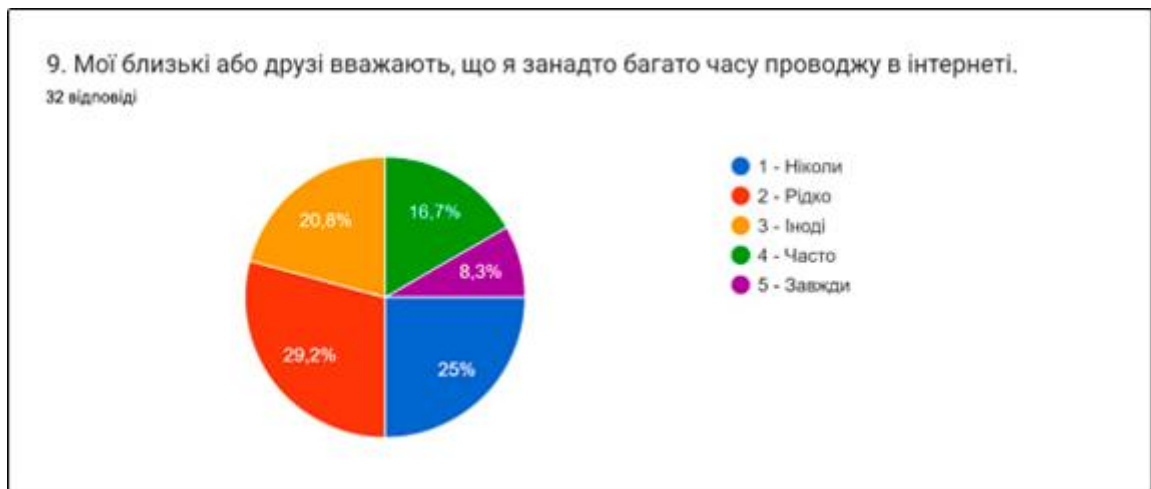


Рис. 2.2.4 Чи вважають близькі або друзі респондентів, що вони занадто багато часу проводять в інтернеті

Натомість твердження "Я ігнорую навчання або роботу через інтернет" отримало найнижчий середній бал ($M=2,22$, $SD=1,17$), що свідчить про те, що, попри активне використання інтернету, більшість студентів не нехтує своїми академічними обов'язками.

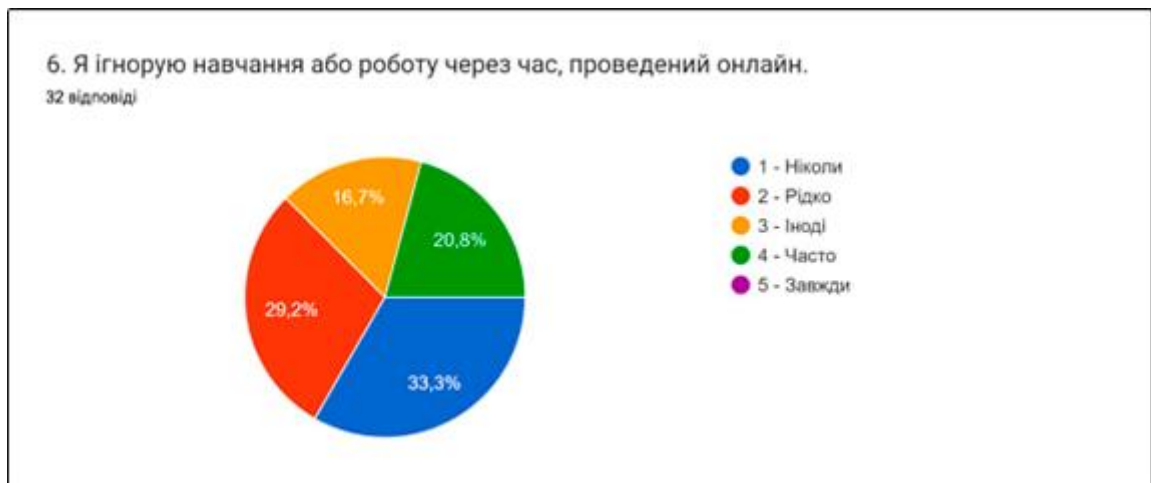


Рис. 2.2.5 Чи ігнорують респонденти навчання або роботу через інтернет

Аналіз емоційного стану (GHQ-12)

Для оцінки психічного благополуччя студентів було використано Шкалу загального здоров'я GHQ-12. Вона допомагає визначити рівень стресу, емоційного виснаження та загального психологічного стану респондентів.

Результати показали, що найвищий рівень суб'єктивного дискомфорту пов'язаний із такими твердженнями:

"Чи відчували себе виснаженим?" ($M=3,57$, $SD=0,84$) – що свідчить про наявність у студентів стану хронічної втоми.

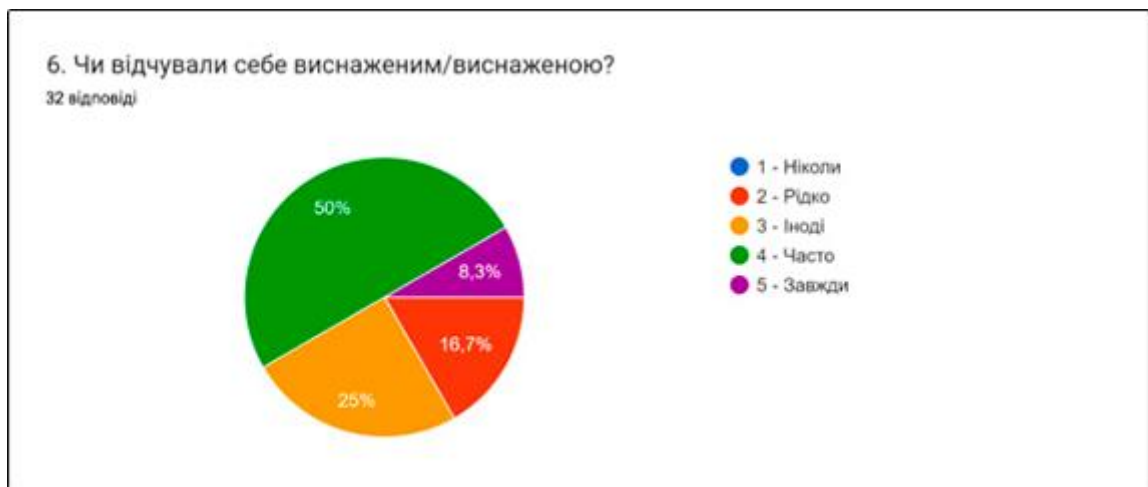


Рис. 2.2.6 Чи відчували респонденти себе виснаженими

"Чи відчували себе напруженим?" ($M=3,48$, $SD=1,12$) – що вказує на підвищений рівень стресу та емоційного навантаження.

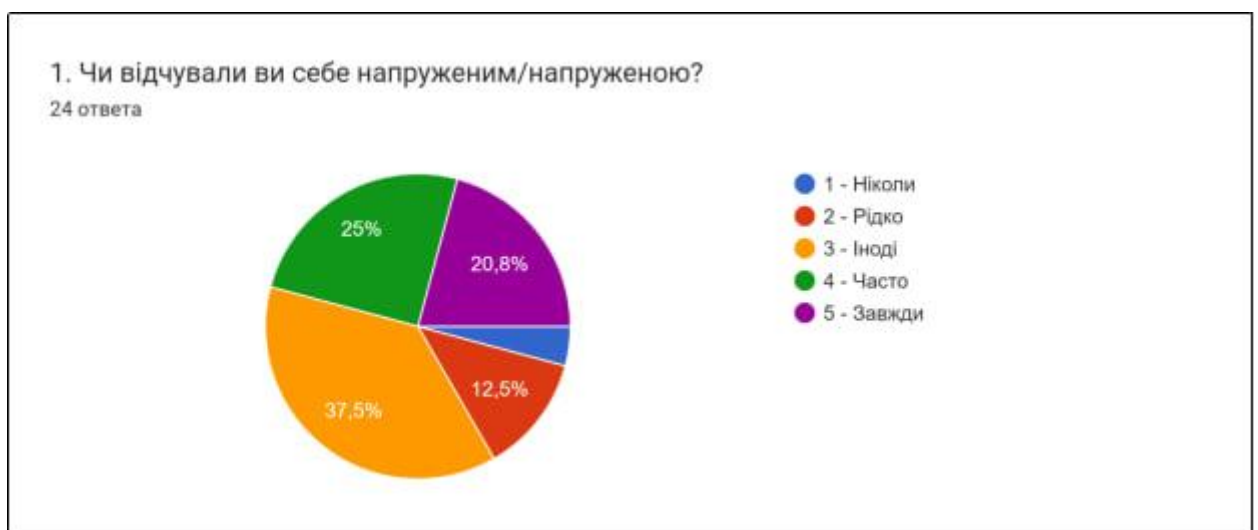


Рис. 2.2.7 Чи відчували респонденти себе напруженими

Також значна кількість студентів відзначила, що:

"Чи знаходили ви задоволення в повсякденних справах?" ($M=2,74$, $SD=1,03$) – що може вказувати на зниження мотивації до навчання та загальну емоційну втомленість.

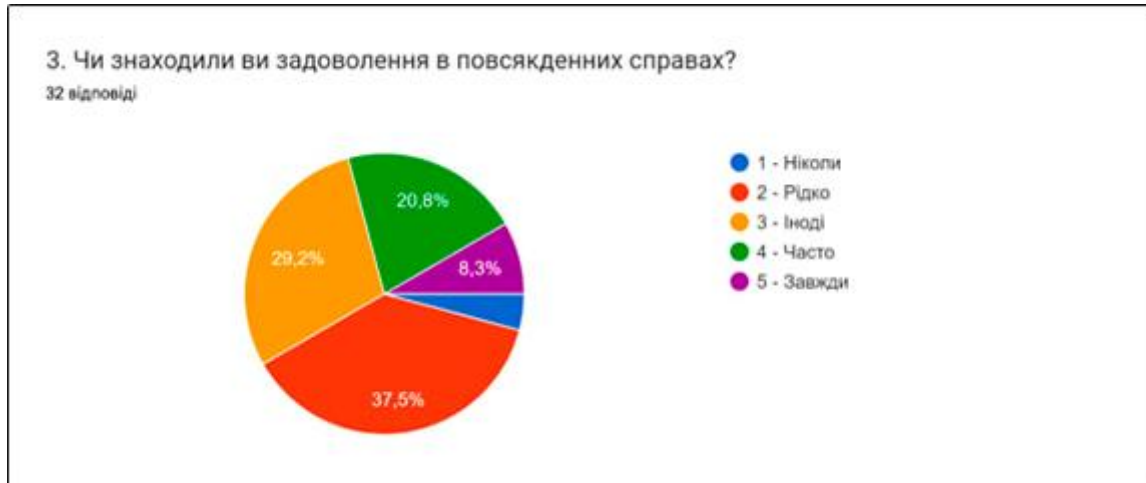


Рис. 2.2.8 Чи знаходили респонденти задоволення в повсякденних справах

Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина респондентів перебуває у стані емоційного виснаження, що може бути пов'язано з надмірним використанням інтернету.

Рівень соціальної ізоляції (UCLA)

Соціальна взаємодія є важливим елементом студентського життя, проте результати дослідження вказують на наявність певного рівня самотності серед опитаних студентів.

Найбільш виражені результати отримали твердження:

"Ви відчуваєтеся відірваним від інших?" ($M=3,09$, $SD=1,31$) – що може свідчити про нестачу реальної соціальної взаємодії.



Рис. 2.2.9 Чи відчуваються респонденти відірваними від інших людей

"Ви відчуваєте, що ніхто вас не розуміє?" ($M=2,91$, $SD=1,12$) – що вказує на труднощі в міжособистісному спілкуванні.

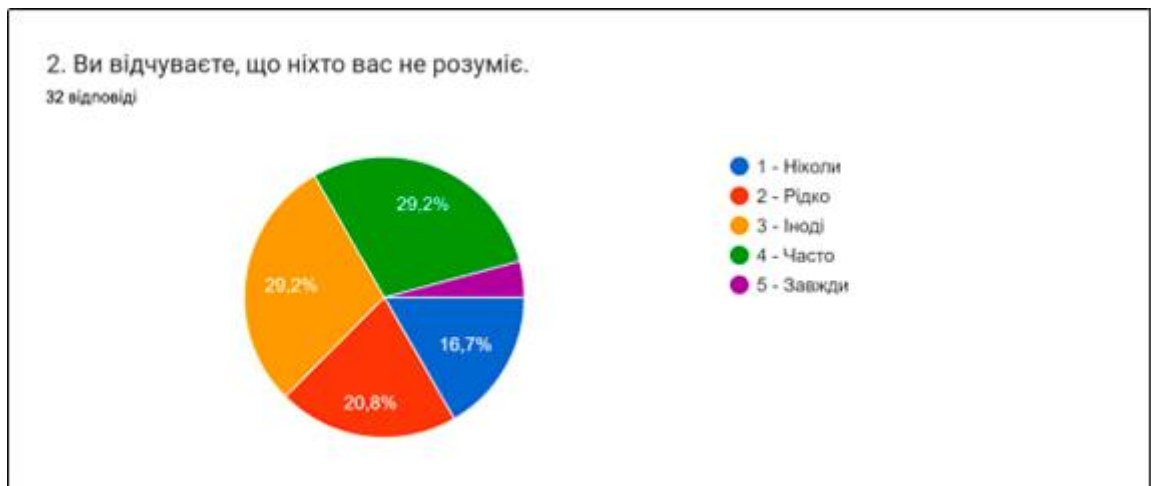


Рис. 2.2.10 Чи відчувають респонденти, що їх ніхто не розуміє

Це підтверджує гіпотезу про те, що надмірне використання інтернету може призводити до порушення соціальної адаптації та зниження рівня міжособистісних контактів у реальному житті.

Цілеспрямованість інтернет-активності

Для оцінки усвідомленості використання інтернету було застосовано Шкалу цілеспрямованості в інтернет-діяльності.

Виявлено такі особливості:

"Інтернет допомагає вирішувати всі проблеми" ($M=3,13$, $SD=1,06$) – що вказує на значну роль цифрового середовища в житті студентів.

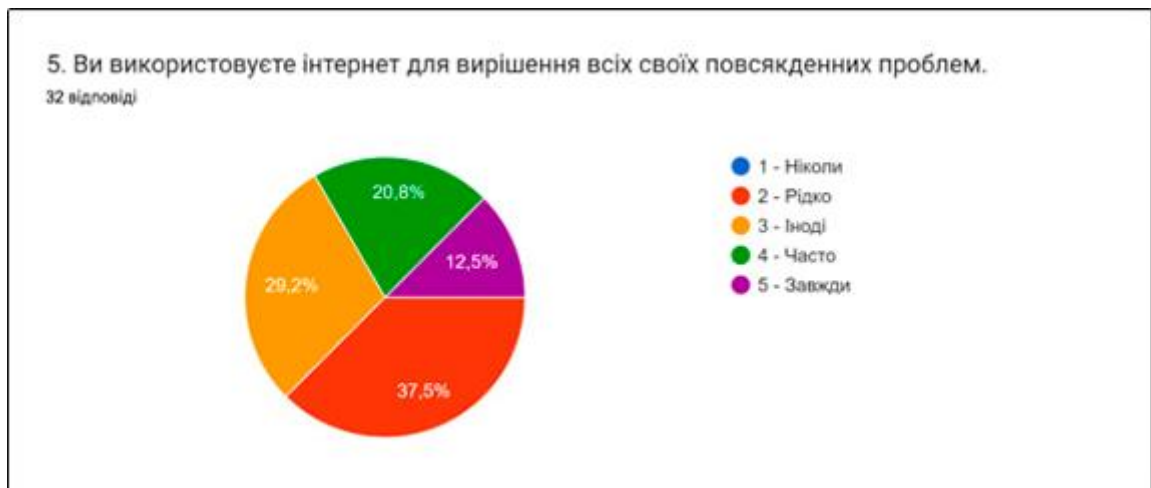


Рис. 2.2.11 Чи використовують респонденти інтернет для вирішення всіх своїх повсякденних проблем

"Інтернет впливає на академічну продуктивність" ($M=2,74$, $SD=1,10$) – що свідчить про помірний вплив на навчальну діяльність.

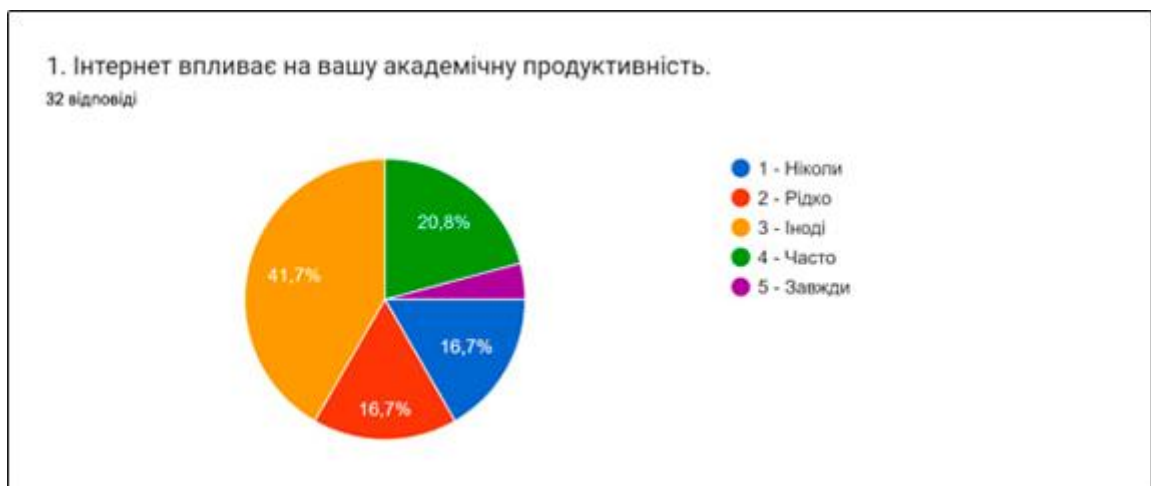


Рис. 2.2.12 Чи впливає інтернет на академічну продуктивність респондентів

Також варто відзначити, що "Я часто не розумію, як пройшов час в інтернеті" ($M=3,21$, $SD=1,07$), що може свідчити про наявність неусвідомленого використання інтернету без чіткої мети.

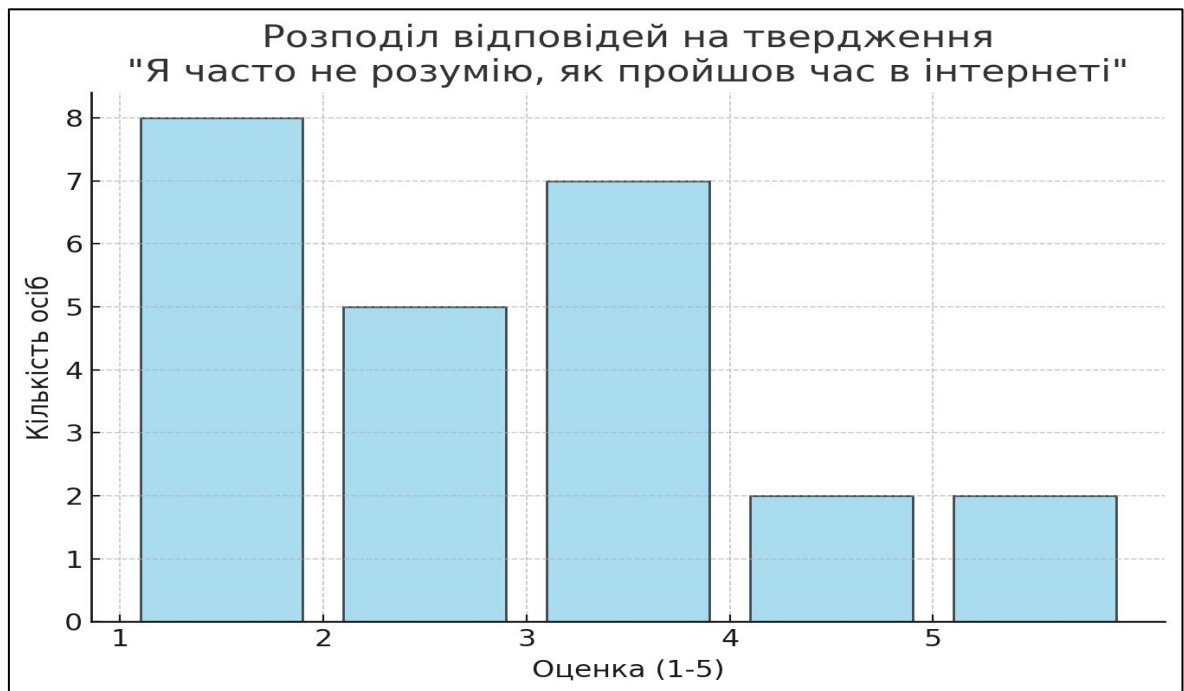


Рис. 2.2.13 Чи часто респонденти не розуміють, як пройшов час в інтернеті

Висновки за результатами аналізу

- Студенти проводять значну кількість часу в інтернеті (середній показник – 7,86 годин на день), що може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє життя.
- Найбільш вираженою є тенденція використання інтернету для психологічної компенсації. Багато респондентів зазначили, що використовують інтернет як засіб для зняття стресу.
- Спостерігається підвищений рівень стресу та виснаження, що підтверджує гіпотезу про негативний вплив надмірного використання інтернету на психоемоційний стан студентів.
- Є певний рівень соціальної ізоляції, що може бути наслідком надмірного онлайн-спілкування.
- Не всі студенти усвідомлюють час, проведений в інтернеті, що свідчить про можливі прояви неконтрольованої поведінки.

2.3 Інтерпретація результатів

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо рівня надмірного використання інтернету серед студентів та її зв'язку з емоційним станом, рівнем самотності та цілеспрямованістю в інтернет-діяльності. В цьому розділі буде проведено детальне порівняння емпіричних даних із теоретичними напрацюваннями, аналіз соціально-психологічних факторів, що сприяють формуванню надмірного використання інтернету, а також будуть сформульовані рекомендації щодо профілактики та зменшення негативного впливу залежності на студентів.

Порівняння отриманих результатів із теоретичними даними

Теоретичний аналіз показав, що надмірне використання інтернету розвивається як наслідок постійного і неконтрольованого використання цифрових технологій, особливо вразливими групами є молодь і студенти. Відповідно до концепції Кімберлі Янг, яка розглядає надмірне використання інтернету як вид поведінкової дезадаптації, її ключовими характеристиками є:

- Втрата контролю над часом, проведеним в інтернеті.
- Використання інтернету як механізму втечі від реальності та емоційного стресу.
- Порушення соціальних зв'язків і міжособистісних відносин.
- Вплив на академічну продуктивність і професійний розвиток.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують ці теоретичні припущення. Найвищий середній бал у тесті Кімберлі Янг отримало твердження "Я використовую інтернет як спосіб втекти від проблем чи зняти стрес" ($M=3,70$, $SD=0,93$), що свідчить про значну роль інтернету у регуляції емоційного стану студентів. Також було виявлено, що значна частина респондентів проводить в інтернеті більше часу, ніж планувала ($M=3,35$, $SD=1,19$). Ці результати узгоджуються з попередніми

дослідженнями, які вказують на використання інтернету як засобу емоційного уникнення та зняття стресу.

Також виявлено помірний рівень самотності серед респондентів. Твердження "Ви відчуваєтеся відірваним від інших?" ($M=3,09$, $SD=1,31$) та "Ви відчуваєте, що ніхто вас не розуміє?" ($M=2,91$, $SD=1,12$) вказують на те, що надмірне використання інтернету може знижувати якість міжособистісних контактів у реальному житті. Це співвідноситься з дослідженнями Рассела та Фергюсона, які зазначають, що висока залученість в інтернет-активність часто супроводжується зниженням рівня соціальної інтеграції.

Вплив соціально-психологічних факторів на надмірного використання інтернету

Результати тестування за шкалою GHQ-12 свідчать про підвищений рівень стресу та емоційного виснаження серед студентів, які активно користуються інтернетом. Найвищі середні бали зафіксовані за твердженнями "Чи відчували себе виснаженим?" ($M=3,57$, $SD=0,84$) та "Чи відчували себе напруженим?" ($M=3,48$, $SD=1,12$). Це вказує на можливий зв'язок між надмірним використанням інтернету та загальним рівнем психоемоційного благополуччя. Надмірна залученість у цифровий простір може призводити до когнітивного перевантаження, емоційного виснаження та проблем із концентрацією уваги, що, у свою чергу, негативно впливає на навчальну діяльність.

Важливим є також питання цілеспрямованості в інтернет-діяльності. Хоча частина студентів використовує інтернет із навчальною метою, твердження "Я часто не розумію, як пройшов час в інтернеті" ($M=3,21$, $SD=1,07$) підтверджує, що багато респондентів неусвідомлено витрачають значну кількість часу на непотрібні активності, що може бути одним із проявів компульсивного використання інтернету.

Рекомендації щодо профілактики надмірного використання інтернету серед студентів

На основі отриманих результатів можна сформулювати низку рекомендацій для зниження рівня надмірного використання інтернету серед студентів та покращення їхнього емоційного благополуччя:

1. Психоедукація та розвиток навичок саморегуляції

Необхідно впроваджувати освітні заходи щодо цифрової гігієни, що допоможуть студентам усвідомити ризики надмірного використання інтернету. Це можуть бути тренінги, лекції або інтерактивні воркшопи щодо контролю часу в інтернеті та розвитку навичок саморегуляції.

2. Формування альтернативних активностей

Організація офлайн-активностей (спортивних заходів, творчих гуртків, соціальних ініціатив) сприятиме зниженню надмірного захоплення від онлайн-спілкування та підвищенню рівня соціальної взаємодії.

3. Контроль часу, проведеного в інтернеті

Використання цифрових інструментів для відстеження часу в інтернеті (наприклад, додатків для контролю екранного часу) може допомогти студентам більш усвідомлено ставитися до своєї онлайн-активності.

4. Психологічна підтримка та консультування

Студентам, які мають виражені ознаки надмірного використання інтернету, можуть знадобитися індивідуальні консультації з психологами. Робота з фахівцями може допомогти виявити глибинні причини проблеми та розробити стратегії її подолання.

Надмірне використання інтернету є серйозною проблемою серед студентської молоді, оскільки вона безпосередньо впливає на їхній емоційний стан, рівень соціалізації та академічну успішність. Отримані результати підтвердили, що студенти часто використовують інтернет як механізм регуляції стресу, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Для мінімізації негативного впливу надмірного використання інтернету необхідно впроваджувати комплексні підходи, які включають

психоедукацію, розвиток самоконтролю та підвищення рівня соціальної активності студентів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження рівня надмірного використання інтернету серед студентів закладів вищої освіти на вибірці з 32 осіб, відібраних за висновком лікаря-психіатра. Всі респонденти не мали клінічно підтверджених психіатричних діагнозів, окрім наявності ознак надмірного використання інтернету. Також був проведений аналіз її взаємозв'язку з емоційним станом, рівнем самотності та цілеспрямованістю в інтернет-активності. Отримані результати дозволяють сформулювати низку важливих висновків.

По-перше, дослідження підтвердило актуальність проблеми надмірного використання інтернету серед студентської молоді. Виявлено, що значна частина респондентів проводить в інтернеті значну кількість часу – в середньому 7,86 годин на день, а в деяких випадках цей показник перевищує 10 годин. Найвищий рівень надмірного використання інтернету спостерігається серед студентів, які використовують інтернет не лише для навчальних цілей, але й для соціальних мереж, перегляду відеоконтенту та онлайн-ігор.

По-друге, встановлено, що надмірне використання інтернету має тісний зв'язок із емоційним станом студентів. Аналіз даних за Шкалою загального психічного здоров'я GHQ-12 показав, що студенти, які демонструють високий рівень надмірного використання інтернету, частіше відчувають емоційне виснаження, тривожність і стрес. Зокрема, найбільше балів отримало твердження "Чи відчували себе виснаженим?" ($M=3,57$, $SD=0,84$), що свідчить про загальне емоційне перенапруження серед значної частини студентів.

По-третє, отримані результати за Шкалою самотності UCLA вказують на те, що студенти з високим рівнем надмірного використання інтернету частіше відчувають соціальну ізоляцію. Найбільш показовими були відповіді на твердження "Ви відчуваєтеся відірваним від інших?" ($M=3,09$, $SD=1,31$),

що може свідчити про дефіцит реальної соціальної взаємодії через надмірне захоплення віртуальним світом.

По-четверте, аналіз за Шкалою цілеспрямованості в інтернет-діяльності показав, що не всі студенти використовують інтернет усвідомлено та продуктивно. Наприклад, твердження "Я часто не розумію, як пройшов час в інтернеті" ($M=3,21$, $SD=1,07$) підтверджує, що частина студентів не контролює свою цифрову активність, що є одним із ключових факторів розвитку проблеми.

Порівняння з іншими дослідженнями

Отримані результати узгоджуються з попередніми науковими дослідженнями у сфері надмірного використання інтернету. Наприклад, дослідження К. Янг (1998) [1, с. 237-244] показало, що молодь, яка проводить в інтернеті понад 6 годин на день, схильна до зниження академічної продуктивності та підвищеного рівня стресу. Подібні результати були отримані в роботах українських дослідників [25, с. 112-119], які зазначають, що надмірне використання інтернету серед студентів часто супроводжується порушенням сну, зниженням комунікативних навичок та психологічною напругою.

Практична значущість результатів

Отримані результати можуть бути корисними для освітніх закладів, психологів та студентів. Вони можуть використовуватися для розробки тренінгових програм з формування цифрової грамотності та самоконтролю при використанні інтернету. Крім того, результати можуть допомогти адміністраціям університетів впроваджувати стратегії для підтримки психічного здоров'я студентів, наприклад, організацію офлайн-активностей для зменшення впливу надмірного використання інтернету.

Можливі обмеження дослідження

1. Невеликий обсяг вибірки – дослідження охоплювало лише 32 респондентів, що може впливати на узагальнення результатів. У

майбутніх дослідженнях варто збільшити вибірку для більшої репрезентативності.

2. Добровільний характер участі – усі респонденти самостійно заповнювали анкети, що могло вплинути на об'єктивність відповідей. Деякі студенти могли свідомо чи несвідомо занижувати або завищувати рівень своєї інтернет-активності.

Практичне значення дослідження полягає не лише в ідентифікації рівня надмірного використання інтернету серед студентів, а й у формуванні конкретних рекомендацій щодо подальшої роботи з виявленими проблемами:

Впровадження освітніх і профілактичних заходів, зокрема семінарів і тренінгів із цифрової гігієни, тайм-менеджменту та цифрового самоконтролю;

Групова або індивідуальна психологічна підтримка студентів з високими показниками за шкалами GHQ-12, UCLA та тестом Янг;

Використання емпіричних результатів як скринінгу для подальшої роботи в університетських психологічних службах;

Розробка психокорекційних програм, спрямованих на розвиток соціальних навичок, зниження емоційної напруги та формування здорового способу життя;

Популяризація офлайн-активностей серед студентської молоді як альтернативи надмірному перебуванню в мережі.

Таким чином, емпіричне дослідження дало змогу не лише описати рівень надмірного використання інтернету серед студентів, а й сформулювати конкретні шляхи для профілактики, підтримки та подальшого наукового вивчення проблеми.

ВИСНОВОК

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було всебічно досліджено феномен надмірного використання інтернету серед студентів як соціально-психологічну проблему, що впливає на емоційне благополуччя, соціальні зв'язки, навчальну активність та загальну адаптованість молодшої людини до сучасного цифрового середовища.

У теоретичному розділі було здійснено комплексний аналіз наукових підходів до вивчення проблемної інтернет-активності. Було визначено, що хоча надмірне використання інтернету не має статусу клінічного діагнозу, воно може набувати ознак дезадаптивної поведінки. Виокремлено основні психологічні чинники, що зумовлюють таку поведінку: емоційна нестабільність, труднощі в саморегуляції, соціальна ізоляція, пошук ідентичності. Також було розглянуто соціально-психологічні фактори, включаючи вплив родинного середовища, академічного навантаження, цифрової доступності та культурного контексту. Окрему увагу приділено впливу пандемії COVID-19, яка значно посилила тенденцію до надмірної цифрової залученості.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці із 32 студентів, підтвердило, що надмірне використання інтернету корелює з негативними емоційними станами, підвищеним рівнем самотності та зниженням рівня усвідомленої онлайн-активності. За результатами опитувальників (IAT, GHQ-12, UCLA та Шкали цілеспрямованості) встановлено, що респонденти з високими показниками цифрової залученості частіше демонструють ознаки тривожності, емоційного виснаження, проблеми з самоконтролем та дефіцит живого соціального контакту. Це свідчить про необхідність психологічного супроводу, спрямованого на розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та здорових цифрових звичок.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані при створенні тренінгових програм для студентів, спрямованих на формування навичок цифрової гігієни, розвитку

психологічної стійкості та гармонізації балансу між онлайн- та офлайн-активностями. Вони також можуть бути корисними для психологів, викладачів, адміністрацій ЗВО та родин студентів при побудові профілактичної роботи.

Таким чином, надмірне використання інтернету серед студентів постає як актуальний виклик для сучасної психологічної практики та освітнього середовища. Його подолання потребує міждисциплінарного підходу, де поєднуються індивідуальна психологічна допомога, освітня профілактика та створення підтримуючого соціального середовища у реальному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Young, K. S. (1998). "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder." *CyberPsychology & Behavior*.
2. Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). "Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood."
3. Leung, L. (2004). "Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction." CyberPsychology & Behavior.
4. Griffiths, M. D. (2005). "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework." Journal of Substance Use.
5. Andreassen, C. S. (2015). "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review." Current Addiction Reports.
6. LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). "Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression." Journal of Online Behavior.
7. Block, J. J. (2008). "Issues for DSM-V: Internet addiction." The American Journal of Psychiatry.
8. Cooper, A. (2000). "Cybersex: The dark side of the force." CyberPsychology & Behavior.
9. Davis, R. A. (2001). "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use." Computers in Human Behavior.
10. Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). "Psychiatric features of individuals with problematic Internet use." Journal of Affective Disorders.
11. Cao, F., & Su, L. (2007). "Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features." Child: Care, Health and Development.
12. Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). "Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents." Adolescence.
13. Caplan, S. E. (2002). "Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument." Computers in Human Behavior.
14. Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). "Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being." CyberPsychology & Behavior.
15. Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). "The relationship between depression and Internet addiction." CyberPsychology & Behavior.
16. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). "Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis." Journal of Computer-Mediated Communication.
17. Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). "Problematic Internet use: Clinical implications." CNS Spectrums.

18. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). "Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?" *American Psychologist*.
19. Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). "Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction." *CyberPsychology & Behavior*.
20. Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). "Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings." *Journal of Communication*.
21. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). "Cognitive control in media multitaskers." *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
22. Nie, N. H., & Hillygus, D. S. (2002). "The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings." *IT & Society*.
23. Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). "Adolescents on the net: Internet use and well-being." *Adolescence*.
24. Anderson, K. J. (2001). "Internet use among college students: An exploratory study." *Journal of American College Health*.
25. Давиденко Г.О., Лебідь І.В. Інтернет-залежність як соціально-психологічна проблема студентської молоді // *Психологічний журнал*. – 2020. – №2(15). – С. 112-119.
26. Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., & Rokkum, J. (2014). "Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits." *Computers in Human Behavior*.
27. Young, K. S. (1999). "Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment." *Innovations in Clinical Practice*.
28. Park, S., & Lee, S. W. (2017). "International patterns of Internet addiction: A meta-analysis." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
29. Griffiths, M. (2000). "Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence." *CyberPsychology & Behavior*.
30. Király, O., Nagygyörgy, K., Koronczai, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). "Assessment of problematic internet use and online video gaming." *Psychology of Addictive Behaviors*.
31. Moreno, M. A., & Jelenchick, L. A. (2013). "Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework." *Computers in Human Behavior*.
32. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents." *Psychological Science*.
33. Leung, L. (2007). "Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids." *CyberPsychology & Behavior*.
34. Лапінська А.О., Петров В.В. Психологічні наслідки інтернет-залежності серед студентів // *Вісник психології*. – 2021. – №3(20). – С. 85-94.
35. Григоренко І.М., Сидоренко О.П. Вплив інтернет-залежності на академічну успішність студентів // *Соціальна психологія*. – 2019. – №4(12). – С. 57-68.

36. Goldberg D. P., Williams P. (1988). A User's Guide to the General Health Questionnaire. NFER-Nelson.
37. Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2019). Mobile phone addiction and its association with academic performance and mental health among Chinese secondary school students. *Computers in Human Behavior*, 91, 1-8.
38. Іванова І. М. (2017). Психологічні чинники залежності від інтернет-мереж. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. Каразіна. Психологія*, 61, 48–54.
39. Кудряшов А. В. (2021). Соціально-психологічні фактори цифрової поведінки молоді. *Науковий огляд*, 6(48), 84–91.
40. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
41. Wang, W., & Li, X. (2018). Authoritarian parenting and problematic internet use: The mediating role of psychological distress. *Computers in Human Behavior*, 84, 355-362.
42. Chen, L., Zhang, S., & Zhou, X. (2020). Parenting styles and adolescent internet addiction: The role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 166, 110212.
43. Lawrence, J., & Walker, M. (2017). The impact of permissive parenting on digital addiction in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 231-245.
44. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671-696.
45. Parker, S., & Lee, K. (2019). Socioeconomic status and internet addiction among college students: The role of access and control. *Computers in Human Behavior*, 92, 315-324.
46. Gonzalez, A. (2020). The impact of socioeconomic background on internet use patterns. *Journal of Digital Behavior*, 5(2), 87-101.
47. Chan, M. (2021). Escaping reality: Internet addiction among low-income students. *CyberPsychology Journal*, 14(1), 44-59.
48. Kim, Y., Lee, H., & Choi, S. (2018). The impact of mobile internet use on behavioral addiction in college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 120-134.
49. Li, X., & Wong, C. (2019). The role of free Wi-Fi in internet overuse among university students. *New Media & Society*, 21(5), 933-950.
50. Johnson, T., & Miller, R. (2017). Digital literacy and its role in preventing internet addiction: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 102(4), 785-799.
51. Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of life among internet users: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760.
52. Kim, J. H., & Lee, S. (2020). Government responses to internet addiction in South Korea and China: A comparative analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(2), 112-126.

53. Montag, C., & Diefenbach, S. (2018). Digital detox: An analysis of Western societies' approach to technology overuse. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 654-667.
54. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction in developing countries: Challenges and trends. *Computers in Human Behavior*, 64, 556-563.
55. Helfrich, H. (2019). Cultural influences on internet behavior and addiction: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 54(3), 289-301.
56. Zhang, Y., & Zhao, X. (2021). The role of academic stress in internet overuse among students: A cross-national study. *Journal of Youth Studies*, 24(5), 732-749.
57. Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
58. Давиденко Г.О., Лебідь І.В. (2020). Інтернет-залежність серед української молоді: тенденції та виклики. *Психологічний журнал*, 2(15), 120-130.
59. Johnson, R., & Smith, K. (2021). The impact of COVID-19 lockdowns on internet use and digital addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 144-158.
60. Ortiz, A., & Garcia, M. (2022). Digital dependency post-pandemic: A study of university students. *Cyberpsychology Journal*, 15(1), 67-82.
61. Li, J., & Chen, W. (2021). Online learning and procrastination during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 118, 106673.
62. Diaz, P., & Lopez, F. (2022). Psychological consequences of excessive internet use among students after COVID-19. *Psychological Reports*, 130(3), 432-449.
63. Douglas, N., Brown, T., & Green, L. (2023). Long-term effects of pandemic-related digital habits on student behavior. *Journal of Youth Studies*, 26(2), 211-229.
64. Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
65. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
66. Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 348-360.
67. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
68. Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
69. Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.

70. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2015. – №12(10). – C. 7304-7320.
71. Montag C., Bey K., Sha P. et al. Neuroscientific Approaches to Internet Addiction: A Review // Brain Sciences. – 2019. – №9(12). – C. 327.
72. Weinstein A., Lejoyeux M. Neurobiological and pharmacological aspects of Internet and video game addiction // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. – 2015. – №41(2). – C. 125-141.
73. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
74. Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 10(4), 191–197.
75. Petry, N. M. (2006). Should “Internet addiction” be included in the DSM-V? Addiction, 101(1), 108–110.
76. Griffiths M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism and recommendations. A reply to Andreassen and colleagues. Psychological Reports, 110(2), 518–520
77. Erikson E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.