

УДК 159.922.2

Кошелева Наталякандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Горлівського інституту іноземних мов

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Бахмут, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-0380-3242>DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.275>**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

***Анотація.** У статті розглянуто актуальну проблему інтернет-залежної поведінки у підлітків, що набула надзвичайно широкого розповсюдження в наш час. Здійснено аналіз наукових підходів до вивчення проблеми залежної (адиктивної) поведінки та інтернет-залежності як її різновиду в сучасній психологічній літературі. Проаналізовані причини привабливості віртуального середовища порівняно з реальним життям. Охарактеризовано особливості фізичного, психічного і соціального розвитку підлітків, які у випадку фрустрованості важливих життєвих сфер можуть сприяти формуванню інтернет-залежності. Визначено, що основною причиною формування інтернет-залежності підлітків є недостатність спілкування та емоційних контактів у реальному житті, яку вони намагаються компенсувати у віртуальній реальності. Установлено, що наслідками інтернет-залежності підлітків є подальше загострення соціальної ізоляції, дезадаптації і проблем з реальною комунікацією. Проведено емпіричне дослідження рівня інтернет-залежності у підлітків 13-15 років, яке показало, що близько половини обстежених мають певні проблеми з використанням Інтернету, виражені більшою чи меншою мірою. Відзначено необхідність розробки й застосування шкільними психологами відповідних заходів психологічної допомоги, зокрема профілактичних програм попередження інтернет-залежності у підлітків.*

***Ключові слова:** залежна поведінка, адикція, інтернет-залежність, підлітки, психодіагностика, психологічна допомога, профілактична програма.*

Постановка проблеми. У сучасній Україні чітко простежується негативна тенденція до збільшення кількості людей із різними формами залежної поведінки. Можна виділити багато соціально-економічних та психологічних чинників, які сприяють цьому: серед них нестабільне фінансове становище значної частини населення, безробіття, політичні кризи, війна на Сході, пандемія, відчуття тривоги, незахищеності, самотності, невпевненості, розчарування, потреба в позитивних емоціях, психологічні травми, сімейні конфлікти, особистісні проблеми та інші. Серед залежних осіб значну частину займає молодь, зокрема підлітки. Для цієї вікової категорії поширеним видом адикцій є інтернет-залежність, яка останнім часом набуває загрозливих масштабів і призводить до негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я молоді, проблем з навчальною мотивацією та успішністю, комунікацією та стосунками, самореалізацією в реальному світі, досягненням цілей. Отже, дуже важливо визначити причини цього явища, дослідити емпіричним шляхом його реальний стан та з'ясувати актуальність застосування заходів психологічної допомоги підліткам, схильним до інтернет-залежності.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Значна кількість науковців присвятили свої дослідження проблемі залежної поведінки. У наукових джерелах можна зустріти різні варіанти термінів, що використовуються в полі досліджень цієї проблеми: залежна поведінка, залежність, адикція, адиктивна поведінка. Деякі науковці пропонують розглядати їх як синонімічні, інші – розводять у значеннях. Наприклад, Христук (2014) вважає ці

терміни тотожними: «Адиктивна поведінка (залежна) – це одна із форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану засобом прийому деяких речовин (алкоголь, наркотики і т.д.) чи постійної фіксації уваги на певних предметах чи активних видах діяльності (їжа, праця, гра і т.д.), що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій» (с. 52). Шапар (2007) розмежовує фізіологічну залежність «якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального (скоріше, звичного) функціонування» та психологічну, «якщо ця потреба має афективну природу» (с. 147). Щодо афективної природи психологічних залежностей, то Камінська (2016) зазначає, що в їхній основі лежить важлива, але фрустрована потреба (або сфера життя) особистості, що змушує її шукати задоволення цієї потреби і пов'язані з цим позитивні емоції в іншому об'єкті чи виді діяльності (с. 20). Сутність адиктивної поведінки полягає в тому, що людина прагне змінити свій психічний стан штучним шляхом. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що поняття «адиктивна поведінка», «адикція», «залежність» та «залежна поведінка» є дуже близькими за змістом і позначають постійне прагнення людини пережити сильні позитивні емоції завдяки штучній зміні свого психічного стану шляхом вживання стимулюючих речовин або постійного звертання до певних видів діяльності з метою заповнення емоційної порожнечі та задоволення фрустрованих потреб.

У психологічній літературі можна знайти багато різновидів залежної поведінки. Більшість дослідників залежної (адиктивної) поведінки поділяють точку зору, що адиктивну поведінку можна поділити на дві великі групи: хімічні та нехімічні види адикцій. До хімічних видів адиктивної поведінки належать алкогольні та наркотичні адикції. До нехімічних видів – ігрові адикції, інтернет-адикції, ТВ-адикції, харчові адикції, шопоголізм, трудоголізм і т. ін. При цьому різні види залежностей відрізняються, у першу чергу, об'єктом адикції. Найбільш руйнівний вплив на організм роблять хімічні адикції, децю м'якший – нехімічні. Проте в будь-якому випадку залежність робить життя людини обмеженим, штучним, створює оманливе тимчасове враження вирішення життєвих проблем та проблеми у спілкуванні, оскільки адикт віддає перевагу емоційним стосункам з об'єктом своєї залежності перед стосунками з живими людьми. Тому вчасна діагностика, профілактика та корекція адиктивної поведінки є актуальним завданням сучасних психологів.

У межах обраної нами теми дослідження ми вирішили звернутися до вивчення інтернет-залежності у підлітків. Як було зазначено вище, вона належить до нехімічних адикцій і отримала дуже широке розповсюдження в молодіжному середовищі. У науково-психологічних джерелах можна зустріти ряд термінів, пов'язаних із залежністю людини від різних видів використання комп'ютера: «комп'ютерна залежність», «інтернет-залежність», «інтернет-адикція», «кібер-адикція» тощо. Якщо узагальнити подані там точки зору, то можна визначити, що комп'ютерна залежність – це нав'язливе бажання людини постійно проводити час за комп'ютером, використовуючи його як для роботи, так і для інших видів діяльності. Інтернет-залежність передбачає постійне бажання перебувати в Інтернеті і нездатність людини вчасно виходити з нього, для чого використовуються різноманітні гаджети. Інтернет-адикцію Камінська (2016) пропонує розглядати як патологічну форму потягу до використання Інтернету, «що вимагає втручання психіатра для подолання деструктивних змін, викликаних дією адиктивного агента» (с. 22). Кібер-адикція – це постійне бажання знаходитись у віртуальній реальності, використовувати ігрові комп'ютерні програми (як ті, що вимагають підключення до Інтернету, так і немережеві) та взаємодіяти з іншими гравцями. Як видно із цих визначень, поняття «комп'ютерна залежність» є найбільш широким, оскільки може містити решту охарактеризованих вище типів залежності. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій галузі, багато питань щодо психологічної діагностики, профілактики, корекції інтернет-залежності залишаються поки що невирішеними, а високі темпи її поширення серед молоді змусили нас також долучитись до даної теми.

Мета статті – вивчити психологічні причини виникнення й наслідки інтернет-залежності у підлітків, дослідити емпіричним шляхом рівень її сформованості та визначити доцільність запровадження відповідних заходів психологічної допомоги в діяльність шкільних психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Так само, як і хімічні адикції, інтернет-залежність спричиняє відхід від реальності в дуже високому ступені. У інтернет-адикта формується нова реальність – віртуальна, і своє життя він намагається проводити саме в ній. Причини привабливості цієї реальності дуже різноманітні: у ній можна представити себе іншою особистістю, змінити свій вік, стать, зовнішність; побудувати новий, більш бажаний та прикрашений образ «Я»; отримати популярність, якої немає в реальному житті; здійснювати різні нереалізовані бажання; відчувати себе героєм, лідером, воїном, красунею... (перелік ролей нескінченний); відчувати ілюзію досягнень (наприклад, ігрових), повну свободу, відсутність обмежень і заборон, упевненість у собі; легко починати і припиняти спілкування; майже відсутня відповідальність за свої дії; можна використовувати ефект анонімності. Камінська (2016) відзначає також, що спілкування у віртуальному середовищі формує в людини ілюзію самореалізації, позбавлення від самотності, задовольняє потребу в нових подіях, враженнях, визнанні, відсутніх у реальному житті, тобто воно є певною компенсацією незадоволених (фрустрованих) потреб. Усе це вигідно відрізняється від реального життя, в якому багато проблем, тривоги, незадоволеності і розчарування. У мережі можна побудувати новий власний ідеальний світ, занурення в який дозволяє уникати реальних проблем.

Розглядаючи особливості комунікації в Інтернеті, Немеш (2017) згадує про таке явище, як дезінгібіція (ослаблення стримуючої функції соціальних норм у віртуальному середовищі): «дезінгібіція включає різноманітні види поведінки, від банальної неввічливості до використання великих букв і знаків окликів, і «переходу на особистості» щодо іншого мережевого користувача» (с. 204). Порівняно з реальною, поведінка у віртуальному середовищі значно більш розгальмована (інтернет-користувачі позначають її терміном «флеймінг»), а важливість суспільної думки – зменшена. Авторка пояснює це явище з точки зору теорії деіндивідуалізації (зняття звичайних обмежень індивідуальної поведінки), теорії зменшеного соціального впливу (зниження впливу соціальних норм і обмежень), теорії соціальної присутності (деперсоналізоване спілкування), які обумовлюють таку поведінку у віртуальному середовищі і роблять її більш привабливою.

Чому саме молодь є особливо вразливою стосовно формування й розвитку інтернет-залежності? Варто при цьому враховувати особливості фізичного, психічного і соціального розвитку підлітків. До основних характеристик цього віку належать: підвищення самостійності, поява суб'єктивного відчуття дорослості, зміна провідної діяльності (якою стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками) та мотивації навчання, підвищений інтерес до власної зовнішності, формування типових реакцій підліткового віку (емансипації, опозиції, протесту, негативної імітації, групування, конформізму та ін.). Розширюються соціальні зв'язки підлітка, з'являються захоплення, інтерес до самопізнання, прагнення до самоствердження, бажання увійти до світу дорослих, вимоги щодо поваги з їхнього боку. Водночас підлітки імпульсивні, їм складно керувати власною поведінкою та емоціями, для багатьох характерна підвищена тривожність, агресивність, конфліктність, прагнення відстоювати свою позицію будь-якими методами, або ж навпаки – сором'язливість і замкненість, соціальна дезадаптація (у випадку фрустрованості важливих для них життєвих сфер).

Дуже важливими для особистісного становлення підлітків є дружні стосунки, спілкування з однолітками, можливість зайняти гідне місце в їхньому колі. Як зазначають Сергєєнкова, Столярчук, Коханова та Пасєка (2012), «саме у групі однолітків створюється нова соціальна ситуація розвитку особистості підлітка, так як дорослішання, статеве дозрівання формує прагнення у здобутті емоційної незалежності від дорослих та активізує потребу у спілкуванні з ровесниками» (с. 197). Це референтна група для підлітка: він

спирається на її цінності й норми, отримує досвід соціальної поведінки, оцінює себе з позицій цієї групи і прагне здобути в ній високий статус. На думку дослідників, цей етап соціалізації відбувається в середовищі «чужих», а не «своїх», де підліток може зазнавати зовсім іншого до себе ставлення, ніж це було раніше (Макаренко, Постова, 2007). Але саме в цьому середовищі підліток проходить важливу частину соціалізації. І якщо ця частина життя підлітка з якихось причин порушується (немає друзів, не відбувається соціалізуюче спілкування в референтній групі, не формується соціальна адаптація, адекватна самооцінка, мотивація до успіху, досягнень), то підліток починає шукати заміну всього того, чого йому не вистачає для задоволення його соціальних потреб. І дуже часто така заміна знаходиться в різного роду адикціях. Тому що потреба в позитивних емоціях все одно існує, і підліток намагається досягти їх іншим, штучним, проте доступним йому шляхом.

Причини формування інтернет-залежності підлітків – це недостатність спілкування та емоційних контактів у реальному житті, проблеми у взаєморозумінні з дорослими та однолітками, порушення соціальної адаптації, занижена самооцінка при високому рівні домагань, невпевненість, низька стресостійкість, самотність, нереалізованість, нудьга, невміння зайняти себе якоюсь реальною продуктивною діяльністю, вузьке коло інтересів, пасивна життєва позиція, конформізм (нездатність протистояти впливам), низький самоконтроль та саморегуляція, несприятливий психологічний клімат у родині, пережиті психотравми, індивідуальні особливості (замкненість, інфантилізм), фрустрованість важливих життєвих сфер і потреб (у враженнях, яскравих емоціях, спілкуванні, дружбі, визнанні, досягненнях), соціальна депривація, відчуття реального світу як ворожого і намагання втекти від проблем, соціофобія та ін. Для таких підлітків перебування в Інтернеті має чітко виражений компенсаторний характер, оскільки саме там вони знаходять усе те, чого їм не вистачає в реальному житті. У підлітків, схильних до інтернет-залежності, спрацьовує ціла система психологічних захистів, таких як втеча, компенсація, витіснення, заміщення, які обумовлюють створення ними іншого, кращого, на їхню думку, віртуального світу свого життя.

Наслідками інтернет-залежності підлітків є: подальше загострення соціальної ізоляції, дезадаптації і проблем з реальною комунікацією; втрата мотивації до навчання і будь-яких видів соціальної діяльності, звуження кола інтересів; погіршення реальних стосунків (аж до втрати багатьох з них), посилення конфліктів з оточенням, ворожість до всіх, хто критикує їхнє надмірне захоплення Інтернетом; змішування норм реального та віртуального життя, деформація системи цінностей (надцінним стає віртуальний, штучний світ); емоційні, поведінкові та психічні розлади, агресивність і тривожність через постійне підвищене емоційне збудження, загострення акцентуацій характеру і пов'язаних із цим проблем у взаєминах; посилення страху перед реальним світом; соматичні проблеми через нездоровий спосіб життя. Тобто насправді, все те, від чого підліток тікає у віртуальний світ, повертається до нього в посиленому ступені.

Таким чином, проблема попередження та подолання розглянутої підліткової адикції вимагає вирішення. Тому нами було проведено емпіричне дослідження рівня інтернет-залежності у підлітків з метою визначення актуальності запровадження відповідних заходів психологічної допомоги в діяльність шкільних психологів.

До вибірки увійшли учні 8-9 класів, віком від 13 до 15 років. Серед психодіагностичних методик нами було обрано тест на визначення інтернет-залежності (Кімберлі Янг в адаптації Бурової), тест інтернет-адикції (Нікітіна, Єгоров), тест «Шкала інтернет-залежності» (Жичкіна). Обробка й інтерпретація даних обстеження проводились згідно з правилами, встановленими авторами тестових методик. Результати психодіагностичного обстеження підлітків за методикою Кімберлі Янг подано в таблиці 1.

Як можна побачити за результатами обстеження, близько половини досліджуваних (48,62 %) мають середній або високий рівень залежності. Тобто, це учні, в яких час від часу виникають проблеми в спілкуванні, навчанні, виконанні життєвих, домашніх обов'язків

через те, що їм не завжди вдається контролювати власний час, проведений в Інтернеті (31,46 %); а також учні, які мають серйозні проблеми у цих сферах (17,16 %).

Таблиця 1.

Результати психодіагностичного обстеження підлітків за методикою Кімберлі Янг

Рівень інтернет-залежності		
Низький, %	Середній, %	Високий, %
51,47 (18 осіб)	31,46 (11 осіб)	17,16 (6 осіб)

Аналіз наданих відповідей свідчить, що через це у підлітків часто виникають конфлікти з батьками, страждає навчання, зменшується коло реального спілкування на користь віртуального, діти відчувають втому, дратівливість, агресію, пригнічення, погіршення настрою тощо. Для того щоб підтвердити правильність зроблених висновків або ж спростувати їх, ми звернулися до використання ще двох методик. Було проведено обстеження учнів за тестом інтернет-адикції (Нікітіна, Єгоров). Його результати подано на рисунку 1.

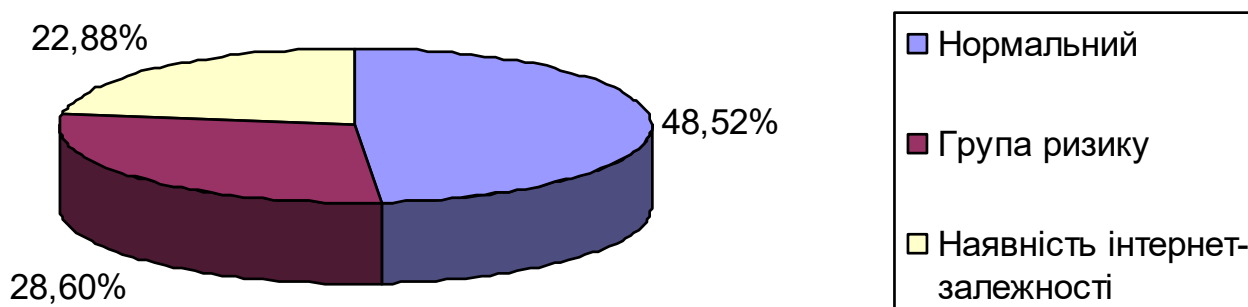


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнями використання Інтернету (тест інтернет-адикції Т.А. Нікітіної, О.Ю. Єгорова)

Як ми бачимо за результатами цього обстеження, учні, що мають проблеми з використанням Інтернету, складають 51,48 %. Серед них як ті підлітки, що знаходяться в групі ризику (28,6 %), так і інтернет-залежні респонденти (22,88 %). Найбільш поширені ознаки залежності, відзначені опитуваними, це: щоденне використання комп'ютерних ігор більше 6 годин (а це означає, що з урахуванням часу, який проводиться в школі, в підлітків уже не залишається часових резервів ні на що, окрім гри, що, безумовно, спричиняє проблеми), відчуття ейфорії та азарту під час ігор (інтенсивність яких важко досягти в реальному житті), постійна втрата відчуття часу, негативні емоції від неможливості використовувати Інтернет (роздратування, порожнеча, дискомфорт тощо), відмови від реального спілкування, проблеми з навчанням.

Результати діагностики підлітків за тестом «Шкала інтернет-залежності» подано в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати психодіагностичного обстеження підлітків за тестом «Шкала інтернет-залежності» (А. Жичкіна)

Схильність до інтернет-залежності		
Не схильні до інтернет-залежності, %	Схильні до інтернет-залежності, %	Інтернет-залежні особи, %
48,52 (17 осіб)	31,46 (11 осіб)	20,02 (7 осіб)

За результатами цього тесту кількість учнів, які більшою чи меншою мірою залежні від Інтернету, становить 51,48 %. Серед них 31,46 % – це підлітки, схильні до інтернет-залежності, і 20,02 % – інтернет-залежні особи. Серед ознак залежності за цим тестом респондентами відмічені такі, як: намагання покращити свій емоційний стан завдяки використанню Інтернету; велика кількість часу, який проводиться в Інтернеті; постійні або часті думки про Інтернет; надання пріоритету спілкуванню в Інтернеті; проблеми в реальному житті та спілкуванні.

Таким чином, результати проведеного психодіагностичного обстеження свідчать, що близько половини опитаних підлітків мають певні проблеми з використанням Інтернету, які виражені більшою чи меншою мірою, що можна побачити на зведеній діаграмі (рис. 2), яка демонструє близькі результати проведених методик.

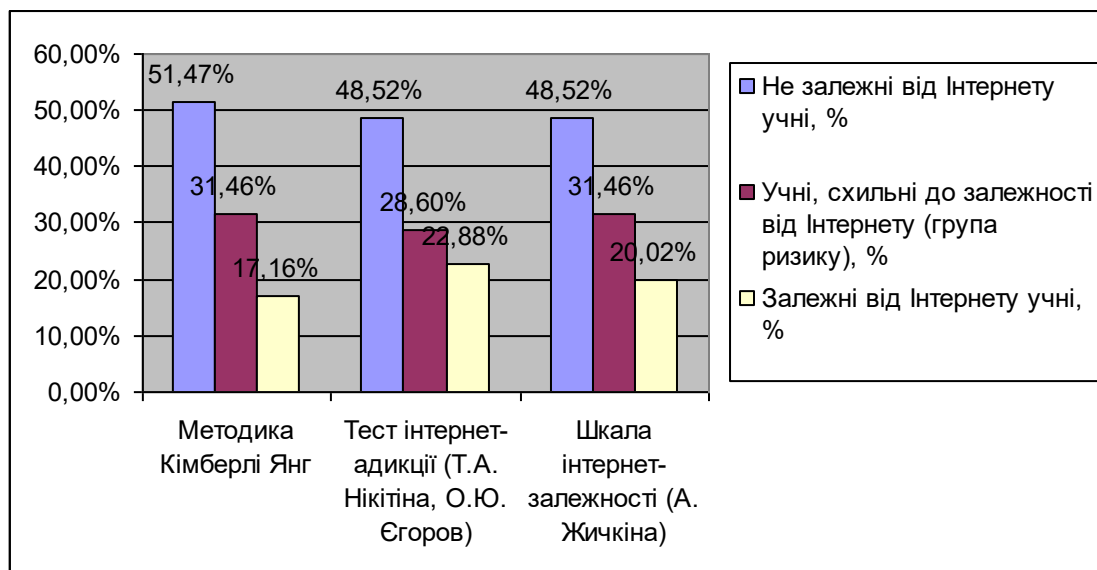


Рис. 2. Зведена діаграма результатів психодіагностичного обстеження інтернет-залежності підлітків

Вважаємо, що значною мірою це пов'язано не тільки з широкими можливостями проведення дозвілля, які надає Інтернет, але і з карантинними обмеженнями внаслідок пандемії COVID-19, через які спілкування та активності підлітків ще більшою мірою, ніж до цих обмежень, перейшли в Мережу. Також вагомую причиною є проаналізовані нами вище психологічні особливості підліткового віку, які спричиняють для багатьох учнів значні труднощі у реальному спілкуванні, взаємодії, самопрезентації і які підлітки намагаються компенсувати у більш комфортному для них віртуальному середовищі. Це свідчить про необхідність розробки й застосування шкільними психологами відповідних заходів психологічної допомоги, зокрема психопрофілактичних програм для учнів середньої та старшої школи.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Було проаналізовано науково-психологічні джерела з проблем сутності, причин, ознак, різновидів залежної поведінки, специфіки, чинників формування і наслідків підліткової інтернет-залежності. Зроблено висновок, що інтернет-залежність є формою компенсаторної поведінки у підлітків, що мають проблеми з реальним спілкуванням, самооцінкою, самореалізацією, задоволенням важливих особистісних і соціальних потреб, і являє собою своєрідну «втечу» у віртуальне середовище, де вони знаходять можливість реалізувати ці потреби; визначені негативні наслідки інтернет-залежності у підлітків.

Емпіричне дослідження інтернет-залежності у підлітків показало, що близько половини обстежених мають певні проблеми з використанням Інтернету, які виражені більшою чи меншою мірою. Для обстеження було використано: тест на визначення інтернет-

залежності (Кімберлі Янг в адаптації Бурової), тест інтернет-адикції (Нікітіної, Єгорова), тест «Шкала інтернет-залежності» (Жичкіної). Це свідчить про необхідність розробки й застосування шкільними психологами відповідних заходів психологічної допомоги, зокрема профілактичних програм попередження інтернет-залежності у підлітків, що поєднували б просвітницькі та розвивальні заходи, спрямовані на інформування про ризики надмірного використання Інтернету, розвиток комунікативних навичок, самооцінки, подолання невпевненості, тривожності, агресивності в поведінці учнів. Напрямом подальших досліджень може бути розробка й запровадження програм психологічної допомоги підліткам з інтернет-залежністю.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Камінська, О. В. (2016). *Психологічні основи Інтернет-залежності молоді*. (Дис. д-ра психол. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.
- Лютий, В. П. (2012). Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 16, 222-231.
- Макаренко, О. М. & Постова, О. В. (2007). Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 71, 23-26.
- Максимова, Н. Ю. (2014). Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*, 11, 292-298.
- Немеш, О. М. (2017). *Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту*. Київ: Слово.
- Пілецький, В. (2011). Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 16(2), 46-58.
- Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П. & Пасека, О. В. (2012). *Вікова психологія*. Київ: Центр учбової літератури.
- Христук, О. Л. (2014). *Психологія девіантної поведінки*. Львів: ЛьвДУВС.
- Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор.

REFERENCES

- Kaminska, O. V. (2016). *Psychological foundations of young people's Internet addiction*. (Dys. d-ra psychol. nauk). Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, Odesa. [in Ukrainian].
- Liutyi, V. P. (2012). Profilaktyka sotsialno-priyniatnykh vydiv adyktivnoi povedinky pidlitiv ta molodi [Prevention of socially acceptable addictive behaviours among behaviour of adolescents and young people]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 16, 222-231. [in Ukrainian].
- Makarenko, O. M. & Postova, O. V. (2007). Sotsializatsiia pidlitiv ta kompiuterna zalezhnist [Adolescent socialisation and computer addiction]. *Naukovi zapysky. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*, 71, 23-26. [in Ukrainian].
- Maksymova, N. Iu. (2014). Psykholohichna travma yak chynnyk adyktivnoi Povedinky [Psychological trauma as a factor in addictive behaviour]. *Aktualni problemy psykholohii*, 11, 292-298. [in Ukrainian].
- Nemesh, O. M. (2017). *Virtualna diialnist osobystosti: struktura ta dynamika psykholohichnoho zmistu* [Virtual activity of the individual: structure and dynamics of The dynamics of psychological content]. Kyiv: Slovo. [in Ukrainian].
- Piletskyi, V. (2011). Kompiuterna zalezhnist ta yii vplyv na suchasnykh pidlitiv [Computer addiction and its impact on today's teenagers]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofii, sotsiolohiia, psykholohiia*, 16(2), 46-58. [in Ukrainian].

- Serhieienkova, O. P., Stoliarchuk, O. A., Kokhanova, O. P. & Pasieka, O. V. (2012). *Vikova psykholohiia [Age psychology]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].
- Khrystuk, O. L. (2014). *Psykholohiia deviantnoi povedinky [The psychology of deviant behaviour]*. Lviv: LvDUVS. [in Ukrainian].
- Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichniy slovnyk [Modern Dictionary of Psychology]*. Xarkiv: Prapor. [in Ukrainian].

AN EMPIRICAL STUDY OF THE INTERNET ADDICTION LEVEL AMONG ADOLESCENTS

Natalia Kosheleva

Candidate of Pedagogical Sciences (Ph. D.),
Associate Professor at the Department of Psychology
Horlivka Institute for Foreign Languages of the
State Higher Educational Establishment «Donbas State Pedagogical University»
Bakhmut, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-0380-3242>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.275>

Abstract. *The article deals with the relevant problem of the Internet-addictive behavior among teenagers. The author analyzes scientific approaches for studying addictive behavior and Internet addiction as its variety in the modern psychological literature. Different types of computer addictions are analyzed: computer addiction, Internet addiction, Internet addiction, cyber addiction. Internet addiction presumes a constant desire to be on the Internet and inability to quit it in time. The reasons of attractiveness of the virtual environment in comparison with a real life are analyzed: possibility of image change, self-realization, absence of restrictions, breadth of communication, etc.*

Features of physical, mental and social development of teenagers, which in case of frustration in important spheres of life may contribute to the formation of Internet addiction, were characterized. It was determined that the main reason for the formation of Internet addiction is lack of communication and emotional contacts in real life, which they try to compensate in the virtual reality. It is established that consequences of Internet addiction among adolescents are: further aggravation of social isolation, disadaptation and real-life communication problems.

An empirical study of the level of Internet addiction among 13–15-year-old was conducted. The study showed that about half of the respondents experienced some problems with Internet use, expressed to a greater or lesser extent. Thus, on average, about 20% of the young people had a high level of Internet addiction, about 30% were prone to it and about 50% had no addiction. We used Kimberly Young's Internet Addiction Test, T. Nikitina and A. Egorov's Internet Addiction Test, and A. Zhichkina's Internet Addiction Scale. These methods showed close results, complementing each other and allowing drawing valid conclusions. As a result of the study, it was deemed necessary for school psychologists to develop and apply appropriate measures of psychological help, in particular, preventive programs to prevent Internet addiction in adolescents.

Keywords: *addictive behaviour, addiction, Internet addiction, adolescents, psychodiagnosis, psychological help, prevention program.*

Стаття надійшла до редакції 4.02.2022 р