

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

## **Дипломна робота**

Бакалавр

(освітній ступінь)

на тему: Дослідження та профілактика інтернет  
залежності студентів

Виконав: студент 5 курсу, групи ПП  
напряму підготовки  
6.030103 Практична психологія  
Маринчак С.М.

Керівник Барчі Б.В.

Рецензент Іванова В.В.

Мукачево - 2020 року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ I. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b>	
1.1. Інтернет залежність як психологічна проблема .....	7
1.2. Психологічна характеристика юнацького віку.....	15
1.3. Чинники, що провокують інтернет залежність у студентів.....	22
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ</b>	
2.1. Організація та опис методик .....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3. Рекомендації щодо профілактики та попередження інтернет залежності.....	46
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В останні десятиліття поняття «інтернет залежності» стало дуже актуальним. Через постійні стресові ситуації, нестабільної політичної, економічної та соціальної ситуації в країні, через кризу в духовному житті, втрати життєвих цінностей, сучасній людині доводиться все більше пристосовуватися до сучасної реальності і шукати вихід з виниклих проблем. Але не всі можуть з цим впоратися і таким чином, виникає ілюзія вирішення проблем у формі відходу від реальності і розвитку різних форм залежностей. Цей догляд може здійснюватися різними способами. Елементи залежної поведінки в тій чи іншій мірі притаманні практично будь-якій людині.

Науково-технічна революція, котра продовжує відбуватися у світі, не може не впливати на всі сфери життя людини, підпорядковуючи його новим вимогам. Ситуація, що пов'язана зі швидким поширенням інтернет-залежності, є досить проблемною для багатьох країн, у тому числі, і України. В умовах соціально-економічної кризи особистість страждає від дії різноманітних психогенних чинників, що спричиняє пошук альтернативних сфер самореалізації, однією з яких є віртуальна реальність, що створюється в інтернеті. Інтернет-залежність привертає увагу не лише психологів, лікарів, педагогів, філософів та соціологів, але й громадськості, у зв'язку з тенденцією до поширення цього феномену, а також значною кількістю нез'ясованих аспектів, які стосуються діагностичних критеріїв, розуміння predisposиції, психологічних механізмів його функціонування, засобів профілактики та корекції.

В сучасному суспільстві особливого поширення набула залежність від інтернету. Розповсюдженню цієї форми залежності сприяють як особливості самого інтернет-середовища, а саме: анонімність, свобода спілкування та самовираження, можливість обирати альтернативний образ для самопрезентації, так й індивідуально-особистісні властивості самої людини, а саме: тривожність, низька самооцінка, негативне самоствавлення, низький

комунікативний потенціал, нездатність встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими, агресивність, зокрема віртуальна агресивність тощо. Це створює передумови для швидкого формування аддиктивної поведінки та її заглиблення в структуру особистості. Оскільки, зазвичай, залежність від інтернету виникає в підлітків та молодих людей, особистість яких є ще не до кінця сформованою, вона має значний вплив на соціальну адаптацію та соціалізацію, знижуючи здатність людини до гармонійного розвитку та включення в соціум, що вимагає подальшого аналізу окресленої проблеми.

В останні роки спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери стали необхідною приналежністю шкіл, офісів медичних установ, міцно увійшли в наш побут. Швидке поширення нових інформаційних технологій стало одним з атрибутів сучасності. Зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми - фактори, що впливають на кожну людину. Вся наша культура стає більш залежною від цієї технології і не дивно, що у деяких людей виникають проблеми в зв'язку з тим, що вони занадто багато часу проводять в інтернеті. Соціальні мережі вже стали надзвичайно популярними у юнаків.

Особи віком від 16 до 21 років представляють собою групу ризику для розвитку такого виду аддиктивної поведінки як інтернет-залежність. Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання, велика кількість комп'ютерних клубів та інтернет-салонів, особливо у великих містах. Зазвичай юнаки знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або комп'ютерному клубі. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних.

Аддиктивна поведінка розглядалась такими авторами: Тимофєєва О.С., Акопов А.Ю., Чернин К.І., Ільїн Е.П., Хорні К., Фромм Е. та багато інших.

Проблемою інтернет залежності займалися такі вчені, як Голдберг А., Войскунский А. Є., Жичкіна А. Є., Єгорова А.Ю., Короленко Ц.П., Янг К., Д. Грінфілд, К. Сурратт та інші фахівці. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет залежної поведінки: Юр'єва Л.М., Чабан О.С., Пілягіна Г.Я., Бугайова Н. М.

Віртуальний світ - це тільки ще одна реальність, створена людьми, - кожним для власних цілей. Комусь він потрібний для роботи, іншому - для спілкування. Не варто забувати, що тут, поза вікном браузера, є багато не менш цікавого, і тільки якщо, потрапивши у віртуальний світ, людина може з легкістю повернутися в справжній, світ електронної пошти та веб-сайтів буде по-справжньому цікавим і корисним, а не нудотним і обридлим.

Інтернет може приносити як користь, так шкоду для тих хто ним користується, а також для тих, хто навколо. Отже, саме тому ми обрали дану тему дослідження.

**Об'єкт дослідження** – психологічна залежність особистості юнака.

**Предмет дослідження** – інтернет залежність у юнацькому віці.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему рівня інтернет залежності студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз зазначеної проблематики.
2. Провести емпіричне дослідження інтернет залежності студентської молоді.
3. Скласти рекомендації щодо профілактики інтернет залежності студентів.

Для досягнення поставленої мети та визначених завдань було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукових та практичних результатів досліджень з даної проблеми; спостереження; анкетування; авторська анкета (Додаток А); тест на інтернет-залежність (Young's Internet Addiction Test) (Додаток Б); опитувальник «Переваги і

труднощі» (Strength and Difficulties Questionnaire); методика дослідження видів інтернет-залежності (Додаток В); анкетування «Твоє дозвілля»; методи математичної обробки результатів експериментальних досліджень.

### **База дослідження**

Дослідження проводилося на базі психологічної служби Мукачівського державного університету.

Загальна вибірка досліджуваних становила 50 студентів гуманітарного факультету.

**Практичне значення** дослідження полягає в підборі системи методик з діагностування інтернет залежності студентів; розробці рекомендацій з профілактики та попередження інтернет залежності.

## ВИСНОВКИ

В дипломній роботі відображені основні напрямки та підходи вивчення психологічних характеристик Інтернет-залежності у світовій та вітчизняній науці. Розкриті та обґрунтовані зміст поняття «Інтернет-залежність», визначені основні критерії та фактори, які впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні). Розглянуто проблему прояву Інтернет-залежної поведінки в студентському віці та виявлені передумови її формування.

За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на: психологічні (оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності, соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності); соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі).

2. Міра прояву Інтернет-залежної поведінки у юнацькому віці залежить від індивідуально-психологічних (індивідуальні особливості юнацького віку)

та мікросоціальних (психологічні труднощі і ускладнення, що породжені найближчим соціальним оточенням) чинників, які не виступають ізольовано один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях.

3. Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень Інтернет-залежності у юнацькому віці корелює з такими особистісними рисами, як низька комунікативність, емоційна стійкість, сміливість у встановленні соціальних контактів та висока тривожність. Стимулами, що провокують занурення студентів у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті. Отже, за результатами дослідження у інтернет-залежних виявлено низький рівень комунікативності, емоційної стійкості, сміливості у встановленні соціальних контактів, що супроводжуються високою тривожністю.

4. Розроблені нами рекомендації та пропозиції засобів профілактики інтернет-залежності допоможуть батькам, науково-педагогічним працівникам та психологам попередити залежність студентів від інтернету.





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>