

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

СКВАРКА ЮЛІЯ ІГОРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

_____ Людмила Магдисюк

ПІБ (підпис)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ

_____ **Скварка Юлія Ігорівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту) **Психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків.**

Керівник роботи (проєкту) Мельник Антоній Петрович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) **25.05.24р.**

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – є теоретико-емпіричне вивчення психологічних аспектів гаджетозалежності.

4. Завдання дослідження:

1. проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння чинників, аспектів та проявів гаджетозалежності у психологічних дослідженнях;

2. на основі теоретичних знань дослідити прояви гаджетозалежності у вибірці осіб підліткового віку;

3. емпірично дослідити рівень гаджетозалежності та здійснити якісний та кількісний аналіз дослідження.

5. Дата видачі завдання **15.10.23р.**

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	листопад 2023 року	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теми психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків. Цей етап передбачав аналіз сучасних теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з приводу дослідження категорії гаджетозалежності у підлітків. Проаналізовано основні підходи до розкриття поняття гаджетозалежності. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічних особливостей гаджетозалежності у підлітків. Було проаналізовано основні погляди науковців на природу формування гаджетозалежності, визначено категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи її подальшого вивчення. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).</p>	листопад 2023 – грудень 2023 року	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав у себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. Завданням третього етапу дослідження став збір та аналіз матеріалів з метою встановлення наявності зв'язку між двома досліджуваними концептами.</p>	грудень 2023 – січень 2024 року	

4.	<i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав формування бази емпіричного матеріалу для подальшого їх аналізу, інтерпретації та їх представлення у вигляді схем, таблиць, діаграм та рисунків, а також власне їх аналіз та оформлення.	січень – лютий 2024 року	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів були сформульовані висновки, узагальнення.	лютий – березень 2024 року	
6.	Остаточне оформлення роботи	травень 2024 року	

Студент

_____ (підпис)

Скварка Ю. І.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту)

_____ (підпис)

Мельник А. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Скварка Ю. І. Психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків.

Бакалаврська робота на здобуття ступеня бакалавр психології за освітньою програмою «Практична психологія». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі описано актуальність дослідження в галузі психології адиктивних станів, що дозволяє якісніше описати вплив психологічних особливостей на формування ряду залежностей. При цьому варто також відмітити, що однією з теоретичних концепцій є підхід особистісних рис, який припускає, що одні типи більш схильні до адиктивної поведінки на відміну від інших.

У першому розділі розглянуто результати теоретичного узагальнення досліджень гаджетозалежності. Проаналізувавши психолого-педагогічну та соціологічну літературу, резюмуємо, що гаджет-адикція не пов'язана з об'єктивними параметрами використання інтернет-пристрою (стажем користування, його доступністю, сферою застосування), а має особистісну природу, тобто набуває надзвичайної значущості для певної категорії людей завдяки певним особистісним властивостям.

У другому розділі: описаний методичний інструментарій, спрямований на виявлення гаджетозалежності. Також можна зробити висновок, що гаджетозалежні схильні до емоційної напруги в період активного користування смартфонами, на формування якої здійснюють вплив особистісні особливості індивіда, відчувають підвищену тривожність, фрустрованість, страх, роздратування та негативні емоції. Вони несвідомо уникають контактів з соціумом, ведуть пасивний спосіб життя.

Новизна дослідження полягала у дослідженні полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження проблеми гаджетозалежності, здійсненні емпіричного аналізу чинників та адикцій.

Практичне значення полягає у використанні отриманих даних та зібраної теоретичної бази даних у подальшому дослідженні феномену гаджетозалежності. Також одержані результати зможуть використовуватись у діяльності психологів, що працюють із підлітками, що мають труднощі з різними адикціями, самовизначення, прийняття батьками.

Дослідження психологічних аспектів гаджетозалежності є актуальним на сьогоднішньому етапі розвитку і його результати можуть бути використані для подальшої оптимізації шляхів подолання гаджет-адикції.

Ключові слова: *підлітки, адикції, гаджетозалежність, тривожність, гаджет-адикція, підлітковий вік.*

SUMMARY

Skvarka Yu. I. Psychological features of gadget addiction in teenagers.

Bachelor's thesis for the bachelor's degree in psychology under the «Practical Psychology» educational program. Qualifying scientific work on manuscript rights. Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction describes the relevance of research in the field of psychology of addictive states, which allows for a better description of the influence of psychological features on the formation of a number of addictions. At the same time, it should also be noted that one of the theoretical concepts is the approach of personality traits, which suggests that some types are more prone to addictive behavior than others.

In the first section, the results of the theoretical generalization of research on gadget addiction are considered. Having analyzed the psychological-pedagogical and sociological literature, we summarize that gadget addiction is not related to the objective parameters of the use of the Internet device (the length of time of use, its availability, the scope of application), but has a personal nature, that is, it acquires extreme significance for a certain category people due to certain personal characteristics.

In the second section: methodical toolkit aimed at detecting gadget addiction is described. It can also be concluded that gadget addicts are prone to emotional stress during the period of active use of smartphones, the formation of which is influenced by the individual's personal characteristics, they feel increased anxiety, frustration, fear, irritation and negative emotions. They unconsciously avoid contact with society, lead a passive lifestyle.

The novelty of the research consisted in the theoretical generalization and expansion of existing directions of research into the problem of gadget addiction, the implementation of an empirical analysis of factors and addictions.

The practical significance lies in the use of the obtained data and the collected theoretical database in the further study of the phenomenon of gadget addiction. Also, the obtained results can be used in the activities of psychologists

working with teenagers who have difficulties with various addictions, self-determination, and acceptance by parents.

The study of psychological aspects of gadget addiction is relevant at today's stage of development, and its results can be used for further optimization of ways to overcome gadget addiction.

Key words: teenagers, addictions, gadget addiction, anxiety, gadget addiction, teenage.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ	
1.1. Психологія залежності.....	8
1.2. Основні підходи до розуміння гаджетозалежності у психологічних дослідженнях	18
1.3. Чинники та особливості прояву гаджетозалежності.....	24
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ВИРАЖЕНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ГАДЖЕТЗАЛЕЖНОСТІ	
2.1. Організація, етапи та методи дослідження гаджетозалежності..	34
2.2. Емпіричне вивчення гаджетозалежності.....	41
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інформаційно-комунікаційні технології – один із вагомих факторів, які впливають на формування особистості суспільства XXI ст. В даний час спостерігається масштабне та динамічне проникнення гаджетів в усі сфери життєдіяльності людини значною мірою відображається на її соціальному самопочутті й орієнтаціях. Гаджети займають велику частину нашого особистісного простору, впливають на наші цілі і життєву компетентність. З кожним днем роль технічних пристроїв значно зростає, спостерігається масове застосування у повсякденному житті. З одного боку гаджет надає великі можливості для спілкування, відвідування онлайн музеїв, перегляду фільмів, доступ до великого обсягу книг, досліджень та інформації в цілому через онлайн-бібліотеки, але знову ж таки з іншого – містить у собі віртуальні загрози, які можуть негативно вплинути як на психоемоційний стан особистості так і на її близьких в реальному житті. Часте застосування гаджетів призводить до розвитку адикції, яка невпинно еволюціонує та є пріоритетною в сьогоденні. Розглядаючи цю проблему в психологічному аспекті, ми бачимо як це наносить вагомий відбиток на світосприйнятті та соціальному становленні.

Україна не є виключенням в даній проблематиці, яка охоплює практично всі вікові категорії осіб та потребує кваліфікованої допомоги зі сторони психологів. Пояснити причини, умови і фактори, що детермінують це соціально-психологічне явище, стало насущною задачею сучасності. У цьому питанні актуальною є психокорекційна допомога, що дасть змогу попередити або ж вирішити проблему, що постала перед нами.

У сучасній психології пріоритетним завданням стало вивчення психологічних чинників, що мають вплив на формування гаджетозалежності. Останні дослідження в галузі психології адиктивних станів дозволяють якісніше описати вплив психологічних особливостей на формування ряду залежностей. При цьому варто також відмітити, що однією з теоретичних

концепцій є підхід особистісних рис, який припускає, що одні типи більш схильні до адиктивної поведінки на відміну від інших.

Отже, дослідження психологічних аспектів гаджетозалежності є актуальним на сьогоднішньому етапі розвитку і його результати можуть бути використані для подальшої оптимізації шляхів подолання гаджет-адикції.

Об'єкт дослідження: гаджетозалежність як негативна емоційна адикція.

Предмет дослідження склали психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне вивчення психологічних аспектів гаджетозалежності.

Основні завдання дослідження:

4. проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння чинників, аспектів та проявів гаджетозалежності у психологічних дослідженнях;

5. на основі теоретичних знань дослідити прояви гаджетозалежності у вибірці осіб підліткового віку;

6. емпірично дослідити рівень гаджетозалежності та здійснити якісний та кількісний аналіз дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: проблема гаджетозалежності, в психолого-педагогічній науці знайшла відображення при розв'язанні широкого кола теоретичних та прикладних питань, спрямованих, переважно, на дослідження причин розвитку адиктивної поведінки (В. Аношков, О. Войськунський, В. Вигівська, Л. Гуменюк, В. Ружинський, Л. Левицька та ін.; вплив приладів інформаційних технологій на особистість розглядають Р. Ремлюга, О. Юрченко та ін.).

Аналіз психолого-педагогічної літератури, досліджень із загальних питань психології залежності свідчить, що значний теоретичний і практичний досвід роботи з залежністю накопичено як зарубіжними (В. Генріх, Н. Макс-Вільямс), так і російськими дослідниками (С. Дремов, А.

Уразаєв, Н. Мамишева,). Зазначена проблема знайшла висвітлення у таких аспектах: залежна поведінка, як наслідок зниження психічної стійкості (Е. Бережковская, Я. Гишинский, І. Гурвич, М. Русакова та ін).

Для реалізації поставленої мети і вирішення поставлених задач у ході дослідження були використані наступні методи: *теоретичні*: аналіз проблеми дослідження психологічних особливостей та корекції гаджетозалежності на основі наукової літератури, систематизації та узагальнення теоретико-методологічних засад; *емпіричні*: нами було використано такі психодіагностичні методики: спостереження та бесіда для встановлення контакту з досліджуваними; анкета для визначення емоційного фону гаджетозалежних; «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним; Методика самооцінки психічних станів: самопочуття, активність, настрої (САН) В. Доскін; Опитувальник нервово-психічного напруження Т. Немчина; Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; *методи математичної статистики*: статистична обробка отриманих даних проводилась із використанням Т-критерію Стьюдента.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Нововолинського ліцею №9 Нововолинської міської ради Волинської області та факультеті психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження проблеми гаджетозалежності, здійсненні емпіричного аналізу чинників та адикцій.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані як для індивідуальної роботи, задля організації психокорекційних процедур у напрямку попередження, появи та подолання можливих деструктивних наслідків гаджетозалежності, так і для групового зниження залежності за допомогою проведення спеціальних тренінгових занять групового характеру. Результати роботи дають можливість визначити особливості основ тренінгової програми з гаджетозалежними. Корекційна

програма подолання гаджетозалежності може бути використана при викладанні курсу «Психологія адикцій».

Апробація результатів дослідження. Основні положення випускної роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені: XIV Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 25-26 березня 2022 р.); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (м. Луцьк, 11-15 травня, 2022); XVII Міжнародній науково-практичній семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 26-27 жовтня 2023 р.); Семінарі «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (м. Луцьк, 15-16 листопада 2023 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 10 рисунків та 2 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 50 найменування.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Скварка Ю., Магдисюк Л. Основні властивості формування стресостійкості. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 162-164.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Психологія залежності

Залежність, або ж адиктивна поведінка – один із різновидів девіантної поведінки, що характеризується непереборним бажанням переживати інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності [10].

Наявність у сучасній Україні тенденції до збільшення кількості різновидів адиктивної поведінки та осіб із різними формами залежностей є безсумнівною. Для багатьох громадян характерна орієнтація на життя за принципом «як хочеться», на самоствердження будь-якою ціною і будь-якими засобами. В даних випадках ними керує не лише користь та прагнення задовольнити свої потреби, а приваблює й сам процес, участь у ньому задля компанії, розваги, щоб не бути боягузом і «білою вороною». Тобто, адиктивна поведінка – розповсюджений феномен, який супроводжує процес зрілості та соціалізації, набирає все більших обертів у період підліткового віку та передбачає можливий спад у другому періоді (ранньої дорослості).

Відповідно до проведених досліджень, вплив соціальних умов життя на психологічні особливості особи може виявлятися в тих чи інших формах поведінкових розладів, до яких належить й адиктивна поведінка. Серед таких розладів варто розрізняти вікові адикції, пов'язані з особистісним розвитком у період неповноліття, і адиктивну поведінку дорослих, коли вона суперечить соціально-культурним нормам, але не виходить за рамки неформальних взаємодій, тобто не має асоціальної спрямованості [4].

Виділять чотири форми адиктивної поведінки як відходу від реальності:

1) відхід у тіло – прагнення до безмежного фізичного або психічного «удосконалення» себе;

2) відхід у роботу – надлишкова концентрація на службових справах (навчанні);

3) відхід у контакти або самотність – постійне прагнення до спілкування або, навпаки, до усамітнення;

4) відхід у фантазії – життя у світі ілюзій та фантазій.

У контексті останньої форми найчастіше йдеться про алкоголізацію, наркотизм, токсикоманію та різного роду нехімічні залежності, серед яких у теперішній час найбільш розповсюдженими є гаджет-адикція та ігроманія [2].

Адиктивну особу відрізняють: прагнення до відходу від реальності та ознаки особистісної незрілості (невираженість інтелектуальних та духовних інтересів, моральних норм, нестійкість, безвідповідальність, почуття стадності та ін.).

Виділяють наступні психологічні особливості осіб із адиктивними формами поведінки:

- знижена стійкість щодо труднощів повсякденного життя поряд із достатньою стійкістю у кризових ситуаціях;

- прихований комплекс неповноцінності у поєднанні з зовнішніми проявами неперевершеності;

- зовнішня соціабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами;

- неправдивість;

- прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;

- уникнення відповідальності за прийняття рішень;

- стереотипність поведінки;

- високий рівень тривожності.

Об'єктом залежності при нехімічних адикціях стає поведінковий паттерн, а не психоактивні речовини. Вірізняють наступні форми нехімічних

залежностей: піроманію, kleптоманію, геймблінг (залежність від азартних ігор), комп'ютерну залежність або гаджетозалежність, адикцію відносин, сексуальну, любовну адикцію, роботоголізм, адикцію до витрачання грошей, прослуховування ритмічної музики, залежність від фізичних вправ, потяг до духовного пошуку, владолюбство, залежність від ризикованого водіння автомобіля (синдром Тоада) та ін. [3].

Мотивацією поведінки адиктивних осіб є спроба змінити спосіб життєдіяльності, який найчастіше визначається ними в поняттях «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Таким людям не вдається знайти в реальності які-небудь сфери діяльності, здатні надовго привернути увагу чи викликати виразно позитивну емоційну реакцію. В той же час адиктивна активність має вибіркового характеру – особа може проявляти незвичайну активність за для досягнення мети, яка (нехай і тимчасово) приносить задоволення, відволікає зі світу емоційної стагнації (бездушності) [15].

Можна стверджувати, що одним із вагомих критеріїв схильності індивіда до адиктивних форм поведінки є низька психологічна стійкість у ситуаціях буденних відносин і криз. У нормі, як правило, люди легко («автоматично») пристосовуються до вимог буденного (побутового) життя і тяжко переносять кризові ситуації. Вони, на відміну від осіб із різноманітними адикціями, прагнуть уникати криз і нетрадиційних подій [3]. Класичним антиподом адиктивної особи виступає «пересічний громадянин» – особа, яка живе інтересами сім'ї, родичів, близьких людей і добре пристосована до такого життя. На відміну від нього, адиктивній особі, навпаки, неприємне традиційне життя з його засадами, розміреністю і прогнозованістю, коли «ще при народженні знаєш, що і як відбудеться...». Передбаченість, заданість власної долі стає дратуючим моментом для адиктивної особи. Кризові ж ситуації з їх непередбачуваністю, ризиком і вираженими афектами виявляються для неї тим підґрунтям, де можна знайти впевненість в собі, самоповагу і відчуття переваги над іншими. У адиктивної особистості спостерігається феномен «жадання гострих відчуттів» (В.

Петровський), що характеризується спонуканням до ризику, обумовленим досвідом подолання небезпеки [19].

Разом із тим, об'єктивно і суб'єктивно погана переносимість труднощів повсякденного життя, постійні докори в непристосованості і відсутності життєлюбства з боку близьких та оточуючих формують у адиктивних осіб прихований «комплекс неповноцінності». Вони страждають від того, що відрізняються від інших, від того, що не здатні «жити, як люди» [16].

Проте такий тимчасово виникаючий «комплекс неповноцінності» обертається гіперкомпенсаторною реакцією: від заниженої самооцінки індивіди переходять відразу до завищеної, минаючи адекватну. Поява почуття переваги над оточуючими виконує функцію психологічного захисту, сприяючи підтримці самоповаги в несприятливих мікросоціальних умовах – умовах конфронтації особи з сім'єю або колективом. Почуття переваги засновується на порівнянні «сірого одноманітного життя», в якому знаходяться оточуючі, зі «справжнім, вільним від зобов'язань життям» адиктивної людини [48].

Враховуючи той факт, що тиск на таких людей з боку соціуму виявляється достатньо інтенсивним, адиктивним особам доводиться підлаштовуватися під норми суспільства, грати роль «свого серед чужих». Внаслідок цього вони навчаються формально виконувати ті соціальні ролі, які нав'язуються суспільством (зразкового сина, чемного співбесідника, добродішного колеги). Зовнішня соціальність, легкість налагодження контактів супроводжується маніпулятивною поведінкою і поверхневістю емоційних зв'язків. Така людина уникає стійких і тривалих емоційних контактів внаслідок швидкої втрати інтересу до однієї і тієї ж людини або виду діяльності і побоювання відповідальності за яку-небудь справу [22].

Прагнення говорити неправду, а також звинувачувати інших у власних помилках і промахах витікають із структури адиктивної особи, яка намагається приховати власний «комплекс неповноцінності», обумовлений невмінням жити відповідно до засад і загальноприйнятих норм.

Базисною характеристикою великої кількості адиктивних осіб є також погана переносимість самотності – готовність до значних зусиль, щоб її уникнути; відчуття спустошеності або безпорадності, коли обривається близький зв'язок; охопленість страхом бути знехтуваним; легка ранимість при щонайменшій критиці або несхваленні з боку інших, тощо.

В етіології адиктивної поведінки представлені біологічні, психологічні та соціальні чинники та все ж більшість дослідників переконана, що біологічні чинники не можуть повністю пояснити схильність індивіда до адикцій. Більш важливими є психологічні та соціокультурні чинники.

Психологічні концепції залежної поведінки вибудовуються у певній психологічній системі [8].

Так, згідно з класичним психоаналізом адиктивна поведінка розглядається як регресія – повернення загальної психосексуальної організації до ранніх етапів розвитку. На думку психоаналітиків, ефективним терапевтичним підходом до подолання залежної поведінки є сублімація, тобто переключення енергії на соціально і культурно прийнятну діяльність.

Біхевіоральна психологія вважає, що людські дії обумовлені її життєвим досвідом. Серед важливих чинників виникнення адиктивної поведінки називається страх перед певними ситуаціями ризику, травмуючими ситуаціями тощо [9].

В межах соціального конструктивізму (Герман, Харч, Векслер та ін.) залежна поведінка розглядається як наслідок дисфункції родини, спільноти чи суспільства. Терапія у цьому випадку передбачає перебудову соціальних перспектив особистості [14].

Когнітивна психологія пояснює механізми адикцій наявністю неадаптивних думок, які заважають справитися з життєвими ситуаціями, що викликають внутрішню дисгармонію, хворобливі емоційні реакції. Неадаптивні думки характеризуються автоматичністю, слабким усвідомленням та резистентністю. Терапевтичний підхід у рамках когнітивної психології передбачає допомогти людині розпізнати і змінити

свої помилкові когнітивні процеси та структурувати свої життєві ситуації. Основна увага приділена тому, як люди можуть покращити своє сприйняття і подолання ситуацій шляхом виконання різних когнітивних вправ.

Гуманістична психологія приписує причинність залежної поведінки специфіці «образу Я», який має тенденцію до самоактуалізації та потребу реалізувати свої вроджені потенційні можливості. Така поведінка розглядається як захисний механізм при порушенні самоактуалізації і є ознакою «неприспосованої особистості» (К. Роджерс) [48].

Соціальна модель дає можливість краще зрозуміти адиктивну поведінку через аналіз зовнішніх впливів. Наприклад, це відсутність соціальної впевненості, непередбачуваність соціально-економічної ситуації, безробіття та ін., а також вплив на поведінку особи таких її соціально-психологічних характеристик, як статус (позиція) та соціальні ролі.

В останні роки значно зросла кількість програм профілактики, які сфокусовані на розвитку альтернатив та вмінні розпізнавати і чинити опір тиску.

Під розвитком альтернатив розуміється залучення в різні продуктивні види діяльності (наприклад, спорт, різні гуртки під час канікул, хобі). У теорії ця стратегія здається розумною, але на практиці вона не показала конкретної користі [45].

З іншого боку, тренування вміння чинити опір видається більш перспективним. Це навчання включає в себе комбінацію наступних інформаційних і поведінкових стратегій:

- розвиток вміння вирішувати проблеми і приймати рішення;
- розвиток вміння розпізнавати міжособистісні і масові (реклама) форми агітації, а також вміння чинити опір їм;
- збільшення самосвідомості і самоповаги;
- навчання справлятися з занепокоєнням і стресом;
- поліпшення міжособистісних якостей, зокрема, вміння вести розмову;

- розвиток твердості, вміння висловлювати незадоволення та повідомляти про свої потреби [28].

Зазвичай, в ході цих програм учасників навчають розпізнавати соціальний вплив, що сприяють розвитку різних видів адикцій, а також чинити опір цим впливам. Часто програми включають вміння опиратися впливу лідерів у групі. Аналізуючи результати розвитку вміння чинити опір, відзначають позитивні зміни.

Є дані про те, що процес звикання має основні нейробіологічні особливості: речовини, або стимульні реакції інтенсивно включають мозкові шляхи нагороди та підкріплення, які включають нейромедіатор дофамін. У відповідності з іншими високомотивованими станами, вони призводять до обрізання синапсів у префронтальній корі, домі найвищих функцій мозку, так що увага сильно зосереджена на сигналах, пов'язаних із цільовою речовиною чи діяльністю. Важливо знати, що такі зміни мозку є оборотними після припинення вживання речовини або поведінки [2].

Як розлади вживання наркотичних речовин, так і гаджетозалежність мають підвищену ймовірність того, що вони будуть супроводжуватися умовами психічного здоров'я, такими як депресія та тривожність або іншими раніше існуючими проблемами.

Наркотичні розлади та залежність азартних ігор, або ж гаджетозалежність - це складні умови, які впливають на системи винагороди, підкріплення, мотивації та пам'яті мозку. Для них характерний порушений контроль над використанням; соціальні порушення, пов'язані з порушенням повсякденної діяльності та відносин; і тяга. Постійне використання, як правило, шкідливо як для стосунків, так і для зобов'язань на роботі чи в школі.

Ще однією особливістю залежності є те, що люди продовжують займатися діяльністю, незважаючи на фізичну чи психологічну шкоду, яку вона завдає, навіть якщо шкода посилюється при багаторазовому

застосуванні. Як правило, толерантність зростає, коли організм адаптується до присутності стимульної дії [36].

Оскільки залежність впливає на виконавчі функції мозку, зосереджені в передній корі, люди, у яких розвивається звикання, можуть не усвідомлювати, що їх поведінка спричиняє проблеми для себе та інших. З часом переслідування приємних ефектів речовини або поведінки може домінувати у діяльності людини.

Процеси, що спричиняють звикання до поведінки, протистоять спрощеному поясненню. Генетичні чи інші біологічні фактори можуть сприяти вразливості людини до залежності, багато соціальних, психологічних та екологічних факторів також мають сильний вплив на розвиток адикції.

Деякі характеристики, такі як відсутність здатності переносити дистрес чи інші сильні почуття, були пов'язані із залежністю, але не існує жодного типу «особистості, що викликає звикання», який чітко передбачає, чи буде людина стикатися з проблемами залежності чи ні.

Симптоми залежності [17]:

Регулярне вживання речовини або заняття діяльністю, що призводить до порушення або страждань, є стрижнем адиктивних розладів. Клінічний діагноз звикання базується на наявності принаймні двох з ряду ознак:

- Речовина або активність застосовуються в більшій кількості або протягом більш тривалого періоду, ніж було призначено.
- Існує бажання скоротити використання або наявні невдалі спроби припинення дії.
- На вживання речовини або діяльності або відновлення від її використання забирає значну кількість часу.
- Існує тяга або сильне бажання вживати речовину або займатися діяльністю.

- Вживання речовини або діяльності порушує зобов'язання на роботі, у школі чи вдома.
- Вживання речовини чи активності продовжується, незважаючи на соціальні чи міжособистісні проблеми, які вона викликає.
- Участь у важливих соціальних, робочих чи розважальних заходах падає або припиняється.
- Використання відбувається в ситуаціях, коли це фізично ризиковано.
- Використання продовжується, незважаючи на те, що він спричиняє або посилює фізичні або психологічні проблеми.
- Толерантність виникає, вказується або на потребу в помітно збільшених кількостях речовини для досягнення бажаного ефекту, або на помітно зменшений ефект тієї ж кількості речовини.
- Виведення відбувається, виявляється або за наявності фізіологічних симптомів відміни, або прийому спорідненої речовини для їх блокування.

Тяжкість стану оцінюється кількістю наявних симптомів. Наявність двох-трьох симптомів, як правило, вказує на легкий стан; чотири-п'ять симптомів свідчать про помірний розлад. При наявності шести і більше симптомів стан вважається важким.

Залежність є багатогранною умовою, що виникає внаслідок злиття багатьох елементів, включаючи, звичайно, звикання. Важливо звертати увагу на фактори ризику розвитку порушень адикції, а не про прямі причини. (Існують також фактори, які захищають людей від залежності.)

Фактори особистості. І імпульсивність, і пошук сенсації були пов'язані з вживанням речовин та порушеннями гаджетозалежності. Імпульсивність може бути особливо пов'язана з ризиком рецидиву [28].

Травма та зловживання. Раннє отримання несприятливого досвіду може сприяти розвитку залежності, переважаючи здатність людини до

подолання, можливо, сенсифілізація мозкових шляхів тривоги / дистрес або додавання тягаря стресу.

Фактори психічного здоров'я. Такі стани, як депресія, тривожність, розлад дефіциту уваги та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) підвищують ризик залежності. Труднощі управління сильними емоціями також сприяють розвитку адикції.

Сімейні фактори. Хоча було показано, що міцні сімейні стосунки підвищують стійкість до розвитку, деякі аспекти функціонування сім'ї або обставини можуть сприяти ризику залежності. Наявність батьків чи братів та сестер з адиктивними розладами підвищує ризик, як і відсутність батьківського нагляду чи підтримки. Погана якість або проблемні відносини батька-дитини та розлади сім'ї, такі як розлучення, також піддають небезпеці, як і сексуальне, фізичне або емоційне насильство. Дослідження показують, що шлюб та відповідальність за виховання дитини зменшують ризик залежності.

Однолітки. Як глибоко соціальні особистості, люди знаходяться під сильним впливом своїх ровесників, і, як правило, прагнуть сподобатися їм, вони можуть перейняти багато їх поведінки, особливо в підлітковому віці. З іншого боку, відомо, що позитивні соціальні стосунки впливають як позитивний фактор.

Зайнятість. Працевлаштування та розвиток навичок працевлаштування надає тиск для стабільності та забезпечує фінансові та психологічні винагороди, що зменшують ризик залежності.

1.2. Основні підходи до розуміння гаджетозалежності у психологічних дослідженнях

У психологічних джерелах існує безліч психологічних дефініцій гаджетозалежності, проте чимало погоджуються на тому, що важливим є диференціювати його як ситуативне явище, як характеристику особистості.

Сучасні гаджети та технології стали переважаючими детермінантами соціальних та економічних статусів і зосереджений не виключно серед підлітків та студентів, але й швидко розповсюджується й у решти вікових верств населення. Технології спричинюють значні втрати продуктивності, а також проблеми міжособистісного характеру відносин. Було встановлено, що гаджетозалежність – це прояв різноманітних депресій, тривожності, імпульсивності та патологічної залежності. Оскільки дане питання гостро постає в сьогоденні потрібно вжити корекційних заходів для виправлення або ж зниження рівня залежності .

Технофобія – це страх чи неприязнь до сучасних технологій, особливо до комп'ютерів. В даний час потрібно сприймати технологічні революції із широким усвідомленням його потенційної небезпеки [24]. Зростаюча залежність від технологічних пристроїв має далекосяжні наслідки.

Перелік сучасних гаджетів є вичерпним та включає ноутбуки, iPod, iPad, планшети, відеоігри, смартфони та ігрові станції – все це можна назвати кишеньковими девайсами.

У батьків часто виникає ряд проблем, спровокований залежністю дітей від мобільних телефонів, гри у відеоігри та перегляду телевізору цілий день. Людський інтелект розвивається і прикладом цього є технічний прогрес, зокрема гаджети та Всесвітня мережа Інтернет. Механізовані комунікації в соціальних мережах значною мірою змінили теплі міжособисті взаємини, які колись лягли в основу міцних зв'язків. «Емоції замінено на смайлики», не було помилкою сказати, що людина стала «рабом сучасних гаджетів», – слова

М. Конрі [41]. «Усі гаджети, телефони і комп'ютери певним чином оголюють внутрішню частину вашого мозку в поганий спосіб». Люди заповнюють своє дозвілля вдома перед своїми смартфонами. Діти проводять більшість часу за ноутбуками, телефонами, граючи у відеоігри, соціальні мережі. Навіть порнографія, еротика, сайти для знайомств, секс ігри – це всього лиш один клік. Батьки мало обізнані в налаштуванні батьківського нагляду, сімейного фільтру для вибору інтернет-сайтів та телеканалів телевізору. Внаслідок цього діти часто піддаються впливу шкідливих матеріалів котрі з'являються в вільному доступі [38]. Діти стають ледачими, неактивними та агресивними, вони стають залежними від відео-ігр, які часто містять матеріали насильницького характеру. Ніжні дитячі емоції стали замінені грубістю, впертістю і наріканням.

Структура ядерної сім'ї і завантаженість графіку сучасного робочого дня батьків зробили цінні людські взаємини слабкими. В сьогоденному світі люди все більше і більше надають перевагу спілкуванню в інтернеті, аніж живому – «лицем в лице». Все частіше виникають розбіжності між батьками та дітьми. Діти більше не поважають своїх батьків, які в свою чергу частіше за все сприймають своїх дітей як конкурентів. А. Ейнштейн колись висловив свою стурбованість тим, що технології перевершать живі взаємодії людей, – цей день настав [25].

Розумне використання інтернету завжди доцільне. «Google» може виступати як золота шахта інформації для всіх вікових категорій молодих і старих. Шаблони гаджетозалежності у різних поколінь відрізняються. «Селфісти», або ті, що фотографують самі себе і публікують світлини в інтернеті є новим трендом в соціальних мережах. Інтернет перенасичений фотографіями моделей, акторів та актрис, які поширюють свої особисті світлини для публічного перегляду. Практика більше не обмежується знаменитостями. Сучасне покоління прийняло ці тренди в найкоротший термін. Недавнє дослідження встановило взаємозв'язок між публікацією «селфі», редагуванням фотографій та розладами особистості [32].

Дослідження взаємозв'язку між самооб'єктивуванням, або ж як його ще називають селффізом, і трьома ознаками (відомий як темна триада нарцисизму, психопатії та макіавеллізму). Дане дослідження визначило та зробило висновок, що більша кількість селфі в соціальних медіа безпосередньо пов'язані з нарцисизмом та психопатією.

Пристрасть до технологій завдає значної шкоди продуктивності, а також проблем міжособистісного характеру відносин. Інтернет поклав шлях шлях хвилі глобалізації, щоб поширити свої кігті в найменші домогосподарські країни. Це високий час для формування комплексного підходу, щоб стримати необмежене використання інтернету. Останнім часом інцидент коли підліток покінчив життя самогубством через втрату мобільного телефону похитнуло націю до її кореня. Таке рабство у гаджетів є насправді тривожним.

Надмірне використання мобільних телефонів впливає на соціальне та психологічне самопочуття, здоров'я. Є опубліковані випадки коли дитина продала нирку заради нової моделі гаджету. Відповідні тенденції прослідковуються по всьому світі [33].

Останнім десятиліттям величезний обсяг досліджень був спрямований, щодо використання мобільного телефону та його впливу на людський розум і тіло. Ними було зроблено висновок, з яким можуть стикнутися користувачі з надмірним використанням мобільних телефонів. Такі як підвищений стрес, порушення сну та симптоми клінічної депресії, котрі особливо помітні у молодих дорослих (міленіалів) [34].

Розлад інтернет-залежності (PI3) Internet addiction disorder (IAD) більш названу як проблему інтернет-використання (PIU) Problematic Internet Use (PIU), або компульсивне використання Інтернету (КВІ) Compulsive Internet Use (SIU), або навіть іРозлад (iDisorder) – усі вони зараз є загальними розладами покоління [35; 36; 37]. Спочатку номенклатура була запропонована у сатиричному варіанті лікарем І. Гольдбергом в 1995р. Однак через деякий час вона почала вживатись як більш узагальнений термін, що

позначає надмірне безконтрольне користування інтернетом. Він використовував модель патологічної азартної гри (визначається за посібником з діагностики та статистики розвитку психічних розладів) DSM-IV як його модель для опису IAD (Internet Addiction Disorder) і відсутність стандартизації при виявленні ПУ є головним бар'єром класифікації цього типу психічних розладів [38].

IAD можна класифікувати за підтипами та типами активності, як ігрові, онлайн соціальні мережі, ведення блогів, електронна пошта, перегляд інтернет-порнографії в надлишку, або навіть інтернет-магазини (шопінг-залежність). Однак усі ці поведінки не обов'язково можуть вказувати на залежність [39]. Недавнє дослідження говорить про поширеність інтернет-залежності значно відрізняється між різними країнами, та обернено пов'язана з якістю життя [41].

Дослідники залежності, психологи, працівники сфери здоров'я а також підлітки старшого віку внесли дані для побудови концептуальної моделі проблеми використання цифрових пристроїв [42; 43].

У цьому дослідженні було висунуто сім концепцій чи кластерів, такі як: психосоціальні фактори ризику, фізичні, емоційні, а також соціальні та функціональні порушення ризиковане використання, імпульсивне використання і залежність [44].

Ризикове використання це ті форми поведінки, які збільшують ризик шкідливих наслідків. До шкідливих наслідків можна віднести труднощі з пам'яттю та зосередженістю, емоційна лабільність, тривожність, безсоння, компульсивні розлади такі як депресія. Імпульсивне використання – це нездатність контролювати використання у повсякденному житті. І нарешті залежне використання описує такі екстримальні ситуації як симптоми відміни [45]. Розлад гаджетозалежність ще не вказаний в останній інструкції DSM (DSM-5 2013), яку зазвичай використовують психіатри у всьому світі [46]. Єдиною поведінковою (не пов'язаною з речовинами) залежністю, що входить в DSM-5 є ігровий розлад. Однак надмірні онлайн-ігри

розглядаються як апендикс (як відгалуження) і потребує подальшого дослідження як окреме порушення [46].

Джеральд Дж. Блок, провідний психіатр, зауважив, що діагностика гаджетозалежності була складною, з тих пір у 86% досліджуваних виявили симптоми, котрі стосуються різних інших порушень психічного здоров'я [47]. К. Янг пояснив «гаджетозалежність», – як широкий термін, що включає залежність до кібер-сексу, кібер-відносин, інтернет-примушувань, інформаційні пошуки і комп'ютерний геймінг. Інтернет-залежність або ж гаджет-адикція це фактично залежність від «вмісту» доступного в Інтернеті, такого як ігри, покупки, азартні ігри, кібер-відносини та анонімність, а отже служить як інструмент, необхідний для підживлення цих залежностей [48]. Таким чином надмірних користувачів гаджетами насправді не має, є лише люди з окремими видами залежностей. Ще одне дослідження Янга дослідило, що нові користувачі інтернетом були залежні більше ніж звичайні користувачі інтернетом, які використовували інтрнет напротязі одного року, і були в більшій мірі незалежними, відповідно з цією концепцією, що залежність від гаджетів може зникнути [29]. Молодий член засновник центру для онлайн-звикань заявляє, що гаджетозалежність охоплює п'ять основних підтипів поведінкових порушень та порушень імпульсного контролю, як включають:

1. Кіберсексуальна залежність: звикання до кібер-сексу та кібер-порно;
2. Залежність до кібервідносин;
3. Нав'язливі онлайн азартні ігри, покупки чи аукціони;
4. Нав'язливі і надмірні веб-серфінг або пошуки у базах даних;
5. Нав'язлива комп'ютерна гра [30].

Гіперсексуальність та інтернет-порнографія попадають під загальний огляд в останні роки [21; 22]. Інтернет порнографія дуже поширена на заході

[13]. Там відбулося швидке зростання психічних розладів і як наслідок розповсюдженої інтернет-порнографічної залежності [24; 25].

Джошуа Груббс, фахівець з адиктивної поведінкової закономірності говорить про те, що в даний час не існує єдиного розповсюдженого консенсусу у відношенні інтернет-порнографічної залежності і відповідно визначення інтернет-порнографії як виду залежності є дуже контроверсійним [24]. Поточний посібник з діагностики та статистики психічних захворювань (DSM-5) не класифікує інтернет-порнографію як залежність. Однак, гіперсексуальність згадується під час обговорення інших розладів [47].

Проте не існує незалежної нозології такої як гіперсексуальний розлад у DSM-5. В той час як порнографія згадується в DSM-5, порнографія не ідентифікується як проблема психічного здоров'я. Залежність до кібервідносин були визначені як проблема імпульсного контролю в межах розладів інтернет-залежностей; і було описано як залежність до соціальних мереж у всіх формах [48].

Кіберзв'язки по суті є віртуальними відносинами, або формою спілкування між двома людьми. Анонімність та конфіденційність – це те, що плекає багато хто. В наш час віртуальні онлайн-друзі здобувають все більшу перевагу над справжньою родиною та друзями. Люди які є соціофоби та мають тривогу можуть знайти відповідний вихід для своїх емоційних потреб. Однак у цих віртуальних стосунках більш ніж часто спустошено реальне життя. Злочинні наміри завжди в пошуках слабких, що нічого не підозрюють. Часто створюються профілі в соціальних мережах задля обману, що може привести до жахливих наслідків (хибні стосунки, пограбування, крадіжки, викрадення, шантажі та навіть вбивство). Багато людей зазнало безповоротних особистих втрат через залежність від соціальних мереж.

1.3. Чинники та особливості прояву гаджетозалежності

Терміни наркоманія чи звикання значною мірою були замінені терміном «залежність». Залежність від мобільних телефонів додана у довгий список зловживань психоактивними речовинами, алкоголем та тютюном, відповідно до МКХ-10 [40; 41]. Шамбар та інші стверджують, що використання мобільних телефонів «можливо найбільша ненаркотик-наркоманія XXI століття» [47]. Результати двох досліджень спрямовані на вивчення поведінкових аспектів пов'язаних з надмірним використанням мобільного телефону чітко показало, що у студентів коледжу так і не у студентів коледжу виявили проблему використання мобільних телефонів та сформулювали ряд критеріїв залежності. Використання гаджетів пояснюється збільшенням кількості аварій та випадкових смертей. Нещасні випадки трапляються через необережність не лише з боку водія а й з боку пішохода. В більшості випадків розмови по телефону під час перетину дороги, або водіння автомобілю відповідальні за ці інциденти. Мобільні пристрої замінили теплі особисті взаємодії, котрі колись лягали в основу здорових сімейних стосунків. Однак це також сприяло підвищенню рівня зв'язку через величезні відстані. Високошвидкісний інтернет дозволив покращити якість відео-дзвінків та мультимедійних повідомлень. Вони справді зробили будь-які місця у світі доступними в онлайн-просторі, що раніше було неможливим уявити. Таким чином інтернет має свою частку користі [33]. В середньому в країнах Європи серед підліткового населення інтернет-залежність становить орієнтовно 10% серед осіб 11-14 років. В країнах з низьким соціальним рівнем 39-44% [44; 45; 46; 47]. На противагу цьому в Кореї цей показник склав 4,9%, що є наслідком турботи охорони здоров'я.

Адиктивна поведінка частіше зустрічається серед жінок порівняно з чоловіками [39]. Жінки, як правило, використовують мобільні телефони більше для соціальних цілей, ніж чоловіки. Старші люди як мінімум

використовують мобільні телефони в соціальних цілях. Це багато в чому пов'язано з меншою популярністю і більшим саморегулюванням серед старших [38]. В іншому опитуванні 44% учасників повідомило про тривогу та дратівливість при неможливості використання своїх телефонів протягом тижня [39].

Головні болі, порушення пам'яті та концентрації, втома, запаморочення, порушення сну пов'язані з променевою хворобою [22; 23]. В той же час дослідження пов'язує використання мобільного телефону перед сном. В 2014 році 58% членів ВООЗ сформувавши керівні постулати для більшої популяції сім'ї для скорочення радіочастотної експозиції нижче рівня нагріву. В основному рекомендації полягали в використанні «hands free» наборі та зменшенні тривалості часу виклику, або використовувати телефон з низьким рівне SAR [44]. У 2015 році у Тайвані заборонено використовувати мобільні телефони малюкам та у Франції вилучили WIFI з половин будинків [45; 46].

Види мобільних телефонів, які використовуються для багатозадачності називають смартфонами і мають особливості PDI (персональний цифровий асистент). У сучасному світі смартфони мають інтерфейс користувача, сенсорний екран, камеру, медіаплеєр, радіо, безліч додатків, датчики руху і навіть незалежні GPS одиниці навігації. В наш час смартфони працюють з високошвидкісним мобільним широкосмуговим 4G LTE Інтернету та мобільним рішенням по оплаті рахунків.

Номофобія – новий термін, що набуває популярності, або як ще її називають немобільна фобія. Психологічні фактори такі як: низька самооцінка і відсутність впевненості в собі – основа такої поведінки. Цілком імовірно, що ці люди страждають від соціальної фобії, соціальної тривоги, панічних розладів і подібного роду поведінка – це зовнішній прояв, що лежить в основі явищ, заснованих на дослідженні, яке вивчало тривоги з якими постраждали 2163 користувачі мобільних телефонів в Британії [37; 38]. Кетті Шерор психолог з університету Техасу, стверджувала, що 13%

користувачів інтернету коледжу відповідають критеріям «інтернет-наркоманії». У своєму дослідженні Кетті Шерор опитала 531 студентів коледжу. В подальшому було виявлено, що 72% студентів, котрі були залежні від інтернету були чоловіками [39].

Кіберзалежність виявлено в 5% і, 10% з вебсерферів депресію та тривожність. Вони являлися інтернет-наркоманами [40].

Нав'язливе використання інтернетом пов'язують з морфологічними змінами головного мозку. Дослідження кіберзалежних в Китайських коледжах виявили скорочення розмірів дорсолатеральної прифронтальної кори та додаткову моторну зону і частинку мозочка. Хоча ці зміни можуть означати когнітивні адаптації до типу навчання. Ефективне використання кіберзабезпечень призвело до порушень короткочасної пам'яті та навичок прийняття рішень [41]. Зміни в ультраструктурі мозку були також виявлені у інтернет-наркоманів, як виявило дослідження 2009 року, і ці нейробиологічні співвідношення є такими самими як у хімічної залежності, про що свідчить дослідження МРТ, котре виявило, що у інтернет-залежних знівелювалося межа між сірою та білою речовина орбітофронтальний корінь в долях прифронтальної кори головного мозку [32; 33].

Орбітофронтальна кора є важливою для таких функцій як планування, визначення пріоритетності, контроль мотивації та запам'ятовування деталей [45; 46]. Це було постульовано як окрема сутність, гажжетозалежність це прояв різноманітної депресії, тривоги, порушення імпульсного контролю, або залежність від азартних ігор. Паралелі були проведені між гажжетозалежністю і харчовими розладами, коли переїдання діє від полегшення депресії та тривоги, або керування імпульсними розладами, коли людина звикає до торгів, порнографії, ігор та азартних ігор, незважаючи на те, чи онлайн вони чи офлайн [46; 47].

В. Бюн стверджував про помилки більшості досліджень, адже вони мають суперечливі критерії визначення суто гажжетозалежних, що призводить до помітного відхилення вибірки та досліджує рівень залежності,

а не причини [28]. Патологічне використання інтернету може призводити до збільшення втрат працездатності, рівня розлучень, фінансових боргів та академічних невдач. За словами куратора дослідження 70% користувачів інтернету грають в ігри, та 17% є залежними від онлайн-ігр. Гравці пояснюють залежність тим, що завдяки грі вони уникнули стресу в реальному житті. У цьому дослідженні було використано анкетування для молодих людей [29; 30].

Розроблено шкалу компульсивного використання інтернету (CIUS) у 2009 році, яка складається з 14-ти пунктів і оцінюється в 5 балів, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто, і деякі інші шкали такі як: шкала проблемного та ризикового використання інтернету, шкала наркоманії Ченні, шкала Лікерта [43; 44; 45]. У проведеному дослідженні 18% респондентів серед підлітків, є чистими гаджетозалежними [46]. Деякі опитувані прокоментували залежність як втечу від самотності, депресії та в такому разі надають перевагу онлайн-спілкуванню, аніж тет-а-тет зустрічам. Дана поведінка може призвести до негативних наслідків, таких як: коливання настрою та навіть до синдрому відміни, - коли з'являється обмежений доступ до інтернету [47].

Марк де Гріффіт запропонував 6 критеріїв для виявлення гаджетозалежності [48].

1. Складність: використання гаджетів окуповує особисте життя та його процеси мислення.
2. Модифікація настрою: позитивний досвід є наслідком залучення до кіберсвіту і допомагає уникати таких ситуацій у житті, з якими важко мати справу.
3. Толерантність: розширення використання смартфона допомагає досягти бажаного рівня піднесення.
4. Симптоми виведення: істотно неприємні відчуття при припиненні або істотному зменшенні користування і складається з таких фізичних симптомів, як тремор, розлади настрою або дратівливість.

5. Конфлікт: міжособистісний конфлікт та інші конфлікти з іншими важливими видами діяльності, такі як робота, життя в соціумі та навіть в середині особистості може бути результатом інтернет-залежності.
6. Рецидив: повторення поведінкових моделей, які раніше спостерігались після періодів утримання або контролю.

Деякі дослідники виявили на поздовжньому слідуванні до того, що залежність від інтернету з часом виправляється. Деякі з коригувальних засобів включають програмне забезпечення для обмеження вмісту, пізнавальна та поведінкова терапія. Замість повного утримання, контроль використання інтернету є кращим [39].

Були започатковані реабілітаційні заходи для виправлення гаджетозалежності. Одне з таких починань це програма ReSTART, в центрах побутової терапії, котра включає 45-ти денну програму для відлучення людей від патологічного використання інтернету [40].

Децю суворіший захід був винайдений у серпні 2013 року дослідниками лабораторії MIT Media, США, які розробили USB-клавіатуру, котра карає залежних малим електричним струмом, щоразу коли користувач витрачає зайвий час на певних веб-сайтах.

Патологічні азартні ігри на думку Девіда Хоткінса, професора психології університету Calgary, це взагалі окрема проблема. Сплеск глобалізації породила жага до «швидких грошей», особливо серед підлітків. Варіант онлайн-азартних ігор привабливий через відсутність будь-якого соціального гальмування та вільного доступу до інтернету, де увійти на сайт азартних ігор лише один клік.

Інтернет-торгівля акціями (інтернет трейдинг), за словами Браяна Блоха викликає звання через почуття розширених можливостей, які воно породжує, оскільки трейдери мають право власності на те, коли і як торгуватися акціями та розподіляти гроші. Навколишнє середовище вільне від зарозумілих начальників чи гектичних графіків, з котрими потрібно

працювати з дня на день. Вони захоплені циклом, непероборним бажанням виграти гроші, яке часто призводить до неодноразових втрат та банкрутства.

Залежність від відео-ігор привернуло значну частку уваги ще минулого десятиліття [10]. З розвитком технологій вона здобула перевагу в феноменальній пропорції. Інтернет-відеоігри захопили інтернет-простір, залежність від них поширена у всіх вікових групах – від дітей до дорослих.

Залежність від соціальних мереж – це поведінкова проблема, що проявляється постійним потягом до спілкування з іншими людьми в соцмережах, хоча не має такої негайної необхідності в даній взаємодії. Facebook та VK створили хвилю залежності від онлайн-спілкування та стали платформою для соціального спілкування, утворення відносин, а також джерелом розваг. Люди оновлюють свої статуси на сторінках, а іноді висвітлюють хвилинні деталі щоденного життя. Деякі люди мають звичку щоденно завантажувати власні фото-кліпи, щоб привернути увагу однолітків. Ділитися особистими моментами вважається дуже модним. Друзі у соцмережах рідко є друзями в реальному житті. Мати велику кількість друзів та послідовників (читачів) в соціальних мережах являється високим показником соціального коефіцієнту, що призводить до залежності від віртуального світу. Дана залежність стимулюється розвитком технології віртуальної реальності, що створює умови для розвитку віртуальних середовищ та все більш екстримальних звикань та занурювань у соціальні тенета всесвітньої мережі Інтернет [12].

Існує цілий ряд симптомів, які виникають у людей з техностресом. Такими є: головний біль, психічне виснаження, паніка, безпорадність, безсоння, втрата вдачі, дратівливість, гнів та розчарування. Години проведені за смартфоном можуть призвести до таких фізичних симптомів, як болі в спині, скутість шиї, плечей та зменшення задоволеності роботою та продуктивності. Види зайнятості, які підвищують ймовірність розвитку техностресу та залежності повинні використовувати адекватні профілактичні заходи, такі як періодичні оцінки перевірки впливу техностресу на фізичний і

емоційний аспект працівника. Дані заходи потребують не лише організації передачі знань та вдосконалення технічних навичок для працівників, а також дати їм усвідомлення шкідливих наслідків техностресу та залежності. Для вирішення проблеми, потрібно допомогти максимально забезпечити доступність системи та прагнути, щоб зробити систему більш комфортною для працівників.

Основними причинами техностресу є:

- швидкі темпи технологічних змін і зменшення часу для акліматизації;
- відсутність належної підготовки;
- феноменальне навантаження;
- відсутність стандартизації в рамках технологій;
- надійність апаратного та програмного забезпечення.

Технофобія (від грецької *techne*, «мистецтво, майтерність, ремесло» і *фобос*, «страх») – це страх чи неприязнь до сучасних технологій, зокрема комп'ютерів. За словами доктора Ларі Розен, науковий психолог та професор в Каліфорнійському державному університеті описує, що там є три типи технофобів – «незручний» користувач, «когнітивний комп'ютерофоб» та «тривожний комп'ютерофоб» [43].

Друга світова війна та вибухи в Хіросімі і Нагасакі спрацювали каталізаторами існуючого страху та фобій. Військові технології, такі як напалм, вибухівка, отруйний газ під час війни у В'єтнамі ще більше загострили ситуацію [44]. Британські луддисти протестували проти застосування машин і стверджували, що навички людської праці потребували захисту від руйнування за рахунок автономії машин [45]. Нові технології часто стикаються з конфліктом усталених вірувань. Вони суперечать особистим цінностям простоти і скромного способу життя. Технофобічні ідеї можна знайти у різних видах мистецтв, від художньої літератури таких як «Франкенштейн» до наукових драм як «Метрополіс». Ці роботи в основному

зображають негативну сторону технологій, як її сприймають технофоби. З розвитком технологій стає все складніше, людей все більше і у більшій кількості користувачів виникають тривоги, пов'язані з використанням передових технологій.

Симптоми цифрової амнезії – це звичка автоматично входити в Інтернет, щоб отримати відповіді на питання. Тенденція пошуку інформації, навіть не намагаючись спробувати пригадати, запобігає накопиченню довгих термінових спогадів. Втрата даних, що зберігаються в смарт-режимі телефону викликають дистрес, особливо серед дітей та жінок до 35-ти років. Селфізм – нав'язливий характер, бажання зробити селфі і опублікувати їх у соціальних медіа, щоб компенсувати відсутність самооцінки і заповнити прогалину в інтимності. Визначається гострий селфізм як фотографування себе як мінімум три рази на день та розміщення кожної з фотографій у соціальних мережах. Хронічний селфізм – це нестримне бажання опублікувати фотографії оточенню цілодобово та розміщувати фотографії більше шести разів на день. Селфіодержимість приписується низькою самооцінкою людей. Це можливо приписується для отримання уваги з боку суспільства. В Україні 74% підлітків виявляються помірно залежними від своїх смартфонів. Залежність від смартфона може спричинити стрес, депресію, тривожність, безсоння, злочинність та агресивність. Дослідження свідчать про те, що підлітки з гаджетозалежністю мають більш агресивні диспозиції ніж інші. Раннє психологічна корекція може запобігти залежності. Згідно з останніми дослідженнями навчання в школі, підлітки, переважно хлопці частіше мають гаджетозалежність. Учні середньої школи, які мають залежність від смартфонів, мають проблеми з поведінкою, що містять психологічний характер, а саме неспокій, серцебиття, тремор тощо. Останні дослідження підтверджують компроментований префронтальний когнітивний контроль над емоційним станом у підлітків. Спостерігається закономірність між збільшеним використанням гаджету та зростанням потреби соціальної підтримки та знижену самотність та психологічне

самопочуття у більш старшого покоління. За останніми дослідженнями пізні підлітки, які є жертвами кібер-знущань, піддаються більшому ризику розвитку депресії та проблемного вживання алкоголю. Поширеність гаджетозалежності обернено пропорційно до якості життя за суб'єктивними (задоволеність життям) та об'єктивними (екологічні) показниками. Згідно з дослідженнями уникнення подолання залежності або деформації, призводить до психологічних порушень. Текстові повідомлення під час водіння автотранспортом стали культурним артефактом, який також суперечить безпеці водія, як і закони, що забороняють надсилання текстових повідомлень під час руху. Останні дослідження припускають, що онлайн-ігри негативно співвідносяться із залученням до коледжу та академічним виступом студентів коледжу. Також останні дослідження свідчать про те, що ступінь соціальної тривоги – це провісник переваги соціальної взаємодії в Інтернеті. Кіберсексуальна залежність визначається як тип гаджетозалежності, де залежний витрачає зайвий час для кібер-сексу або кібер-порно. Дані свідчать, що приблизно 20% інтернет-залежних займаються в якійсь формі онлайн-сексуальною діяльністю. Адиктивна повторювана сексуальна поведінка засобом для уникнення стресу і напруги, ставши способом впоратися з проблемою. Кіберхондрія визначається як тривога, викликана надмірним пошуком в інтернеті, пов'язана зі здоров'ям, викликаючи іпохондрію. Кіберхондрія викликана надмірною інформацією; пацієнт намагається переконати себе, що страждає від хвороб, які призводять до тривоги та депресії. Індивідуальний пошук заспокоєння в Інтернеті може спричинити відчуття занепокоєння, як результат ескалації пошукової поведінки.

Висновки до першого розділу

У розділі представлено результати теоретичного узагальнення досліджень гаджетозалежності.

Проаналізувавши психолого-педагогічну та соціологічну літературу, резюмуємо, що гаджет-адикція не пов'язана з об'єктивними параметрами використання інтернет-пристрою (стажем користування, його доступністю, сферою застосування), а має особистісну природу, тобто набуває надзвичайної значущості для певної категорії людей завдяки певним особистісним властивостям. До таких характеристик науковці відносять підвищену чутливість до обмежень, що породжує бажання позбавитися вимог соціального оточення та потребу в емоційній підтримці й сприйняття гаджету як середовища, що вірогідніше за реальне середовище може надати цю підтримку. Головними чинниками, що призводять до розвитку адиктивної особистості належать: зниження самооцінки, депресивні стани, фрустрованість та тривожність.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ВИРАЖЕНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження гаджетозалежності

Теоретичне обґрунтування положень нашої роботи, зміст яких розкрито в першому розділі, дали змогу визначити стратегію подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей у досліджуваних з гаджетозалежністю.

Нами було розроблено програму емпіричного дослідження, яка включає такі етапи:

- теоретико-аналітичний, на основі здійсненого аналізу стану досліджуваної проблеми у психологічній науці було визначено мету та завдання дослідження;
- організаційний етап містив підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження;
- етап реалізації емпіричного дослідження включав проведення психодіагностичного опитування досліджуваних;
- підсумковий етап містив обробку і систематизацію результатів дослідження, окреслення висновків та оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу.

Дослідження проводилося на базі Нововолинського ліцею №9 Нововолинської міської ради Волинської області та здобувачі вищої освіти факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експерименті прийняли участь 60 осіб, віком від 13 до 17 років. З них 30 дівчат (15 осіб пубертатного віку 12-15 років та 15 осіб студентів 16-17 років) та 30 хлопців (15 осіб пубертатного віку 13-16 років та 15 осіб студентів 17-23 років). При проведенні пілотажного дослідження, нами було

обрано 89 осіб. Однак, при спостереженні та безпосередній бесіді деякі школярі та студенти не захотіли брати участь і відмовились від продовження через власні переконання та бажання залишити свої результати нерозголошеними. В кінцевому варіанті вибірка склала 60 осіб.

Для реалізації поставленої мети і вирішення поставлених задач у ході дослідження були підібрані такі методики:

1. анкета для визначення емоційного фону (додаток А);
2. методика самооцінки психічних станів: самопочуття, активність, настроїв (САН) (додаток Б);
3. шкала особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) (додаток В);
4. опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Немчина) (додаток Д);
5. тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) (додаток Е).

На початку нашого дослідження, респондентам була запропонована анкета, що визначала рівень їхнього ставлення до новітніх технологій, час проведення за смартфоном та як на їхню думку змінилась психоемоційна динаміка в процесі користування цифровими носіями.

У першій частині анкети, пояснюється мета дослідження, гарантується анонімність відповідей, викладені правила заповнення анкети, підкреслено важливість та цінність відповідей респондента.

В основній частині викладено запитання, які поступово розкривають зміст проблеми гаджетозалежності. Ця частина анкети за змістом найбільш вагома та складна. Запитання враховують психологію респондента. Запитання викладені блоками, у чіткій логічній послідовності. Головна мета запитань анкети полягає в тому, щоб зацікавити респондента, включити його поступово в процес співпраці з анкетною. Далі пропонуються запитання складніші, які виявляють соціальні установки та орієнтації респондента,

оцінки та судження, які мають прямий стосунок до основної теми дослідження.

У заключній частині тексту анкети пропонуються найбільш інтимні та різного характеру контрольні запитання, мета яких – поглибити та уточнити інформацію, яка була отримана у відповідях на попередні запитання.

Було запропоновано 15 запитань, де потрібно було самостійно дати відповідь дописуючи продовження речення. При інтерпретації анкети бралися до уваги питання, які емоційно є негативними, позитивними та тривожними. А також відповіді із певним усталеними нормами. Наприклад, заперечення активного способу життя, чи емоційно сформоване негативне відношення до цифрових технологій, чи змінилось відношення до гаджетів упродовж тривалого терміну користування.

1. Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. Доскін Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мірошніков).

Дана методика дозволяє оперативно здійснити оцінку самопочуття, активності та настрою.

Опитувальник складається зі 30 пар протилежних характеристик, за якими респондента просять здійснити оцінку свого стану. Кожна пара являє собою шкалу, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тої чи іншої характеристики свого стану.

Респонденту пропонується описати свій стан, який він має на момент проходження методики, за допомогою таблиці, яка складається з полярних ознак. Потрібно в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан, і яка відповідає силі вираженості даної характеристики.

При обробці даних, крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюса шкали оцінюється в сім балів. При цьому слід враховувати, що

полюси шкали постійно змінюються, проте позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі.

Отримані бали групуються в співвідношенні з ключем в три категорії та підраховується кількість балів за кожною з них.

Отримавши результати по кожній категорії, їх ділять на десять. Середній бал шкали дорівнює чотирьом. Оцінки, що перевищують даний показник, говорять про те, що людина добре себе почуває, знаходиться в сприятливому стані. Якщо ж показники нижче четвірки, то це свідчить про несприятливий стан людини, яка пройшла тест. Нормальні оцінки стану знаходяться в межах п'яти – п'ять з половиною балів.

Аналізуючи функціональний стан, дуже важливими є значення не тільки окремих показників, але і результат їх співвідношення. Якщо людина не перевтомлена то оцінки активності, а також настрою і самопочуття в цьому випадку найчастіше збігаються. Наростання втоми змінює співвідношення між цими показниками через те, що при цьому самопочуття і активність падають в порівнянні з настроєм.

2. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна.

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

За Ю. Ханіним, стан тривоги (або ситуативна тривожність) – позначаються однаково: «СТ», – виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення,

загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай (м). Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, СТ і ОТ мають індекси: СТ і ОТ.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів – низька; 31–45– середня; 46 і більше – висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

3. Опитувальник нервово-психічної напруги.

До даного опитувальника увійшли ознаки нервово-психічної напруги, які розроблені за даними клініко-психологічного спостереження. Призначена для дослідження рівня нервово-психічної напруги в умовах складної ситуації людини або її очікування. Автором методики є професор психоневрологічного інституту ім. Бехтерева – Т. Немчин.

Містить головні характеристики нервово-психічної напруги, які розділені на три ступені відповідно до їх вираженості.

Опитувальник містить перелік з 30 ознак нервово-психічної напруги, в кожному з яких необхідно відзначити тільки 1 варіант відповіді знаком V.

1. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування всіх відповідей. У підсумку: 30-50 – слабе нервово-психічне напруження; 51-70

– помірне або інтенсивне нервово-психічне напруження; 71-90 – екстенсивне нервово-психічне напруження.

4. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенк).

Психічні стани визначаються як «цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» (Н. Левітін).

Методика дозволяє дослідити такі психічні емоційні стани, як: тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність.

Методика складається з 40 тверджень, кожне з яких досліджуваному пропонується оцінити за частотою прояву у реальному житті таким чином: 2 бали, якщо цей стан буває часто, 1 бал – буває рідко, 0 балів – такого зовсім не буває.

При підрахунку, для зручності та швидкості, 40 тверджень згруповані у 4 групи, кожна з яких відповідає одному із 4 досліджуваних параметрів (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність). Обробка отриманих результатів полягає у підрахунку суми отриманих досліджуваним балів за кожною шкалою. Інтерпретація отриманих результатів за кожною окремою шкалою здійснюється таким чином:

Тривога: від 0 до 7 балів – відсутність тривожності, від 8 до 14 балів – середня тривожність, в межах норми, від 15 до 20 балів – високий рівень тривожності, надмірна тривожність. Під тривожністю розуміється переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттями небезпеки або невдачі;

Фрустрація (фрустрованість): від 0 до 7 балів – відсутність прояву фрустрованості, від 8 до 14 балів – середній рівень фрустрованості, від 15 до 20 балів – висока фрустрованість, низька самооцінка, страх невдач. Фрустрація – це психічний стан, який виникає в ситуації розчарування, нездійснення значимої для особистості мети, незадоволеності потреби.

Ригідність: від 0 до 7 балів – відсутність прояву ригідності, від 8 до 14 балів – середній рівень схильності до ригідності, від 15 до 20 балів – сильне вираження, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть, якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя. Ригідність – це стан утруднення аж до повної нездатності в зміні наміченої особистістю програми діяльності в умовах, які вимагають об'єктивної перебудови власної діяльності, способу мислення тощо.

Агресивність: від 0 до 7 балів – свідчить про спокійність та стриманість досліджуваного, від 8 до 14 балів – середній рівень схильності до прояву агресивності, від 15 до 20 балів – висока агресивність, нестримність, наявність труднощів у взаємодії з людьми. Агресивність – це стійка характеристика особистості, яка відображається у її відношенні до поведінки, метою якої є спричинення шкоди оточуючому середовищу, або подібний афективний стан (гнів, злість).

Отже, дані методики спрямовані на ефективну реалізацію поставленої мети, зокрема дослідження психологічних особливостей тривожності та фрустрованості та депресивних станів у гаджетозалежних.

2.2. Емпіричне вивчення емоційних станів гаджетозалежності

Обрані нами психодіагностичні методики, які використано для дослідження психологічних особливостей депресії, тривожності та фрустрованості гаджетозалежних дозволили отримати досить об'ємний масив емпіричних даних.

З метою висвітлення групових тенденцій у розвитку депресивних станів, тривожності, аналіз ми проводимо у форматі порівняння двох вікових груп (студентів та підлітків).

На першому етапі нашого дослідження, ми провели опитування за складеною анкетною, що містила 15 запитань, які характеризують

переважаючи емоції під час користування гаджетом. Оцінка відповідей дала змогу сформувати групи людей за переважаючими емоціями (позитивні, тривожні, вкрай негативні).

Показники рівня прояву переважаючих типів емоцій представлені на рисунку 2.1.

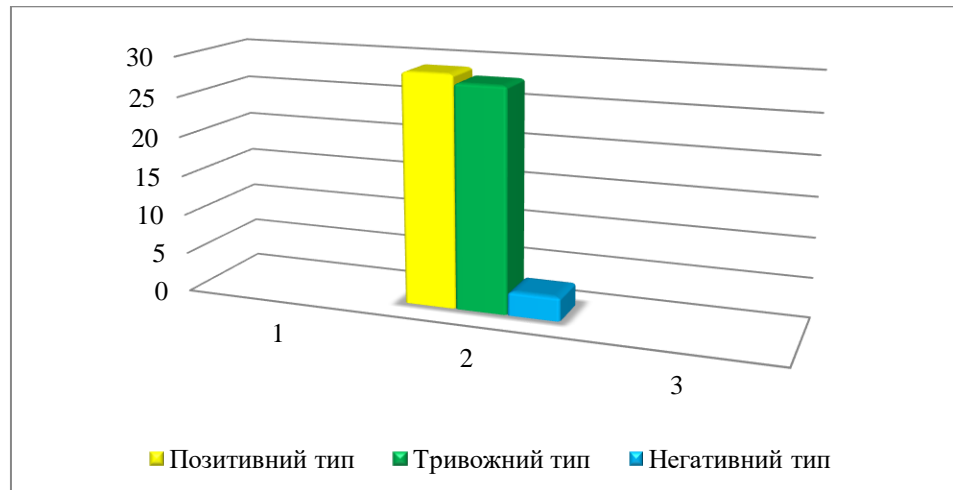


Рис. 2. 1. Показники оцінки переважаючого типу емоційного фону гаджетозалежних, %

За результатами проведеного анкетування ми дійшли висновку, що у 48% гаджетозалежних формується позитивний емоційний фон під час користування телефоном. Вони оцінюють свій стан як сприятливий, поводять себе активно, переважають відчуття піднесеного настрою. Позитивні емоції допомагають забезпечувати повноцінне функціонування під час користування цифровими пристроями. При такому перебігу користування смартфоном не несе деструктивних змін.

47% респондентів відчувають постійну тривогу та не можуть справитись із власними емоціями. У них переважають негативні емоції, а також зміни у колі спілкування. Деякі респонденти відмітили, що зміна відбулась з приводу довготривалого проведення в соціальних мережах. Також вони відмітили зміну з приводу активного способу життя, через постійну втомлюваність. Тривога та стрес можуть провокувати зміни в емоційній сфері та ускладнювати реальні соціальні контакти через надання переваги віртуальному середовищу.

Нами було виділено ще осіб із негативним типом емоційного фону 5%. Вони крайньо негативно відносяться до будь-яких змін у оточуючому середовищі та надають перевагу повному глибокому зануренню у віртуальний світ. Незадоволені способом життя, якого потрібно дотримуватись, відчують незадоволення стосовно поведінки близької родини, соціальні контакти є рідкісним явищем. Негативні емоції збільшують ризик розвитку депресії.

2. А. Злобін розділяє емоції людини на дві групи – позитивні і негативні. Переважаючий тип емоцій впливає на життєві позиції та усвідомлення само ідентичності [8]. Позитивні (впливають на формування розвитку сценарію переможця) емоції, такі як: радість як прояв задоволення власним становищем; сором як регулятор міжособистісних стосунків; безстрашся як умова подолання перешкод до задоволення потреб.

Негативні (впливають на) емоції такі як: страх; сум як прояв потреби у спілкуванні та увазі; гнів як прояв боротьби за статус у суспільстві.

За методикою САН, ми діагностували самопочуття, активність, настрої досліджуваних. Методика є найчастіше ситуативною і використовується для дослідження емоційної сфери в даний момент.

Відсоткові показники за методикою САН представлені на рисунку 2.2.

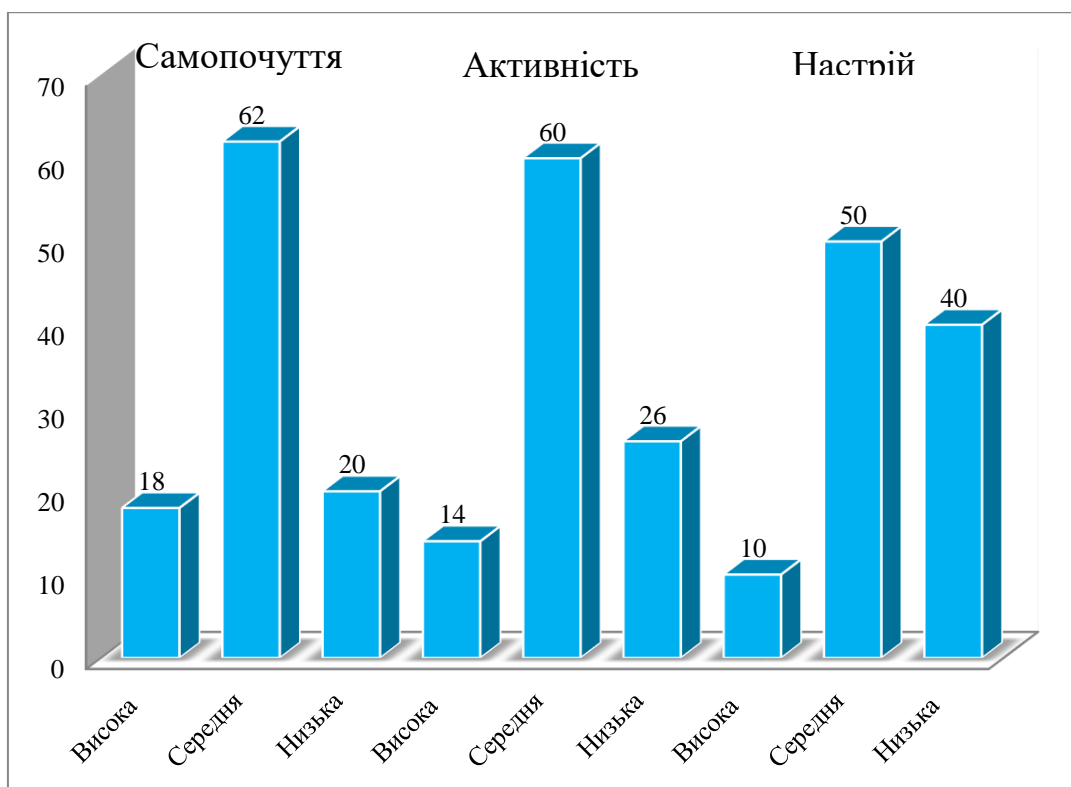


Рис. 2.2. Загальногрупові результати методики самооцінки функціонального стану гаджетозалежних за методикою «САН», %

За результатами методики можна зробити висновки, що у гаджетозалежних наявні низькі показники. Це свідчить про погіршення активної діяльності, самопочуття та настрою. Наявні дуже виснажені респонденти, яким нічого не хочеться, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Відмінне самопочуття у 18% респондентів такі люди впевнені у своїй діяльності, направлені на успіх та ведуть активний спосіб життя.

Помірне самопочуття у 62% досліджуваних. У них є деякі прояви хворобливого, напруженого стану. Їм варто переглянути свій спосіб життя та відновити свої сили.

Низький рівень самопочуття у 20% респондентів. Такі люди відчувають себе вкрай погано, у них наявний постійний напружений стан. Це може бути пов'язано із тривогою. Як характеристику свого стану гаджетозалежні,

відзначають погане самопочуття, слабкість, розбитість, знесилення, напруженість, хворобливий стан, збудженість, стомлення.

Висока активність наявна у 14% опитуваних. Це свідчить, що вони є рухливі, отримують багато позитивних емоцій від життя, адже не сидять на місці. Направлені на постійну діяльність. Свій стан активності гаджетозалежні характеризують як бажання діяти, захопленість, збудженість тощо.

Середня активність наявна у 60% респондентів, що свідчить про їх збайдужіле ставлення до того, що відбувається з ними та навколо. Такі люди швидше втомлюються і є менш рухливими у повсякденному житті.

Низька активність є у 26% респондентів, що свідчить про їх віддаленість від зовнішнього світу, небажання проявляти себе, вони ведуть малорухливий спосіб життя. Відсутність активності може свідчити про постійне перебування в режимі онлайн та небажання проводити більшу частину свого часу в реальному середовищі.

Відмінний настрій наявний у 10% респондентів, свідчить, що телефон стимулює їхню діяльність, створює захоплену атмосферу, підвищує працездатність та мотивує розвиватись. Гарний настрій, в свою чергу, сприяє виникненню приємних думок і доброго ставлення до самого себе та оточуючих, що призводить до активної життєдіяльності.

Середній рівень настрою у досліджуваних (50% респондентів), це вказує на те, що вони сприймають все без особливого значення. Це не заважає реально оцінювати події, що оточують людей, прогнозувати свої можливості, не покладати «райдужних надій» на майбутнє, але і не занадто переживати минулі невдачі.

Низький рівень настрою наявний у 40% респондентів, це свідчить, що всі свої дії вони сприймають як песимістичні і бачать у всьому невдачу. Досліджувані, як характеристику свого настрою відзначають смуток, тривогу, невдоволення своїм життям.

У таблиці 2.1 представлені відсоткові показники за методикою САН в порівнянні вікових критерії, а саме підлітків та студентів.

Таблиця 2.1

Показники за методикою САН у відповідності до вікових груп

Емоційні стани	1 група підлітки, %			2 група студенти, %		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Самопочуття	18	61	21	19	62	19
Активність	6	59	35	23	61	16
Настрій	6	38	56	16	65	19

Дані таблиці 2.1 свідчать про те, що у підлітків та студентів збігаються середньостатистичні показники. Проте, помітно динаміку, що у підлітків, йде зниження низьких показників. Варто відмітити, що активність у студентів помітно збільшена у порівнянні з підлітками. Натомість у підлітків проявляються дуже низькі показники за шкалою настрою. Отже, у підлітків частіше, проявляються сплески негативного настрою, зниження самопочуття та активності.

Для подальшого вивчення емоційної сфери осіб з цифровою залежністю ми проводили анкетування за допомогою шкали особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна). Дана методика дозволяє диференційовано оцінити рівень тривожності як особистісної так і відповідно до ситуації.

Тривожність – постійний чи ситуативний прояв властивостей, який полягає у входженні людини в стан підвищеного занепокоєння, при якому залежний відчуває страх, тривогу в специфічних життєвих ситуаціях, які можуть бути пов'язані ризиками, випробуваннями, з емоційним або фізичним напруженням, породженні різного роду причинами.

В тривозі закладені адаптивні функції, які попереджають організм про зовнішню або внутрішню небезпеку, підказуючи організму, що потрібно вжити необхідних заходів для попередження небезпеки або пом'якшення її наслідків. У зв'язку з цим можна пояснити і закономірно прослідкувати підвищення тривожності під час користування смартфоном.

На рисунку 2.3 представлені показники рівня ситуативної тривожності та на рисунку 2.4 особистісної тривожності.

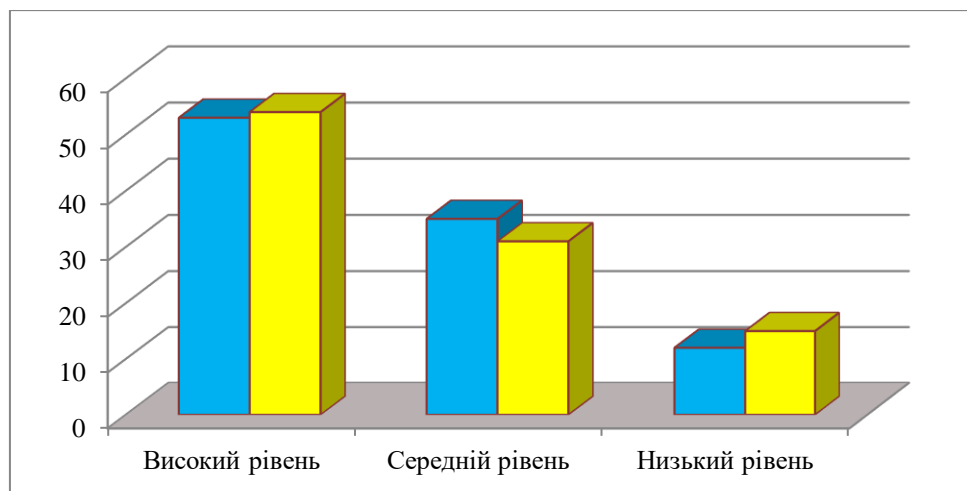


Рис. 2.3. Показники рівня ситуативної тривожності досліджуваних у порівнянні вікових категорій студентів та підлітків, %

Особистісна тривожність становить собою конституційні межі, які відображають наскільки схильний суб'єкт до тривоги, також передбачає наявність чи відсутність у нього схильностей сприймати велику кількість ситуацій як ті, що загрожують.

Ситуативна тривога є суб'єктивною характеристикою пережитих емоцій: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Даний стан спричиняється як емоційна реакція на ситуацію, що представляється як загроза чи стрес, може мати різну інтенсивність та динаміку в часі. Це підтверджує той факт, що рівень особистісної тривожності є стійкою характеристикою і має незначну динаміку або залишається незмінним протягом всього життя.

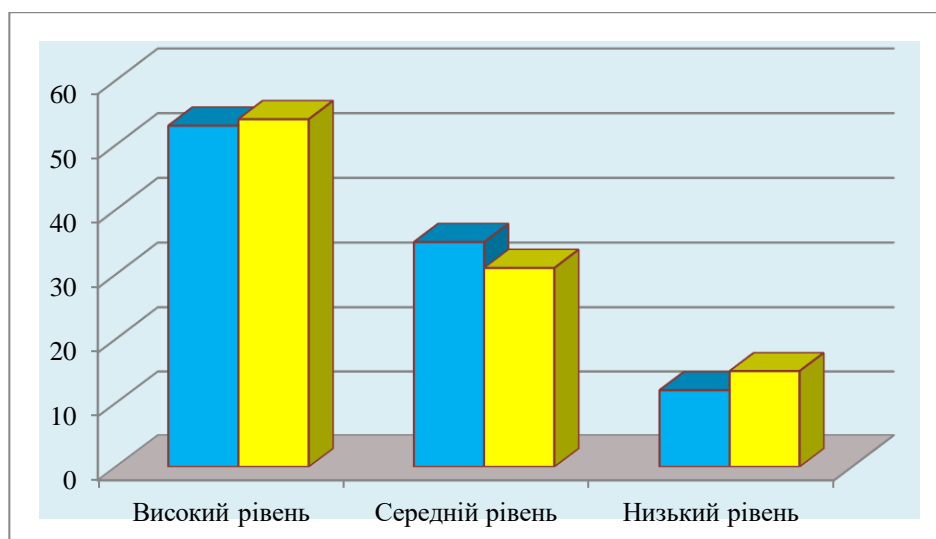


Рис. 2.4. Показники рівня особистісної тривожності досліджуваних у порівнянні підлітків та студентів, %

На основі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

Гаджетозалежні, які відносяться до категорії осіб з високими показниками (ситуативна тривожність у підлітків 50% студентів 38%; особистісна тривожність перша група 53%, друга група 54%), маніакально вбачають загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у багатьох ситуаціях і реагують надзвичайно вираженим станом тривожності. Високі показники особистісної тривожності, дають підставу припускати, що у досліджуваного наявний даний стан проявляється в різного роду ситуаціях, а особливо коли вони стосуються оцінки їх компетенції, престижу. Ці особи, найчастіше, схильні до занепокоєння і численних страхів. Вони не завжди здатні до адекватної оцінки достовірності, що надходять із зовнішньої інформації.

Високі показники можуть свідчити про переважання таких станів як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Дані емоційні стани можуть виникати на фоні стресових ситуацій.

Особам з високою оцінкою тривожності потрібно формувати почуття впевненості в собі та в своєму успіху. Їм необхідно зміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування завдань.

Серед респондентів наявні, які мають помірні показники за шкалою особистісної тривожності 35%, 31% та ситуативної тривожності 38%, 27%.

Для осіб із низькою оцінкою (ситуативна тривожність першої групи – 12%, другої – 35%; особистісна тривожність перша група 12%, друга – 15%), навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, проявлення почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан ситуативної тривоги виникає при попаданні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, це стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній шкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальною тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Отже, інтерпретація отриманих даних ситуативної та особистісної тривожності з точки зору їх рівня показала, що значення ситуативної тривоги знаходиться в діапазоні значень, які відносяться до помірного і високого рівня. Це свідчить про те, що гаджетозалежні перебувають постійно в стресовій ситуації, їх звичний стан переважно характеризується певним дискомфортом, занепокоєнням та вегетативним збудженням.

Під час дослідження тривожності були виявлені взаємозв'язки ситуативної тривоги та особистісної тривожності.

3. Опитувальник нервово-психічної напруги (НПН), запропонований Т. Немчиним, являє собою перелік ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клініко-психологічного спостереження, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені вираженості [19]. Використання цієї методики дало можливість виділити і вивчити прояв низького, середнього і високого рівнів напруги у гаджетозалежних.

На рисунку 2.5 представлені показники рівнів нервово-психічного напруження.

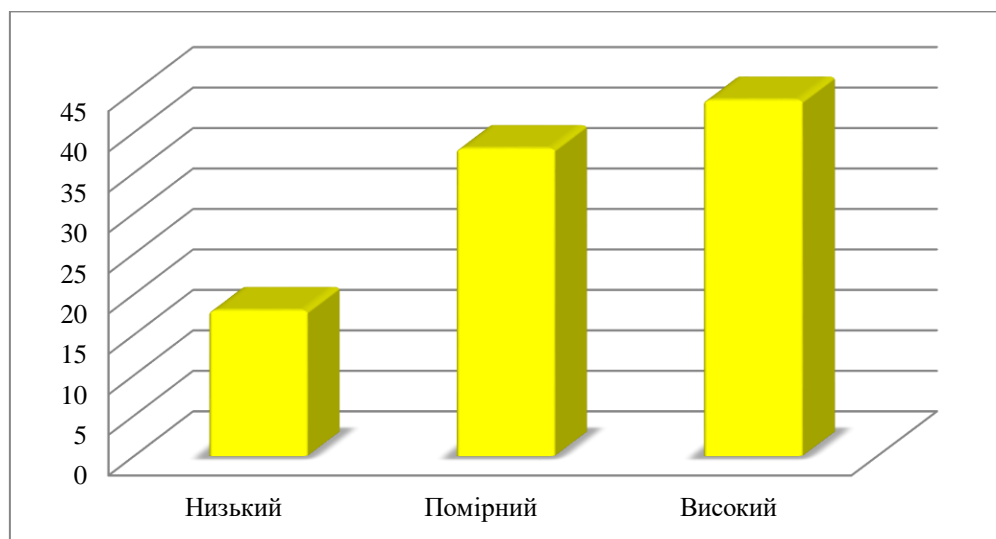


Рис. 2.5. Показники рівня нервово-психічного напруження досліджуваних, %

За результатами нашого дослідження нервово-психічної напруги, ми виявили, що у респондентів наявні високі показники, що свідчать про психічний дискомфорт та нервово-психічні порушення, а також про високі загальні показники напруги в цілому, що дає нам змогу припустити наявність серйозних психологічних змін, які вимагають більшої діагностики та корекції. Тільки 11 досліджуваних (18%) проявили низький рівень психологічного напруження. Значна частина випробовуваних (44%) проявила високі показники нервово-психічного напруження, що означає наявність у них стійкої схильності сприймати ситуацій, які з ними відбуваються як ті, що

загрожують їхній безпеці, що призводить до провокування відчуття тривоги. Це може проявлятися у вигляді збудження або ж гальмування реакцій, даний прояв реагування залежить від індивідуальних якостей або гострим ступенем впливу психічних чинників.

Високі показники НПН є небезпечними, оскільки провокують дезорганізацію поведінки, що призводить до нетипових проявів, як дратування чи зменшення обсягу пам'яті, порушення переключення уваги. Призводить до гальмування чи посилення імпульсивних дій. Дані зміни негативно впливають на працездатність та життєдіяльність, можуть провокувати загострення відносин із близьким оточенням.

Типовою поведінкою під час нервово-психічної напруги є відсутність лабільності та пластичності. Дані стереотипні дії можуть провокувати виникнення автоматизму у результаті частих повторень НПН. Найбільш різко проявляються під дією уявної або реальної загрози пов'язаних з довготривалим користуванням гаджетом.

Високі показники нервово-психічної напруженості можуть провокувати страх, неспокій, тривогу, причиною чого є невизначеність ситуації, оцінка її в суб'єктивному, плані як «небезпечна», чи «критична». На рисунку 2.6 представлені показники високого рівня нервово-психічного напруження в порівнянні підлітків та студентів.

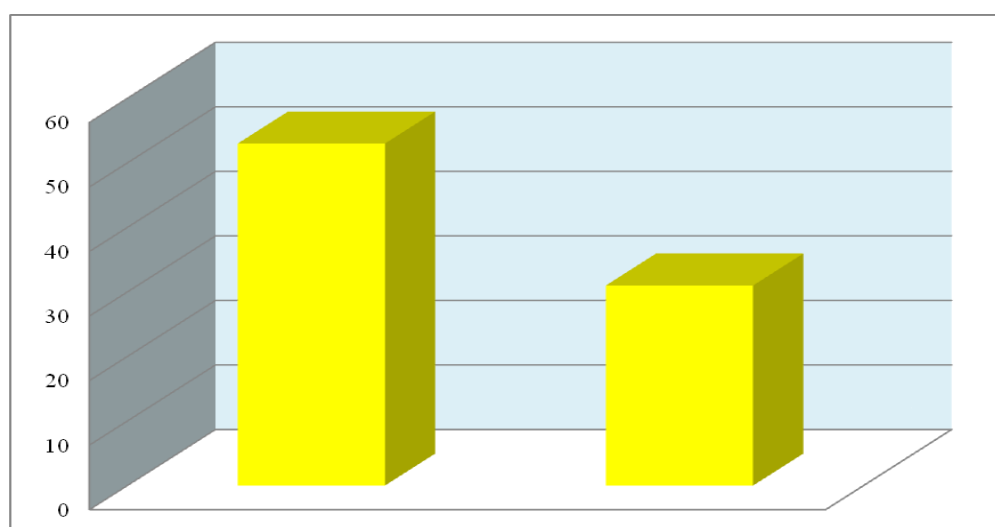


Рис. 2.6. Нервово-психічне напруження досліджуваних із високими показниками, %

Слід зазначити, що підлітки мають вищі показники нервово-психічного напруження (53%). Можна припустити, що даний стан викликаний несформованістю емоційної сфери, а також різними чинниками пов'язаними з віковою перебудовою.

Діагностувавши особливості психічних станів за допомогою методики «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк), досліджуваних ми поділили згідно із виокремленими психодіагностичними шкалами (агресія, фрустрованість, ригідність, тривожність), які представлені на рисунках 2.7, 2.8, 2.9. Здійснимо детальний аналіз цих результатів.

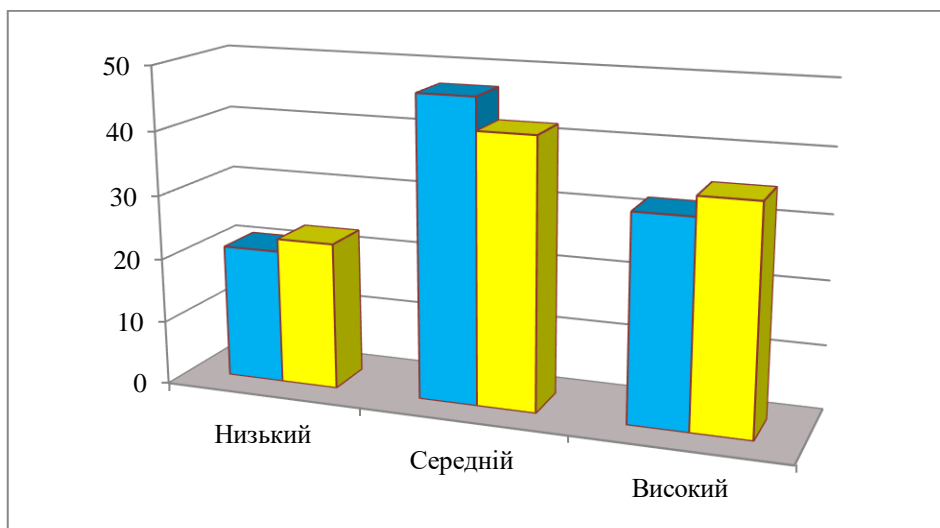


Рис. 2.7. Результати діагностики рівня тривожності досліджуваних за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

У досліджуваних переважають середні показники рівня тривожності (44% та 54%). Можемо припустити, що для залежних осіб, ситуації, які складаються з ними провокують значні прояви тривожності, яка визначається через переживання своєї незахищеності, перебування в стані очікування поганої події, непередбачуваних наслідків, погіршення становища без явних для цього причин.

Натомість у 38% та 31% респондентів виявлено високі показники тривожності, що свідчать про наявні проблеми із спілкуванням, можливо наявна певна чутливість до стресу, яка загострилась під час користування гаджетом. Даний високий рівень може провокувати чимало конфліктних ситуації, виконувати функцію формування переживань без видимої на те причини.

Подальший аналіз здійснимо за такою ж схемою щодо психодіагностичного параметру «фрустрованість», графік аналізу якого представлений на рисунку 2.8.

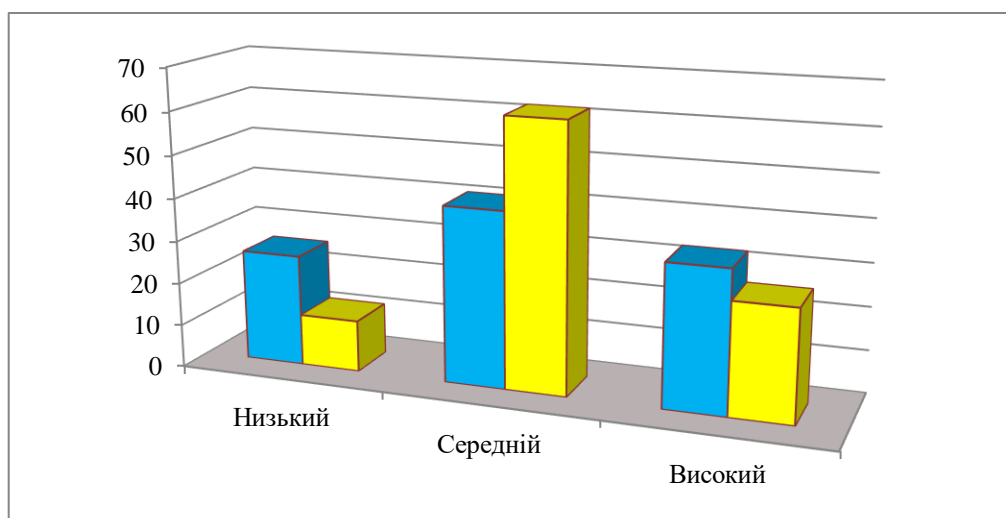


Рис. 2.8. Результати діагностики рівня фрустрованості за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Під час оцінки рівня фрустрації – психічного стану, який проявляється в характерних переживаннях і викликано об’єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення поставленої мети відзначаємо, переважають середні показники 41% та 62% у першій та другій групі відповідно. Це свідчить про наявність певних ситуацій, життєвих, навчальних, які викликають стан фрустрації.

Так, 33% та 26% досліджуваних властиві високі показники фрустрованості, які виражаються через низьку адаптованість до нових, непередбачуваних умов життя, навчання, роботи, які швидко «вибивають з колії» та викликають стан розгубленості. Для вирішення непередбачуваних

задач, змін, їм потрібний певний час. І, для 26% та 12% досліджуваних властивим є низький рівень фрустрованості, що засвідчують їхні високі адаптаційні можливості при зіткненні із непередбачуваними умовами, ситуаціями тощо.

Результати дослідження особливостей прояву ригідності, згідно із рисунком 2.9.

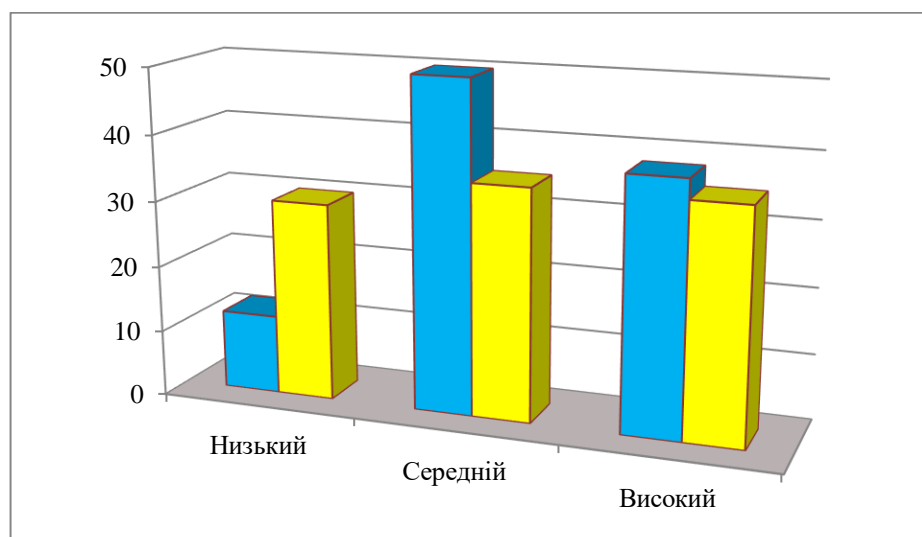


Рис. 2.9. Результати діагностики рівня ригідності досліджуваних за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Для обох груп властивим є високий рівень прояву ригідності 38% та 35% і середня схильність до ригідності виявлена у 50% і 35%. Для таких осіб властиве зниження здатності до зміни форм власної поведінки, зосередженість на старій системі правил, вимог, низька схильність до адаптації до нових умов та вирішення певної ситуації новим, нестандартним шляхом. Низький рівень ригідності виявлений 12% та 30% досліджуваних, для цієї частини досліджуваних властивою є пластичність поведінки, при чому, вони можуть змінювати свої плани, сценарій поведінки, у відповідь на мінливі зовнішні обставини, легко пристосовуються до нових умов їхнього життя та нового сценарію.

Останній психо-діагностичний параметр за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – агресивність, результати якої представлені на рисунку 2.10., свідчать про такі особливості вираження агресивності.

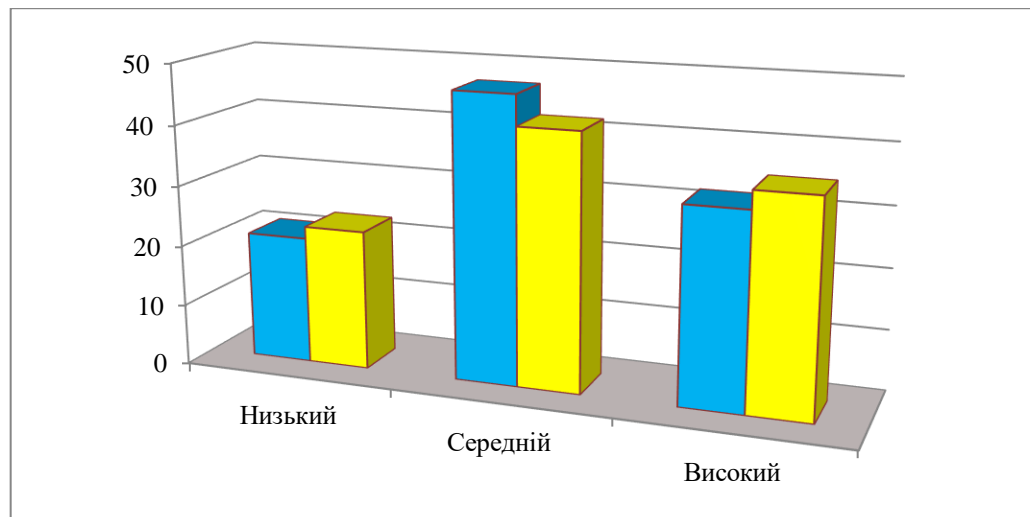


Рис. 2.10. Результати діагностики рівня агресивності досліджуваних за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Отже, за результатами прояву агресивності наявні досить високі показники. Так, аж у 32% та 35% представників цих груп досліджуваних володіють високим рівнем прояву агресивності. У той же ж час, середнім рівнем агресивності володіє 47% та 42% досліджуваних, гаджетозалежні є схильними до легкого виникнення афективних станів із можливістю прояву агресивних по відношенню до оточуючих людей, дій, які можуть мати руйнівні наслідки, завдавати фізичної, психічного чи моральної шкоди. Низька агресивність виявлена лише у 21% та 23% в обох групах досліджуваних.

Отже, проведене комплексне дослідження психологічних особливостей тривожності, депресивності та фрустрованості у гаджетозалежних за допомогою обраних методик, які визначили особливості соціально-психологічної адаптації, життєві цінності, особливості переживання емоційних станів, ступінь задоволеності основних потреб.

Другий етап нашого дослідження був спрямований на вивчення психічного стану гаджетозалежних, їх особливості тривожності та особливостей їх особистості; особливості прояву фрустрованості, що провокують розвиток інших негативних якостей як агресивність, ригідність.

Дослідження також проводилось для інтерпретації негативних станів такі як депресія, напруженість.

За допомогою отриманих результатів ми визначили особливості, які притаманні досліджуваним. У подальшій роботі, зокрема, під час формуючого експерименту, ми використали отримані результати як вихідні, для подальшого порівняння з результатами після корекційного впливу.

Для більш ґрунтовного емпіричного аналізу негативних емоційних станів у гаджетозалежних, нами було знайдено середнє арифметичне Т-критерію Стьюдента.

Проведемо порівняльний аналіз емоційних станів у виділених нами групах. Отримані результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз емоційних станів

Показники, що порівнюються	(середнє арифметичне)		t-критерій Стьюдента	А
	1 група підлітки (n=34)	2 група Студенти (n=26)		
Особистісна тривожність	42,8	39,8	7,836	0,001
Ситуативна тривожність	36,1	33,7	2,033	0,01
Самопочуття	39,1	42,5	2,571	0,01
Активність	42,7	44,2	1,482	0,01

Продовження табл. 2.2

Настрій	29,3	35,9	-8,294	0,001
Нервово – психічне напруження	62,5	53,7	12,375	0,001
Тривожність	12,4	10,2	0,644	0,01
Фрустрація	9,3	6,9	4,752	0,001
Агресивність	13,3	10,8	-1,479	0,01
Ригідність	5,9	7,0	0,341	0,01

Провівши порівняльний аналіз даних, представлених в таблиці 2.2, можна зробити висновок, що підлітки та студенти мають певні відмінності у вираженості деяких показників.

Підлітки мають вищі показники нервово-психічного напруження по Т-критерій Стьюдента ($T=12,375$). Отже, їм притаманні стани, що викликають страх, а також неспокій, тривогу.

За методикою Спілбергера-Ханіна у першій групі значимо відрізняється рівень «особистісної тривожності», в порівнянні з рівнем тривожності у другій групі. Високий рівень особистісної тривожності переважно вищий середнього значення показника особистісної тривоги в 2 групі Т-критерій Стьюдента, ($T=7,836$), це свідчить про наявність на вербальному рівні тривоги, що заперечується, проте і при підрахунку результатів психодіагностичного обстеження, і в клінічному інтерв'ю її наявність підтверджується. Це свідчить про нестійкість емоцій, підвищене хвилювання, виражену тенденцію до занепокоєння і песимістичних роздумів.

Більш високий рівень фрустрації, який свідчить про незадоволення основних потреб, був відзначений у першій групі ($T = 4,752$, при $p < 0,001$). Відповідно, їм характерна стійка схильність до дратівливості, швидкої стомлюваності, а також схильність проявляти невдоволення встановленими порядками.

Аналізуючи показники шкали «настрій», ми спостерігаємо, що випробовувані 1 групи демонструють більш вищий рівень, в порівнянні з 2 групою ($T = -8,294$, при $p < 0,001$). Це свідчить, що всі свої дії вони сприймають як песимістичні і бачать у всьому невдачу. Залежні особистості, як характеристику свого настрою відзначають смуток, тривогу, занепокоєння своїм станом, невдоволення.

Аналізуючи результати за аналізом «самопочуття», свідчать про наявність відмінностей між показниками обох груп ($T = 2,571$, при $p < 0,01$). У першій групі під впливом низьких показників формується самопочуття

особистості, що характеризується підвищеною втомленістю, апатійністю та виникненням психосоматичних розладів.

При аналізі зв'язку показників за шкалами «ситуативна тривожність» було виявлено, що існує відмінність в показниках. Згідно таблиці значень коефіцієнта для вибірки цей показник є значущим. Коефіцієнт детермінації ($T = 2,033$) у даному випадку ці результати свідчать про те, що у респондентів з у першої групи переважає підвищена ситуативна тривожність, яка може проявлятися у негативних емоціях, тривожності, подавленості, занепокоєнні та незадоволенні справ у життєво-важливих сферах.

Відмінності між показниками обох груп за шкалою «Агресивність» ($T = -1,479$) показують, що підлітки мають більш високий рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Таким чином, підбиваючи підсумок за даними порівняльного аналізу, можна зробити висновок, що досліджувані першої та другої групи мають деякі відмінності у вираженості певних особистісних якостей.

Висновки до другого розділу:

У результаті проведеного дослідження, можна зробити висновок, що гаджетозалежні схильні до емоційної напруги в період активного користування смартфонами, на формування якої здійснюють вплив особистісні особливості індивіда, відчувають підвищену тривожність, фрустрованість, страх, роздратування та негативні емоції. Вони несвідомо уникають контактів з соціумом, ведуть пасивний спосіб життя.

В результаті обробки відповідей респондентів за всіма методиками були отримані такі дані: середнє арифметичне, процентне співвідношення, стандартне відхилення, що дозволило описати найбільш типову величину корисних даних. Для обробки отриманих результатів були використані методи статистичної обробки даних, зокрема Т-критерій Стьюдента. Вибрані методи математико-статистичної обробки даних і описані організаційні дії

дозволили підвищити достовірність і надійність отриманих результатів, а також провести порівняльний аналіз.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз тривожності, фрустрованості та депресивних станів дозволив зробити такі висновки:

1. Тривожність це індивідуальна особливість особистості, яка характеризується схильністю до систематичного хвилювання, відчуттям надмірної тривоги, при якому людина вбачає уявну або реальну загрозу, що супроводжується підкріпленням неприємними подіями чи фрустрацією. Можуть проявлятися у ситуаціях невизначеності події, які можуть бути дотичними з ризиками, випробуваннями, емоційним або фізичним напруженням, породжені різноманітного роду мотивами.

2. Фрустрацію у гаджетозалежних обґрунтовують як психічний стан, який має прояви у почуттях тривоги, глибокого відчаю та самотності. Фрустрація провокує в емоційній сфері людини такі властивості як: роздратування, обурення або відчуття власної провини а також інші негативні стани. Щодо фрустраційної стійкості, вона формується коли людина формується як особистість, набуває певних зразків для емоційного реагування на різні життєві ситуації і труднощі, а також здатність передбачати успішний вихід із невідвратною гострою для емоційної сфери ситуації.

3. У гаджетозалежних із підвищеним рівнем напруги може проявлятися страх, неспокій, тривога, причиною чого є невизначеність ситуації, самотність та боязнь соціальних контактів. Розвиток несприятливих психічних емоцій у більшості випадків призводить до порушення злагодженої роботи механізму, який спрямований на подолання стресових і взагалі кризових ситуацій. Несформованість адаптаційних механізмів веде до невротичних або психосоматичних форм реагування. Підвищена тривожність, психічна виснаженість, стомлюваність і емоційний стрес у гаджетозалежних є особливо вираженими, в стресових переживаннях вони

схильні до надмірних поривів, до неадекватного реагування на події, що сприяє невпевненості в собі в результаті низької самооцінки .

4. Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності, фрустрованості та депресивних станів гаджетозалежних показало, що досліджуваним властиві такі психологічні особливості – середні та низькі показники за шкалами самопочуття, активності, настрою. Вони відзначають, що почувають себе вкрай погано, у них наявний постійний напружений стан. Результати ситуативної та особистісної тривожності виявили, високі показники двох груп досліджуваних. Даний стан проявляється в різного роду ситуаціях, а особливо коли це впливає на їх компетенцію. Результати нервово-психічної напруги виявили високі показники, що свідчать про психічний дискомфорт та нервово-психічні порушення. Дослідження емоційних станів, виявили середні показники тривожності, що свідчать про прояви, які визначаються через переживання своєї незахищеності, перебування в стані самотності. Середні показники фрустрованості, що свідчать про наявність певних ситуацій, які викликають стан фрустрації. Гаджетозалежні є схильними до легкого виникнення афективних станів із можливістю прояву агресивних по відношенню до оточуючих людей.

На основі порівняльного аналізу за допомогою Т-критерію Стьюдента даних встановлено відмінності між показниками обох груп. Підлітки мають вищі показники нервово-психічного напруження, що підкріплюється високим рівнем особистісної тривожності. Фрустрованість першої групи знаходиться на високому рівні у порівнянні з студентами, це впливає також на показники настрою, що мають визначальні відмінності між показниками двох груп.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»*. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. Вип. 16. С. 3–8.
2. Аношков В. М., Ружинський В. Г. Оптимізація часу зайняття інформаційних каналів при очікуванні відповіді вхідного абонента у телефонній мережі. *Наукові записки Українського науково-дослідного інституту зв'язку*. 2013. № 1. С. 31-34.
3. Арестова О. Н., Бабанін Л. Н., Войскунський А. Є. Мотивація користувачів Інтернету. Режим доступу: <http://www.relarn.ru/human/motivation.txt>
4. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти. Київ, «Педагогічна думка», 2008. с.192-222.
5. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: м. Луганськ, 2006. с. 68-73.
6. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.
7. Вакуліч Т. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Центр. ін-т післядиплом. пед. Освіти АПН України. Київ, 2006. 19 с.
8. Вигівська В. М., Гуріна З. В. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 196-199.
9. Громова Н. М. Психологічні особливості установки на критичне мислення. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 79-88.
10. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с.

11. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
12. Єгоров А. Ю., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т.5. № 2.с. 20-27
13. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf .
14. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2011. 47 с.
15. Карпа І. Б. Мова та Інтернет: функціональні характеристики та ефективність інтерактивної комунікації. *Мова і культура*. Київ, 2009. Вип. 11. Т.VII (119). С. 192–200.
16. Кириченко Є. А., Ярута А. Г. Особливості інтернет–комунікації, як нової форми соціалізації в сучасному суспільстві [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24615/1/Kyrychenko.pdf>
17. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
18. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. Харків: Видавничий центр ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183–190.
19. Кочарян О. С., Гущина Н. І. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі. Інститут інноваційних технологій змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту, «Майкрософт Україна ». Навчально-методичний посібник. Київ, 2011.

20. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі. Гуманітарні науки*. Чернігів: Чернігів. держ. технол. ун-т, 2013. 543 с.

21. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наук. зап. НаУКМА. Сер. Пед., психол. науки та соц. робота*. 2007. Т. 71. С. 23-26.

22. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. Київ: Либідь, 2011. 520 с

23. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. Київ: Київський університет, 2002. 308 с.

24. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2005. Т. VII, випуск 2. С. 106-112.

25. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі. Монографія. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.

26. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150–157.

27. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Посохова В.В.; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2006. 20 с.

28. Проблеми віртуального спілкування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-virtualnoe-obshhenie.php>

29. Селютин А. А. Комунікативні стратегії агресивного інтернет-спілкування [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.chiep.ru/pics/uploads/docs/NIR/CONFERENC/Selyutin_A.A.pdf.

30. Сторожук К., Сторожук Н., Куценко В. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності. *Нова пед. думка*. 2008. Спец. вип. С. 155-157.
31. Суська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища. Київ, 2003. 188 с
32. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в національному корпусі української мови. *Лінгвостилістика: об'єкт – стиль, мета – оцінка*. Київ: Ін-т української мови НАН України, 2007. С. 362–367.
33. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Турецька Х. І.; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2011. 20 с.
34. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. *Людина. Комп'ютер. Комунікація*. Львів: Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. 328-330.
35. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності. *Соціальна психологія*. 2004. №5 (7). С. 149-154.
36. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей [Електронний ресурс] Режим доступу: http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html
37. Moreno M. A, Jelenchick LA, Christakis DA. «Problematic internet use among older adolescents : A conceptual ramework». *Computers and Human Behavior* 2015; 29 :1879–87.
38. American Psychiatric Association (2013). «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders». American Psychiatric Association, Washington, DC, USA. 5th edition.
39. Cecilia C, Li Angel Y. «Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2014; 17: 755–60.

40. Davey S, Davey A. «Assessment of Smartphone Addiction in Indian Adolescents: A Mixed Method Study by Systematic-review and Meta-analysis Approach». *Int J Prev Med* 2014;5 (12): 1500–11.
41. Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality & Individual Differences. Computers in Human Behavior* 2015; 45, 168-176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083; 76,161-165.
42. Kim S. J., Byrne S. «Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework». *Computers in Human Behavior* 2011; 27: 2271–83.
43. Meerkerk GJ, Van den Eijnden RJJM, Vermulst AA, Garettsen HFL, «The Compulsive Internet Use Scale (CIUS)». *Cyber Psychology & Behavior*. 2009; 12: 1–6.
44. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. «Problematic internet use among US youth: A systematic review». *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2011; 165: 797–805.
45. Moreno MA, Jelenchick LA, Christakis DA. «Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework». *Computers and Human Behavior* 2013; 29:1879–87.
46. Pawlikowski Mi, Nader IW, Burge Cr, Stieger S, Brand M. Pathological Internet use – It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory* 2014; 22, 166-75.
47. Rosen LD, Cheever NA, Carrier LI. (2012). *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold On Us*. New York: Palgrave Macmillan.
48. Young, K. (2009). *Issues for Internet Addiction as a New Diagnosis in the DSM-V*. Washington, District of Columbia, US: American Psychological Association. Retrieved from PsycEXTRA database.