

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
**Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ**

**ГОРОДИНСЬКА Лілія Станіславівна**  
**Вплив-інтернет залежності на емоційну зрілість у осіб підліткового віку / The Influence of Internet Addiction on Emotional Maturity in Adolescents**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка**  
**групи**  
**ПСЗМ-22**  
**Л. С. Городинська**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

### Анотація

Дипломна робота на тему «Вплив інтернет-залежності на емоційну зрілість у осіб підліткового віку» присвячена дослідженню психологічних аспектів взаємозв'язку між надмірним користуванням інтернетом та рівнем емоційної зрілості підлітків. Актуальність цього дослідження зумовлена стрімким зростанням чисельності випадків інтернет-залежності серед молоді та її негативним впливом на психоемоційний розвиток, соціальну адаптацію й академічні успіхи.

Основна мета роботи полягає у визначенні ступеня впливу інтернет-залежності на процес формування емоційної зрілості в підлітковому віці. Для реалізації цієї мети використовувалися комплексні психодіагностичні методики, серед яких тест Янг (IAT), шкала оцінки емоційної зрілості та опитувальник щодо користування інтернетом. Емпіричне дослідження охопило групу з 60 підлітків віком 13-17 років. Здобуті результати демонструють, що підлітки з високим рівнем інтернет-залежності характеризуються зниженим рівнем емоційної зрілості, слабкими навичками саморегуляції та підвищеною емоційною нестабільністю. Виявлені закономірності дали змогу сформулювати рекомендації для батьків, педагогів і психологів, спрямовані на профілактику інтернет-залежності та підтримку розвитку емоційної зрілості підлітків.

*Ключові слова: інтернет-залежність, емоційна зрілість, підлітки, підлітки, саморегуляція, психоемоційний розвиток.*

### Abstract

The thesis on the topic "The impact of Internet addiction on emotional maturity in adolescents" is devoted to the study of the psychological aspects of the relationship between excessive Internet use and the level of emotional maturity of adolescents. The relevance of this study is due to the rapid increase in the number of cases of Internet addiction among young people and its

negative impact on psycho-emotional development, social adaptation and academic success.

The main goal of the work is to determine the degree of influence of Internet addiction on the process of forming emotional maturity in adolescence. To achieve this goal, complex psychodiagnostic methods were used, including the Young's Test (IAT), the Emotional Maturity Assessment Scale, and a questionnaire on Internet use. The empirical study covered a group of 60 adolescents aged 13-17 years. The results obtained demonstrate that adolescents with a high level of Internet addiction are characterized by a reduced level of emotional maturity, weak self-regulation skills, and increased emotional instability. The revealed patterns made it possible to formulate recommendations for parents, teachers, and psychologists aimed at preventing Internet addiction and supporting the development of emotional maturity in adolescents.

*Keywords: Internet addiction, emotional maturity, adolescents, teenagers, self-regulation, psycho-emotional development.*

## Зміст

<b>1. ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>2. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ</b>	
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку .....	10
1.2. Сутність та психологічні особливості інтернет-залежності .....	16
1.3. Зв'язок інтернет-залежності та емоційної зрілості .....	19
1.4. Феномен «інтернет-залежності» позицій різних наук .....	23
<b>3. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ</b>	
2.1. Методи емпіричного дослідження .....	49
2.2. Аналіз здобутих результатів та їх інтерпретації .....	53
2.3. Рекомендації з метою запобігання інтернет-залежності серед підлітків.....	62
<b>4. Висновки.....</b>	<b>66</b>
<b>Список використаної джерел.....</b>	<b>69</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У ХХІ столітті людство увійшло в епоху цифрових технологій, коли інформаційне середовище стало невід'ємною частиною життя кожної людини. Інтернет перетворився не лише на джерело знань, розваг і засіб комунікації, а й потужний соціальний простір, у якому формується нова система цінностей, взаємин та способів самовираження.

Поряд із позитивним потенціалом цифрової доби, виникають нові виклики для психологічного благополуччя особистості. Одним із них є феномен інтернет-залежності, який у сучасній психології розглядається як поведінкова адикція – тобто надмірна компульсивна залученість до онлайн-активності, що поступово витісняє інші види діяльності.

Особливо вразливою категорією щодо розвитку інтернет-залежності є підлітки, адже саме в цьому віковому періоді відбувається активне становлення особистості, формування самосвідомості, емоційної регуляції, самооцінки та соціальної ідентичності. Інтернет для підлітка своєрідною «територією свободи» де він може реалізувати потребу у визнанні, спілкуванні, самоствердженні. Проте за відсутності належного самоконтролю, емоційної зрілості та соціальної підтримки в реальному житті - така активність може набувати патологічних форм.

Проблема інтернет-залежності підлітків набула актуальності не лише в контексті клінічної психології, але й у площині виховання, педагогіки та соціальної адаптації. Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем інтернет-залежності демонструють емоційну нестабільність, тривожність, схильність до імпульсивних реакцій, а також труднощі у встановленні близьких стосунків у реальному середовищі.

Водночас емоційна зрілість виступає важливим показником психологічного розвитку особистості. Вона визначає здатність людини

адекватно сприймати й регулювати свої емоції, відповідально реагувати на життєві ситуації, зберігати гармонійні стосунки з оточенням. У підлітковому віці саме розвиток емоційної зрілості створює основу для подальшої самореалізації, професійного вибору й побудови власної системи цінностей.

У цьому контексті дослідження взаємозв'язку інтернет-залежності та емоційної зрілості підлітків набуває особливої наукової та практичної значущості. З одного боку, інтернет виступає інструментом розвитку когнітивних і соціальних навичок, а з іншого – у разі зловживання стає чинником емоційної ізоляції, заміни реальних почуттів віртуальними, зниження здатності до емпатії та соморефлексії.

У наукових дослідженнях останніх років зростає інтерес до проблеми цифрової залежності та її вплив на психологічну сферу особистості. Так, К. Янг, С.Каплан, П.Соловеї і Дж.Маєр акцентують на тому, що надмірне використання інтернету призводить до викривлення емоційного досвіду та зміни моделей поведінки. Вітчизняні автори (І.Бех, Т.Кочубей, О.Карпенко) підкреслюють, що українські підлітки особливо вразливі до інтернет-залежності через соціально-економічну нестабільність, недостатній рівень психологічної культури та дефіцит емоційної підтримки в родині.

Емоційна зрілість – це інтегративна характеристика особистості, що охоплює розвиток емоційної саморегуляції, відповідальності, емпатійності та адекватного реагування на стресові ситуації. У підлітковому віці цей процес має особливе значення, адже від рівня емоційної зрілості зажить успішність соціальної адаптації, формування Я-концепції та подальший розвиток особистості.

Суперечність дослідження полягає у тому, що, незважаючи на визнання значення емоційної зрілості як ключового показника психологічного здоров'я підлітка, у практиці освіти й психологічного

супроводу спостерігається тенденція до зростання інтернет-залежної поведінки, яка нівелює досягнення у сфері емоційного розвитку.

**Актуальність дослідження** полягає в необхідності глибокого розуміння психологічних механізмів впливу інтернет-залежності на формування емоційної зрілості у підлітковому віці. В сучасному світі спостерігається тенденція до (віртуалізації емоційного життя), коли молодь дедалі частіше переживає емоції через цифрові символи, реакції, (лайки) та повідомлення, що знижує глибину і справжність емоційних контактів. Це створює ризики поверхневості почуттів, емоційного вигорання, а в окремих випадках – формування залежних форм поведінки.

Вивчення впливу інтернет-залежності на емоційну зрілість допомагає не лише окреслити зони ризику, а й розробити практичні підходи до профілактики, психокорекції та виховання свідомого використання цифрового простору.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати психологічні особливості інтернет-залежних підлітків та емпірично дослідити особливості тривожності підлітків схильних до інтернет-залежності, розробити рекомендації з метою профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

**Об'єкт дослідження:** інтернет-залежність як соціально-психологічне явище в підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості підлітків (особливості тривожності) схильних до інтернет-залежності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «інтернет-залежність» і «емоційна зрілість» у психологічній літературі.
2. Визначити психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків.

3. Дослідити рівень інтернет залежності та емоційної зрілості у підлітків за допомогою психодіагностичних методик.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками емоційної зрілості.
5. Розробити практичні рекомендації, щодо профілактики інтернет-залежності та розвитку емоційної зрілості в підлітковому віці.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** основні наукові підходи до проблеми інтернет-залежності (А. Голдберг, І. Карабін, О. Коваленко, Л.Юрьєва, Л. Філіппова), наукові дослідження присвячені вивченню психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків (Ю. Асєєва, Т. Вакуліч, О.Малоголова, В. Посохова та ін).

**Методи дослідження включають:**

1. Теоретичні методи - аналіз і узагальнення наукової літератури, з проблеми інтернет-залежності та емоційної зрілості.
2. Емпіричні методи - тестування (тест Кімберлі Янг, тест особистісної зрілості Шострома, методика емоційного інтелекту)
3. Методи математичної обробки – кореляційний аналіз результатів.
4. Метод спостереження та інтерв'ювання – для виявлення поведінкових проявів залежності

**База дослідження:** 60 підлітків – студентів Вінницького навчально-наукового інституту економіки ЗУНУ., віком 16-19 років.

**Теоретична значущість дослідження.** Здійснене нами дослідження дозволить поглибити наукові уявлення про психологічні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності та може бути використане для розробки стратегій профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** припускається, що високий рівень інтернет-залежності негативно впливає на розвиток та формування емоційної

зрілості підлітків, зокрема знижує здатність саморегуляції, емоційної стабільності та емпатії.

**Наукова новизна дослідження** роботи полягає, уперше на основі комплексного аналізу показників інтернет-залежності та емоційної зрілості розкрито специфіку їх взаємозв'язку у сучасних українських підлітків.

Уточнено психологічні чинники, що сприяють формуванню залежної поведінки у підлітковому віці (зокрема – емоційна нестабільність, низький рівень самоприйняття та тривожність)

**Практичне значення роботи** полягає у результаті дослідження і можуть бути використанні у роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників для:

- Профілактики інтернет-залежності серед підлітків;
- Формування емоційної зрілості у навчально-виховному процесі;
- Розробки тренінгових і корекційних програм для дітей та підлітків, схильних до залежної поведінки.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати підтверджують важливість подальшого дослідження та розуміння психологічних особливостей підлітків, які схильні до інтернет-залежності. У результаті дослідження ми отримали більше інформації про психологічні та індивідуальні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності, що може служити основою для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування цього широко поширеного явища.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг – 76 ст. друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

Інтернет-залежність визначається як психічний стан, що проявляється у надмірному або неконтрольованому користуванні мережею Інтернет, яке призводить до порушення соціального, професійного чи навчального функціонування особистості [3, с. 18]. Це відносно новий феномен у психологічній науці, що сформувався наприкінці ХХ століття в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій [3, с.17] Термін «*Internet addiction*» був уперше запропонований американською дослідницею Кімберлі Янг у 1998 році, яка описала його як «нав'язливе використання Інтернету, що спричиняє психологічні, соціальні та професійні труднощі».

Поняття «залежність» загалом трактується як набутий стан, що супроводжується гострою потребою виконувати певні дії або вживати конкретні речовини [23, с.20]. У медичній термінології воно має декілька вимірів, залежно від наукової галузі. Фармакологи та клініцисти переважно розглядають залежність через фізіологічний аспект, визначаючи її як **фізичну залежність**, тобто стан, за якого організм адаптується до регулярного впливу певних речовин. Натомість психіатри звертаються до внутрішнього психологічного переживання потреби, акцентуючи увагу на **психологічній залежності** [3,с.30].

Психологічна залежність є складним феноменом, який хоча й найчастіше асоціюють зі зловживанням психоактивними речовинами, має витоки у базових механізмах емоційної регуляції людини. Вона може

виникати як спосіб компенсувати дефіцит позитивних емоцій або заповнити внутрішню порожнечу діями, що дають короткочасне відчуття задоволення.

У науковій літературі залежності класифікують на три основні групи:

### 1. Хімічні адикції

До цієї групи належать:

- алкогольна залежність — стан, зумовлений регулярним уживанням алкоголю;
- наркоманія — наслідок впливу психоактивних речовин;
- медикаментозна залежність — зловживання лікарськими препаратами;
- тютюнопаління, при якому організм адаптується до постійного споживання тютюну.

### 2. Проміжні форми залежностей

До них зараховують:

- **анорексію** — патологічне прагнення до контролю ваги через свідоме обмеження їжі;
- **булімію** — чергування епізодів переїдання з компенсаторними діями (блюванням, уживанням проносних засобів).

Ці форми поєднують поведінкові й фізіологічні механізми залежності.

### 3. Нехімічні залежності (поведінкові адикції)

Ця група включає широкий спектр форм:

- **лудоманія** — залежність від азартних ігор, які стають головним змістом життя;

- **сексуальна залежність** — неконтрольована сексуальна активність;
- **перфекціонізм** як патологічне прагнення до недосяжної досконалості;
- **трудоголізм**, коли робота витісняє інші сфери життя;
- **жадібність і компульсивне накопичення** матеріальних благ;
- **шопоголізм** — імпульсивні й неконтрольовані покупки;
- **релігійний фанатизм** — надмірне, нав'язливе занурення в релігійну діяльність;
- **емоційна залежність** — патологічна прив'язаність до іншої особи;
- **ургентна залежність** — постійне перебування у стані поспіху та дефіциту часу.

До цієї групи належить і **інтернет-залежність**, що проявляється у домінуванні онлайн-активності над іншими видами діяльності, погіршенні самоконтролю, емоційних порушеннях та зниженні якості життя.

Серед сучасних форм адиктивної поведінки виокремлюється інтернет-залежність — стан нав'язливого прагнення перебувати в онлайн-просторі, що супроводжується втратою контролю над часом користування мережею та зниженням можливості регулювати власну поведінку [2, с.95]. Попри широке поширення цього феномена, у науковій спільноті досі не існує його єдиного трактування, що зумовлено відносно короткою історією дослідження та різноманіттям підходів до його вивчення. У літературі використовуються альтернативні позначення: *проблемне використання Інтернету, патологічне мережеве захоплення, компульсивне використання мережі* [3, с.25].

У психології залежність розглядається як реакція на нереалізовані емоційні потреби особистості. Коли суб'єкт переживає фрустрацію чи інтенсивні внутрішні конфлікти, він може компенсувати їх шляхом

звернення до різних форм адиктивної поведінки — психоактивних речовин, азартних ігор або цифрового середовища, яке забезпечує швидкий, хоч і тимчасовий, емоційний комфорт.

Стрімкий розвиток інформаційних технологій спричинив трансформацію Інтернету з засобу професійної діяльності у важливий компонент соціальної взаємодії. Поява чатів, соціальних мереж, платформ для знайомств розширила комунікативні можливості мережі, але водночас актуалізувала проблему формування інтернет-залежності.

Інтернет-залежність розглядається як порушення поведінкової регуляції, що супроводжується викривленим сприйняттям реальності, зниженням рівня критичного мислення, порушенням відчуття часу та здатності до самоконтролю [9, с.150]. Залежні користувачі часто демонструють зменшення фізичної активності, розлади сну, погіршення навчальної чи професійної продуктивності [1,19,37,39]. Механізми її формування значною мірою подібні до процесів, характерних для нікотинової, алкогольної чи наркотичної залежності: активуються ті самі дофамінергічні центри задоволення, хоча відсутній вплив хімічних речовин.

Згідно з діагностичними критеріями, інтернет-залежність може бути констатована, якщо щоденне перебування в мережі перевищує шість годин і протягом останніх трьох місяців спостерігався щонайменше один симптом адиктивної поведінки. Статистичні дані свідчать: 54% молоді віком 13–23 років проводять онлайн до трьох годин щодня, 31% — від чотирьох до шести годин, тоді як значна частина користувачів перебуває в мережі понад десять годин на добу. Понад 45% респондентів зазначають, що не уявляють життя без цифрових технологій.

Міжнародні дослідження підтверджують взаємозв'язок між інтернет-залежністю і психічним здоров'ям. Серед китайських старшокласників особи з підвищеним ризиком формування залежності частіше демонструють симптоми депресивних станів. Аналогічно, дослідження у Гельсінкі виявили взаємопосилуючий зв'язок між депресивною симптоматикою та надмірним використанням Інтернету. Встановлено також кореляційні зв'язки між проблемним використанням мережі та підвищеним ризиком уживання психоактивних речовин.

Одним із найбільш поширених і добре описаних проявів інтернет-залежності є порушення сприйняття часу. Цей симптом зумовлює негативні наслідки: зменшення кількості соціальних контактів, погіршення академічної успішності, зниження професійної активності, порушення щоденного режиму. Європейські та азійські дослідження підтверджують, що залежність від Інтернету також негативно впливає на міжособистісні взаємини [19,20,37].

Поняття «інтернет-залежність» було вперше введено у 1994 році психіатром А. Голдбергом, який звернув увагу на здатність надмірного використання мережі спричинити стрес і формувати механізми, подібні до наркотичної адикції. Неконтрольоване перебування онлайн може істотно впливати на всі сфери життя, а найбільш уразливою категорією є молодь.

Кіт В. Берд зазначає, що інтернет-залежність формується тоді, коли користувач намагається уникнути внутрішніх переживань, занурюючись у віртуальний простір. Це призводить до порушення звичного способу життя, зниження успішності в навчанні, погіршення професійної діяльності, а також труднощів у соціальних взаємодіях[29,35].

У залежності від мотивації використання мережевих ресурсів, виокремлюють такі категорії користувачів, схильних до формування інтернет-залежності:

1. **Інтернет-комунікатори** — користувачі, що надмірно перебувають у чатах, блогах, соціальних мережах.
2. **Інтернет-еротомани** — особи, що систематично відвідують еротичні ресурси та практикують віртуальні сексуальні взаємодії.
3. **Інтернет-агресивісти** — користувачі, залучені до контенту з елементами агресії та насильства.
4. **Інтернет-когнітивісти** — користувачі, що використовують мережу для пізнавальної діяльності та інтелектуального збагачення.
5. **Інтернет-гемблери** — особи, схильні до азартних онлайн-ігор, ставок, віртуальних лотерей.
6. **Інтернет-покупці** — користувачі, які проявляють схильність до неконтрольованого онлайн-шопінгу.

Дослідження свідчать, що надмірне користування Інтернетом може призводити до зниження академічної успішності та порушення режиму сну. Мерехтливе світло екранів і тривала нічна активність негативно впливають на біоритми мозку та гормональні механізми регуляції сну. [39,с.8].

Інтернет нині є ключовим елементом науки, освіти й повсякденного життя, а зручність доступу до необмеженої кількості інформації значно підвищує його привабливість. Однак надмірне перебування в онлайн-просторі здатне призводити до вираженої психічної та фізичної втоми, емоційної виснаженості та формування компульсивних поведінкових моделей [3,с.210].

Схожість між хімічними та нехімічними формами залежності підтверджують В. Лоскутова та Л. Юр'єва, які наголошують, що обидві групи адикцій впливають на нервову систему, провокуючи психологічну дезадаптацію, емоційну нестійкість і зміни особистісної структури [20,с.12]. Інтернет-залежність визначають як різновид технологічної адикції, при якій віртуальний простір стає засобом компенсації психологічних потреб, нереалізованих у реальному житті[3,с.105].

За А. Воропай, інтернет-залежність формується під впливом специфічних чинників онлайн-середовища: анонімності, простоти доступу, відсутності чітких соціальних обмежень, відчуття безпеки та можливості створення альтернативних ідентичностей. Ці фактори сприяють розвитку «мережевої культури», що може контрастувати з реальним соціальним досвідом і посилювати ризик формування адиктивної поведінки[24,с.45].

## ***1.2. Сутність та психологічні особливості інтернет-залежності***

Емоційна зрілість є одним із провідних чинників психологічного здоров'я та успішної соціальної адаптації особистості [4,с.57]. Вона відображає міру сформованості емоційної саморегуляції, здатність адекватно усвідомлювати власні переживання, контролювати їх перебіг, будувати гармонійні стосунки та проявляти емпатію, відповідальність і толерантність у взаємодії з іншими. У сучасних психологічних дослідженнях емоційну зрілість розглядають як інтегральний результат розвитку емоційного інтелекту, моральної свідомості, рефлексивності та здатності до самоконтролю [2,с.11].

У працях К. Роджерса, А. Маслоу й Е. Еріксона емоційна зрілість описується як стан внутрішньої цілісності, коли людина не лише

усвідомлює власні емоційні реакції, а й здатна відповідально та конструктивно їх регулювати [29]. Емоційно зріла особистість вирізняється прагненням до саморозвитку, умінням приймати інших, здатністю долати труднощі без деструктивних форм поведінки [23,с.20].

Українські дослідники розширюють це поняття. Так, Л. Коломінський вказує, що емоційна зрілість формується як результат розвитку емоційної культури — процесу, що охоплює набуття навичок розпізнавання, прийняття та контролю власних емоцій [6,с.9]. О. Киричук визначає її як здатність керувати емоціями відповідно до моральних норм і соціальних вимог середовища [13,с.65].

Група дослідників (Г. Балл, Н. Пов'якель, Т. Титаренко) виокремлює ключові складові емоційної зрілості: **емоційну усвідомленість, емоційну регуляцію, емпатію, внутрішню стабільність**, а також **відповідальність і самоконтроль**, що передбачають готовність усвідомлювати наслідки власних дій [19,с.150].

Психологічні концепції Л. Виготського, Е. Еріксона та Д. Гоулмана підкреслюють, що підлітковий вік є критичним періодом становлення емоційної сфери [38]. Саме в цей час інтенсивно розвивається самосвідомість, формується почуття дорослості, відбувається криза ідентичності та закладаються особистісні цінності [23,с.20]. Емоційна зрілість тісно пов'язана з когнітивним розвитком, формуванням моральних установок і здатністю до рефлексії. Її формування зумовлюється як природним дозріванням, так і впливом сімейного виховання та культурно-соціальних умов.

Підлітковий вік (12–17 років) є періодом інтенсивної перебудови емоційної сфери: посилюються емоційні реакції, проявляються

імпульсивність, коливання настрою, підвищена чутливість до оцінок дорослих та однолітків [17]. Українські психологи (Т. Титаренко, Г. Костюк, Н. Чепелева) зазначають, що підлітки часто стикаються з труднощами у регуляції поведінки та переживають відчуття нерозуміння або самотності [13].

Сучасні наукові дані підтверджують, що рівень емоційної зрілості підлітків прямо корелює з розвитком емоційного інтелекту. Зокрема, Г. Дубровинський і М. Дудкевич (2022) встановили, що підлітки 14–17 років демонструють високий рівень емоційної реактивності, поєднаний із недостатньо сформованими навичками емоційного самоконтролю.

Дослідження Л. Журавльової та М. Лаас (2020) засвідчили статеві відмінності: у дівчат переважають міжособистісні компоненти емоційного інтелекту (емпатія, чутливість), тоді як хлопці частіше демонструють кращу саморегуляцію [2].

За висновками В. Шахова та О. Глушаниці (2024), емоційна зрілість підлітків пов'язана з типом темпераменту: екстраверти швидше формують емоційну усвідомленість у соціальних взаємодіях, у той час як інтроверти зазвичай мають глибший внутрішній аналіз почуттів, але схильні до тривожності.

Важливу роль відіграє й комунікативний досвід. М. Мельничук і М. Рева (2023) доводять, що залучення підлітків до групових, творчих, спортивних чи волонтерських активностей сприяє зростанню емоційної стабільності, самоповаги та здатності до співпереживання.

Водночас процес емоційного дозрівання сьогодні суттєво трансформується під впливом цифрового середовища. Соціальні мережі створюють альтернативні форми емоційної взаємодії, проте здебільшого

знижують глибину реального емоційного контакту. За даними ВООЗ (2024), 11% підлітків у Європі проявляють ознаки проблемного використання соціальних мереж [3,с.180], що супроводжується емоційним виснаженням і підвищеним рівнем тривожності. В Україні, за інформацією UNICEF (2024), 73% підлітків 14–17 років значну частину часу проводять онлайн, причому 39% демонструють ознаки емоційної залежності від цифрового простору. Це може ускладнювати розвиток емоційної зрілості: зменшується емпатія, зростають труднощі у саморегуляції та стабілізації настрою, частішають імпульсивні реакції, що створює передумови для формування залежної поведінки, зокрема інтернет-залежності [15].

Отже, розвиток емоційної зрілості підлітків формується під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників. Українські дослідження доводять, що емоційна нестійкість, вразливість та пошук ідентичності є закономірними для цього віку, проте рівень емоційної зрілості значно підвищується за умов позитивного комунікативного досвіду, підтримки з боку сім'ї та педагогів, розвитку емоційного інтелекту й навичок саморегуляції [3,с.210].

### ***1.3. Зв'язок інтернет-залежності та емоційної зрілості***

У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій інтернет дедалі більше інтегрується в повсякденне життя молоді [11,с.5-25]. Для підлітків він стає ключовим інструментом навчання, комунікації, дозвілля, самопрезентації та отримання інформації [8]. Водночас поряд із широкими можливостями, які надає інтернет-простір, науковці фіксують зростання поширеності інтернет-залежності — феномену, що суттєво впливає на формування емоційної зрілості та психоемоційного благополуччя підлітків [3,с.180].

**Емоційна зрілість** розглядається як здатність особистості усвідомлювати, регулювати й адекватно виражати власні емоції, а також розуміти переживання інших людей та вибудовувати з ними гармонійні стосунки. І. Бех визначає емоційну зрілість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує внутрішню врівноваженість, моральну саморегуляцію та емпатійність. У період підліткового віку, коли триває активне формування самосвідомості, саме емоційна зрілість є важливою умовою гармонійного психологічного розвитку [19,с.150-157].

Психологічні особливості підліткового віку характеризуються підвищеним інтересом до нового, прагненням до самостійності й набуття статусу дорослості [20,с.23-27]. Потреба у відокремленні від батьків, орієнтація на думку однолітків, страх бути неприйнятним і наслідування дорослої поведінки формують специфічні емоційні реакції. У процесі соціалізації дитина засвоює суспільні норми, що регулюють її емоційні та поведінкові прояви. Проте коли ці норми втрачають значущість, може виникати більш примітивне, імпульсивне реагування, яке раніше стримувалося [22].

Ідеї про звільнення від соціальних обмежень, що приносить людині короточасну насолоду, висловлював З. Фройд [35], зокрема у працях «Майбутнє однієї ілюзії» та «Невдоволення культурою». Схильність до тривалого перебування онлайн він пов'язував з ефектом азартності: для користувача захопливим стає сам процес пошуку нових стимулів, а не їх усвідомлення чи глибоке опрацювання [24].

Американський психолог Ч. Тарт розвинув концепцію психологічної «віртуальної реальності внутрішнього походження», порівнюючи функціонування психіки зі змінним середовищем комп'ютерної симуляції [3,с.145]. На відміну від стабільної фізичної реальності, віртуальний

простір характеризується гнучкістю, можливістю конструювання нової ідентичності та втілення бажань, обмежених у реальному світі. Така свобода, однак, підсилює ризик формування адиктивних патернів. У певних випадках залежність стає центральним елементом життєвої структури особистості: світ сприймається крізь призму адикції, а попереднє життя починає здаватися неповноцінним, що поглиблює занурення у залежність.

Інтернет-залежність може зумовлювати появу серйозних психологічних труднощів: емоційної нестабільності, депресивних проявів, конфліктності, домінування онлайн-активності над реальними соціальними контактами, дезадаптації та порушення самоконтролю щодо часу. Частина підлітків відвідує заборонені ресурси, що створює ілюзію безкарності, послаблює моральні орієнтири та формує толерантність до порушення норм.

Залежність від інтернету або комп'ютерних ігор часто виконує компенсаторну функцію: допомагає уникати життєвих проблем, долати почуття неповноцінності чи самотності або створювати альтернативну роль, яка недоступна в реальності [3,с.145]. Потреба у самореалізації, що не знаходить підтримки в довіллі, підсилює цю тенденцію. Особливо уразливими стають підлітки з труднощами соціальної взаємодії, зниженою самооцінкою чи браком підтримки з боку сім'ї. Дослідження свідчать, що інтернет-залежність частіше виявляється у дітей із неблагополучних або емоційно деформованих сімейних систем [9].

На початкових етапах підлітки, схильні до інтернет-залежності, можуть виглядати добре адаптованими, адже в онлайн-середовищі вони почуваються впевнено [7], мають доступ до спільнот за інтересами й сприймаються як обізнані. Саме тому кіберадикція інколи недооцінюється

порівняно з алкогольною чи наркотичною залежністю. Проте фахівці зазначають її подібність до інших адикційних форм: у разі відсутності доступу до мережі підлітки можуть проявляти агресивність, дратівливість, ознаки депресії, а також витратити значні кошти на оновлення техніки. В окремих випадках можливі й суїцидальні ризики [37].

Підліток стає вразливим до залежності через труднощі у вирішенні життєвих проблем, емоційну ізоляцію та нестачу ефективних навичок спілкування. Вихід із віртуального середовища ускладнюється тим, що в суспільстві поки що недостатньо програм психологічної підтримки, а лікування часто потребує комплексного підходу, аналогічного до терапії хімічних залежностей.

Науковці наголошують, що інтернет-спілкування може впливати на формування реального, ідеального та фантазійного образів «Я». Цифровий простір дозволяє підлітку бути відкритим, залишаючись анонімним [12], що сприяє інтимності та емоційній виразності спілкування.

Сучасні дослідження тривоги зосереджені на аналізі її причин, механізмів формування та впливу на психічне здоров'я. До чинників тривожності належать негативні когнітивні установки, занижена самооцінка, невпевненість, хімічні дисбаланси, спадковість та стресові події. На відміну від ранніх концепцій Фрейда, які пов'язували тривогу передусім із сексуальністю, нинішні наукові підходи розглядають її як багатофакторний феномен [3,с.95], що проявляється в різних сферах життєдіяльності.

Інтернет-залежність може сприяти зростанню тривожності у підлітків через:

1. **соціальну тривожність** — страх оцінювання в реальних взаємодіях, невпевненість у собі, викривлене самосприйняття;
2. **постійний стрес** — невпевненість у власних можливостях, страх «випасти з онлайн-життя», відчуття розриву з реальністю;
3. **ризики онлайн-середовища** — кібербулінг, доступ до небезпечного контенту, зіткнення з шахрайством;
4. **втрату контролю** — безсилля щодо регуляції часу й поведінки, відчуття залежності.

Хоча не всі підлітки з високою онлайн-активністю мають тривожні розлади, численні дослідження підтверджують зв'язок між інтернет-залежністю та підвищеною тривожністю.

За даними М. Орзана та І. Черниш (2021), підлітки з високим рівнем інтернет-залежності демонструють нижчі результати в розвитку емоційного інтелекту — насамперед у сферах саморегуляції та усвідомлення емоцій. Це свідчить, що надмірна залученість у цифровий простір гальмує становлення зрілої емоційної системи.

Водночас помірне та цілеспрямоване використання інтернету (навчальні платформи, програми саморозвитку, групи психологічної підтримки) може сприяти розвитку емоційної компетентності підлітка [18].

Отже, вплив інтернету на емоційну сферу підлітка не є однозначно негативним. Він залежить від мотивів використання, тривалості онлайн-активності та індивідуальних особливостей особистості [4].

#### ***1.4. Феномен інтернет-залежності з точки зору різних наукових підходів***

Сьогоднішня відзначається багатогранністю культур, релігій, стилів життя та форм самореалізації особистості. Водночас, кожне демократичне суспільство вимагає соціального контролю над девіантною поведінкою окремих осіб та соціальних груп. Девіантна поведінка, така як наркоманія, азартні ігри, алкоголізм, куріння та інші, вважається антисоціальною та підлягає постійному соціальному контролю. Існують окремі форми поведінки, які, хоча й не становлять очевидної чи прямої загрози для суспільства, все ж можуть мати суттєві негативні наслідки як для індивіда, так і для соціуму загалом. Одним із таких явищ є комп'ютерна залежність. Особа, що проводить значну частину свого часу за комп'ютером, безпосередньо не втручається в життя інших і не створює для них загроз. Водночас така діяльність призводить до поступового руйнування особистих соціальних зв'язків, зменшення здатності виконувати належні соціальні функції та деградації особистості, що негативно позначається як на самій людині, так і на суспільстві [3,с.17].

Комп'ютерна залежність — це психологічна залежність, що характеризується патологічною тягою до роботи або тривалого використання комп'ютера [4,с.57]. Вчені зазвичай відносять залежність від комп'ютерних ігор до комп'ютерної залежності [38]. Однак, зі швидким розвитком та популяризацією Інтернету, наукова спільнота почала звертати увагу на серйозність проблеми «інтернет-залежності» — психологічного розладу, що характеризується сильною тягою до доступу до Інтернету та болісним досвідом неможливості вчасно відключитися від Інтернету [38]. Інтернет відіграє ключову роль у задоволенні як усвідомлених, так і неусвідомлених потреб користувачів, демонструючи багатогранність своїх функцій та можливостей. Він містить усе, що може цікавити користувачів. Це ще одна причина інтернет-залежності.

Психологи визначають інтернет-залежність як сильне бажання вийти в Інтернет та нездатність залишити Інтернет, як тільки він вже в мережі.

Постійна потреба в інформації, сильна мотивація до навчання [3,с.95], соціальної активності та брак вільного часу можуть призвести до сильного потягу до Інтернету. Слід чітко розрізняти активних користувачів Інтернету та тих, хто страждає від інтернет-залежності: активні користувачі використовують інтернет-ресурси для корисної діяльності (такої як робота, навчання тощо), тоді як інтернет-залежні розглядають сам Інтернет як мету, а не як засіб для досягнення мети. Інтернет часто привертає увагу людей своїми перевагами, такими як анонімність, безпека, доступність та простота використання.

Інтернет вже не просто інструмент комунікації; це також засіб для людей висловлювати публічні та особисті погляди. Інтернет став невід'ємною частиною життя майже кожної людини, відіграючи вирішальну роль у формуванні особистості та ідентичності [11]. Він формує певні особистості та моделі поведінки, безпосередньо впливаючи на процес соціалізації людини.

«Комунікація в Інтернеті, хоча здійснюється за допомогою технічних засобів, залишається процесом взаємодії між людьми. Кожен має визначити своє місце у спільноті, прийняти її цінності, знайти свою роль, а також усвідомити власну схожість і відмінність з іншими її членами. У цифровому середовищі ідентичність формується через сприйняття людьми ставлень, думок, способів мислення, суджень, поглядів, оцінок, пріоритетів, смаків, стилю життя та особливостей їхньої діяльності» [14,с.111-121]. (Надія Левчишина)

Дослідження свідчать, що люди з низькою самооцінкою, комплексами меншовартості, труднощами у спілкуванні та які перебувають у стані соціальної ізоляції, більш схильні до інтернет-залежності [21]. У цифровому світі вони без зусиль знаходять можливості для задоволення базових потреб: спілкування, визнання, прийняття, поваги та самореалізації. При цьому не виникає необхідності докладати

зусиль для побудови реальних відносин. Небажані контакти уникаються, додаються до "чорного списку", а їхнє місце швидко займають нові знайомства [3,с.120-145].

Ознаки інтернет-залежності:

1. Нездатність регулювати час, який витрачається в інтернеті.
2. Зменшення зацікавленості в інших заняттях та розвагах.
3. Складнощі з тим, щоб перестати користуватися інтернетом.
4. Соціальна ізоляція, відчуження від реального спілкування з друзями та родиною.
5. Компульсивне оновлення соціальних мереж, часта перевірка електронної пошти та інших онлайн-акаунтів.
6. Ігнорування роботи, навчання, хатніх справ, зустрічей та планів через використання інтернету.
7. Безцільне та безсистемне переглядання веб-сайтів. Інтернет-залежність частіше виникає у людей з певними рисами характеру, такими як: чутливість, невпевненість, довірливість, занижена самооцінка, слабкий самоконтроль, труднощі у комунікації, схильність до навіювання та уникнення проблем.

На розвиток інтернет-залежності також впливають соціальні фактори, такі як труднощі з самореалізацією, соціальне становище, відсутність роботи, невдоволення своїм фінансовим станом, бажання уникнути життєвих проблем, негаразди в родині, складнощі в адаптації в колективі та наявність інших видів залежності. Інтернет може слугувати своєрідним захистом, де людина почувається у безпеці та відгороджується від некомфортного реального світу. Залежно від переваг молоді у виборі інтернет-ресурсів, можна розрізнити різні категорії людей, що мають залежність від інтернету.

Ось більш стандартні парафрази запропонованих визначень:

1. Інтернет-комунікатори: Люди, які активно використовують онлайн-платформи для спілкування, такі як чати, форуми, блоги, електронна пошта та соціальні мережі, приділяючи значну частину свого часу цим активностям [18].

2. Інтернет-еротомани: Особи, що мають залежність від перегляду порнографічного контенту та сексуально-орієнтованих сайтів. Вони можуть використовувати онлайн-знайомства для реалізації своїх сексуальних потреб і бажань [3,135-138].

3. Інтернет-агресори: Користувачі, які відвідують веб-сайти з насильницьким контентом і виражають агресію у своїй онлайн-комунікації [3,138-140].

4. Інтернет-когнітивні: Люди, які використовують інтернет для задоволення своїх освітніх та інформаційних потреб, відвідуючи навчальні ресурси та шукаючи корисну інформацію [10].

5. Інтернет-гемблери: Особи, які захоплюються азартними іграми в інтернеті, включаючи онлайн-казино, ставки на спорт, аукціони та інші подібні розваги [29].

6. Інтернет-покупці: Люди, які мають неконтрольоване бажання витратити гроші, здійснюючи численні покупки в онлайн-магазинах [3,с.144-145].

Л. Найдьонова визначила кілька ключових типів інтернет-залежності: 1. Компульсивне серфування в мережі (інформаційне перенасичення) – це безцільне відвідування веб-сайтів у прагненні знайти інформацію.

2. Залежність від віртуального спілкування та онлайн-знайомств – надмірна переписка, постійна участь у чатах, велика кількість знайомих і друзів в Інтернеті.

3. Ігрова залежність є формою неконтрольованого пристрасті до онлайн-ігор.

4. Нав'язлива потреба у фінансових операціях в Інтернеті – пристрась до онлайн-азартних ігор, здійснення покупок в інтернет-магазинах.

5. Залежність від перегляду відеоматеріалів через Інтернет.

6. Кіберсексуальна залежність проявляється як невгамовна тяга до перегляду порнографічного контенту та участі в онлайн-сексуальних активностях [4].

Одним із ключових наслідків цієї проблеми є руйнування соціальних зв'язків, труднощі з адаптацією в суспільстві, а також появою особистісних та інших бар'єрів, що ускладнюють ефективну соціалізацію людини. Людина, яка проводить багато часу в Інтернеті, починає нехтувати щоденними справами, втрачає інтерес до реального життя та міжособистісних відносин. Вона неконтрольовано проводить час в мережі, перестає бути творчо активною, перетворюючись на пасивного споживача контенту, що лише імітує спілкування з іншими [15].

Ціннісні орієнтації являють собою значущі переконання, що спрямовують людину у прийнятті рішень і визначають її поведінку. Вони виражаються через життєві цілі та загальні принципи світогляду. Формування ціннісних орієнтацій відбувається у процесі соціалізації, коли людина взаємодіє зі світом і набуває життєвого досвіду [17]. Взаємодіючи з навколишнім світом, людина використовує Інтернет. Надмірне перебування в мережі може призвести до залежності, яка проявляється у непереборному бажанні бути «онлайн» [3,с.80]. На виникнення залежності часто впливають соціальні фактори, такі як безробіття, проблеми з самореалізацією, незадоволеність соціальним статусом і матеріальним становищем, сімейні проблеми, труднощі в колективі [15] та інші негаразди. Інтернет-залежність суттєво впливає на формування ціннісних орієнтацій особистості, адже проведення часу онлайн стає невід'ємною

частиною її повсякденного життя. Однією з важливих тем для аналізу є причини виникнення Інтернет-залежності серед підлітків [24].

Підлітковий вік характеризується пошуком відповідей на глибокі життєві питання, як-от «Хто я?», «У чому сенс мого життя?», «Чому я важливий для інших?» і «Який мій образ?» [20]. У цей період людина вперше усвідомлює свою соціальну роль, поступово формуючи ставлення до себе як до активного учасника суспільного життя.

Тому від того, як проходить соціальна адаптація в цей період, залежить формування соціальних переконань людини [9].

Кожен віковий період має домінуючий тип діяльності, який значно впливає на формування мотивів і розвиток навичок визначення життєвих цілей. Для підлітків основним напрямом є освоєння норм взаємин, особливо у спілкуванні з ровесниками. Ця сфера життя активно проявляється через участь у суспільно корисній діяльності, яка сприяє формуванню і зміцненню соціальної природи особистості. Саме в цей час створюються оптимальні умови для розвитку та закріплення соціальних цінностей [1]. Підлітковий період є важливим етапом у психічному розвитку. У віковій фізіології критичні періоди розглядаються як час, коли нормальний розвиток може бути порушений, а в психології цей термін вказує на підвищену чутливість дитини до впливів навколишнього середовища. На відміну від періодів стабільності, критичні періоди є переломними моментами, коли за відносно короткий час відбуваються значні зміни у формуванні особистості.

Одним з найважливіших психологічних досягнень цього віку є формування самосвідомості. Важливою ознакою самосвідомості підлітка є відчуття дорослості [19,с.150-157], коли він/вона прагне зайняти позицію дорослого в реальних життєвих ситуаціях.

Таким чином, підлітковий вік – це час формування цінностей та розширення соціальних зв'язків. Якщо ж підліток, який ще залежить від дорослих, обмежує своє [23].

Початкове занурення підлітка у цифрове середовище зазвичай проходить непомітно: регулярна перевірка електронної пошти, активність у соціальних мережах, ведення персональних блогів або участь у комп'ютерних іграх. Однак із часом така поведінка може трансформуватися у стійку потребу перебувати у віртуальному просторі. Поступове прийняття норм, правил і комунікативних моделей онлайн-середовища сприяє формуванню установки, коли реальна взаємодія починає сприйматися як менш комфортна [3,с.180], а іноді й викликає почуття незручності, соціальної скутості чи невпевненості.

Варто зазначити, що тривале перебування за комп'ютером впливає не лише на психоемоційний стан підлітка. Порушення іонного складу повітря, зміни температурного режиму та вологості у приміщенні, де дитина тривалий час користується комп'ютером, можуть негативно позначатися на фізичному самопочутті. Це зумовлює комплексний вплив цифрового середовища на організм, який актуалізує проблему інтернет-залежності як міждисциплінарний феномен [39].

З погляду психології, однією з провідних причин формування залежної поведінки у підлітків є дефіцит емоційного контакту з батьками, нерозвиненість навичок ефективної комунікації з ровесниками та нестача підтримки з боку значущих дорослих. У таких умовах Інтернет стає для підлітка універсальним компенсаторним засобом, який забезпечує ілюзію прийняття, безпечного спілкування та соціального успіху [15].

У сучасних умовах Інтернет перестав бути лише інформаційним інструментом — він перетворився на багатофункціональний соціальний простір, що впливає на всі сфери життєдіяльності молоді. Підлітки активно користуються чатами, онлайн-платформами для комунікації, відеоіграми, а також сервісами для знайомств, що значно збільшує час їхнього перебування в мережі [38].

Згідно з актуальними діагностичними критеріями, інтернет-залежність визначається як щоденне тривале перебування в мережі у поєднанні з наявністю хоча б одного симптоматичного прояву протягом останніх трьох місяців [3, с.120-130]. До характерних симптомів належать:

- нав'язливе прагнення постійно під'єднуватися до Інтернету;
- зниження або повна втрата контролю над тривалістю онлайн-активності;
- поява психічного або соматичного виснаження;
- порушення сну, зниження концентрації уваги та уповільнення когнітивної діяльності;
- підвищена дратівливість, емоційне виснаження, апатія, труднощі в соціальній взаємодії поза онлайн-середовищем.

Фізіологічні наслідки надмірного користування комп'ютером також мають вагомим значення. У підлітків може формуватися так званий комп'ютерний зоровий синдром, який супроводжується погіршенням гостроти зору, розмитістю зображення, складнощами у фокусуванні погляду, зміною кольоросприйняття та короткостроковою міопією [22].

Порушення постави — ще один важливий аспект. Тривала робота в нефізіологічній позі сприяє викривленню хребта, розвитку остеохондрозу, функціональним змінам у грудній клітці, що може призвести до порушень

серцево-судинної системи. Нерідко виникають захворювання кистей і передпліч, пов'язані з неправильною ергономікою робочого місця [16].

Таким чином, до чинників ризику формування інтернет-залежності в підлітковому віці належать соціальна тривожність, труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків, конфліктні взаємини в родині, нестійкість самооцінки, а також страх перед майбутніми дорослими обов'язками. Цифровий простір у таких випадках виконує функцію психологічної втечі, утворюючи альтернативну реальність, у якій підліток відчуває контроль, стабільність та передбачуваність [22].

Період ранньої юності характеризується інтенсивними процесами формування самосвідомості, переоцінкою власної системи цінностей та становленням особистісної ідентичності. Саме ці психічні трансформації роблять підлітків більш чутливими до різноманітних форм девіантної або залежної поведінки. Однією з таких форм є інтернет-залежність, яка поступово витісняє традиційні види міжособистісної взаємодії, ускладнює розвиток емоційної зрілості та спотворює природний процес соціалізації.

Основні психологічні чинники виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності у підлітків

1. Дефіцит емоційної близькості та конструктивного спілкування в сім'ї. Коли батьки не забезпечують дитині належного рівня емоційної підтримки, не цікавляться її переживаннями, не формують простір довіри й відкритої комунікації, підліток починає шукати альтернативні джерела психологічного комфорту. Інтернет у таких випадках стає способом уникнення переживань, можливістю знайти ілюзію безпеки та емоційного прийняття. Подібний дефіцит сімейної взаємодії нерідко спричиняє не лише комп'ютерну залежність, а й інші форми адиктивної поведінки [34].

## 2. Відсутність різноманітних інтересів та позакомп'ютерних занять.

Підлітки, які не мають захоплення, не проявляють інтересу до навчання, творчості чи активного відпочинку, значно частіше обирають комп'ютер як джерело емоційного збудження, компенсації або розваги. У віртуальному просторі вони швидко отримують позитивний досвід – визнання, можливість приміряти нові соціальні ролі, відчуття компетентності. Це стає фактором, що підсилює їх залученість у цифрові практики й формує ризик залежності [22].

## 3.Порушення процесів соціалізації.

Труднощі у встановленні контактів з однолітками, надмірна сором'язливість, несформованість комунікативних навичок або індивідуальні риси, що ускладнюють взаємодію, сприяють переходу підлітка до віртуального спілкування. Соціальні мережі та інтерактивні ігрові платформи створюють для нього більш контрольоване середовище, де негативні реакції мінімізовані [18].

## 4. Відсутність успіху у значущих сферах життя.

Систематичні невдачі у навчанні, конфлікти з батьками або неприйняття серед ровесників стають підґрунтям для пошуку компенсаційного середовища. У цифровому просторі підлітки можуть швидко досягати видимих результатів, створювати бажаний образ себе, отримувати схвалення та підтримку. Це посилює їх емоційну прив'язаність до Інтернету [21].

## 5. Обмежені фізичні можливості чи стан здоров'я.

У підлітків з інвалідністю або тривалими захворюваннями коло соціальної взаємодії часто звужене. Для них Інтернет перетворюється на головний канал комунікації, пізнання та самореалізації, що, у свою чергу, підвищує ризик надмірного використання цифрових технологій [5].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що практично кожен підліток за певних умов може проявляти ознаки комп'ютерної чи інтернет-залежності. Проте ризик суттєво знижується за наявності гармонійного сімейного середовища, різноманітних інтересів, позитивних соціальних зв'язків і сформованої здатності до постановки життєвих цілей [19].

Особливості емоційної сфери та самосприйняття осіб з інтернет-залежністю:

**Дослідження О. Ліщинської** засвідчило стійкий зв'язок між інтернет-залежністю та депресивними проявами [27]. Авторка пояснює, що підлітки з низькою самооцінкою та вираженим страхом бути відкинутими гостро потребують позитивного зворотного зв'язку. У реальних соціальних контактах вони часто зіштовхуються з труднощами, тому починають компенсувати дефіцит емоційного прийняття через онлайн-комунікацію.

**С. Максимець**, аналізуючи поведінку підлітків у цифровому середовищі, виявила, що дівчата з підвищеним рівнем тривожності або з конфліктними взаєминами в сім'ї частіше вступають у глибокі та інтенсивні взаємодії з Інтернет-користувачами. Подібні тенденції спостерігаються й у хлопців, які стикаються з нерозумінням з боку батьків або переживають емоційне напруження [18].

**О. Стрільчук** зазначає, що підлітки з інтернет-залежністю мають порушення у сфері емоційної регуляції: їм складно розпізнавати та адекватно виражати власні почуття, вони демонструють уповільнені реакції в комунікативних ситуаціях та схильність до уникання соціальних контактів [19].

**Н. Малєєва** у своїх дослідженнях показала, що самооцінка залежних користувачів суттєво нижча, ніж у їхніх ровесників без ознак залежності.

За шкалами самоствалення простежуються значні відмінності у рівні самоприйняття, впевненості в собі та внутрішньої цілісності особистості [2].

Індивідуально-психологічні характеристики інтернет-залежних підлітків

**А. Лучинкіна** установила, що інтернет-залежні особи нерідко мають добре розвинене абстрактне мислення, характеризуються самостійністю, внутрішньою впевненістю, чутливістю та інколи схильністю до нестандартних або альтернативних поглядів на соціальні явища [9].

Комплексне вивчення цього питання свідчить про тісний взаємозв'язок інтернет-залежності з труднощами у сфері міжособистісних відносин. Так, **О. Коневещенська** встановила, що підлітки з ознаками залежної поведінки прагнуть до емоційної близькості, але відчувають значні труднощі у формуванні контактів у реальному середовищі, що зумовлено низьким рівнем соціальної впевненості [12].

Результати досліджень **О. Камінської** підтверджують наявність суттєвих відмінностей у рівні самооцінки та комунікативної сміливості між підлітками, схильними та не схильними до інтернет-залежності. Особи з ознаками залежної поведінки частіше відчувають труднощі під час безпосереднього спілкування, невпевненість у власних діях та занижену суб'єктивну оцінку здатності приймати рішення й контролювати власну поведінку [13,с.65-75].

Дослідження **О. Кришовської** виявило, що інтернет-залежність нерідко супроводжується негативним ставленням до міжособистісної взаємодії. У поведінці таких підлітків простежуються жорсткість, агресивність та негативний досвід спілкування, що лише посилює їхній відхід у віртуальний простір. Певні закономірності встановила й **О.**

Ліщинська, яка зауважила, що молоді люди з ознаками інтернет-залежності рідше проявляють здатність до планування власного майбутнього, демонструють знижену цілеспрямованість і частіше використовують агресивні або захисні стратегії поведінки у спілкуванні [23,с.20-27].

У межах аналізу чинників інтернет-залежності важливим є внесок К. Янг [35], яка виокремила кілька ключових напрямів, що впливають на формування адиктивної поведінки в онлайн-середовищі. Одним із таких чинників є потреба в соціальній підтримці, оскільки часте спілкування в чатах, форумах та інших цифрових спільнотах створює ефект належності до групи. Онлайн-спільноти, попри відсутність фізичної присутності, формують власні правила, норми, стиль комунікації та цінності, забезпечуючи користувачам емоційне включення та відчуття прийняття. На думку Ш. Теркл, комп'ютерні технології створюють ілюзію глибоких міжособистісних зв'язків, не вимагаючи реальних зусиль, яких потребує дружба в офлайн-середовищі. У сучасному суспільстві, де традиційні форми соціальної підтримки, сімейних зв'язків та сусідства послаблюються, ця потреба стає особливо вираженою, що збільшує ризик надмірного використання Інтернету [35].

Ще одним важливим аспектом є феномен сексуальної реалізації в онлайн-просторі. К. Янг описує його через модель ACE, яка включає доступність порнографічного контенту, можливість контролю за взаємодією та високий рівень збудження. Саме поєднання цих факторів сприяє формуванню залежної поведінки сексуального характеру в Інтернеті [29].

Третім чинником є створення альтернативної онлайн-ідентичності. В реальному житті соціальні ролі людини значною мірою визначаються

віком, статтю, зовнішністю чи соціально-економічним статусом, тоді як у цифровому середовищі ці характеристики можуть бути прихованими або зміненими. Це дає змогу формувати «віртуальну особистість» – новий образ себе, який може суттєво відрізнятися від реального [29]. До того ж, онлайн-простір створює умови для прояву несвідомих аспектів психіки. Згідно з психоаналітичною традицією, невисловлені бажання або пригнічені емоції можуть знаходити вихід у поведінці користувача в умовах анонімності, коли людина дозволяє собі бути сміливішою, впевненішою чи навіть агресивнішою, ніж у реальності [38].

У рамках моделей пояснення інтернет-залежності особливе значення має когнітивно-поведінкова концепція Р. Девіса. На думку автора, патогенез проблематичного використання Інтернету пов'язаний не лише з емоційними або поведінковими симптомами, а передусім із наявністю неадаптивних переконань, які передують виникненню залежної поведінки. У цій моделі розрізняються необхідні, достатні та сприятливі умови виникнення залежності. Психологічні розлади, такі як депресія або соціальна тривожність, розглядаються як необхідні фактори, які передують появі симптомів проблематичного використання Інтернету, однак вони самі по собі не є прямою причиною залежності [38,с.3-18].

Головну роль Девіс відводить неадаптивним переконанням – як достатнім факторам появи ПВІ. Такі переконання поділяються на дві групи: уявлення про себе та уявлення про зовнішній світ. До першої групи належать думки на кшталт: «Я відчуваю себе повноцінним лише в Інтернеті», «У реальному житті я не маю значення», «Поза онлайн-простором я невдаха» [27]. Подібні переконання формують занижену самооцінку, неефективну саморегуляцію та сприяють пошуку підтримки у віртуальному середовищі. Уявлення про світ, своєю чергою, включають узагальнені негативні оцінки реального соціального оточення: «Лише в

Інтернеті мене поважають», «Поза мережею мене ніхто не цінує», «Інтернет – це єдине місце, де я можу бути собою». Такі переконання автоматично активізуються при будь-якому контакті з онлайн-середовищем і підсилюють залежність [29].

Девіс також розрізняє специфічну та узагальнену інтернет-залежність. Специфічна форма пов'язана з надмірним використанням конкретних інтернет-ресурсів – онлайн-ігор, порнографії, аукціонів, електронних магазинів чи бірж. У таких випадках віртуальна активність підсилює вже наявні в особистості схильності. Узагальнена інтернет-залежність передбачає надмірне використання Інтернету переважно з метою соціальної взаємодії: у чатах, соціальних мережах, форумах і платформах обміну повідомленнями [9].

На основі аналізу численних досліджень пропонується трирівнева модель чинників інтернет-залежності. Перший рівень – це базові передумови, до яких належать загальні соціальні, психологічні та середовищні обставини, що створюють умови для розвитку залежної поведінки. Другий рівень становлять обов'язкові умови, без яких інтернет-залежність не може сформуватися. Третій рівень включає достатній фактор, який виникає внаслідок взаємодії перших двох рівнів і безпосередньо запускає механізм формування залежності [38].

## ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ



У запропонованій моделі трикомпонентної структури інтернет-залежності основними передумовами її виникнення визначаються соціальні та технологічні умови, у яких функціонує сучасна особистість. До таких передумов належать особливості соціального контексту, зокрема зростання відчуження між людьми та широке поширення цифрових технологій у повсякденному житті [3,с.17-56], на що вказувала К. Янг. Важливу роль відіграють і характеристики самого віртуального простору: анонімність, відсутність фізичної присутності співрозмовників, можливість долати географічні межі, доступ до великої кількості нових

соціальних контактів та нечітко структуровані норми поведінки. Як підкреслює Г. Мироненко, саме ці властивості створюють умови, за яких онлайн-середовище стає простором для реалізації прихованих потреб та особистісних ідеалів, недоступних у реальному житті [38,с.3-18].

Взаємодія з віртуальним співрозмовником нерідко супроводжується використанням стереотипів, проєкцій та ідеалізації, що наголошено у дослідженнях Л. Найдьонової, Н. Сергєєвої та М. Яворського. Водночас спілкування з комп'ютером як посередником або навіть «партнером» діалогу сприяє його персоніфікації. Н. Малєєва описує це як схильність людей наділяти комп'ютер людськими якостями й емоційними характеристиками, у той час як В. Мельник підкреслює виникнення своєрідних «суб'єкт-суб'єктних» відносин, коли комп'ютер сприймається не як інструмент, а як співрозмовник [14,с.111-121].

До необхідних умов формування інтернет-залежності належать індивідуально-психологічні особливості особистості. За результатами низки досліджень, для підлітків та молоді з ознаками залежності характерні інтроверсія, тенденції до шизоїдної акцентуації, незадоволеність власним соціальним життям та емоційна скутость у процесі реального спілкування [9]. Ю. Буров описує їхню соціально-психологічну сферу як таку, що позначена почуттям самотності та невдоволеності міжособистісними контактами. В. Посохова вказує на виражену сором'язливість та труднощі у комунікації, тоді як Н. Гребінь підкреслює схильність до агресивних стратегій поведінки в онлайн-взаємодії. Потреба у щирому, емоційно насиченому спілкуванні, яку зазначає О. Белінська, нерідко поєднується з високим рівнем абстрактного мислення, індивідуалізмом, зниженим конформізмом та задоволенням опосередкованими формами комунікації — що було зафіксовано у роботах О. Стрільчук [13,с.40].

Достатня умова інтернет-залежності пов'язана з формуванням неадекватних, неадаптивних переконань щодо інтернету, а також уявлень про себе та навколишній світ, які виникають у контексті цифрової взаємодії. Людина може сприймати себе цінною та успішною виключно в онлайн-просторі, тоді як реальне середовище видається їй ворожим, несправедливим або таким, що не забезпечує визнання. Такі погляди закріплюють залежну поведінку та стимулюють подальший відхід у віртуальну реальність [3,с.210].

Інтернет створює унікальні можливості для конструювання альтернативних образів себе та проведення експериментів з ідентичністю. Цифрове середовище дозволяє людині створити інший, оптимізований або бажаний варіант власного «Я» [25]. З огляду на дослідження Дж. Донат, проведені у рамках символічного інтеракціонізму, віртуальні спільноти стають важливими агентами підтримки та соціальної приналежності. Різні онлайн-групи мають власні критерії значущості: десь цінується інтелектуальна аргументованість, десь — іронічність чи цинізм. У результаті користувач починає ототожнювати себе з тією роллю, яку позитивно оцінює спільнота [18].

С. Максимець підкреслює, що створення віртуальної самопрезентації нерідко пов'язане з прагненням реалізувати у мережі мрії про силу, вплив, прийняття чи компетентність, недоступні у реальному світі. Т. Ларіна розглядає віртуальну комунікацію як спосіб втілення «ідеального Я», вираження агресивних імпульсів, сексуальних бажань або прихованих аспектів особистості, які важко продемонструвати у звичайному житті. На думку О. Сорокіної, саме тому віртуальна самопрезентація є значно більш вільною, експресивною та іноді епатажною, ніж реальна, і навіть може віддалятися від соціальних норм більше, ніж уявлення про «ідеальне Я» [9].

З іншого боку, потреба у створенні відмінної від реальної онлайн-ідентичності не завжди зумовлена невдоволенням собою. Часто люди обмежені можливостями вираження всієї багатогранності власної особистості у повсякденному житті, тоді як онлайн-середовище пропонує значно ширший простір для самовираження. Згідно з дослідженнями О. Петрунько та К. Телешун, підлітки та молоді люди активно створюють альтернативні самопрезентації в інтернеті з метою отримання нового досвіду, що цілком відповідає віковим тенденціям експериментування з різними соціальними ролями [9]. У певних аспектах таке явище можна зіставити з ідентифікаційною кризою, описаною Е. Еріксоном, яка також характеризується пошуком себе та численними спробами приміряти різні ролі [22].

Порівняння специфіки формування віртуальної ідентичності з етапами ідентифікаційної кризи буде детально представлено у таблиці 1.1, де наведено аналітичний огляд цього процесу у контексті особливостей віртуальної реальності[28].

### Прояви сплутаної ідентичності у віртуальній реальності

Властивості віртуальної реальності	Ознаки сплутаної ідентичності (за Е. Еріксоном)	Специфічні форми віртуальної активності
Анонімність. Фізична не представленість. Необмежена доступність контактів.	Криза інтимності. Нездатність розвивати справжню зрілу психологічну близькість.	Гіпертрофована кількість віртуальних контактів. Велика легкість у встановленні і розриві контактів.
		Віртуальна сексуальна активність, що дає змогу

		змінювати велику кількість партнерів та вдаватись до перверзійних форм задоволення
	Безладність інтимних контактів. контрактів. Стереотипність між особових зв'язків. Глибоке почуття ізоляції	Кількість часу безперервно проведеного в Інтернеті може сягати кількох діб. Неможливість оцінювати час, проведений в інтернеті
Доступність сексуальної реалізації	Дифузія часової перспективи. Нездатність інтегрувати минулий досвід, заперечення дитинства, його значення для сьогодення. Відсутність уявлення про себе в майбутньому, образу майбутнього	«Електронне бродяжництво» – компульсивна тривала (багатогадинна) навігація по WWW без конкретної мети. Значима професійна діяльність припиняється або редукується в зв'язку з використанням інтернету
Інформаційне переважання	Дифузія працьовитості. Нездатність концентруватися на потрібних чи запропонованих заняттях. Саморуйнівна поглинутість певною однобічною діяльністю	Відсутність відчуття часу. Часова гнучкість. «відтягування» (stretching) часу або конденсування часу
Анонімність. Фізична	Вибір негативної	Виразення заборонених у

непредставленість. Можливість конструювання ідентичності	ідентичності. Презирливе ставлення та відкидання ролей, запропонованих родиною і найближчим оточенням	реальності агресивних тенденцій, витіснених сторін своєї особистості. Задоволення заборонених сексуальних бажань
---	--	--

У Запропонованій моделі розвитку інтернет-залежності ключові передумови пов'язані насамперед із соціальними та технологічними змінами сучасного суспільства. До них відносяться трансформації соціального середовища, зокрема посилення міжособистісної відчуженості, зниження ролі традиційних механізмів соціальної підтримки та стрімке впровадження інформаційно-комунікаційних технологій. Як зазначає К. Янг, саме такі макросоціальні чинники створюють сприятливі умови для виникнення залежної поведінки. Велику роль відіграють і особливості віртуального середовища: анонімність, відсутність фізичної присутності співрозмовника, нечіткі географічні межі, майже необмежені можливості для контактів та мінімальна регламентація дій користувачів. За Г. Мироненко, така структура онлайн-простору дозволяє реалізовувати особистісні ідеали, задовольняти приховані емоційні й соціальні потреби, а також формувати альтернативні образи «Я» [12].

У взаємодії з іншими користувачами часто активуються психологічні механізми ідеалізації, проєкції та стереотипізації, що відзначають Л. Найдьонова, Н. Сергєєва та М. Яворський. Це робить онлайн-комунікацію емоційно значущою, навіть без фізичної присутності. Водночас робота з комп'ютером як технічним посередником сприяє тенденції до його персоніфікації. Н. Малєєва описує це як наділення комп'ютера психологічно важливими властивостями, а В. Мельник

підкреслює розвиток «суб'єкт-суб'єктних» відносин при тривалому використанні техніки [9].

Серед необхідних умов виникнення інтернет-залежності виділяють індивідуально-психологічні особливості користувачів. Дослідники відзначають підвищену інтроверсність, схильність до шизоїдних акцентуацій, невпевненість у соціальних контактах та незадоволеність власним життям. Ю. Буров зауважує, що такі особи часто відчують розчарування у власних досягненнях, що стимулює втечу у віртуальну реальність. В. Посохова відзначає сором'язливість підлітків із схильністю до залежності, а Н. Гребін – підвищену агресивність у спілкуванні. О. Белінська підкреслює потребу таких користувачів у довірливому спілкуванні, яке вони не завжди можуть реалізувати офлайн. О. Стрільчук звертає увагу на здатність задовольнятися опосередкованими контактами, індивідуалізм і низьку схильність до конформізму [23].

Достатньою умовою розвитку інтернет-залежності є наявність специфічних когнітивних переконань щодо себе та світу, що формуються у взаємодії з онлайн-середовищем. Людина може дійти висновку, що її цінність або здатність викликати повагу існує лише в мережі, тоді як у реальному житті вона відчуває себе непоміченою або знеціненою. Часте онлайн-спілкування закріплює ці переконання і створює когнітивну основу для залежної поведінки [29].

Інтернет відкриває можливості моделювання нових ідентичностей, що нерідко призводить до нестійкості образу «Я». Труднощі у формуванні близьких стосунків проявляються у швидкоплинних онлайн-зв'язках, а порушення часової організації – у неконтрольованому збільшенні часу, проведеного в мережі. Проблеми самореалізації часто трансформуються у безцільне блукання інтернет-простором, зниження продуктивності та

прокрастинацію. Формування девіантної або негативної ідентичності може проявлятися в агресивній або антисоціальній поведінці онлайн [37].

Дослідження Дж. Донат у рамках символічного інтеракціонізму показують, що віртуальні спільноти виконують функції підтримки та належності, допомагаючи користувачеві задовольнити потребу в соціальній ідентифікації. Взаємодія в групах стимулює дотримання очікувань спільноти та підвищує прив'язаність до онлайн-спільнот. С. Максимець зазначає, що самопрезентація в мережі часто виконує компенсаторну функцію, дозволяючи реалізувати бажані ролі та поведінку, недоступні у повсякденному житті. Т. Ларіна розглядає віртуальне спілкування як простір для вираження «ідеального Я», прихованих аспектів особистості, агресивних імпульсів або сексуальних бажань. О. Сорокіна наголошує, що онлайн-образи зазвичай більш вільні, менш нормативні та більш епатажні, ніж офлайн-образи [9].

Разом із тим створення альтернативної ідентичності не завжди свідчить про невдоволення собою. Часто користувачі обирають іншу форму самопрезентації, щоб продемонструвати багатогранність власної особистості, складної для вираження в звичайних соціальних умовах. О. Петрунько та К. Телешун підкреслюють, що підлітки й молодь активно експериментують із віртуальними образами для самопізнання, творчої реалізації та рольових проб відповідно до вікових особливостей [38].

Отже, інтернет формує умови, у яких нестійка ідентичність може проявлятися у проблемній поведінці: від надмірної прив'язаності до віртуального спілкування до втрати контролю над часом та розвитком девіантних практик. Узагальнена модель інтернет-залежності передбачає три рівні детермінації: базові передумови, що створюють сприятливе середовище для залежної поведінки; індивідуально-психологічні

особливості; і достатню умову у вигляді специфічних когнітивних переконань, які безпосередньо визначають формування залежності.

Підсумковий результат будується на сумі набраних балів і демонструє рівень залежності від Інтернету та проблем, які з ним пов'язані. Шкала результатів тесту:

- До 19 балів — використання Інтернету є мінімальним або відсутнім. Жодного впливу чи проблем із мережею не спостерігається.

- До 49 балів — середній рівень залучення: користувач може проводити більше часу в мережі ніж необхідно, але здатен контролювати ситуацію. Значні проблеми через користування Інтернетом не виникають. -

- До 79 балів — початковий рівень залежності: окремі проблеми через надмірне використання Інтернету вже проявляються. Варто оцінити вплив мережі на повсякденне життя.

- До 100 балів — високий рівень залежності: сильна залученість в активності призводить до серйозних труднощів у житті та взаємодії з іншими людьми.

Рекомендується негайно звернутися до спеціалістів у сфері психічного здоров'я для вирішення проблем, пов'язаних із поведінкою в Інтернеті. Загалом методика тестування базується на самостійній оцінці часу, проведеного онлайн для непрофесійних або неробочих цілей, і дозволяє дати кількісну характеристику ступеня залежності респондентів від цифрової активності.

*Методика під назвою "Шкала тривожності"* розроблена на основі принципів шкали ситуаційної тривоги, запропонованої Кондашем у 1973 році. Її унікальність полягає в тому, що вона дозволяє оцінювати ситуації з погляду їхнього потенціалу викликати тривогу, а не просто визначити наявність чи відсутність тривожних проявів. Людина оцінює, наскільки певний контекст або обставини здатні викликати у неї занепокоєння.

Головна перевага таких шкал полягає в можливості виявлення конкретних сфер або чинників, які є основними джерелами тривоги у підлітків. Це сприяє акцентуванню уваги на тих аспектах життя, що викликають найбільше занепокоєння у певних осіб. Крім того, такі шкали менше залежать від особливостей характеру та рівня самоаналізу учасника порівняно з іншими типами опитувальників. Використання даних шкал дає змогу більш точно визначити ті ситуації і впливові фактори, що спричиняють тривогу у підлітків, і є важливими для подальшої психологічної підтримки та роботи над зниженням рівня занепокоєння [38].

Особливість методики полягає в тому, що вона спрямована не на визначення загального рівня тривожності, а на оцінювання конкретних ситуацій, здатних викликати різні ступені занепокоєння. За допомогою таких методик можна чітко окреслити вузькоспеціалізовані сфери життя, які найбільш впливають на емоційний стан людини.

"Шкала тривожності" може адаптуватися до різних підходів і форматів. Основна її мета – запропонувати перелік ситуацій або висловлювань і попросити оцінити рівень тривоги, що виникає під час кожного з пунктів. Зазвичай використовується числова шкала, де учасники обирають свій рівень занепокоєння відповідно до особистих відчуттів. Результати цієї методики дозволяють чітко визначити ситуації або події, які спричиняють значну тривогу у людини, даючи цінну інформацію для діагностики, розуміння особистих причин виникнення страхів та розробки стратегій щодо їх подолання. У процесі виконання методики учаснику пропонується перелік життєвих ситуацій, що потенційно можуть викликати негативні емоції, такі як занепокоєння чи страх. Завдання – уважно ознайомитися з кожною пропозицією і вибрати відповідний цифровий показник (від 0 до 4), який найкраще відповідає рівню почуттів:

- Цифра "0" означає повну відсутність негативних емоцій.

- Цифра "1" вказує на незначне хвилювання чи турботу.
- Цифра "2" означає відчутний дискомфорт або бажання уникнути ситуації.
- Цифра "3" демонструє серйозний рівень тривоги або страху.
- Цифра "4" відображає надзвичайну непереносимість ситуації та виражене занепокоєння. Важливо якомога чіткіше уявити кожна запропоновану ситуацію задля точного оцінювання ступеня емоційного впливу.

Методика включає три типи ситуацій:

1. Обставини, пов'язані зі шкільними заняттями та взаємодією з учителями.
2. Ситуації, які активують сприйняття себе.
3. Взаємодія з іншими людьми. Після завершення оцінювання результати аналізуються шляхом сумування балів у кожному розділі та загального показника по всій шкалі. Отримані дані слугують індикаторами рівнів тривожності за кожним типом ситуацій.

*Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale)* була розроблена Кім-Пау Ченом у 2003 році для оцінки рівня залежності від Інтернету [38]. Вона включає 26 запитань, які стосуються різних аспектів поведінки користувача в онлайн-середовищі. Основною метою цієї шкали є аналіз впливу Інтернету на життя користувачів та визначення можливих проблем, пов'язаних із надмірним користуванням мережею. Завдяки шкалі Чена можна виявити ознаки інтернет-залежності, які можуть проявлятися у вигляді втрати контролю, зменшення соціальної активності, зниження продуктивності чи навіть фізичних ускладнень. Інструмент дозволяє не тільки виявляти ризики формування залежності, а й оцінювати вираженість уже існуючої проблемної поведінки, пов'язаної з Інтернетом.

Шкала широко використовується як дослідниками, так і психологами та фахівцями з лікування залежностей. Вона забезпечує чіткі та стандартизовані критерії для діагностики інтернет-залежності.

Отримані результати стають базою для подальших консультацій, створення індивідуальних планів психологічної допомоги чи лікування тих людей, які демонструють високий рівень залежності.

Для відповіді на питання шкали пропонуються такі варіанти:

- Зовсім не підходить (1 бал)
- Слабо підходить (2 бали)
- Частково підходить (3 бали)
- Повністю підходить (4 бали).

Рівні інтернет-залежності визначаються на основі суми набраних балів:

1. Від 27 до 42 балів — низький ризик інтернет-залежної поведінки. Це свідчить про незначну привабливість Інтернету для підлітка та його відсутність потреби проводити надмірну кількість часу онлайн.

2. Від 43 до 64 балів — наявність тенденції до інтернет-залежності. Підлітки з таким результатом можуть відчувати помітний інтерес до Інтернету й проводити багато часу в мережі. Важливо звернути увагу на таку поведінку, аби попередити розвиток залежності.

3. Більш ніж 65 балів — високий рівень сформованої інтернет-залежності. У цьому випадку залежність від Інтернету є значною і стійкою, що може серйозно вплинути на повсякденне життя, стосунки та здоров'я підлітка.

У таких ситуаціях рекомендація — звернутися до фахівця для отримання необхідної допомоги. Ці категорії сприяють кращому розумінню ризиків розвитку інтернет-залежності, допомагаючи окреслити подальші кроки щодо управління користуванням Інтернетом і

забезпечення підтримки підлітків із підвищеним рівнем залежності або схильністю до її виникнення.

### **3. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИСК ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

#### *2.1. Методи емпіричного дослідження*

У процесі дослідження впливу інтернет-залежності на емоційну зрілість підлітків було використано комплекс емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз явища, поєднання кількісних та якісних даних, а також можливість порівняльного, кореляційного та структурного аналізу. Добір методів здійснювався з урахуванням цілей та гіпотез дослідження, вікових особливостей респондентів, етичних вимог до роботи з неповнолітніми та необхідності отримання валідних психологічних показників.

Загалом дослідження включало три групи методів:

1. психодіагностичні методи, що дозволяють кількісно оцінити рівень інтернет-залежності та ключові параметри емоційної зрілості;
2. методи математико-статистичної обробки, які забезпечують перевірку гіпотез і встановлення кореляційних зв'язків;
3. організаційні процедури, що гарантують достовірність, етичність та стандартизованість дослідження.

#### Психодіагностичні методи

##### 1. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (ІАТ)

Методика К. Янг є найбільш розповсюдженим стандартом оцінювання інтернет-адикції у світі та в Україні. Вона вимірює суб'єктивну залученість підлітка до онлайн-активності та визначає: час, проведений у мережі; порушення самоконтролю; заміщення реальних контактів віртуальними; вплив на навчання, сон, соціальну адаптацію; ознаки залежної поведінки (нав'язливість, уникнення, толерантність).

Тест має високу внутрішню узгодженість ( $\alpha = 0,90$ ) і адаптовану українську версію, рекомендовану для підлітків від 12 років. Завдяки кількісній шкалі (0–100 балів) дослідник отримує чіткий рівень інтернет-адикції: низький, помірний або високий.

## 2. Методика оцінювання емоційної зрілості (С. І. Степанов / адаптації українських психологів)

У вітчизняній психології емоційна зрілість визначається через такі критерії: саморегуляція емоцій; здатність долати фрустрацію; прийняття себе; відповідальність; емпатійність та соціальна чутливість; сформованість «Я-концепції».

Методика містить шкали, що дозволяють визначити загальний рівень емоційної зрілості та окремі параметри емоційної сфери. Вона проста у виконанні, валідна для підлітків і дозволяє виявити специфічні зони ризику, які можуть бути пов'язані з інтернет-залежністю.

## 3. Тест емоційного інтелекту (Д. Люсін / адапт. українськими психологами)

Емоційний інтелект є важливим компонентом емоційної зрілості, тому для більш глибокого аналізу було використано опитувальник, який оцінює: розуміння власних емоцій; управління емоціями; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у поведінці.

Емоційний інтелект чутливо реагує на порушення, пов'язані з надмірним використанням цифрових технологій, що дозволяє відстежити вплив інтернет-адикції на соціально-емоційні компетентності підлітка.

## 4. Анкета соціально-психологічної адаптації (щоб оцінити наслідки інтернет-залежності)

Оскільки інтернет-залежність може впливати на соціальне функціонування, було застосовано анкету, яка оцінює: комунікативні навички; соціалізацію; рівень тривожності; самооцінку; мотивацію до навчання; наявність конфліктів у родині або школі.

Це дозволило визначити, які аспекти соціальної адаптації найбільше страждають у підлітків з високим рівнем інтернет-адикції.

Організаційні методи дослідження:

#### 1. Письмове інформоване погодження

Перед дослідженням отримували згоду: від адміністрації навчального закладу; від батьків або опікунів; від самих підлітків у доступній формі.

Дослідження відповідало етичним нормам роботи з неповнолітніми, анонімності та конфіденційності.

#### 2. Групове та індивідуальне тестування.

Тестування проводилося у навчальних закладах: I етап – групове заповнення анкет для визначення рівня інтернет-залежності; II етап – індивідуальне дослідження емоційної зрілості та емоційного інтелекту; III етап – уточнення даних через бесіду (для окремих респондентів).

Таке поєднання методів дозволило уникнути формального заповнення та забезпечило валідність інформації.

Методи математико-статистичної обробки результатів.

Після збору даних було застосовано: кореляційний аналіз Пірсона — для визначення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками емоційної зрілості; дескриптивну статистику (середнє значення, медіана, стандартне відхилення); кластерний аналіз — для виділення груп підлітків з різними профілями поведінкових та емоційних характеристик; порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента) — для оцінки відмінностей між групами з низьким, помірним і високим рівнем інтернет-залежності.

Статистична обробка забезпечила об'єктивність висновків і дала можливість виявити як прямі, так і опосередковані зв'язки між явищами.

Методи були обрані з огляду на такі критерії:

1. Валідність і надійність (усі методики апробовані у вітчизняній і міжнародній практиці).

2. Відповідність віковим особливостям підлітків (простота інструкцій, доступність змісту).

3. Можливість кількісного аналізу (що дозволяє здійснювати статистичні висновки).

4. Етичність (без втручання в особисті межі дитини).

5. Комплексність (охоплення когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних аспектів розвитку).

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечив багатовимірність аналізу та дозволив отримати достовірні дані про взаємозв'язок інтернет-залежності та емоційної зрілості підлітків.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретації**

Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація На основі проведеного тестування Інтернет-залежності за методикою Кімберлі-Янг було отримано статистичні дані щодо рівня залежності серед підлітків у досліджуваній групі. Результати вказують на наступний розподіл за категоріями:

- Відсутність залежності спостерігається у 23,3% опитаних.

- Слабо виражена залежність визначена у 40% учасників.

- Низький рівень залежності зафіксовано у 20%.

- Високий рівень залежності виявлено у 16,7% підлітків. Ці дані подано у вигляді таблиці (таблиця 2.1) для більш зручного огляду та аналізу.

### **Результати дослідження інтернет-залежності за тестом Кімберлі-Янг**

Залежність відсутня (0-29 б.)	14	23%
Залежність слабо виражена (30-49 б.)	24	40%
Залежність низька (50-79 б.)	12	20%
Залежність висока (80-100 б.)	10	16,7%

Результати дослідження свідчать про різний рівень інтернет-залежності серед підлітків. Значна частка респондентів (23,3%) не виявила ознак залежності від Інтернету, що може бути свідченням здорового та збалансованого спілкування з цифровим середовищем.

Водночас 40% опитаних продемонстрували слабо виражену залежність від Інтернету, з тенденцією до заглиблення у залежність. Це може вказувати на початкові прояви проблеми, яка здатна поглиблюватися за відсутності відповідних превентивних заходів.

Окремий сегмент респондентів (20%) показав низький рівень залежності від Інтернету, що свідчить про певний вплив цифрового середовища на їхню поведінку, але ступінь залежності не досягає критичної межі.

Водночас 16,7% підлітків демонструють високий рівень залежності від Інтернету, який може спричиняти труднощі з контролем його використання та мати негативні наслідки для фізичного і психологічного здоров'я. Щоб краще представити загальний розподіл рівнів залежності, можна створити діаграму на основі методики К. Янг. Вона наочно відобразить дані й дасть змогу простежити відсоткове співвідношення учасників дослідження за різними ступенями залежності.

Окрім цього, у звіті будуть представлені детальні результати аналізу отриманих даних.

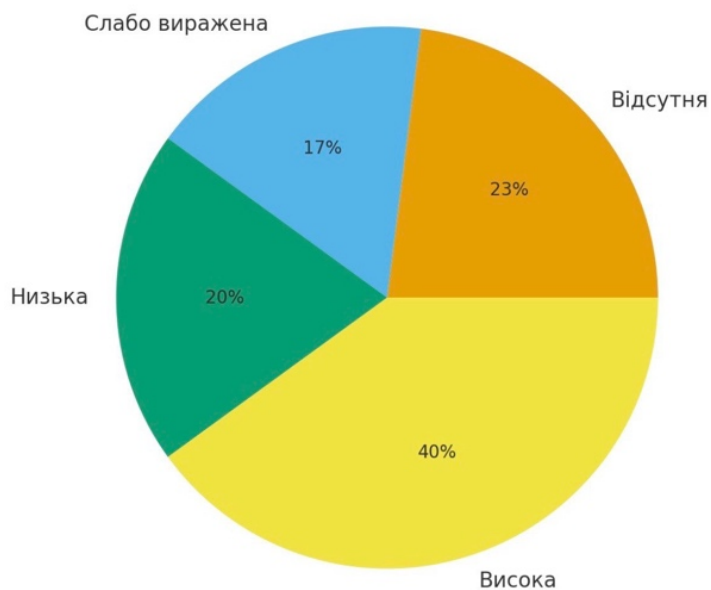


Рис. 2.1. Розподіл підлітків за рівнем прояву інтернет-залежності. За методикою "Шкала тривожності", отримані наступні результати:

- Нормальний рівень тривожності (0-21): 6 підлітків.
- Підвищений рівень тривожності (22-42): 24 підлітків.
- Високий рівень тривожності (43-63): 20 підлітків.
- Дуже високий рівень тривожності (64-86): 10 підлітків.

Продемонструємо

результати дослідження у вигляді діаграми. Найбільша кількість учасників (24 підлітки) мали підвищений рівень тривожності, що може вказувати на те, що вони відчувають напруження та занепокоєння у різних ситуаціях.

## Розподіл підлітків за рівнем тривожності



Рис. 2.2. Розподіл підлітків за рівнем тривожності.

Рис. 2.2. Розподіл підлітків за рівнем тривожності.

У 20 підлітків зафіксовано високий рівень тривожності, що може вказувати на значну тривожність, яка впливає на їх поведінку та емоційний стан.

У 10 респондентів виявлено дуже високий рівень тривожності, що свідчить про сильний страх, занепокоєння та неспокій, які значно впливають на їхній життєвий досвід, такі підлітки потребують підтримки та допомоги.

Також, у 6 підлітків -- нормальний рівень тривожності, що може вказувати на здатність справлятися зі звичайними ситуаціями без значних переживань.

Враховуючи отримані результати, особлива увага повинна бути приділена підліткам з підвищеним і високим рівнями

тривожності, оскільки це може впливати на їхню якість життя та добробут.

Надання підтримки та допомоги управлінню тривожністю

може бути корисним для поліпшення їхнього психологічного стану та самопочуття.

Результати дослідження за шкалою інтернет-залежності Чена показали наступні відсоткові розподіли у різних діапазонах балів (див. таб. 2.2):

	20%
--	-----

Залежність відсутня	
Схильність до виникнення	26,7%
Залежність низька	33,3%
Залежність висока	20%

Таблиця 2.2 Результати дослідження підлітків за шкалою інтернет-залежності Чена

Залежність відсутня 20%

Схильність до виникнення 26,7%

Залежність низька 33,3%

Залежність висока 20%

- 0-26 балів: 20% підлітків потрапили в цей діапазон. Це свідчить про низький ризик виникнення інтернет- залежної поведінки. Підлітки, які отримали такі результати, не проявляють сильного притягнення до Інтернету та не демонструють значного ризику розвитку інтернет-залежності. - 27-42 бали: 26,7% учасників потрапили в цей діапазон. Ця група відображає схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки. Підлітки з цими результатами можуть проявляти певний інтерес до Інтернету та проводити значну кількість часу в онлайн середовищі. Важливо бути обережними і усвідомлювати можливі ризики, пов'язані з такою поведінкою. - 43-63 бали: 33,3% підлітків потрапили в цей діапазон, що вказує на підвищену схильність до виникнення інтернет- залежної поведінки. Підлітки з цими результатами можуть виявляти значний інтерес до Інтернету та знаходитися в ризиковій зоні щодо розвитку інтернет- залежності. Важливо звернути увагу на цю проблему та вжити заходів для управління інтернет-поведінкою. - 65 і більше балів: 20% учасників потрапили в цей діапазон, що свідчить про сформовану і стійку інтернет-залежну поведінку. Підлітки з цими результатами демонструють високий рівень інтернет-залежності та можуть мати серйозні проблеми у повсякденному житті через інтенсивне використання Інтернету. В таких випадках важливо звернутися до фахівців для отримання підтримки та лікування.

## Розподіл у відсотках

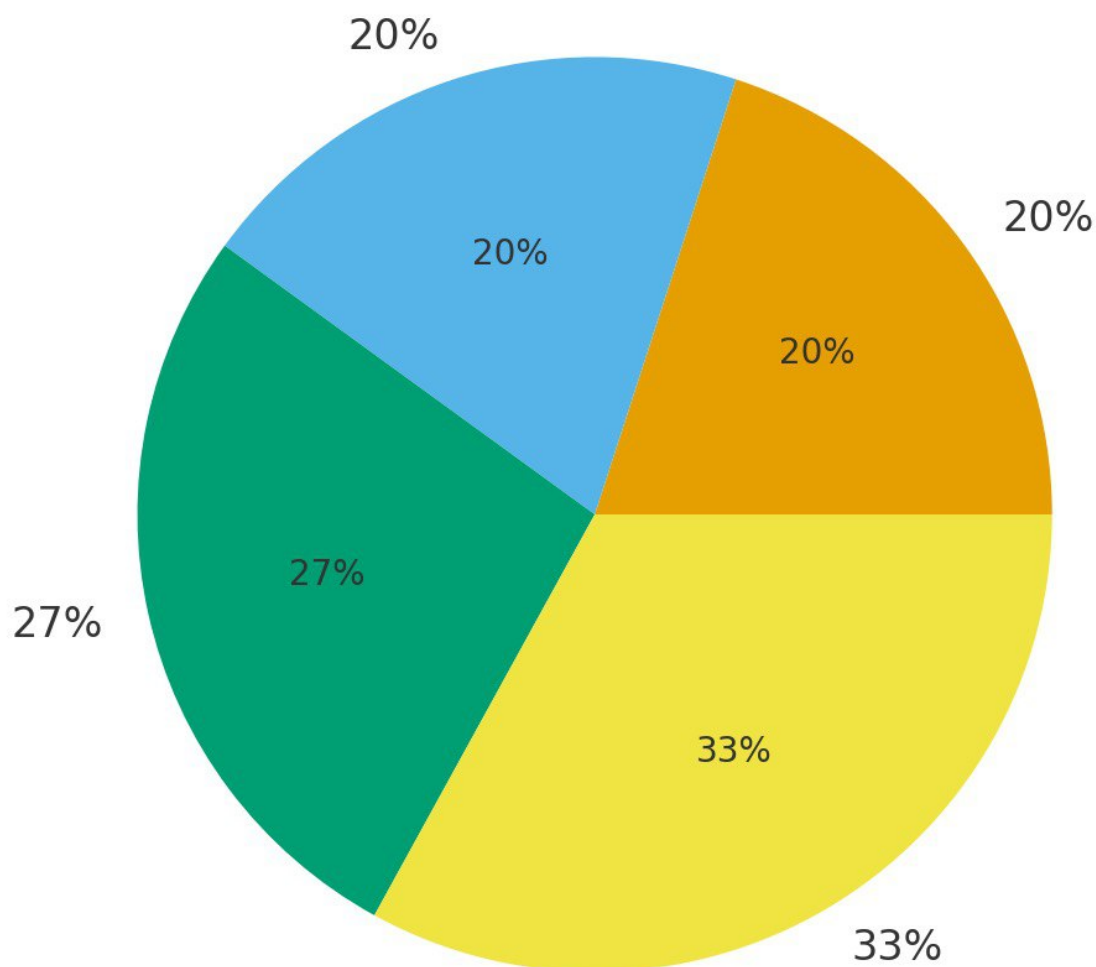


Рис. 2.3 Розподіл підлітків за результатами тестування за шкалою інтернет-залежності Чена.

Продемонструємо результати дослідження за шкалою Інтернет - залежності Чена у вигляді діаграми (рис.2.3). Ці результати дослідження підкреслюють необхідність свідомого використання Інтернету та управління своєю поведінкою в Інтернеті. Варто звертати увагу на стиль використання Інтернету та, у разі необхідності, шукати підтримку та професійну допомогу для розв'язання проблем інтернет-залежності [38].

Результати досліджень інтернет-залежності Кімберлі Янг та шкали тривожності можна порівняти на основі відсоткового розподілу у різних діапазонах значень [38].

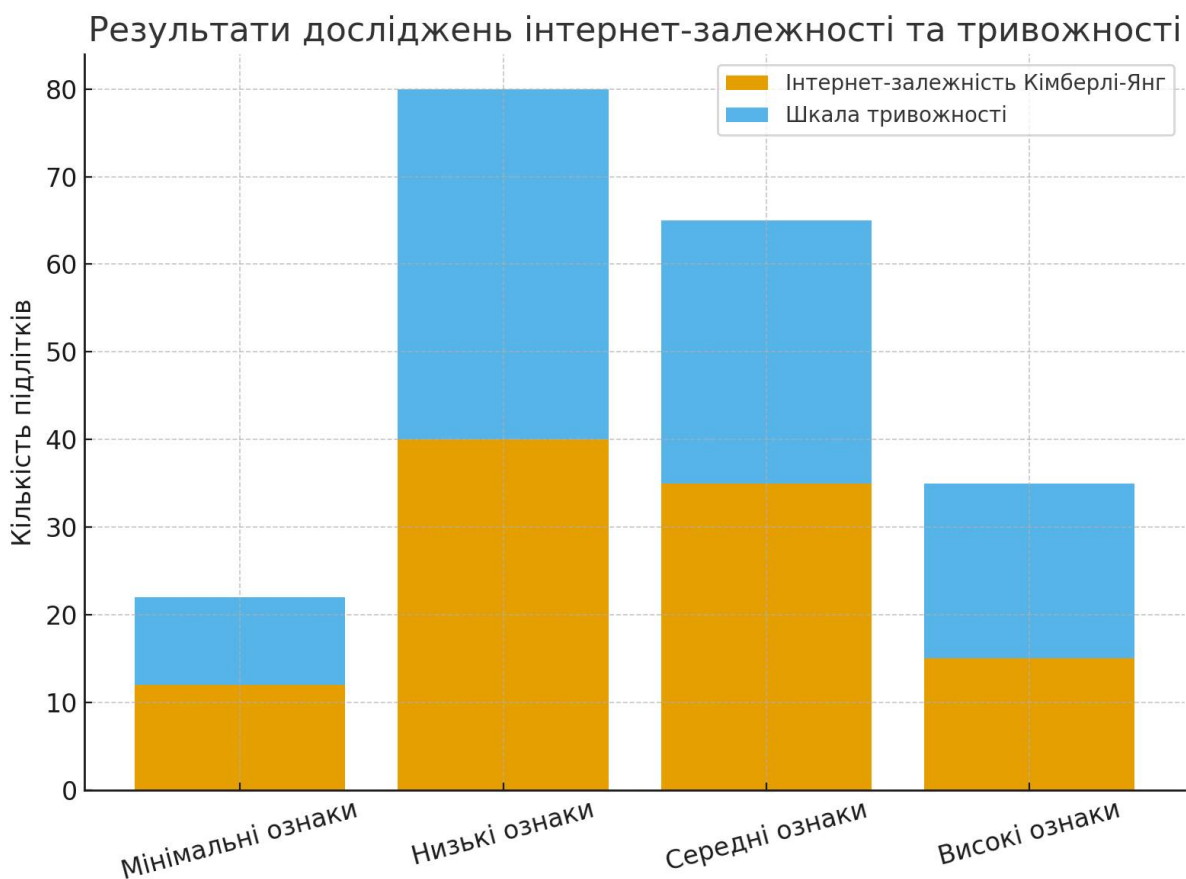


Рис. 2.4. Результати досліджень інтернет-залежності за Кімберлі-Янг та за шкалою тривожності

Порівняльний аналіз між інтернет-залежними підлітками з високим проявом тривожності та підлітками схильними до інтернет-залежності, які не мають тривожності, може включати такі аспекти:

1. *Залежність від інтернету*: обидва типи підлітків характеризуються надмірною заангажованістю в онлайн-середовищі та тяжінням до використання інтернету в значній мірі. Обидва типи можуть витратити велику кількість часу онлайн, зокрема в соціальних мережах, відеоіграх або перегляді відео контенту [27].
2. *Тривожність*. Інтернет-залежні підлітки з тривожністю частіше мають схильність до тривоги, переживання страху та невпевненості. Вони можуть демонструвати ознаки загальної тривожності, соціальної тривожності або панічних розладів, які можуть впливати на їхній психологічний стан та функціонування [26].

3. *Соціальні взаємини.* Інтернет-залежні підлітки з тривожністю можуть виявляти схильність до ізольованості або відчуженості, відмовляючись від участі в реальних соціальних взаєминах через тривожність або страх. Підлітки схильні до Інтернет-залежності без проявів тривожності також можуть проводити значну кількість часу в онлайн- середовищі, але вони можуть бути більш суспільно активними та здатними до реальних соціальних взаємин [18].

4. *Психологічний стан.* Інтернет-залежні підлітки з надмірною тривожністю можуть демонструвати погіршення психологічного стану, зниження настрою, самооцінки та загального самопочуття. Схильні до Інтернет залежності підлітки з низьким рівнем тривожності можуть також відчувати позитивні аспекти використання Інтернету, такі як розвага, підтримка соціальних зв'язків та доступ до інформації [19].

5. *Вплив на академічну продуктивність.* Інтернет-залежні підлітки з тривожністю можуть мати знижену академічну продуктивність через розсіювання уваги, затримку з домашніми завданнями або знижену мотивацію до навчання. Інтернет-залежні підлітки без тривожності можуть впливати на їхню академічну продуктивність в різний спосіб, в залежності від індивідуальних факторів та ефективності їхнього управління часом. Для підтвердження взаємозв'язку між Інтернет - залежністю та тривожністю, ми провели кореляційний аналіз результатів тесту Інтернет - залежності та шкали тривожності. Обчислили коефіцієнт кореляції рангів Спірмена [35].

В результаті було встановлено значущу кореляцію ( $p < 0,01$ ) - 0,630, тобто помірний позитивний зв'язок між цими двома змінними.

Це означає, що підлітки, які виявляють вищий рівень інтернет-залежності згідно з тестом Кімберлі-Янг, мають більшу ймовірність виявляти вищий рівень тривожності за шкалою тривожності. Інтернет-залежність і тривожність можуть бути взаємодіючими чинниками, що підсилюють

один одного. Наприклад, підліток, який відчуває тривогу, може шукати втіху та втечу від неприємних почуттів у світі Інтернету, що сприяє розвитку інтернет-залежності. З іншого боку, підліток, який стає залежним від Інтернету, може відчувати тривогу та неспокій при відсутності доступу до Інтернету або обмеженні його використання. В результаті проведеного кореляційного аналізу, ми також констатували взаємозв'язок результатів шкали тривожності та шкалою Чена, виявлено позитивний зв'язок з коефіцієнтом кореляції 0,89 при ( $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що існує значущий статистичний зв'язок між рівнем тривожності підлітків і їх рівнем інтернет-залежності.

Таблиця 2.3

**Результат кореляційного аналізу**

<b>Зміни</b>	<b>Коефіцієнт кореляції</b>	<b>P - значення</b>
Тест інтернет-залежності Кімберлі-Янг	0,630	0,01
Методика Шкала тривожності	0,890	0,01

Цей високий коефіцієнт кореляції вказує на те, що зі збільшенням Інтернет - залежності у підлітка зростає ймовірність розвитку тривожності. Іншими словами, підлітки з вищим рівнем тривожності мають більшу схильність до інтернет-залежності.

***2.3. Рекомендації з метою запобігання інтернет-залежності серед підлітків***

Для поглибленого розуміння феномену інтернет-залежності та розроблення дієвих методів її психокорекції й профілактики необхідно проводити подальші комплексні дослідження. Пріоритетними напрямками є аналіз механізмів формування інтернет-залежності, вивчення її поведінкових проявів, чинників ризику та опис психологічного портрета

особистості, схильної до цього виду адикції. Отримані результати сприятимуть кращому розумінню її природи та створенню ефективних стратегій підтримки, спрямованих на збереження психічного благополуччя осіб, що стикаються з даною проблемою [4,с.57-65].

### **Основні умови профілактики інтернет-залежності у підлітків [21]:**

1. Наявність у родині атмосфери довіри, підтримки та емоційної теплоти.
2. Розвиток інтересів, захоплень і хобі підлітка, які забезпечують альтернативи онлайн-активності.
3. Сприяння соціальній активності та позитивній комунікації з однолітками.
4. Формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.
5. Навчання підлітка цілепокладанню, плануванню та прогнозуванню життєвих перспектив.

Профілактика інтернет-залежності значно ефективніша, ніж подолання її наслідків [18]. Тому батькам варто дотримуватися таких рекомендацій:

- Звертати увагу на перші кроки дитини в інтернет-просторі, пояснювати правила безпеки та демонструвати корисні можливості використання мережі.
- Установлювати зрозумілі й обґрунтовані рамки онлайн-активності, уникаючи надмірних заборон; найкращим рішенням є узгоджений режим користування інтернетом.
- Спостерігати за активністю підлітка в соціальних мережах без тотального контролю, підтримуючи з ним комунікацію.

- Заохочувати участь у цікавих хобі й діяльності, які є більш привабливими, ніж віртуальний простір, проявляючи щирий інтерес до занять дитини.
- Слідкувати, щоб підліток достатньо часу проводив поза домом і взаємодіяв із ровесниками; за необхідності допомагати організовувати соціальну активність.
- Пам'ятати, що батьки слугують моделлю поведінки: спільні сімейні прогулянки, культурні заходи та мандрівки є дієвим методом попередження надмірної інтернет-активності.

Формування ціннісних орієнтацій підлітків як елемент профілактики.

У сучасному інформаційному середовищі значна частина дітей і підлітків віддає перевагу проведенню дозвілля в інтернеті [11]. Невинне хобі поступово може трансформуватися у залежність, коли віртуальний простір стає домінуючою сферою життя, що веде до труднощів у навчанні, роботі, побудові стосунків та соціальній адаптації. Основна проблема подолання залежності полягає у викривленні та дисгармонії особистісного розвитку, тому без професійної підтримки досягти успіху надзвичайно складно.

Позбавлення від інтернет-залежності пов'язане з розвитком особистісних ресурсів і прийняттям себе. Єдиного універсального підходу до профілактики досі не існує: одні дослідники пропонують онлайн-програми профілактики, інші — вважають їх недоцільними. Ситуацію ускладнює низка факторів: небажання людини визнавати залежність, відсутність її офіційного статусу як психічного розладу в багатьох країнах, нестача спеціалізованих центрів та низький рівень обізнаності населення щодо симптомів і ризиків.

Вибудовування профілактичної системи починається з усвідомлення проблеми. Психологи наголошують, що боротьба з інтернет-залежністю часто є малоефективною, якщо не змінено базові життєві умови: труднощі у стосунках, відсутність смислів, незадоволеність власним життям. Тому ключовим завданням стає пошук причин, що спонукають особу до втечі у віртуальність.

Особливу роль відіграють родинні стосунки: довірлива атмосфера та емоційна підтримка є фундаментом профілактики. Батьки мають допомагати дитині у плануванні дозвілля, виборі гуртків і розвиткові різних видів активності. Важливо не лише обмежувати час за комп'ютером, а й пропонувати змістовні альтернативи, власним прикладом демонструючи збалансоване користування технікою.

Значущим елементом профілактики є контроль змісту ігор та онлайн-матеріалів, які споживає дитина. Для цього існують спеціальні програми:

- «КіберМама» — контроль часу користування;
- «ParentalControl» — блокування небажаних сайтів;
- «KidsControl» — відстеження активності в мережі.

Рівні профілактики інтернет-залежності.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ [14], профілактика має три рівні:

**Первинна профілактика** — попередження розвитку залежності:

поширення інформації про небезпеки й ознаки залежності, підвищення психологічної грамотності населення, підтримка підлітків у процесі самовизначення та формування здорових моделей поведінки.

**Вторинна профілактика** — раннє виявлення порушення та початкова корекція, що запобігає переходу до тяжких форм.

Духовний розвиток та формування системи цінностей також відіграють важливу роль: вони сприяють відповідальності, самоповазі та конструктивній соціальній взаємодії.

**Рекомендації Айвена Голдберга [30] щодо подолання інтернет-залежності:**

1. Усвідомити наявність залежності, розпізнавши її за такими ознаками, як нав'язливе прагнення бути онлайн та ігнорування важливих обов'язків.
2. Визначити глибинні причини втечі у віртуальність: невпевненість у майбутньому, соціальні труднощі, стресові ситуації.
3. Вирішувати реальні проблеми, а не уникати їх.
4. Контролювати час перебування в мережі та структурувати онлайн-активність.
5. Чітко відмежовувати корисне використання інтернету від надмірного занурення у фантазійні або компенсаторні онлайн-практики.

Інтернет-залежність проявляється у порушенні контролю над часом перебування в мережі, зміні настрою, нехтуванні реальними обов'язками та інтересами. Вона впливає на особистісний, емоційно-вольовий і поведінковий рівні, формуючи стійкі адиктивні патерни [38].

Психологічна профілактика інтернет-залежності є комплексом заходів, спрямованих на інформування населення, підвищення критичного ставлення до власної онлайн-активності та розширення спектра альтернативних способів проведення часу. Під час діагностики важливе

значення мають бесіди, у яких аналізуються мотиви користування інтернетом, особливості стосунків, інтереси та уявлення підлітка про роль мережі у власному житті [11].

## ВИСНОВКИ

Проведено аналіз наукових підходів до поняття «інтернет-залежність» та досліджено її вплив на підлітків. Наукові джерела підтверджують актуальність проблеми залежності від Інтернету у сучасному суспільстві. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій і збільшення доступності мережі супроводжується недостатньою психологічною готовністю до її раціонального використання, а також браком ефективних профілактичних заходів, що сприяє виникненню інтернет-залежності.

Теоретичні позиції дослідників свідчать, що інтернет-залежність значно впливає на особистість, порушуючи сприйняття реальності, часову орієнтацію, критичне мислення та здатність регулювати власну поведінку. Вона належить до категорії нехімічних залежностей і визначається регулярним надмірним користуванням Інтернетом протягом щонайменше трьох місяців, що супроводжується певними критеріями залежності. Причини явища зумовлені комплексом психологічних і соціальних факторів, серед яких стрес, депресія, проблеми у міжособистісному спілкуванні та конфлікти в особистому або навчальному середовищі. Для багатьох людей Інтернет стає засобом втечі від труднощів, що водночас може призводити до уникнення соціальних ситуацій, зниження психологічної стійкості та порушень саморегуляції поведінки.

Особливу увагу приділено впливу інтернет-залежності на розвиток особистості підлітків. У цьому віковому періоді інтенсивний контакт із технологіями за недостатньої кількості живого спілкування може негативно відобразитися на формуванні особистості. Залежність від Інтернету здатна викликати соціальну ізоляцію, емоційні розлади, проблеми фізичного здоров'я та погіршення навчальних досягнень. Підвищена вразливість підлітків пояснюється труднощами у вирішенні життєвих завдань, відчуженістю від реального життя, обмеженими комунікативними навичками та сприйняттям невдач як безнадійних ситуацій. Інтернет-залежність характеризується надмірною потребою у взаємодії онлайн та нездатністю контролювати час, проведений у мережі, що проявляється у тривалому користуванні соціальними мережами, онлайн-іграми або пошуком інформації.

Дослідники також відзначають можливість розвитку тривожних станів у підлітків через інтернет-залежність. Емпіричні дані демонструють зв'язок між рівнем залежності та рівнем тривожності у молоді. Застосовано психодіагностичні методики зі шкалами оцінки інтернет-залежності та тривожності. Результати свідчать про сильну позитивну кореляцію між цими змінними (коефіцієнти 0,89 та 0,63), що вказує на тенденцію до зростання тривожності серед підлітків із високим рівнем інтернет-залежності.

Ці дані підкреслюють значущість дослідження впливу надмірного використання Інтернету на психологічний стан молоді, оскільки онлайн-простір може слугувати способом уникнення соціальних порівнянь та втечі від проблем. Розроблено рекомендації для профілактики інтернет-залежності серед підлітків. Виявлення статистично значущого зв'язку між залежністю та тривожністю підкреслює необхідність впровадження ефективних профілактичних стратегій, спрямованих на зменшення

негативного впливу на психологічний стан. Подальші дослідження можуть стати основою для створення програм, що покращують здоров'я та благополуччя молодого покоління.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
5. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
6. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 269 с.
7. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.

8. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.
9. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.
10. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53
11. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л.Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с. Режим доступу : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>
12. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
13. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75
14. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121
15. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць, 2019. №2 (3). 158-169 с.
16. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної

- середньої освіти XXI 75 століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206– 213 с
17. Малооголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 54 С.89-93.
18. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.
19. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.
20. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 3. С. 327-331.
21. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03 , Соловйова І. І. ; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
22. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
23. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.
24. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. 2013. № 2. С. 57-65.
25. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.

26. Brod C. Technostress. The human cost of the computer revolution. Addison-Wesley,1984.
27. Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54,313–319.
28. Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., Chiu, S.-L. (2013). An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*, 2013
29. Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology& Behavior*, 3(2), 211–218.
30. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Cited 2010, 8 Dec.]. Available from: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
31. Heimann M. On the affect of multimedia computer programs: Gains made by children with autism in reading, motivation and communication skills. IV European Congress of Psychology, Abstracts. Ellinika Grammata, Greece, 1995, p. 180.
32. Nass C.I., Lombard M., Henriksen L., Steuer J. Anthropocentrism and computers. *Behaviour and Information Technology*, vol. 14, N 4, 1995, p. 229-238.
33. North M., North S., Coble J. Virtual reality therapy. An innovative paradigm. Colorado Springs, CO: IPI Press, 1996.
34. Subbotsky E. Foundation of the mind. Children's understanding of reality. Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1993.
35. Turkle Sh. The second self. Computers and the human spirit. New York: Simon and Shuster, 1984  
Cyber disorders : the mental health concern for the new millennium / K.S. Soung, M. Pistner, J. O. Mara et al. *Cyber Psychol. Behavior*. 1999. Vol 3, No 4. P. 475-479.

36. Robert I. Simon, Robert E. Hales «Forensic Psychiatry»
37. Lam LT, Peng ZW (October 2010). "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 164 (10): 901–6.
38. Young K (2017). "The Evolution of Internet Addiction Disorder". *Internet Addiction*. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Springer, Cham. pp. 3–18.
39. Sergey Tereshchenko, Edward Kasparov, Marina Smolnikova, Margarita Shubina, Nina Gorbacheva. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study (АНГЛ.) // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021-0
40. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, et al. (August 2014). "Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 17 (8): 528–35.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT)

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?

9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте "в штики"), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто почуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?
16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: «ще кілька хвилин»?
17. Як часто вам хотілося, але не вдавалося скоротити час, проведений в Мережі?
18. Як часто Ви намагаєтесь приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?
19. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?
20. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

### ***Додаток Б***

#### **Методика «Шкала тривожності»**

1. Відповідати біля дошки, в центрі аудиторії
2. Піти в будинок до незнайомих людей
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах
4. Розмовляти з директором інституту

5. Думати про своє майбутнє
6. Викладач дивиться в журнал кого б запитати.
7. Тебе критикують, за щось дорікають
8. На тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).
9. Пишеш контрольне завдання.
10. Після контрольного завдання викладач оголошує оцінки.
11. На тебе не звертають уваги.
12. У тебе щось не виходить.
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.
14. Тобі загрожує невдача, провал.
15. Чуєш за своєю спиною сміх.
16. Здаєш іспити в інституті.
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому).
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією.
19. Має бути важлива вирішальна справа.
20. Не розумієш пояснення викладача.
21. З тобою не згодні, суперечать тобі.
22. Порівнюєш себе з іншими.
23. Перевіряються твої здібності.
24. На тебе дивляться як на маленького.
25. На уроці викладач зненацька задає тобі питання.
26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).
27. Оцінюється твоя робота.
28. Думаєш про свої справи.
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.