

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Чернишова Інна Анатоліївна

**Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності
підлітків**

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студентка групи
ПСзм-22
І.А. Чернишева

ВІННИЦЯ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної психологічної науки.....	7
1.2. Основні прояви інтернет-адикції за даними сучасних психолого-медичних досліджень.....	15
1.3. Класифікація форм інтернет-залежності у наукових підходах.....	22
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	28
2.1. Вплив інтернет-залежності на психологічний стан та здоров'я підлітків.....	28
2.2. Психологічна профілактика як засіб попередження розвитку інтернет-адикції.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ.....	43
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Швидкий розвиток цифрових технологій зробив Інтернет невід'ємною частиною повсякденного життя, відкривши безмежні можливості для спілкування, отримання знань та поширення інформації. Однак, разом із позитивними аспектами його використання, все частіше фіксується й інша сторона – надмірне захоплення онлайн-простором, особливо серед підлітків, що нерідко призводить до формування інтернет-залежності. Цей феномен набуває ознак серйозної соціально-психологічної проблеми, що зумовлює актуальність його глибшого вивчення в межах сучасної психологічної науки.

У цьому дослідженні основна увага приділяється аналізу інтернет-залежності в підлітковому віці. Зокрема, розглядаються основні теоретичні концепції, типи залежної поведінки, критерії діагностики, фактори ризику, наслідки для психічного здоров'я, а також можливості профілактики та психокорекції. Узагальнення сучасних наукових підходів демонструє, що проблема має особливу гостроту у періоди суспільної нестабільності – під час війни, економічної нестабільності чи підвищеної тривожності у суспільстві. Саме в ці періоди підлітки, які відзначаються підвищеною емоційною чутливістю, виявляються найбільш вразливими до розвитку залежної поведінки. Це зумовлює потребу у системному науковому аналізі й створенні ефективних психологічних інструментів для попередження інтернет-адикції.

За даними дослідження, оприлюдненого у 2025 році виданням The Guardian, з понад 4000 опитаних підлітків майже кожен третій зазначив, що відчуває зростаючу залежність від соціальних мереж або мобільного телефону. Фахівці підкреслюють, що надмірне та неконтрольоване використання цифрових пристроїв і онлайн-платформ безпосередньо пов'язане з проблемами психічного здоров'я. Зокрема, серед підлітків, які демонструють симптоми залежності від соцмереж, відеоігор або смартфонів, зафіксовано підвищений рівень емоційної нестабільності, а також зростання суїцидальних думок та ризикованої поведінки.

Дослідники наголошують: у тих, хто виявляв зростаючу залежність з часом, ризик суїцидальної поведінки виявився майже вдвічі вищим. Отже, Інтернет та пов'язані з ним ресурси є важливим фактором ризику, який потребує уваги з боку не лише батьків, а й педагогів, медичних працівників та практичних психологів.

Питання, пов'язані з інтернет-залежністю, активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Серед них варто згадати праці Н. Атаманчук, О. Арестової, Ю. Бабаєвої, Т. Вакуліч, Т. Голованової, І. Гольдберга, Л. Гур'євої, О. Дроздова, А. Жичкіної, М. Іванова, І. Кона, Н. Кошелевої, У. Михайлишин, О. Петрунько, Дж. Річардсона, Є. Соломко, Л. Юр'єва, О. Чабана, О. Якушиної, К. Янг та інших. Проте слід відзначити, що ґрунтовних досліджень, присвячених саме впливу інтернет-залежності на формування особистості в підлітковому віці, досі недостатньо. Особливо актуальним це питання є в умовах воєнного конфлікту, коли звичне середовище існування змінюється, а психологічна стабільність молоді опиняється під загрозою.

Війна та пов'язані з нею стресові чинники суттєво змінюють поведінку підлітків. У такому контексті Інтернет виконує не лише інформативну та комунікативну функцію, але часто стає своєрідною формою психологічного захисту – способом втечі від тривоги, страху, відчуття невизначеності. Це, своєю чергою, створює сприятливі умови для розвитку інтернет-залежності, особливо в осіб із низьким рівнем емоційної стійкості, недостатніми навичками саморегуляції чи обмеженою соціальною підтримкою. З огляду на зростання поширеності цього явища серед підлітків та недостатній рівень його наукової розробленості, обрана тема дослідження є своєчасною та соціально значущою.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості становлення та проявів інтернет-залежності у підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні чинники, які впливають на процес профілактики інтернет-адикції серед підлітків.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників, що сприяють запобіганню розвитку інтернет-залежності у підлітків в умовах тотальної цифровізації та під впливом воєнних

стресорів. На підставі отриманих результатів передбачено розроблення комплексу психопрофілактичних рекомендацій щодо попередження цього виду адиктивної поведінки.

В якості робочої **гіпотези** висувається припущення, що ризик розвитку інтернет-залежності серед підлітків знижується за наявності таких індивідуальних і соціальних чинників: сформовані навички емоційної саморегуляції та адекватна самооцінка; підтримуюче соціальне оточення, зокрема родина й однолітки; розвинене критичне мислення, цифрова обізнаність і медіаграмотність; залучення до змістовних офлайн-активностей; а також високий рівень психічної стійкості до соціальних та воєнних викликів.

У межах поставленої мети та відповідно до гіпотези було сформульовано такі дослідницькі **завдання**:

1) здійснити аналіз основних наукових підходів до вивчення інтернет-залежності у підлітковому віці в контексті цифрової трансформації та соціальних криз;

2) виокремити психологічні чинники ризику та захисні механізми, що впливають на виникнення або запобігання залежній поведінці підлітків в умовах воєнних загроз;

3) дослідити емоційну саморегуляцію, самооцінку, рівень тривожності, стресостійкість і соціальну підтримку в підлітків, які демонструють різний рівень залученості до користування Інтернетом;

4) провести емпіричний аналіз взаємозв'язку між особистісними характеристиками, життестійкістю та схильністю до інтернет-залежності;

5) розробити та обґрунтувати систему психопрофілактичних заходів для педагогів, батьків і психологів, з урахуванням умов воєнного стану та етапу післявоєнного відновлення.

Методологічні засади дослідження. У роботі використано як загальнонаукові, так і спеціальні методи наукового пізнання. Серед теоретичних методів застосовувалися аналіз і систематизація літературних джерел, узагальнення підходів до діагностики інтернет-адикції.

У рамках емпіричної частини дослідження використовувалися низка психодіагностичних методик, зокрема: тест інтернет-залежності К. Янг; шкала самооцінки Розенберга; Узагальнена шкала проблематичного використання Інтернету С. Каплана (GPIUS); Шкала онлайнної когнітивної діяльності Р. Девіса (OCS); шкала емоційної саморегуляції; опитувальник стресостійкості. Також було застосовано методи спостереження, анкетування та інтерв'ювання.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 84 учні 10-11-х класів Комунального закладу «Вінницький ліцей № 18» м. Вінниця.

Наукова новизна та практичне значення. Оригінальність роботи полягає в поєднанні двох взаємопов'язаних детермінант, цифрового середовища та впливу воєнного стану, у вивченні психологічних аспектів запобігання інтернет-залежності у підлітковому віці. Це дало змогу глибше осмислити поведінкові реакції та емоційні стани сучасних підлітків, зокрема в умовах високої тривожності.

На основі результатів дослідження розроблено психологічну модель профілактики інтернет-адикції серед підлітків. Її можна ефективно застосовувати у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників, а також у діяльності центрів психосоціальної підтримки молоді. Теоретичні висновки можуть бути корисними для подальших досліджень у цій сфері, а також використовуватися в межах вивчення навчальних дисциплін, зокрема «Вікова психологія».

Апробація результатів. Отримані результати дослідження були представлені на XV Міжнародній інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання-2025» «Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук» (м. Глухів, 10-12 листопада 2025 р.).

Структура дослідження. Робота включає вступ, три розділи основної частини, висновки, список використаної літератури з 39 позицій, а також додатки. Загальний обсяг основного тексту становить 50 сторінок друкованого матеріалу. Робота містить 4 таблиці та 3 ілюстрації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної психологічної науки

Попри те, що інтернет-залежність обговорюється в науковій спільноті вже не перший рік, наразі все ще відсутня чітка та загальноприйнята система критеріїв, яка б дозволяла однозначно діагностувати цей феномен. На даному етапі офіційна медицина не визнає інтернет-адикцію окремим психічним розладом. Хоча кількість наукових праць, присвячених цій темі, стабільно зростає, проблема не має юридично закріпленого статусу, зокрема й в Україні.

Підтвердженням цього є той факт, що інтернет-залежність досі не внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) та не визнано як окрема нозологічна одиниця в Керівництві з діагностики і статистики психічних розладів (DSM-IV) [2]. Лише в оновлених версіях, DSM-V та МКХ-11, з'являється згадка про порушення, пов'язані з надмірним використанням Інтернету, проте йдеться виключно про розлади, пов'язані з онлайн-іграми. Такий підхід викликає неоднозначну реакцію серед фахівців і провокує дискусії щодо необхідності офіційного визнання інтернет-адикції як клінічно значущого розладу. На думку частини науковців, формалізація цього діагнозу сприяла б приверненню уваги суспільства до проблеми і поліпшенню її профілактики.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах сучасних реалій – зростаючої цифровізації та воєнного стану, які суттєво впливають на психоемоційний стан населення. З огляду на підвищену вразливість підлітків, зокрема тих, хто має труднощі з емоційною саморегуляцією та демонструє низьку стресостійкість, постає потреба у посиленому психологічному захисті цієї соціальної групи від розвитку залежної поведінки в цифровому середовищі.

До перших науковців, які почали досліджувати інтернет-залежність,

належать І. Голдберг та К. Янг. Так, І. Голдберг запропонував розглядати інтернет-адикцію як окрему психологічну проблему, яка виявляється у дистресі, погіршенні фізичного і психічного здоров'я, труднощах у соціальних взаємодіях, а також у негативному впливі на економічне й особистісне функціонування.

Психіатр К. Янг у 1994 році розробила один із перших діагностичних інструментів для виявлення симптомів інтернет-залежності – тест-опитувальник, який і досі активно використовується в практиці. Надалі в цьому напрямі працювали й інші дослідники, зокрема С. Каплан, який створив Узагальнену шкалу проблематичного використання Інтернету (GPIUS), а також Р. Девіс, автор Шкали онлайн-когнітивної активності (ОС). Ці інструменти дозволяють досліджувати не лише факт залежності, а й її когнітивні та поведінкові складові.

У зарубіжній науковій літературі цей феномен часто фігурує під назвою Internet Addiction Disorder (IAD) – інтернет-адиктивний розлад, що передбачає неконтрольовану потребу в користуванні Інтернетом, надмірне перебування онлайн і зростаючу залежність від цифрового середовища. Сам термін addiction у цьому контексті означає нав'язливу звичку або схильність.

У вітчизняному науковому дискурсі здебільшого використовуються такі терміни, як «інтернет-залежність» та «комп'ютерна залежність», які часто вживаються як синоніми. Дослідники, зазвичай, не розмежовують ці поняття, ототожнюючи «інтернет-адикцію» та «інтернет-залежність» як прояви одного й того самого феномену, патологічного захоплення мережею Інтернет.

У межах цього дослідження доцільним видається уточнення категоріального апарату. Зокрема, вважаємо, що терміни «інтернет-залежність» та «інтернет-адикція» можуть використовуватись як взаємозамінні. Вони означають стани, коли індивід втрачає здатність контролювати свою онлайн-активність, що призводить до психоемоційного виснаження, зниження соціальної активності та погіршення психічного благополуччя.

Цікавою та заслуговує на увагу є точка зору М. Ховрича, який пропонує проводити чітке розмежування між поняттями «інтернет-залежність» та

«інтернет-адикція». На його думку, останнє поняття є більш глибоким і вказує на сильнішу форму залежності, що охоплює не лише поведінкові, а й емоційні й когнітивні рівні [3, с. 108].

Одним із підходів до трактування інтернет-адикції як деструктивного виду інтернет-активності та психосоціального розладу є концепція, запропонована О. Петрунько. Вона акцентує увагу на тому, що інтернет-залежність виконує функцію втечі від реальності, яка сприймається індивідом як фруструюча чи емоційно неприйнятна, і слугує способом тимчасового психологічного полегшення. Авторка використовує поняття «інтернет-адикція» у двох основних значеннях:

1) як форма психологічної та соціальної ізоляції особи, що уникає реального життя;

2) як процес, який має передумови, негативну динаміку розвитку та закономірні деструктивні наслідки – від емоційного задоволення до беззмістовного, гедоністично орієнтованого проведення часу, яке з часом трансформується у страждання [4, с. 123].

У сучасних психологічних підходах інтернет-адикція розглядається в межах адиктології, що трактує залежну поведінку як спосіб уникнення емоційного болю або психологічної травми. Такий механізм полягає у перенесенні активності з реального середовища до віртуального простору, який сприймається як безпечніший, контрольований та передбачуваний. У цьому контексті надмірна залученість до цифрових ресурсів спочатку знижує внутрішню напругу, однак з часом такий компенсаційний механізм може перейти у патологічну форму. У результаті поступово порушується баланс між онлайн- та офлайн-життям, що, зрештою, формує стійку залежність.

Таким чином, інтернет-залежність може виступати як особистісна характеристика, що охоплює когнітивні, емоційні й навіть фізіологічні порушення. Людина втрачає здатність контролювати свою поведінку в мережі, незважаючи на усвідомлення шкідливих наслідків для психічного стану, фізичного здоров'я та соціальних контактів. У цьому випадку адиктивна

поведінка є як зовнішнім виявом проблеми, так і її наслідком.

На наш погляд, розвиток інтернет-залежності тісно пов'язаний зі зниженням психологічної стійкості особистості, внутрішнього ресурсу, що забезпечує здатність до ефективної адаптації, регуляції емоцій та збереження психічної рівноваги. Коли цей ресурс виснажується, особистість стає більш уразливою до стресу, втрачає здатність до конструктивного подолання труднощів, що призводить до порушень в емоційно-вольовій сфері, зниження самоконтролю, а також деформації ціннісно-мотиваційної структури. Як наслідок, індивід може шукати «вихід» у віртуальному просторі, де формується залежна поведінка як спроба психологічної компенсації внутрішньої нестабільності.

На основі проведеного аналізу можна дійти висновку, що поняття «інтернет-залежність» та «інтернет-адикція» мають спільну семантику, але відрізняються контекстом застосування. У соціально-психологічному та педагогічному дискурсі переважає термін «інтернет-залежність», тоді як «інтернет-адикція» частіше вживається в межах клінічної психології та психіатрії. У межах даної роботи ми віддаємо перевагу терміну «інтернет-залежність», водночас вважаючи допустимим використання поняття «інтернет-адикція» як його синоніма.

На завершення вважаємо доцільним звернутися до аналізу понятійного апарату досліджуваного феномену. З цією метою у роботі представлено порівняльний огляд дефініцій, що зустрічаються у сучасній українській та зарубіжній науковій літературі (табл. 1.1-1.2).

Згідно з наведеними дефініціями, інтернет-залежність розглядається як розлад поведінки, що характеризується надмірним, компульсивним або неконтрольованим використанням Інтернету, яке:

- 1) негативно впливає на емоційний стан людини (тривожність, депресія – Гріффітс, Кеш),

- 2) призводить до порушення контролю над часом, імпульсами та поведінкою (Ян, Шоу, Бай),

3) супроводжується втратою соціальної та особистісної рівноваги (Голдберг, Вайнштейн),

4) визнається поведінковою адикцією, подібною до залежностей від психоактивних речовин (Батул),

5) пояснюється через когнітивні установки та порушення особистості (Девіс, Кеш).

Таблиця 1.1.

Наукові дефініції поняття «Інтернет-залежність»

Автор	Наукова дефініція
І. Голдберг [5]	Інтернет-залежність – це прояв розладу поведінки особистості внаслідок надмірного використання нею комп'ютера й Інтернету, що відбивається на усіх сферах життєдіяльності людини як нездоланне прагнення бути в мережі та небажання виходити з неї.
К. Ян [6]	Інтернет-залежність – це розлад контролю людини за своїми імпульсами, пов'язаний з проблемою регулювання нею свого прагнення проявляти Інтернет-активність як її хворобливе й нав'язливе бажання постійно мати доступ до мережі чи бути в ній, відчуваючи гостре невдоволення при відсутності цього.
М. Гріффітс [7]	Інтернет-адикція – вид поведінкової залежності, що проявляється у нездатності користувача контролювати своє перебування в мережі навіть всупереч очевидним негативним наслідкам для нього.
М. Батул [8]	Інтернет-залежність – це розлад поведінки, що підпадає під категорію поведінкових залежностей, відмінних від залежностей, пов'язаних із психоактивними речовинами, та характеризується надмірним та неконтрольованим захопленням використанням Інтернету, що призводить до негативних наслідків у різних аспектах їхнього життя.
М. Шоу [9]	Інтернет-залежність – розлад, що характеризується постійною зосередженістю на використанні комп'ютера для перегляду вебсторінок, що супроводжується відчуттям погіршення становища людини та втратою контролю.
Г. Кеш [10]	Інтернет-залежність – розлад контролю за імпульсивною поведінкою, зазначаючи, що вона може бути ознакою іншого психічного розладу особистості (супутнім порушенням), зокрема, емоційного: переживання стану надмірної тривоги чи депресії.
Р. Девіс [11]	Інтернет-залежність – когнітивна проблема, що проявляється у поведінці людини, підкреслюючи роль установок як її основи.
В. Бай [12]	Інтернет-залежність – прояв компульсивної поведінки, що виявляється у нездатності людини контролювати свою активність в Інтернеті, пов'язуючи її з іншими адикціями чи емоційними порушеннями.
А. Вайнштейн [13]	Інтернет-залежність – це неконтрольоване використання Інтернету, що призводить до втрати відчуття часу та порушення життя людини та її оточення.

Складено за даними [5-13]

У вітчизняному науковому дискурсі спостерігається різноманітність підходів до визначення поняття «інтернет-залежність». Основні дефініції, що зустрічаються в сучасній українській науковій літературі, узагальнено та подано у таблиці 1.2 даної роботи.

Таблиця 1.2.

Підходи до визначення поняття «інтернет-залежність» вітчизняних науковців

Автор	Наукова дефініція
Т. Вакуліч [14]	Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що в індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитися у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.
В. Бурова [15]	Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами.
Ю. Асєєва [16]	Інтернет-залежність – це нехімічна залежність, яка є психічним і поведінковим розладом, що проявляється через бажання (компульсивне чи нав'язливе) людини перебувати в Мережі та викликає порушення в її життєдіяльності. Неможливість бути онлайн зумовлює негативні прояви емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості.
О. Стрільчук [17]	Інтернет-залежність – це залежність від Інтернету, що є проявом неконтрольованого потягу людини до предмету адикції, який супроводжують «психопатологічні» розлади поведінки, емоційні порушення й абстинентний синдром.
Л. Гуменюк [18]	Інтернет-залежність – форма прояву деструктивної поведінки, що маніфестує себе у прагненні людини піти / втекти від фрустрованої її соціальної дійсності, використовуючи зосередженість на віртуальному світі Інтернету та зміні стану свідомості завдяки цьому.
М. Ванда [19]	Інтернет-залежність – розлад контролю імпульсів, що проявляється у поведінці людини і є нехімічною залежністю, яка передбачає наявність у залежного користувача мережі певних симптомів.
Я. Чапляк [20]	Інтернет-залежність – це поведінкова девіація, що проявляється як процес і результат надмірного перебування людини в Мережі та передбачає зміну стану її свідомості, неможливість вчасно вийти з Інтернету; прагнення швидше туди повертатися, оскільки нормальне функціонування людини у реальному житті порушене, а в думках Інтернет вона ніколи не покидає.

Складено за даними [14-20]

Проаналізувавши дефініції поняття «інтернет-залежність», представлені в українських і зарубіжних наукових джерелах, можна зробити висновок про

відсутність єдиного підходу до його трактування. У різних наукових школах спостерігаються відмінності у визначеннях, що свідчить про неуніфікованість теоретичного підґрунтя феномену.

Щодо термінології, у науковій літературі поняття «інтернет-залежність» та «інтернет-адикція» часто вживаються як близькі за змістом, проте між ними існують певні семантичні відтінки залежно від галузі дослідження. Зазвичай, у вітчизняних психолого-педагогічних працях перевага надається терміну «інтернет-залежність», тоді як «інтернет-адикція» частіше фігурує у клініко-психологічному контексті, а також при використанні міжнародної термінології, зокрема діагностичного поняття Internet Addiction Disorder (IAD).

У процесі аналізу наукових джерел ми дійшли висновку, що в медичній сфері поняття «інтернет-адикція» вживається частіше, оскільки саме воно відображає комплексне ураження психічного й фізіологічного рівнів функціонування особистості. Так, на думку Т. Мозгової, інтернет-адикція проявляється низкою характерних симптомів. Серед психологічних ознак авторка називає: тимчасове покращення емоційного стану під час перебування онлайн, конфлікти з близькими, зростання часу, проведеного в мережі, труднощі у навчанні чи професійній діяльності, погіршення настрою у випадку неможливості доступу до Інтернету. До фізіологічних симптомів належать головні та спинні болі, сухість очей, порушення сну, збій у режимі дня, а також проблеми з травленням, пов'язані з нерегулярним харчуванням [21, с. 72].

Варто зазначити, що, на відміну від хімічних залежностей, при інтернет-адикції відсутній чітко визначений біологічний стимул, який викликає формування фізіологічної потреби. Саме ця риса суттєво відрізняє її від наркотичних форм залежності та інших порушень, пов'язаних із порушенням природних інстинктів. Інтернет- та комп'ютерна залежність мають яскраво виражену соціально-психологічну природу, а їх масштабність і поширення на сучасному етапі вимагають комплексного осмислення.

З огляду на вищезазначене, залишаються відкритими чимало питань, пов'язаних з особливостями поширення, характеристиками, діагностикою та

профілактикою інтернет-адикції у психологічному й медичному вимірах. У зв'язку з цим у нашій роботі представлено порівняльний огляд дефініцій понять «інтернет-залежність» та «інтернет-адикція», узагальнений у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Порівняльна характеристика понять «інтернет-залежність» та «інтернет-адикція»

Критерій порівняння	Інтернет-залежність	Інтернет-адикція
Походження терміну	Запроваджений у психологічних дослідженнях К. Янг (1996) як поведінкова залежність.	Уведений І. Голдбергом (1995) у клінічному контексті як Internet Addiction Disorder (IAD).
Науковий контекст застосування	Використовується переважно у психології, педагогіці, соціальній роботі, під час дослідження поведінкових форм девіацій.	Застосовується у психіатрії, нейропсихології та клінічній психології як діагностична категорія.
Зміст поняття	Надмірне, неконтрольоване використання Інтернету, що призводить до дезадаптації особистості.	Патологічна форма залежної поведінки, яка має ознаки адиктивного розладу, подібного до хімічних адикцій.
Ключові ознаки	Втрата контролю над часом, нав'язливе перебування в онлайні, уникання реальності, соціальна ізоляція.	Психічна і фізіологічна залежність, дистрес, синдром відміни, потреба у збільшенні часу користування.
Провідні наукові підходи до вивчення	Когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний, ресурсно-копінговий.	Медико-психологічний, нейробіологічний, клініко-патопсихологічний.
Фокус профілактики	Психологічна допомога, розвиток саморегуляції, критичного мислення, цифрової грамотності.	Медико-психологічна реабілітація, терапія адиктивної поведінки, психокорекційні програми.
Ступінь усталеності у вітчизняній науці	Широко вживане поняття у психологічних дослідженнях підлітків.	Використовується рідше, здебільшого в контексті медичної психології та міжнародних джерел.

Складено за даними [21]

Таким чином, інтернет-залежність розглядається як патологічна форма залученості до користування мережею Інтернет, яка проявляється у нав'язливому бажанні постійно перебувати в онлайн-просторі, незважаючи на наявне усвідомлення потреби це припинити або обмежити. За таких умов особистість втрачає контроль над власною поведінкою, що є характерною ознакою компульсивної дії.

1.2. Основні прояви інтернет-адикції за даними сучасних психолого-медичних досліджень

Перш ніж перейти до аналізу симптомів інтернет-залежності, варто зауважити, що в науковій психологічній літературі паралельно вживаються поняття «ознаки», «прояви», «критерії» та «симптоми». Незважаючи на термінологічні відмінності, всі вони вказують на ті чи інші характеристики інтернет-адикції. Саме їхня наявність дозволяє виявити надмірне та неконтрольоване використання Інтернету, що має ознаки залежної поведінки. Враховуючи це, у межах нашого дослідження ці поняття розглядаються як контекстуально синонімічні та взаємозамінні.

На думку дослідниці інтернет-адикції Меразги Батул, хоча наявні критерії й можуть слугувати орієнтиром для виявлення залежності, відсутність єдиної та стандартизованої діагностичної бази обмежує точність постановки діагнозу [8]. Як вже зазначалося раніше, на сьогодні жоден із основних міжнародних діагностичних довідників, ні DSM-5, ні МКХ-11, не визнає інтернет-залежність як окрему діагностичну одиницю. Єдина форма інтернет-розладів, яку згадують ці документи, – це розлад, пов'язаний з відеоіграми, що значно звужує спектр поведінкових проявів, які можуть вважатися клінічно значущими.

У спеціальній аналітичній доповіді Національного інституту стратегічних досліджень [2, с. 41] пропонується розрізняти два підходи до визначення інтернет-залежності:

1. Медичний (клініко-психіатричний) підхід. У цьому випадку інтернет-залежність розглядається як різновид obsесивно-компульсивного розладу. Для її діагностики адаптуються критерії, характерні для хімічних залежностей, таких як алкоголізм чи наркоманія. Основну увагу звертають на наявність толерантності (потреба у зростаючій дозі задоволення), компульсивності (нездатність контролювати поведінку), а також абстинентного синдрому (психологічний дискомфорт у разі обмеження доступу до Інтернету).

2. Соціально-психологічний підхід. Тут акцент робиться не на медичних

аспектах, а на поведінкових проявах – зловживанні Інтернетом або надмірній залученості до онлайн-активностей. Залежність розглядається як форма нехімічної адикції, що порушує здатність людини до адаптації у реальному середовищі. Виділяються два рівні дезадаптації:

- часткова – відповідає передзалежному стану;
- повна – вказує на сформовану залежність.

У межах цієї концепції запропоновано поділ користувачів на три статуси:

- вільний користувач;
- особа в стані передзалежності;
- залежний індивід.

З метою глибшого розуміння симптомів інтернет-адикції доцільно звернутися до праць тих дослідників, які першими описали її ознаки, передусім І. Голдберга та К. Янг.

І. Голдберг вказує, що для встановлення факту інтернет-залежності достатньо наявності трьох або більше нижчезазначених симптомів:

1) Толерантність:

- особа потребує все більше часу, проведеного в мережі, щоб отримати задоволення;
- при зменшенні онлайн-активності виникає відчуття незадоволеності.

2) Синдром відміни (абстиненція). При спробах зменшити час користування Інтернетом або повністю відмовитися від нього можуть виникати два або більше з таких симптомів:

- підвищене занепокоєння, дратівливість;
- постійні думки про події в Інтернеті;
- фантазування про перебування онлайн;
- рухове збудження, неможливість всидіти на місці;
- мимовільні або автоматичні рухи пальцями, що імітують друкування на клавіатурі;
- зниження ефективності професійної, навчальної або соціальної діяльності.

3. Використання Інтернету як способу уникнути дискомфорту, пов'язаного з проявами синдрому відміни.

4. Онлайн-активність триває довше або відбувається частіше, ніж планувалося.

5. Постійне бажання обмежити використання Інтернету або припинити його, однак усі спроби залишаються безуспішними.

6. Зростання кількості часу, витраченого на дії, пов'язані з Інтернетом (наприклад, пошук нових браузерів, організація файлів, замовлення товарів онлайн).

7. Відмова від раніше значущої діяльності або хобі через тривале перебування в мережі.

8. Продовження користування Інтернетом, попри усвідомлення його шкідливого впливу на фізичне, психічне чи соціальне функціонування, зокрема недосипання, конфлікти з рідними, запізнення, нехтування обов'язками та втрата емоційного контакту з близькими [5].

Дослідники К. Янг (1999) і М. Гріффітс (2005) запропонували критерії, які широко застосовуються у виявленні інтернет-залежності. Вони адаптували принципи, типові для інших поведінкових залежностей, зокрема розладів харчової поведінки. Серед основних критеріїв, що наводяться в літературі, можна виділити:

– заклопотаність – надмірне фокусування на Інтернеті як на головному джерелі задоволення, що поступово витісняє інші життєві інтереси;

– зміна настрою – використання Інтернету як способу зняти напруження, втекти від негативних емоцій чи психічного дискомфорту;

– толерантність – потреба у все більшому обсязі онлайн-часу для досягнення початкового рівня задоволення;

– симптоми відміни – фізичні та психологічні реакції, що виникають при спробі зменшити час в мережі (роздратованість, неспокій, тривожність);

– конфлікт – порушення у міжособистісних стосунках, зниження продуктивності у навчанні чи роботі, пов'язане з надмірним використанням

Інтернету;

– рецидив – повернення до залежної поведінки після періоду утримання [8].

У межах когнітивно-поведінкової моделі інтернет-адикції американська дослідниця К. Берд, яка працювала у співпраці з К. Янг, виокремила п'ять основних симптомів:

1. Постійна зацикленість на Інтернеті – думки користувача зосереджені на попередній або запланованій онлайн-активності.

2. Збільшення тривалості перебування в мережі, а також перехід до нових форм онлайн-взаємодії задля збереження ефекту задоволення.

3. Намагання обмежити онлайн-час зазвичай залишаються нереалізованими, навіть попри усвідомлену необхідність цього.

4. Відсутність доступу до Інтернету викликає емоційну дезорганізацію – дратівливість, тривожність, неможливість сконцентруватися.

5. Реальний час, витрачений на онлайн-активність, значно перевищує запланований або бажаний [22].

Окремо варто згадати дослідження М. Орзак, яка поділяє симптоматику інтернет-адикції на психологічні та фізіологічні прояви. До психологічних симптомів науковиця відносить:

- ейфорію під час перебування за комп'ютером,
- труднощі з контролем користування,
- ігнорування сімейних чи дружніх обов'язків,
- депресивні або тривожні стани,
- емоційне виснаження,
- приховування інформації про онлайн-активність від близьких чи роботодавців,
- зниження успішності або проблеми з виконанням професійних завдань.

Фізіологічні прояви, за її класифікацією, включають:

- тунельний синдром (карпальний синдром),
- сухість очей,

- головний біль (часто у формі мігрені),
- біль у спині,
- пропущені прийоми їжі або нерегулярне харчування,
- порушення особистої гігієни,
- розлади сну, включаючи зміну біоритмів [23].

Серед сучасних підходів до визначення ознак інтернет-залежності особливої уваги заслуговує класифікація, запропонована китайським психіатром Р. Тао, який здійснив вагомий внесок у дослідження медико-психологічних аспектів цієї проблематики. Учений виокремлює три основні групи діагностичних критеріїв:

I. Симптоматичні критерії, що відображають характерні риси поведінки інтернет-залежної особи:

1. Постійна зосередженість на Інтернеті – людина постійно повертається у думках до минулого онлайн-досвіду або фантазує про майбутній;
2. Синдром відміни – при обмеженні доступу до мережі з'являються дратівливість, незадоволення, тривога або нудьга;
3. Формування толерантності – поступова потреба збільшувати час, проведений онлайн, щоб досягти бажаного ефекту;
4. Невдалі спроби самоконтролю – спроби зменшити використання Інтернету зазвичай безуспішні;
5. Ігнорування негативних наслідків – попри усвідомлення шкідливості надмірної інтернет-активності, користування триває;
6. Втрачений інтерес до попередніх захоплень;
7. Використання Інтернету з метою самозаспокоєння;
8. Психічна симптоматика – надмірне онлайн-користування поєднується з психічними розладами особистості.

II. Клінічно значущі критерії – це реальні соціальні наслідки залежності, зокрема: порушення міжособистісних зв'язків, руйнування сімейних стосунків, втрата інтересу до колишніх форм активності.

III. Тимчасові межі – щоденне перебування в мережі понад 6 годин

упродовж трьох і більше місяців [24].

У вітчизняній науковій літературі також представлено низку адаптованих психологічних критеріїв, створених на основі зарубіжних напрацювань. Так, Л. Юр'єва та Т. Больбот, спираючись на результати міжнародних досліджень, запропонували власні психологічні маркери для діагностики інтернет-залежності. У своїй дисертаційній роботі, присвяченій психічним і поведінковим порушенням у молоді з комп'ютерною залежністю, Т. Больбот розробила скринінгову діагностичну систему. Серед найтипівіших ознак у досліджуваних – проведення за комп'ютером значно більшого часу, ніж планувалося [25].

Вагомим є також внесок Т. Вакуліч, яка у своїй дисертації «Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків» (2006) на основі системного аналізу літератури виокремила п'ять основних критеріїв:

- домінантність (онлайн-активність переважає над іншими інтересами),
- толерантність,
- компульсивність,
- синдром відміни,
- соціальна дезадаптація [14, с. 8].

Своєю чергою, Х. Турецька пропонує класифікувати ознаки інтернет-залежності за трьома групами:

- поведінкові: зростаюча потреба перебувати в Інтернеті, нездатність самостійно обмежити онлайн-активність, виникнення проблем у соціальній, професійній та фізичній сферах;
- когнітивні: переконання, що особистісна цінність, емоційний комфорт і якість спілкування можливі лише в онлайн-просторі;
- афективні: переживання тривоги, депресивних станів, дратівливості у разі вимушеної відмови від Інтернету [26].

Подібний підхід до розмежування критеріїв пропонують М. Ванда та Н. Бондаренко, які вказують на такі характерні ознаки інтернет-адикції:

- втрата контролю над часом перебування в мережі;
- часті зміни настрою;

- емоційна ізоляція від реального світу;
- сприйняття Інтернету як єдиного комфортного середовища;
- приховування тривалості та характеру онлайн-активності [19].

Дослідниця Я. Чаплак, узагальнюючи теоретичні підходи, пропонує розрізняти основні та другорядні симптоми інтернет-залежності. До вагомих вона відносить мотиваційні установки: прагнення компенсувати онлайн те, чого бракує в реальному житті, схвалення, увагу, визнання або уникнення невдач [20].

Незважаючи на різноманіття наукових підходів до розуміння інтернет-залежності, розглянутих у межах нашого дослідження, переважна більшість авторів сходяться у визначенні основних діагностичних характеристик цього явища. Серед найтиповіших симптомів зазвичай називають втрату контролю над онлайн-активністю, синдром відміни, зростання тривалості перебування в Інтернеті, знецінення інших сфер життя, втечу від реальності у віртуальний світ, а також тенденцію до соціального відмежування.

Однак, попри цінність наведених критеріїв для виявлення залежної поведінки, слід визнати, що відсутність офіційно затверджених та стандартизованих діагностичних засад суттєво ускладнює можливість точного клінічного визначення інтернет-адикції.

Крім того, зважаючи на стрімкий розвиток цифрових технологій, можна передбачити, що в майбутньому постане нагальна потреба у створенні єдиної, узагальненої та науково обґрунтованої класифікації, яка б охоплювала різновиди залежностей від цифрових пристроїв: смартфонів, комп'ютерів, соціальних мереж, онлайн-ігор, стримінгових сервісів тощо. Наразі терміни на кшталт «цифрова залежність», «інтернет-залежність», «соціомедійна адикція» або «ігровий розлад» існують паралельно, що ускладнює як теоретичне осмислення проблеми, так і розробку ефективних профілактичних та корекційних стратегій. Тому уніфікація термінології та типології в межах однієї класифікаційної системи дозволила б забезпечити комплексний підхід до вивчення цифрових залежностей, сприяти кращій міждисциплінарній взаємодії фахівців у сфері психології, медицини, освіти та соціології.

1.3. Класифікація форм інтернет-залежності у наукових підходах

Чітке розуміння конкретних форм інтернет-залежності є необхідною умовою для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів. Типологізація цього феномену, як вона трактується в межах даного дослідження, передбачає класифікацію видів інтернет-адикції за різними критеріями: мотивацією користувача, особливостями онлайн-активності, психічними механізмами та характером деструктивної поведінки.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі запропоновано кілька підходів до класифікації інтернет-залежності. Розглянемо найбільш відомі й поширені з них.

Так, О. Петрунко, спираючись на результати досліджень українських і зарубіжних науковців, окреслює шість основних видів деструктивної інтернет-активності [4, с. 118]:

1. Інтернет-залежність – нав'язливе прагнення постійно підключатися до мережі та нездатність вчасно завершити користування;
2. Комп'ютерна (цифрова) залежність – залежність не від конкретного виду діяльності, а від самого процесу перебування за комп'ютером, незалежно від його змісту (робота, ігри, музика тощо);
3. Ігрова залежність (ігроманія) – патологічне захоплення комп'ютерними або онлайн-іграми, яке витісняє інші життєві інтереси;
4. Комунікативна залежність – надмірне захоплення віртуальним спілкуванням у чатах, месенджерах, форумах, соціальних мережах, що супроводжується поступовим відчуженням від реального соціального середовища;
5. Кіберсексуальна залежність – регулярне відвідування порнографічних сайтів, пошук інтимних знайомств, участь у сексуалізованих онлайн-активностях;
6. Компульсивна інтернет-навігація (веб-серфінг) – хаотичне й безцільне пересування сайтами, постійний пошук інформації без конкретного запиту або

потреби.

Альтернативний і водночас класичний підхід до типологізації інтернет-адикції запропоновано американською дослідницею К. Янг, яка виділяє п'ять основних форм:

1. Ігрова залежність – пристрасть до віртуальних ігор, у яких користувач може досягти успіху й соціального визнання, не докладаючи таких зусиль, як у реальному житті. Така залежність часто супроводжується втратою фінансових ресурсів, розладом сімейних стосунків і нехтуванням професійною діяльністю.

2. Залежність від навігації – нав'язлива потреба у постійному пошуку інформації без конкретної мети. У таких випадках людина безупинно переглядає сторінки, читає новини, коментарі, переходить за посиланнями, що призводить до інформаційного перевантаження та втрати концентрації.

3. Кіберкомунікативна залежність – переважання віртуального спілкування над реальними контактами. Особа втрачає інтерес до реального соціуму, замінюючи його спілкуванням у чатах, соцмережах або в багатокористувацьких онлайн-іграх.

4. Онлайн-гемблінг та шопінг-залежність – патологічна тяга до участі в інтернет-аукціонах, онлайн-покупках або азартних іграх. Така форма є особливо поширеною серед молоді, зокрема підлітків.

5. Кіберсексуальна залежність – надмірне зацікавлення онлайн-контентом сексуального характеру, що включає відвідування відповідних сайтів або участь в тематичних онлайн-групах [27].

Обидва підходи, як О. Петрунько, так і К. Янг, ґрунтуються на різних критеріях, проте мають низку спільних моментів. У центрі уваги перебуває змістовне навантаження онлайн-активності, що дозволяє виділити типові патерни поведінки залежних користувачів. Типологізація дає змогу не лише краще розуміти механізми виникнення залежності, а й визначати ефективні напрями психологічного втручання та профілактики.

Р. Девіс, досліджуючи прояви інтернет-адикції, запропонував поділ на два основні типи:

1. Загальна інтернет-залежність, що включає широкий спектр активностей у мережі, до яких користувач розвиває патологічну прив'язаність.

2. Специфічна інтернет-залежність, яка проявляється лише у певному виді онлайн-діяльності (ігри, покупки, перегляд порнографії). Варто зазначити, що в окремих випадках користувач може частково компенсувати цю потребу аналогічною поведінкою в офлайн, коли Інтернет недоступний [11].

Один із найавторитетніших фахівців у сфері поведінкових залежностей М. Гріффітс запропонував розрізнити користувачів за мотивацією використання Інтернету:

1) залежні першого порядку – прагнуть до визнання й позитивного зворотного зв'язку з боку інших користувачів, використовуючи мережу.

2) залежні другого порядку – вдаються до онлайн-активності як до способу уникнення проблем, емоційного напруження або невдач у реальному житті [7].

Батуль Меразга, алжирська професорка психології, яка досліджує інтернет-залежність серед школярів, виокремлює п'ять основних типів:

1. Порнографічна залежність.
2. Мережеві компульсії.
3. Залежність від онлайн-стосунків.
4. Компульсивний інформаційний пошук.
5. Залежність від електронних ігор [8].

На думку Я. Чапак, Г. Чуйко та І. Зварич, важливим фактором при класифікації є мотивація користування Інтернетом, яка і зумовлює тип залежності. Автори виокремлюють чотири основні підвиди:

1. Інформаційна залежність.
2. Комунікативна залежність.
3. Купівельна залежність.
4. Релаксаційна (рекреаційна) залежність [20].

Основні підходи до типологізації інтернет-залежності, а також відповідні авторські концепції та основні характеристики кожної з них, систематизовано у табличному форматі (табл. 1.3).

Підходи до вивчення інтернет-залежності різними дослідниками

Автор / Рік	Основний внесок	Типи або форми інтернет-залежності	Характеристика
I. Голдберг (I. Goldberg, 1995)	Вперше використав термін Internet Addiction Disorder (IAD); порівняв із залежністю від азартних ігор	Не подав чіткої класифікації, акцентував на діагностичних симптомах	Втрата контролю, синдром відміни, толерантність, соціальна дезадаптація
К. Янг (K. Young, 1998)	Запропонувала першу стандартизовану шкалу Internet Addiction Test (IAT) за моделлю ACE	Ігрова, комунікативна, кіберсексуальна, азартна, інформаційна	Використала п'ять типів інтернет-залежності за змістом діяльності
Д. Грінфілд (D. Greenfield, 1999)	Дослідив поведінкові і мотиваційні аспекти, розробив Online Addiction Scale	Комунікативна, інформаційна, ігрова, сексуальна, компенсаторна	Підкреслює роль задоволення нереалізованих потреб у формуванні залежності
М. Гріффітс (M. Griffiths, 1999–2005)	Розробив Components Model of Addiction – шість універсальних елементів адикції	Не типи, а механізм: сатієність, модифікація настрою, толерантність, відміна, конфлікт, рецидив	Пояснює будь-яку залежність, зокрема інтернет, як систему психічних процесів
Р. Тао (R. Tao, 2008)	Запропонував клінічні критерії IAD Diagnostic Criteria у межах психіатрії	Поведінкова, ігрова, соціально-комунікативна форма	Виділяє медичні симптоми, подібні до залежності від ПАР
Л. Югева, Т. Бобьот (L. Yurgeva, T. Bobyot, 2006–2010)	Українська школа: адаптація критеріїв К. Янг до українських умов	Інтерактивно-комунікативна, ігрова, інформаційна, професійна	Додають соціально-психологічний аспект та поняття компенсаторної поведінки
В. Войскунський (V. Voiskunskii, 2010)	Аналізує інтернет-активність як форму діяльності, що має потенціал залежності	Когнітивна, комунікативна, ігрова	Підкреслює культурно-психологічний вплив інтернет-поведінки
С. Кім, М. Хьон, К. Джон (S. Kim, M. Hyun, C. John, 2014)	Сучасний когнітивно-нейропсихологічний підхід	Ігрова, соціальна, інформаційна	Розглядає нейропластичні зміни мозку при інтернет-адикції

Рис. 1.3. Наукові підходи до класифікації інтернет-залежності у фундаментальних працях провідних науковців

Складено за даними [7; 8; 11; 20]

З метою узагальнення різноманітних типологічних класифікацій вважаємо за доцільне звернутись до аналітичної доповіді Національного інституту стратегічних досліджень «Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми», в якій представлена спроба систематизації найбільш поширених форм інтернет-адикції. У межах цього підходу виділяються п'ять провідних типів залежної онлайн-поведінки:

1. Нав'язливий веб-серфінг – характеризується нестримним прагненням до фрагментарного, поверхневого перегляду великої кількості інформаційних ресурсів у мережі без чіткої мети та структури, що створює ефект інформаційної перенасиченості.

2. Пристрасть до віртуального спілкування – надмірне залучення до мережевої комунікації у чатах, форумах, месенджерах, що часто супроводжується зростанням кількості віртуальних контактів на шкоду реальним соціальним зв'язкам.

3. Ігрова залежність – патологічна залученість до мережевих ігор, яка домінує над іншими видами активності, витісняючи інтерес до життя.

4. Фінансова інтернет-залежність – залежність, що проявляється у формі компульсивної участі в онлайн-аукціонах, надмірному захопленні електронною торгівлею, онлайн-шопінгом чи біржовими операціями.

5. Кіберсексуальна залежність – непереборна потреба у споживанні еротичного контенту, участі в сексуалізованих онлайн-комунікаціях, чатах або перегляді порносайтів [2, с. 6].

Таким чином, інтернет-залежність виступає як багатовимірне психосоціальне явище, яке охоплює цілий спектр проявів залежної поведінки, обумовленої різними психологічними мотивами, типами онлайн-активності та особистісними особливостями користувача. Усі типи інтернет-адикції мають спільну основу у вигляді втрати контролю над онлайн-поведінкою та поступового витіснення інших сфер життєдіяльності.

У цьому контексті особливого значення набуває усвідомлення того, що інтернет-залежність не є статичним явищем, а постійно трансформується під

впливом цифрових змін. Стрімка цифровізація, яка охоплює всі аспекти сучасного життя, вже сьогодні спричиняє появу нових, раніше не описаних форм онлайн-залежності. У зв'язку з цим автором дослідження запропоновано узагальнену класифікацію нових потенційних форм інтернет-адикції, яка представлена у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

Нові потенційні форми інтернет-залежності

Нові форми інтернет-залежності	Коротка характеристика
Залежність від соціальних мереж (Social Media Addiction)	Нав'язливе прагнення постійної онлайн-присутності, порівняння себе з іншими, страх пропустити інформацію (FOMO).
Залежність від цифрової комунікації (Digital Communication Dependency)	Психологічна потреба у постійній взаємодії через месенджери, коментарі, чати; зниження здатності до офлайн-комунікації.
Геймінг-залежність 2.0 (VR/AR Gaming Addiction)	Розвиток залежності в умовах занурення у віртуальну чи доповнену реальність.
Залежність від потокового контенту (Streaming Addiction)	Надмірне споживання відео, серіалів, стримінгових платформ (Netflix, YouTube, TikTok).
Залежність від штучного інтелекту та чат-ботів (AI Interaction Addiction)	Емоційна прив'язаність до віртуальних співрозмовників (як-от ChatGPT, Replika), які замінюють соціальні стосунки.
Залежність від самопрезентації / цифровий перфекціонізм	Нав'язливе прагнення створювати «ідеальний» цифровий образ, що призводить до тривожності, депресії та самоізоляції.

Складено за даними [7; 8; 11; 20]

Таким чином, аналіз наукових підходів до класифікації інтернет-залежності засвідчує її складну, багаторівневу природу та різноманітність проявів, обумовлених як змістом онлайн-активності, так і мотиваційно-поведінковими характеристиками користувачів. Розглянуті типології демонструють еволюцію у сприйнятті феномену інтернет-адикції: від загального розуміння проблеми як надмірного користування мережею, до детального розмежування специфічних форм, зокрема залежності від соціальних мереж, потокового контенту, цифрової комунікації, чат-ботів тощо. Усі ці класифікації підкреслюють, що інтернет-залежність не є уніфікованою проблемою, а радше динамічним і контекстно-залежним явищем.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Вплив інтернет-залежності на психологічний стан та здоров'я підлітків

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, до категорії підлітків відносяться особи віком від 10 до 24 років. Цей віковий проміжок вважається критичним у формуванні особистості, оскільки саме в цей період відбувається активний процес самопізнання, становлення самоідентичності, освоєння соціальних ролей та взаємодія з різними впливами з боку соціального оточення – родини, освітнього середовища та груп однолітків.

У спеціалізованій психологічній та медичній літературі підлітковий вік структуровано на кілька підетапів:

- ранній підлітковий період (10-13 років);
- середній (14-17 років);
- пізній підлітковий період (18-21 рік).

Підлітковий вік є визначальним етапом у формуванні психічного здоров'я майбутнього дорослого, оскільки в цей час закладаються основи адаптивної поведінки, соціальних стратегій та емоційної стійкості. Однак саме в цьому віці психіка особливо вразлива до зовнішніх впливів. Якщо психоемоційні труднощі не виявляються своєчасно, вони можуть еволюціонувати у серйозні психічні розлади, включно з суїцидальною поведінкою чи самоушкодженням.

Одним із найбільш значущих викликів у сфері психічного здоров'я підлітків сьогодні є зростання поширеності інтернет-залежності. Молодь, перебуваючи у стані пошуку, є надзвичайно сприйнятливою до інформаційного впливу та соціального контексту, у якому вона зростає. Сучасна цифрова культура, доступна через смартфони, планшети й інші гаджети, формує нові форми поведінки, в яких Інтернет стає не лише джерелом знань та розваг, але й

інструментом соціальної взаємодії, емоційної підтримки та навіть втечі від реальності.

Мережева комунікація дозволяє підліткам знижувати відчуття соціальної тривожності: анонімність, відсутність зорового контакту та віддаленість співрозмовника часто спрощують обговорення емоційно напружених або травматичних тем. У цьому контексті Інтернет виконує подвійну роль: з одного боку – це потужний ресурс для розвитку, з іншого – потенційне джерело психологічної загрози, якщо втрачається контроль над цифровою поведінкою.

У своєму дослідженні Т. Больбот (2005) акцентує на амбівалентному впливі комп'ютеризації на психічне здоров'я молоді. Зокрема, до позитивних наслідків авторка відносить:

- стимулювання логічного та прогностичного мислення;
- розвиток когнітивних функцій;
- формування впевненості у собі;
- зростання самооцінки;
- становлення позитивних особистісних рис, зокрема діловитості [25, с. 13].

Разом із тим, серед негативних тенденцій, які викликає надмірне користування цифровими технологіями, науковиця виділяє:

- деформацію особистісної структури;
- посилення проявів деструктивної поведінки;
- зниження пізнавальної активності та когнітивної гнучкості;
- схильність до залежної поведінки;
- зменшення мотивації до навчання;
- ймовірність прояву психосоматичних симптомів, зокрема судомної активності [25, с. 13].

Таким чином, у підлітковому віці надзвичайно важливим є створення сприятливого психосоціального середовища, яке забезпечувало б підліткам підтримку, розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення та емоційної грамотності. Адже саме в цьому періоді формуються поведінкові моделі, звички

та механізми адаптації, які впливатимуть на подальше психічне здоров'я.

До базових компонентів психічного благополуччя підлітка варто віднести:

- формування здорового сну та регулярної фізичної активності;
- розвиток навичок ефективного вирішення проблем та подолання труднощів;

- емоційну грамотність і здатність до саморефлексії;
- здатність до побудови стійких міжособистісних зв'язків;
- наявність підтримки з боку сім'ї, школи та ширшої соціальної спільноти.

Ці чинники є основою як психоемоційної стабільності, так і профілактики форм залежної поведінки в умовах цифрової реальності, що стрімко трансформується.

Підлітки з порушеннями психічного здоров'я є особливо вразливою категорією населення, яка часто стикається з такими явищами, як соціальна ізоляція, стигматизація, дискримінація, труднощі у сфері освіти, ризикована поведінка, погіршення фізичного здоров'я та порушення основоположних прав людини. В сукупності ці фактори значною мірою підвищують ризик виникнення деструктивних поведінкових патернів, зокрема інтернет-залежності.

На основі системного аналізу сучасної наукової літератури, можемо виокремити низку основних психологічних характеристик, що відображають специфіку проявів інтернет-залежності у підлітків:

1. Втрата контролю та компульсивність поведінки. Інтернет-залежні підлітки часто демонструють нездатність самостійно обмежити чи припинити використання мережі навіть за наявності такого наміру. Зазвичай спостерігається поступове збільшення часу, проведеного онлайн, зміна характеру цифрової активності, від пасивного споживання інформації до інтерактивних форм (соціальні мережі, онлайн-ігри), що відповідає феномену толерантності, потребі в дедалі більшому «дозуванні» для досягнення бажаного емоційного стану.

З цього приводу доречними є висновки Г. Чуйко, Я. Чаплака та Т. Колтуновича, які вказують на чотири характерні особливості інтернет-залежного користувача:

- час перебування в мережі значно перевищує середньостатистичний показник;
- зростає з часом через ефект звикання;
- контроль над інтернет-активністю поступово втрачається;
- думки про онлайн-простір домінують навіть в офлайн-середовищі, що свідчить про нав'язливий характер цифрової поведінки [28, с. 316].

2. Асоційовані психоемоційні симптоми. Інтернет-залежність у підлітків тісно корелює з підвищеним рівнем тривожності, симптомами депресії, емоційним вигоранням, низькою самооцінкою та загальним психоемоційним дистресом. Згідно з результатами емпіричних досліджень, у підлітків із нав'язливим використанням Інтернету спостерігається істотне зниження показників психічного здоров'я. Зокрема, було виявлено помірно позитивний зв'язок між переживанням самотності та рівнем інтернет-залежності.

3. Особистісно-психологічні характеристики. Низка досліджень вказує на певні риси темпераменту та особистості, які можуть слугувати предикторами підвищеного ризику розвитку інтернет-залежності у підлітків. Так, за результатами дослідження І. Нвуфо та О. Айк (2023), встановлено:

- відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія та нейротизм позитивно корелюють із інтернет-залежністю;
- доброзичливість демонструє негативну кореляцію, тобто є потенційним захисним фактором;
- позитивне функціонування сім'ї знижує ймовірність формування інтернет-залежності та модерує зв'язок між деякими рисами особистості (екстраверсією, доброзичливістю) та залежністю, але не має значущого ефекту у випадку нейротизму, сумлінності або відкритості до досвіду [29].

4. Соціально-контекстуальні та сімейні чинники. Психосоціальне функціонування родини, якість сімейних взаємин, наявність підтримки та ефективна комунікація в родині мають прямий вплив на формування інтернет-залежної поведінки у підлітків. Зокрема, недостатній рівень емоційного контакту між підлітком та батьками, слабка підтримка, конфліктні взаємини або низький

рівень залученості батьків в життя дитини асоціюються з вищими ризиками залежної поведінки.

На сьогодні за оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (2024), понад 14% підлітків віком від 10 до 19 років страждають на ті чи інші форми психічних розладів, однак у більшості випадків ці порушення залишаються нерозпізнаними та без належного лікування. До найбільш поширених психічних розладів у підлітковому віці належать депресія, тривожні розлади, поведінкові девіації, порушення сну, а також зловживання цифровими технологіями, зокрема Інтернетом. Основні типи психічних розладів, зафіксовані у підлітковій популяції згідно з ВООЗ, представлені в рисунку 2.1 роботи.

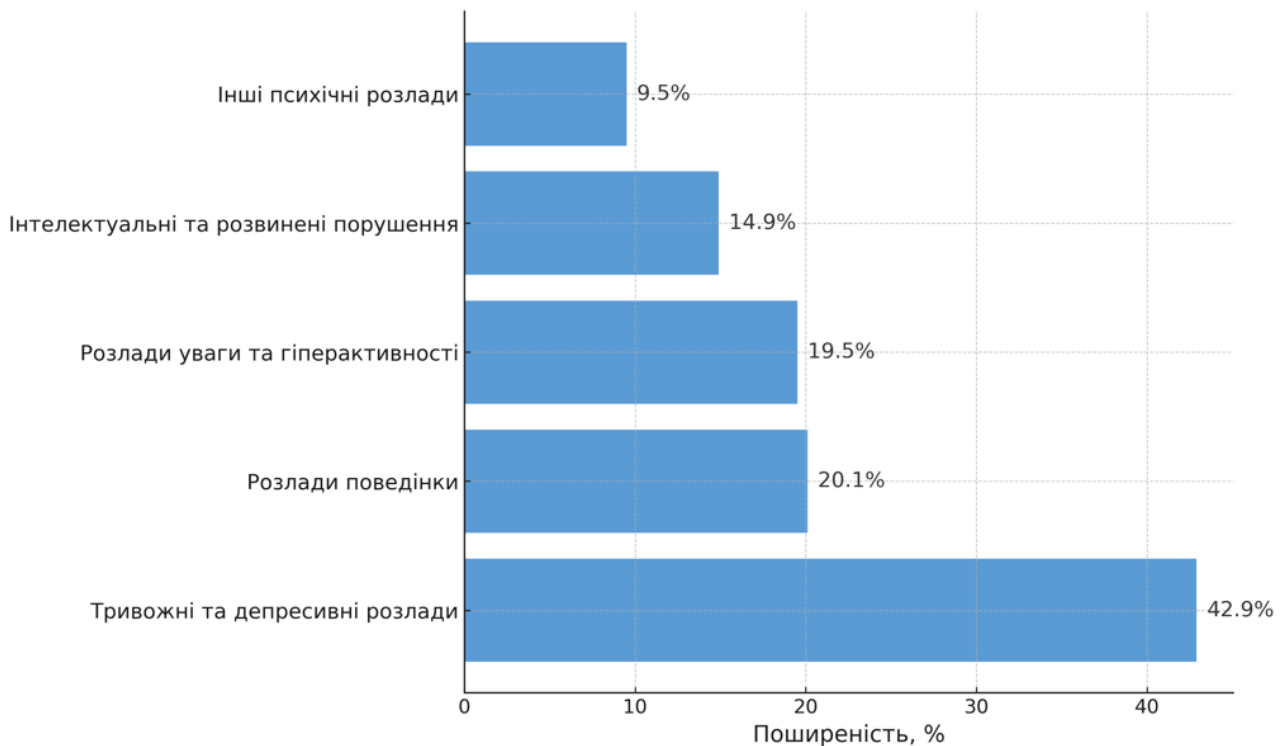


Рис. 2.1. Найчастіші психічні розлади у підлітковому віці (ЮНІСЕФ, 2024)

Складено за даними [32]

Психічне здоров'я підлітків визначається цілою низкою внутрішніх і зовнішніх чинників. Чим більша кількість факторів ризику впливає на особистість у підлітковому віці, тим вища ймовірність порушення її психоемоційного благополуччя. Серед найбільш значущих факторів, що спричиняють психологічний дискомфорт у цьому віці, дослідники

виокремлюють: переживання стресових ситуацій, складнощі у процесі самовизначення, тиск на відповідність соціальним нормам і очікуванням однолітків, пошук особистісної ідентичності, а також вплив цифрового середовища.

Інтернет, з одного боку, є важливим інструментом для розвитку, спілкування та доступу до інформації, а з іншого – джерелом підвищеного ризику психологічної дезадаптації. Зловживання Інтернетом часто загострює вже наявні внутрішні конфлікти підлітка, посилює розрив між об'єктивною реальністю та уявленням про бажане майбутнє, що, у свою чергу, може стимулювати розвиток психоемоційної дестабілізації.

Серед можливих негативних наслідків інтернет-залежності у підлітків фахівці виокремлюють:

- підвищений рівень тривожності, депресивності та психологічного стресу;
- порушення емоційної регуляції та труднощі у вираженні емоцій;
- низький рівень самоконтролю та самооцінки;
- безсоння та погіршення режиму сну;
- зростання толерантності до цифрової стимуляції та втрату контролю над часом перебування онлайн;
- симптоми абстиненції у разі неможливості доступу до мережі;
- порушення в особистісній, соціальній, академічній та сімейній сферах.

Підтвердження вказаним зв'язкам надає метааналітичне дослідження, опубліковане у 2025 році у спеціалізованому випуску «Cyberbullying, Social Networks and Problematic Use of Internet and Mobile Devices: Research and Interventions». У ньому проаналізовано взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психічним здоров'ям підлітків. Авторський колектив дослідників (О. Соріано-Моліна, Р. М. Ліміньяна-Грас, Р. М. Патро-Ернандес, М. Рубіо-Апарісіо) дослідив дев'ять основних психологічних змінних, зокрема:

- 1) позитивні кореляції інтернет-залежності з:
 - агресивністю ($r^+ = 0,391$),

- депресією ($r^+ = 0,318$),
- тривожністю ($r^+ = 0,252$),
- суїцидальною поведінкою ($r^+ = 0,264$);

2) негативні кореляції з:

- психологічним благополуччям ($r^+ = -0,312$),
- самооцінкою ($r^+ = -0,306$).

Водночас не було виявлено статистично значущих зв'язків між інтернет-залежністю та такими змінними, як екстерналізація проблем, імпульсивність чи суб'єктивний рівень стресу. Жоден з досліджуваних модераторів не показав значного впливу на взаємозв'язок між інтернет-залежністю та депресією [31].

Таким чином, результати систематизованого аналізу демонструють наявність стійкого негативного зв'язку між інтернет-залежністю та психічним здоров'ям підлітків, який проявляється через зниження суб'єктивного відчуття благополуччя, зростання рівня емоційної дестабілізації, депресивних симптомів, а також посилення агресивних реакцій. Ці дані підтверджують актуальність розробки комплексних програм психопрофілактики інтернет-залежності з урахуванням психологічних, особистісних та соціально-контекстуальних чинників у підлітковому середовищі.

У межах вітчизняних досліджень проблематики інтернет-залежності в підлітковому віці виокремлено низку психологічних факторів, що впливають на формування залежної поведінки у цифровому середовищі. Зокрема, у своїй дисертаційній роботі Т. Вакуліч запропонувала поділ причин розвитку інтернет-залежності на три основні групи: психологічні, соціально-психологічні та соціальні [14, с. 8-9].

1. Психологічні чинники пов'язані з особливостями особистісного функціонування підлітка. Серед них – можливість створення альтернативних образів «Я», зниження рівня психофізіологічної стабільності, формування дезадаптивних копінг-стратегій, а також імовірність розвитку психічних розладів, включно з суїцидальною поведінкою. У цьому контексті спостереження таких дослідників, як В. Зайцев, О. Сакбаєв, Дж. Сулер та О.

Шайдуліна, підтверджують взаємозв'язок між надмірною онлайнною активністю та психоемоційною дестабілізацією.

2. Соціально-психологічні чинники стосуються взаємодії особистості з соціальним середовищем. До них відносять: розширення меж спілкування, легкість у знаходженні емоційно близьких людей, задоволення потреби у визнанні, належності до групи, а також уникнення реальних труднощів через втечу у віртуальне середовище. Вказані особливості детально проаналізовані у працях К. Боярової, О. Жичкиної, Т. Карабін та Е. Мулика.

3. Соціальні чинники формують загальне тло, на якому відбувається становлення інтернет-залежності. Зокрема, дослідники (О. Болєскіна, Г. Ложкін, Т. Мітельов, О. Тихоміров) наголошують на впливі інформаційного перевантаження, агресивного контенту ЗМІ, трансформації культурних норм, кризи соціальних інститутів та нестачі ефективних програм психопрофілактики.

У межах інших вітчизняних досліджень, зокрема праць Е. Соломки та У. Михайлишин, наголошується, що інтернет-залежність проявляється як у психологічній, так і фізичній площині. Основними симптомами, зафіксованими у користувачів із високим рівнем залежності, є:

- роздратування та дратівливість при обмеженні доступу до мережі;
- схильність до приховування реального масштабу користування Інтернетом від близьких;
- емоційна ейфорія під час онлайнної активності;
- нехтування сном, гігієною, харчуванням;
- соціальна ізоляція, руйнування міжособистісних зв'язків.

Крім того, у результатах дослідження підкреслено, що інтернет-залежність негативно впливає на самооцінку підлітків: користувачам із високим рівнем залежної поведінки характерна занижена самооцінка, хоча пряма залежність між рівнем інтернет-залежності та впевненістю в собі не встановлена [32, с. 253].

Узагальнюючи наведене, можна стверджувати, що у вітчизняному науковому полі інтернет-залежність підлітків розглядається як багаторівневе психосоціальне явище. Особливу загрозу становить те, що така форма

залежності поступово змінює структуру особистості, деформує соціальні зв'язки й погіршує психоемоційний стан. У цьому контексті роль превентивної освіти та психогігієнічного виховання набуває особливого значення, оскільки саме в підлітковому віці формується здатність до критичного мислення, рефлексії та здорових цифрових звичок.

2.2. Психологічна профілактика як засіб попередження розвитку інтернет-адикції

Інтернет-залежність, що проявляється у неконтрольованому та надмірному використанні мережі, набула характеру глобальної проблеми психічного здоров'я, зокрема серед підліткової аудиторії. Вона асоціюється з низкою деструктивних наслідків: погіршенням емоційного стану, зниженням навчальної мотивації, соціальною ізоляцією, формуванням психологічних порушень. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання профілактики інтернет-залежності, що передбачає створення умов для гармонійного поєднання онлайн-та офлайн-активності, підвищення цифрової грамотності та соціально-емоційної підтримки підлітків.

У дослідженні Т. Вакуліч [14, с. 17] визначено основні психологічні умови, необхідні для формування стійкості до інтернет-залежної поведінки:

1. Когнітивний компонент: розвиток цілісного уявлення про себе, формування адекватної самооцінки, укріплення позитивної «Я-концепції», засвоєння навичок самопізнання (інтроспекція, рефлексія), здатність до усвідомлення негативного впливу цифрового середовища та критичне ставлення до віртуальної активності.

2. Емоційний компонент: розвиток емпатійності, здатності до вираження власних емоційних станів, управління емоціями, у тому числі негативними, та формування емоційної стійкості у складних ситуаціях.

3. Поведінковий компонент: формування навичок соціальної взаємодії,

здатності до встановлення ефективних міжособистісних контактів, умінь приймати відповідальні рішення, контролювати власну поведінку та адаптуватися до соціальних вимог.

На нашу думку, особливу роль у запобіганні інтернет-залежності відіграє формування навичок саморегуляції та усвідомленого управління поведінкою. Зокрема, застосування методик когнітивно-поведінкової терапії, розвиток ефективних копінг-стратегій, зниження рівня емоційної реактивності та підвищення стресостійкості сприяють зменшенню залежності від віртуального простору як способу компенсації психоемоційного дискомфорту.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, що висвітлюють взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психологічними особливостями особистості, роль психологічної стійкості як потенційного захисного механізму досліджена недостатньо. У науковій літературі стійкість здебільшого розглядається як здатність до ефективної адаптації в умовах стресу, що включає внутрішній ресурс подолання труднощів, збереження психоемоційної рівноваги та опору впливу деструктивних зовнішніх факторів.

Дослідницькі дані свідчать, що низький рівень психологічної стійкості корелює із підвищеним ризиком формування дезадаптивних стратегій подолання труднощів, зокрема, шляхом надмірного користування Інтернетом. Своєю чергою, висока стійкість зменшує ймовірність виникнення залежної поведінки, оскільки забезпечує ресурси для конструктивного реагування на виклики. Утім, в окремих випадках стійкість може виконувати і компенсаторну функцію, сприяючи зверненню до Інтернету як до способу тимчасового зниження психологічної напруги в умовах стресу, самотності або академічного тиску.

Встановлено, що інтернет-залежність у підлітків асоціюється з низьким самоконтролем, депресивними настроями, безсонням, зниженням самооцінки, а також з погіршенням міжособистісної та академічної адаптації. Це підкреслює важливість розробки психологічних втручань, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості як вагомого ресурсу підтримки ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху.

Таким чином, психологічна стійкість може виступати ефективним чинником профілактики інтернет-залежності, сприяючи формуванню здорових механізмів саморегуляції та подолання стресу. Розвиток цієї якості потребує цілеспрямованої роботи з підлітками, яка має здійснюватися у поєднанні психологічних та педагогічних підходів.

У сучасних дослідженнях психологічної профілактики інтернет-залежності зростає інтерес до вивчення психологічної стійкості як вагомого захисного чинника, здатного протидіяти формуванню проблемної онлайн-поведінки. Низка провідних арабських науковців (М. Алмулла, А.А. Мохаммед Алісмаїл, І.І. Махама, А.А. Алмулла) у своїх працях обґрунтовують, що стійкість безпосередньо корелює з рівнем інтернет-залежності, відіграючи роль буфера між особистістю та негативним впливом цифрового середовища [33].

Стійкість трактується авторами як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує здатність не лише долати труднощі, а й зростати в умовах несприятливого середовища. За результатами емпіричних досліджень, особи з вищими рівнями стійкості значно рідше виявляли симптоми проблемного використання Інтернету, тоді як низька стійкість асоціювалася з тривожністю, депресією та імпульсивністю – факторами вразливості до інтернет-адикції. У цьому контексті психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток стійкості, можуть розглядатися як ефективні засоби профілактики та зниження ризику інтернет-залежності у підлітків.

Цю тезу підтримують і азійські науковці, які наголошують на впливі академічної стійкості на формування здорових моделей онлайн-поведінки. Їх дослідження демонструють, що підвищення академічної впевненості та адаптивності знижує ймовірність втечі у віртуальну реальність, що часто є способом уникнення навчальних труднощів чи особистісної невпевненості.

Зі свого боку, Т. Голованова підкреслює, що одним із чинників, який спонукає особистість занурюватися в онлайн-середовище, є незадоволеність соціальним становищем. Інтернет у такому випадку стає засобом компенсації дефіцитів реального життя, що призводить до емоційного знецінення офлайн-

активностей. У зв'язку з цим, науковиця пропонує комплексну психологічну профілактику, що включає:

- 1) демонстрацію цінності та переваг реального життя;
- 2) розвиток альтернативних інтересів та форм дозвілля;
- 3) формування навичок особистісного зростання та самореалізації у реальному соціумі [34, с. 119].

На думку Т. Голованової, психологічна профілактика інтернет-залежності має бути спрямована не лише на регуляцію онлайн-поведінки, а й на формування внутрішніх ресурсів особистості, зокрема самосвідомості, рефлексії, емоційної грамотності, що забезпечують готовність до свідомого управління віртуальною активністю. Авторка також наголошує, що ступінь інтернет-адикції визначається не тільки кількістю часу, проведеного онлайн, а насамперед – ступенем втрат у реальному житті.

Досить цікавим є підхід американського психіатра Д. С. Бікхема, який пропонує використовувати термін «проблемне використання інтерактивних медіа» замість традиційного поняття «інтернет-залежність». Такий термін є більш широким і дозволяє описати різні типи деструктивної взаємодії з цифровими медіа, включаючи онлайн-ігри, нав'язливий перегляд контенту, використання соціальних мереж та порнографії. Цей підхід актуалізує необхідність не лише лікування, а й попередження цифрових залежностей, шляхом формування культури здорового медіа-користування [35].

Отже, результати сучасних досліджень підтверджують, що психологічна стійкість є одним із найперспективніших напрямів у превенції інтернет-залежності. Її розвиток забезпечує ефективне функціонування особистості у складному інформаційному середовищі, сприяє подоланню тривожності, формуванню позитивної самооцінки та адаптивного способу життя.

Проблема інтернет-залежності серед дітей та підлітків набула особливої актуальності в контексті глобальних соціальних потрясінь останніх років. Зокрема, за результатами дослідження китайських вчених Кея Діна та Хуей Лі, в умовах пандемії COVID-19, коли шкільне навчання масово перемістилось в

онлайн-простір, стрімко зросли масштаби цифрової залежності, особливо серед неповнолітніх [36]. Подібна тенденція, як засвідчує досвід України, спостерігається і в умовах тривалих воєнних дій, коли діти перебувають в ізоляції від звичного соціального середовища, а цифрові пристрої стають основним джерелом навчання, комунікації та дозвілля.

Дослідники вказують, що молодший вік початку надмірного використання Інтернету корелює з більш високим ризиком розвитку стійкої інтернет-залежності. Це пояснюється ще не сформованою ідентичністю, недостатніми механізмами самоконтролю та вищою вразливістю до негативних впливів середовища. Згідно з соціально-когнітивною теорією, розвиток дитини та підлітка тісно пов'язаний із соціальним контекстом, а перехід від безпосередньої взаємодії з батьками, однолітками, вчителями до віртуального середовища дестабілізує формування базових психологічних механізмів, відповідальних за регуляцію поведінки.

Окрім змін у соціальному функціонуванні, дослідники також звертають увагу на нейропсихологічні ризики. В дитячому та підлітковому віці мозок перебуває на етапі активного дозрівання, тому неконтрольоване використання цифрових пристроїв може призводити до незворотних функціональних ушкоджень. Ці ризики вимагають впровадження ранньої профілактики та своєчасного втручання, оскільки ефективність лікування на початкових етапах є значно вищою.

У своєму огляді К. Дін і Х. Лі проаналізували ефективні стратегії протидії цифровій залежності дітей і підлітків за 2018-2022 рр., серед яких виділено наступні основні напрями:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Визнана як один із найефективніших доказових методів психотерапії. КПТ базується на принципі, що думки зумовлюють емоційні реакції, тому зміна дисфункціонального мислення сприяє зміні поведінки. Вона довела свою ефективність у роботі з поведінковими залежностями, включаючи інтернет-адикцію.

2. Комплексні втручання на основі КПТ. Поєднання КПТ з іншими

підходами (психофармакологічна підтримка, сімейне консультування, мотиваційне інтерв'ювання) дозволяє враховувати індивідуальні особливості клінічного випадку та реалізовувати мультидисциплінарний підхід.

3. Сімейна терапія. Цей підхід орієнтований не на зміну лише поведінки підлітка, а на покращення всієї системи сімейної взаємодії. Стиль виховання, якість сімейних відносин та рівень функціонування родини безпосередньо впливають на ризики залежної поведінки дитини. Сімейна терапія формує здорову комунікацію, взаємопідтримку та емоційний зв'язок, знижуючи потребу у втечі у віртуальний простір.

4. Цифрові інтервенції. Використання цифрових інструментів (мобільні додатки, чат-боти, гейміфіковані інтервенції, VR-платформи) дозволяє реалізувати доступну, гнучку та індивідуалізовану підтримку. Такі технології особливо ефективні для дітей та підлітків, адже дозволяють застосовувати інструменти профілактики у звичному для них середовищі. Платформи цифрової терапії використовуються як для профілактики, так і для лікування тривожних розладів, депресії та поведінкових залежностей.

5. Фізична активність як інтервенція. Запровадження системних програм фізичного виховання, ігор на відкритому повітрі, руханок та спортивних гуртків може істотно знижувати рівень цифрової залежності, покращуючи саморегуляцію, емоційний стан та соціальну включеність. Рухова активність позитивно впливає на когнітивні функції, настрій, сон, що критично важливо у підлітковому віці.

Таким чином, міжнародний досвід, представлений у дослідженнях китайських науковців, підтверджує: інтернет-залежність має мультифакторну природу, отже, профілактика та втручання повинні бути комплексними, різнорівневими та індивідуалізованими. Окрему увагу варто приділяти ранньому віку, роботі з сім'єю, розвитку особистісної стійкості та здорового цифрового середовища. Умови війни в Україні лише загострюють ці проблеми, підкреслюючи необхідність термінового впровадження доказових програм психосоціальної підтримки дітей і підлітків.

Таким чином, існує об'єктивна необхідність своєчасного впровадження психопрофілактичних заходів і програм, спрямованих на попередження інтернет-залежності серед підлітків. Ці програми мають бути орієнтовані на розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, цифрової грамотності, а також навичок критичного та аналітичного мислення, що в сукупності сприятиме формуванню усвідомленого й відповідального ставлення до користування Інтернетом.

Зважаючи на цю мету, найбільш ефективними видаються інтегровані профілактично-корекційні програми, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію з іншими психотерапевтичними підходами (сімейна терапія, емоційно-когнітивне тренування, цифрові інтервенції тощо). Саме такий комплексний міждисциплінарний підхід має потенціал забезпечити не лише профілактику та зниження ризиків інтернет-адикції, а й охорону психічного здоров'я підлітків, підтримку їх соціального функціонування та гармонійного особистісного розвитку в умовах тотальної цифровізації сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

З метою реалізації поставленої мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези, було проведено емпіричне дослідження, вибірка якого здійснювалася упродовж 2024-2025 навчального року на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 18» м. Вінниці.

У межах дослідження автором була розроблена загальна стратегія експериментального вивчення феномену інтернет-залежності у підлітків шкільного віку, яка ґрунтувалася на використанні комплексу валідних психодіагностичних методик. Особливості прояву інтернет-адикції аналізувалися шляхом застосування науково апробованих опитувальників і шкал оцінювання, які відповідали цілям та завданням дослідження, а саме:

1. Опитувальник І. Голдберга (1995) – перший в історії інструмент діагностики інтернет-залежності (див. Додаток А);
2. Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT), розроблений американською психологинєю К. Янг (1998) – однією з провідних дослідниць цього феномену (див. Додаток Б);
3. Шкала інтернет-залежності Чен (CIAS) – створена тайванською дослідницею Чін-Ї Чен у 2003 році (див. Додаток В);
4. Шкала інтернет-залежності для підлітків IDS-15 (Pontes et al., 2016) – сучасний психометричний інструмент, адаптований для дослідження підліткової аудиторії (Додаток Г).

Вважаємо доцільним коротко охарактеризувати використані методики.

1. Опитувальник І. Голдберга (1995). Цей опитувальник є базовим скринінговим інструментом для виявлення інтернет-залежності. Його запровадження у психологічну практику заклало концептуальні засади дослідження явища інтернет-адикції. І. Голдберг не лише запровадив сам термін

«інтернет-залежність», а й запропонував перший діагностичний інструмент, що дозволив ідентифікувати первинні прояви залежної поведінки в онлайн-овому середовищі.

Опитувальник складається з 8 питань, на які респондент відповідає за принципом «так/ні». Питання сформульовані за аналогією до загальних моделей залежностей і дозволяють оцінити як когнітивно-поведінкові прояви, так і емоційні аспекти потенційної залежності. Методика виявляє ступінь втрати контролю над онлайн-овою поведінкою, а також наявність порушень, притаманних адиктивній поведінці.

Цінність методики полягає у її простоті, швидкості застосування та ефективності як первинного скринінгового інструменту. Застосування опитувальника І. Голдберга у межах даного дослідження дозволило виявити ранні прояви залежності, що є підставою для подальшої поглибленої діагностики. Він також може бути ефективно використаний у шкільній практиці для ідентифікації груп ризику та запровадження цільових профілактичних заходів.

2. Internet Addiction Test (IAT) К. Янг (1998). Тест К. Янг – одна з найбільш поширених та валідних методик для оцінки рівня інтернет-залежності. Він включає 40 тверджень, відповіді на які даються за шкалою Лайкерта, що дозволяє визначити ступінь адикції незалежно від її конкретної форми (онлайн-ігри, соціальні мережі, перегляд відео тощо).

Згідно з концепцією К. Янг, адиктивний потенціал Інтернету зумовлений трьома головними чинниками:

- високою доступністю інформації, розваг та порнографічного контенту;
- забезпеченням анонімності й особистісного контролю за взаємодією;
- здатністю онлайн-комунікації викликати довіру та знижувати емоційні бар'єри.

Застосування тесту К. Янг у межах нашого дослідження надало змогу ідентифікувати ризики дезадаптивних поведінкових моделей у підлітків, оцінити рівень емоційної лабільності та стійкості до соціального тиску. Методика

рекомендована для скринінгових оцінювань у навчальних закладах, а також для інформування профілактичної та консультативної роботи з батьками, педагогами та фахівцями у сфері цифрової безпеки.

На нашу думку, серед усіх психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення ступеня інтернет-залежності, найбільш концептуально значущою є шкала К. Янг, яка має фундаментальне значення для комплексного вивчення цього феномену, зокрема в підлітковому віці. Методика дозволяє не лише визначити ступінь адиктивної поведінки, а й виявити ознаки її патологічного характеру. Завдяки своїм характеристикам тест К. Янг може бути використаний як діагностичний інструмент для розробки профілактичних програм та впровадження психокорекційних заходів, спрямованих на подолання поведінкових порушень у підлітковому середовищі.

У межах нашого емпіричного дослідження використання тесту К. Янг дало змогу:

- виявити групи ризику серед учнів старших класів;
- визначити рівень інтернет-залежності;
- проаналізувати механізми та динаміку формування залежної поведінки.

3. Шкала інтернет-залежності Чен (CIAS). Однією з найбільш визнаних у світовій науковій спільноті методик є CIAS (Chen Internet Addiction Scale), розроблена тайванською психологинєю Чін-Ї Чен. У структурі шкали виокремлено основні діагностичні домени, що дають змогу комплексно охопити основні симптоматичні прояви інтернет-адикції:

- компульсивне використання;
- синдром відміни (абстиненція);
- толерантність;
- міжособистісні труднощі;
- проблеми з управлінням часом та здоров'ям.

Методика містить 26 тверджень з градацією відповідей за шкалою від «зовсім не відповідає моєму досвіду» до «повністю відповідає моєму досвіду». CIAS має високу психометричну валідність і широко застосовується як у

клінічній практиці для оцінювання тяжкості симптомів та динаміки лікування, так і в наукових дослідженнях для аналізу структури інтернет-залежності серед молодіжної аудиторії [38].

4. Інтернет-залежність у підлітків: IDS-15 (Pontes). Серед новітніх психодіагностичних інструментів варто окремо виокремити шкалу IDS-15 (Internet Disorder Scale – 15), розроблену Г. Понтесом у 2016 році. Методика є адаптованим інструментом для оцінки інтернет-залежності саме серед підліткової аудиторії, з урахуванням реалій цифрової епохи – мультимедійності, гейміфікації, активного використання соціальних мереж, мобільних застосунків та ін.

Шкала складається з 15 пунктів, які репрезентують чотири латентні домени інтернет-залежності:

- ескапізм та дисфункційне емоційне подолання;
- симптоми відміни;
- порушення саморегуляції;
- порушення самоконтролю, пов'язані з використанням Інтернету.

IDS-15 структурована відповідно до дев'яти клінічних критеріїв розладу інтернет-ігор (Internet Gaming Disorder), що були запропоновані Американською психіатричною асоціацією (APA) та внесені до DSM-5 [39].

Застосування IDS-15 у межах нашого дослідження (Додаток Г) дозволило не лише визначити ступінь інтернет-залежності серед підлітків, але й стало основою для побудови профілактичної моделі психологічної підтримки. Методика продемонструвала високий рівень чутливості до сучасних форм прояву цифрової адикції, а також є дієвим інструментом для оцінювання ефективності психотерапевтичних інтервенцій, зокрема при груповій роботі з підлітками.

На нашу думку, шкала інтернет-залежності IDS-15, розроблена Г. Понтесом (див. додаток Г), є одним із найбільш обґрунтованих і науково валідних інструментів у сучасній психології для комплексного вивчення інтернет-адикції у підлітковому віці. Застосування цієї методики дає змогу

виявити рівень залученості до цифрового середовища, визначити емоційні та поведінкові ознаки залежної активності, що відкриває широкі можливості для подальшого психологічного супроводу, профілактики та корекційної роботи.

Емпіричне дослідження, що проводилось протягом 2024-2025 навчального року, реалізовувалося поетапно та охоплювало кількісне і якісне вивчення особливостей інтернет-залежності підлітків із залученням комплексу психодіагностичних методик. Опитування проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 18» міста Вінниці.

Структура дослідження включала три послідовні етапи:

I етап – підготовчо-аналітичний: відбір, апробація та систематизація психодіагностичних методик для дослідження особливостей інтернет-залежної поведінки підлітків. У рамках цього етапу було застосовано такі діагностичні інструменти:

- опитувальник І. Голдберга;
- тест К. Янг;
- шкала інтернет-залежності Ч. Чен;
- шкала IDS-15 Г. Понтеса.

II етап – діагностичний: проведення основного етапу опитування з метою встановлення рівнів інтернет-залежності та виявлення домінантних форм цифрової поведінки серед підлітків.

III етап – аналітичний: оцінка взаємозв'язку між інтернет-адикцією та індивідуально-психологічними особливостями респондентів, включаючи аналіз психологічних ресурсів, емоційного фону, особистісних якостей та поведінкових моделей.

У дослідженні брали участь учні 11-х класів згаданого закладу освіти. Основне опитування проводилося у вересні 2025 року. У вибірку сукупність увійшли три навчальні групи зі середньою наповненістю 31 особа. Критерії відбору були такими:

- навчання у 11 класі незалежно від статі;
- добровільна згода на участь;

– здатність самотійно або за підтримки батьків пройти опитування.

Осіб, які не дали згоди на участь, виключено з вибірки. Загалом було отримано 340 анкет, з яких після ретельного перегляду (враховуючи наявність помилок, непослідовностей або випадкового заповнення) залишено для аналізу лише валідні результати. Коефіцієнт ефективності відбору склав 91%, що є достатньо високим показником репрезентативності.

З огляду на інтенсивне навантаження, розповсюдження анкет здійснювалось через класних керівників, які попередньо були проінформовані про мету дослідження. Заповнення анкет відбувалось анонімно, що дозволило створити умови для відкритих і чесних відповідей. Педагогічний колектив ліцею сприяв процесу збору даних, а також надав підтримку в роз'ясненні дослідницьких процедур учням.

Узагальнені результати, отримані за підсумками емпіричного етапу, представлені на рис. 3.1. Як видно з ілюстративних даних, учні 11-х класів демонструють різні рівні інтернет-залежності, що свідчить про широкую варіативність індивідуального реагування на цифрове середовище, а також неоднорідність ступеня залученості до онлайн-активностей серед підліткової аудиторії.

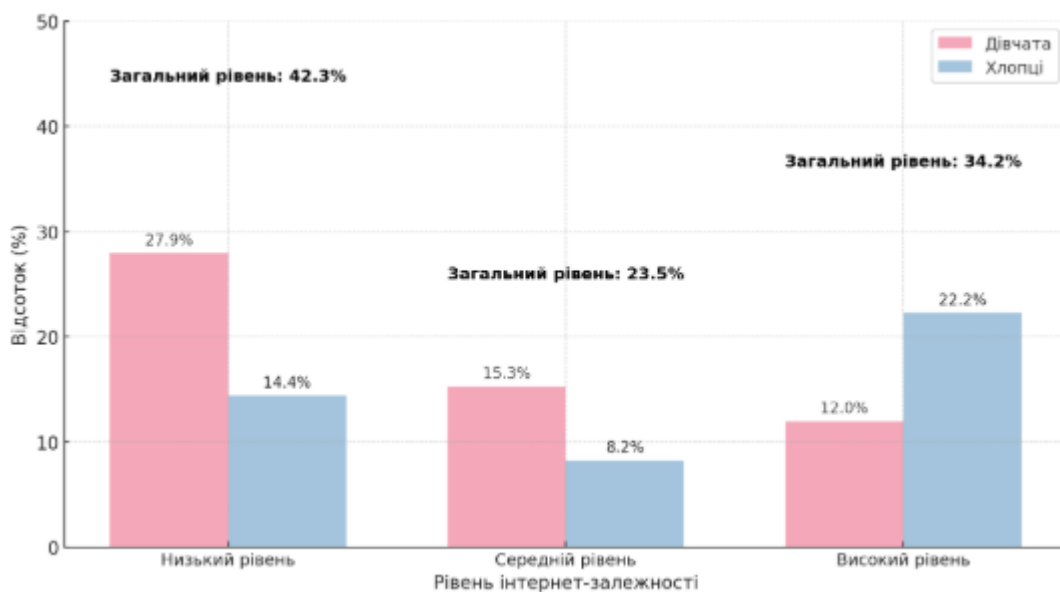


Рис. 3.1. Рівень інтернет-залежності серед опитаних підлітків

Власні дослідження автора

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити низку важливих висновків щодо рівнів інтернет-залежності серед учнів старшої школи. Так, застосований тест на інтернет-адикцію продемонстрував свою ефективність як єдиний валідований інструмент, що дозволяє диференціювати користувачів за трьома рівнями залученості: високий, середній та низький.

За результатами опитування, 34,25% респондентів продемонстрували високий рівень залученості до Інтернету, що дає підстави вважати їх користувачами з ознаками потенційної інтернет-залежності. Ще 23,5% учнів виявили помірний рівень користування мережею, у той час як 42,3% учасників засвідчили низький рівень залученості, що свідчить про переважно контрольоване та збалансоване використання цифрових ресурсів.

Попри наявність групи з низьким рівнем ризику, результати засвідчують, що значна частина школярів перебуває у зоні потенційної небезпеки, зважаючи на постійний вплив мережі та схильність до формування залежної поведінки. Зокрема, респонденти з високими показниками інтернет-активності витрачають понад 4 години щодня на перебування в мережі, що негативно впливає на їхню навчальну діяльність, соціальну адаптацію та здатність до саморегуляції. Типовими проявами стали: деструкція навчальної мотивації, поглиблення соціальної ізоляції та зниження рівня відповідальності.

Важливо зазначити, що надмірне використання Інтернету у підлітковому віці асоціюється з підвищеними психопатологічними симптомами, такими як:

- обсесивно-компульсивні прояви;
- міжособистісна чутливість;
- симптоми тривожності;
- депресивні стани;
- підвищення глобального індексу тяжкості психічного стану.

При цьому, статистично значущого зв'язку між рівнем інтернет-адикції та показниками самооцінки не виявлено. Це може бути зумовлено тим, що учасники не використовують Інтернет як виключно компенсаторний механізм або спосіб подолання особистісних труднощів. Навпаки, Інтернет для них часто

виступає засобом підвищення емоційного комфорту, завдяки можливості створення альтернативного образу себе та формування нової соціальної ідентичності у віртуальному просторі.

У процесі дослідження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та індивідуально-психологічними особливостями підлітків виявлено такі основні тенденції:

1. Інтенсивне користування Інтернетом супроводжується емоційно-психологічними порушеннями, зокрема:

- зростанням рівня тривожності, депресивності та почуття самотності;
- підвищеною імпульсивністю та труднощами в контролі емоцій;
- вираженим тривожно-депресивним фоном у підлітків з високою цифровою активністю.

2. Наявна пряма залежність між частотою користування Інтернетом та складнощами у сфері міжособистісних стосунків. Так, підлітки з високим рівнем цифрової активності:

- частіше переживають критику, емоційну вразливість, почуття сором'язливості;
- демонструють знижену соціальну підтримку з боку близьких, що компенсується переорієнтацією на віртуальне спілкування;
- уникають реальних соціальних взаємодій, що поглиблює емоційну ізоляцію та посилює симптоми тривоги.

3. Риси особистості, пов'язані з інтернет-адикцією: встановлено, що підлітки з високим рівнем користування Інтернетом мають:

- знижену самооцінку;
- втрату почуття контролю над власною поведінкою;
- схильність до самотності та соціального уникання;
- виражену сором'язливість та труднощі у самопрезентації в офлайн-комунікації.

4. Психологічні характеристики інтернет-залежного підлітка свідчать про формування негативного світоглядного сприйняття дійсності. Така особистість

нерідко демонструє високий рівень підозрливості, недовіри до оточення, відчуженість, не готова спиратися на думку інших або встановлювати з ними близькі особистісні чи професійні контакти. Сприймаючи світ як вороже та небезпечне середовище, підліток активно опирається цьому, акцентуючи увагу на впевненості у власних силах, що часто набуває форм гіперкомпенсації.

У багатьох випадках, інтернет-залежність супроводжується коадиктивною поведінкою, тобто поєднується з іншими формами залежностей – харчовою, релігійною, комп'ютерною, що є спробою психологічного захисту у відповідь на внутрішні конфлікти або зовнішні стресогенні чинники. Зловживання цифровими технологіями в такому контексті виконує функцію втечі від реальності, забезпечуючи тимчасове полегшення та уявне досягнення контролю над життєвими обставинами. Як наслідок, у таких підлітків спостерігається загальне емоційне виснаження, переважання негативних афектів та зниження задоволеності життям, що лише посилює бажання уникнути дійсності через перебування у віртуальному просторі, де створюється ілюзія досяжності цілей та безпеки.

5. Підлітки, які відносяться до групи з високим ступенем інтернет-залежності, демонструють виражену obsесивно-компульсивну симптоматику. Вони одержимі думками про Інтернет, відчувають непереборне бажання увійти в онлайн-простір, навіть попри власне бажання обмежити користування. Такі користувачі:

- значно збільшують час перебування в Інтернеті;
- регулярно намагаються, але безуспішно, зменшити тривалість користування;
- переживають симптоми абстиненції (дратівливість, тривожність, дискомфорт) у разі обмеження доступу до мережі;
- відчувають труднощі з тайм-менеджментом;
- вдаються до приховування справжньої тривалості перебування онлайн від оточуючих (батьків, вчителів, друзів);
- використовують Інтернет як інструмент для регулювання настрою, що

призводить до порушення психоемоційної рівноваги.

Дані свідчать, що інтенсивне користування Інтернетом тісно корелює з підвищеним рівнем стресу, особливо в контексті сімейних, академічних та соціальних навантажень. Такий спосіб уникнення реальних проблем не усуває джерела стресу, а лише відтерміновує його прояв, знижуючи рівень адаптивності особистості.

6. Вплив психосоціальних факторів відіграє важливу роль у формуванні та поглибленні інтернет-залежності. Зокрема, до чинників підвищеного ризику належать:

- деструктивні стилі сімейного виховання (гіперопіка, емоційне відчуження, надмірний контроль чи повна байдужість);
- соціальний тиск та нав'язування нормативів поведінки з боку однолітків;
- низький рівень самооцінки та невпевненість у собі.

Недостатня підтримка з боку родини, конфліктні стосунки з батьками, відсутність ефективних моделей емоційної регуляції в родинному середовищі сприяють тому, що підлітки шукають емоційний відгук у віртуальному просторі, що підвищує ймовірність формування адиктивної поведінки. У свою чергу, відчуття соціального неприйняття або тиску з боку однолітків сприяє подальшому відчуженню від реального соціального середовища, поглиблюючи ризик розвитку психічних порушень (тривожні розлади, депресія, соціофобія).

ВИСНОВКИ

У сучасних умовах стрімкої цифровізації суспільного життя проблема інтернет-залежності серед підлітків набуває особливої актуальності. Проведене дослідження дало змогу комплексно розкрити психологічні особливості цього явища, визначити його чинники, наслідки та запропонувати можливі шляхи профілактики та психологічної підтримки підлітків з ризиком цифрової адикції.

1. Інтернет-залежність як соціально-психологічне явище охоплює порушення контролю над часом, проведеним в Інтернеті, емоційне залучення, компульсивну поведінку, симптоми абстиненції, зростаючу толерантність та соціальну дезадаптацію. У роботі доведено, що інтернет-залежність має характер поведінкового розладу, який пов'язаний із порушенням психічного здоров'я, емоційною нестабільністю та труднощами в соціалізації.

2. Встановлено, що інтернет-залежність підлітків має багатофакторну природу. До психологічних чинників належать: тривожність, депресія, самотність, низька самооцінка, імпульсивність, обсесивно-компульсивні прояви, недостатній розвиток самоконтролю. Соціальні чинники включають дисфункційне сімейне середовище, негативний вплив однолітків, відсутність соціальної підтримки, а також ізоляцію, спричинену пандемією COVID-19 або воєнним станом.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити рівні інтернет-залежності серед старшокласників. Було встановлено, що:

– 34,25 % респондентів демонструють високий рівень залежності;

– 23,5 % – помірний рівень;

– 42,3 % – низький рівень. Учні з високим рівнем залежності мають більше психологічних труднощів, включно з тривожністю, депресією, порушенням міжособистісних стосунків та схильністю до дезадаптивної поведінки.

4. Результати дослідження підтвердили зв'язок між інтернет-адикцією та окремими особистісними характеристиками. Зокрема, було виявлено, що підлітки з високим рівнем інтернет-залежності схильні до сором'язливості, недовіри, уникання контактів у реальному житті, водночас активно реалізуються

у віртуальному просторі, що створює додаткову небезпеку для психоемоційного розвитку.

5. Емпірична перевірка з використанням валідованих діагностичних методик (опитувальники І. Голдберга, К. Янг, Ч. Чен, IDS-15 Понтеса) засвідчила їхню ефективність у виявленні ступеня інтернет-залежності, а також дозволила визначити психоемоційний стан та індивідуально-психологічні характеристики респондентів.

6. Доведено, що розвиток психологічної стійкості є важливим захисним фактором у попередженні інтернет-залежності. Стійкість дозволяє підліткам краще адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно долати труднощі та зменшує потребу у втечі до віртуального середовища як засобу компенсації реальних проблем.

7. Запропоновані шляхи профілактики інтернет-залежності мають охоплювати психологічні, педагогічні та соціальні напрями. Особливо ефективними визнаються інтегровані програми, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію, сімейну психотерапію, цифрову гігієну, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та самоконтролю.

8. Профілактична діяльність має бути спрямована на формування у підлітків здорового способу життя в умовах цифрової реальності, підтримку реальних соціальних зв'язків, активізацію позаекранних видів діяльності, а також підвищення цифрової грамотності серед батьків та педагогів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про об'єктивну необхідність системної, комплексної роботи з підлітками у сфері профілактики інтернет-залежності. Забезпечення психоемоційного добробуту, розвиток стійкості, самосвідомості та соціальної взаємодії є запорукою гармонійного розвитку особистості в умовах цифрової трансформації сучасного світу.