

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**КОТИЛЯК Ілона Тарасівна**

**Психологічні особливості подолання інтернет-залежності в осіб  
підліткового віку**  
**/ Psychological Features of Overcoming Internet Addiction in Adolescence**

спеціальність: 053 - Психологія  
освітньо-професійна програма - Психологія  
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ПС-42

І. Т. Котиліяк

---

Науковий керівник:

к. психол.н, доцент Г. С. Гіряк

---

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ **А. Н. Гіряк**

**Тернопіль – 2026**

## АНОТАЦІЯ

**Котияк І. Т. Психологічні особливості подолання інтернет-залежності в осіб підліткового віку. Рукопис.**

Дослідження на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю 053 – Психологія, ОПП – Психологія. Західноукраїнський національний університет. 2026. 55 с.

Дипломну роботу присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних особливостей формування та подолання інтернет-залежності у підлітковому віці. У роботі здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз біопсихосоціальної природи розладу, охарактеризовано його нейробіологічні механізми та розкрито специфічні види цифрових адикцій (кіберкомунікативну, ігрову, інформаційну, кіберсексуальну та фінансову). Особливу увагу приділено аналізу трансформації феноменології інтернет-залежності сучасної української молоді під впливом тривалого воєнного стану, де мережа часто виступає неадаптивним копінг-інструментом для втечі від травмуючої реальності.

Емпіричне дослідження проведено за допомогою Тесту Кімберлі Янг (ІАТ), Шкали Чена (CIAS) та методики Ч. Спілбергера, що дозволило зафіксувати високу поширеність середнього та важкого ступенів адикції серед підлітків, яка супроводжується руйнуванням тайм-менеджменту та міжособистісними конфліктами. Математико-статистичний аналіз виявив стійкий прямий сильний кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та особистісною тривожністю респондентів. На основі отриманих результатів розроблено та практично апробовано комплексну триетапну психокорекційну програму «Цифровий баланс», яка поєднує когнітивно-поведінкові інтервенції, ізотерапію та заходи щодо оптимізації стилів сімейного виховання, продемонструвавши високу терапевтичну ефективність.

**Ключові слова:** *інтернет-залежність, підлітковий вік, пубертатний онтогенез, особистісна тривожність, ескапізм, специфічні види адикції, психокорекційна програма, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, воєнний стан.*

## ABSTARCT

### **Kotyliak I. T. Psychological Features of Overcoming Internet Addiction in Adolescence. Manuscript.**

Bachelor's Thesis in Specialty 053 – Psychology, Educational Program – Psychology. West Ukrainian National University. 2026. 55 p.

The thesis is dedicated to the theoretical and empirical study of the psychological characteristics of formation and overcoming internet addiction in adolescence. The work provides a deep theoretical and methodological analysis of the biopsychosocial nature of the disorder, characterizes its neurobiological mechanisms, and reveals specific types of digital addictions (cyber-communicative, gaming, information, cybersexual, and financial). Particular attention is paid to the analysis of the transformation of internet addiction phenomenology among modern Ukrainian youth under the influence of prolonged martial law, where the network often acts as a non-adaptive coping tool to escape from traumatizing reality.

The empirical study was conducted using the Kimberly Young Test (IAT), the Chen Scale (CIAS), and the Ch. Spielberger methodology, which allowed fixing a high prevalence of moderate and severe degrees of addiction among adolescents, accompanied by the destruction of time management and interpersonal conflicts. Mathematical and statistical analysis revealed a stable direct strong correlation between internet addiction and personal anxiety of respondents. Based on the obtained results, a comprehensive three-stage psychological correction program "Digital Balance" was developed and practically approved, which combines cognitive-behavioral interventions, isotherapy, and measures to optimize family parenting styles, demonstrating high therapeutic effectiveness.

**Keywords:** *internet addiction, adolescence, pubertal ontogenesis, personal anxiety, escapism, specific types of addiction, psychological correction program, cognitive-behavioral therapy, art therapy, martial law.*

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 5  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ<br/>ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ<br/>ВІЦІ</b> ..... | 9  |
| 1.1. Феноменологія та види інтернет-залежності у сучасній психології .....   | 9  |
| 1.2. Психологічні особливості осіб пубертатного віку як групи ризику щодо<br>виникнення адиктивної поведінки .....         | 15 |
| 1.3. Причини та механізми виникнення інтернет-залежності у підлітків ....  | 19 |
| Висновок до розділу 1 .....  | 23 |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ІНТЕРНЕТ-<br/>ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ</b> .....                          | 25 |
| 2.1. Обґрунтування системи методів і методик психологічної діагностики<br>узалежнень.....                                  | 25 |
| 2.2. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація результатів рівня інтернет-<br>залежності у підлітків.....                  | 29 |
| 2.3. Виявлення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та<br>особистісними характеристиками підлітка .....            | 35 |
| Висновок до розділу 2 .....  | 40 |
| <b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ<br/>ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ</b> .....              | 42 |
| 3.1. Сучасні напрями психокорекційної роботи з підлітками-адиктами.....  | 42 |
| 3.2. Роль сім'ї та освітнього середовища у профілактиці та подоланні<br>залежності.....                                    | 46 |
| 3.3. Програма психологічного супроводу підлітка в процесі реабілітації .....   | 50 |
| Висновок до розділу 3 .....  | 53 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 55 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 58 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 63 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку глобального соціуму характеризується масштабною та всеохоплюючою цифровізацією, яка докорінно трансформує архітектуру міжособистісної комунікації, пізнавальної діяльності та повсякденного досвіду особистості. Стрімке розширення інтернет-простору відкриває безпрецедентні можливості для доступу до знань, проте одночасно генерує сукупність нових психологічних ризиків і деструктивних паттернів поведінки. Найбільш вразливою соціально-демографічною групою щодо негативного впливу цифрового середовища виступають підлітки. Особливості пубертатного онтогенезу, зокрема незавершеність психоемоційного дозрівання, нестабільність самооцінки, криза ідентичності та гостра потреба в афіліації, створюють передумови для формування стійкої психологічної залежності від віртуального простору.

Ситуація суттєво ускладнюється унікальним соціокультурним контекстом сучасної України. Тривалий воєнний стан, перманентна екзистенційна загроза, вимушене обмеження «офлайн» соціалізації та перехід на дистанційні форми навчання перетворили інтернет на провідний інструмент ескапізму для вітчизняної молоді. Прагнення ізолюватися від травмуючих подій реального світу провокує компульсивну взаємодію з гаджетами, яка швидко переростає в адиктивну поведінку. Емпіричні дані фіксують, що рівень узалежнення серед українських підлітків сягає критичних 52%, що загрожує не лише їхній соціальній адаптації, а й ментальному здоров'ю загалом. Це зумовлює необхідність ґрунтовного психологічного аналізу механізмів виникнення інтернет-адикції та розробки науково обґрунтованих заходів психокорекційного і превентивного впливу.

**Ступінь наукової вивченості проблеми.** Феноменологія інтернет-залежності перебуває у фокусі уваги науковців з середини 1990-х років, починаючи з фундаментальних праць А. Голдберга та К. Янг. У вітчизняному та міжнародному науковому просторі вагомий внесок у дослідження

біопсихосоціальної природи цифрових адикцій, їхніх нейробіологічних маркерів та когнітивних викривлень внесли Я. Хміль, Н. Коляда, О. Кравченко, Т. Лукашенко, Ю. Родіна, П. Чехович, Ю. Тодорцева, Н. Нікон та О. Браніш. Окремі аспекти сімейної детермінації девіантної поведінки молоді висвітлено в працях А. Мудрика, О. Федорців, В. Лютого та В. Бозовчука. Водночас, попри наявність численних теоретичних та емпіричних розвідок, проблема трансформації інтернет-залежності в умовах тривалого воєнного стану, специфіка її кореляційних зв'язків із тривожністю та розробка комплексних триетапних програм психокорекції для сучасної української молоді потребують додаткового цілісного осмислення.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей формування інтернет-залежності у підлітковому віці, виявленні її специфічних видів і зв'язку з індивідуально-психологічними властивостями особистості, а також у розробці комплексного психокорекційного інструментарію для подолання цього деструктивного феномену.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сутності, структури, історичної еволюції наукових поглядів та видів інтернет-залежності в сучасній психологічній науці.
2. Розкрити індивідуально-психологічні, мікросоціальні та нейробіологічні чинники, що зумовлюють уразливість осіб пубертатного віку до виникнення адиктивних патернів поведінки.
3. Обґрунтувати та підібрати валідний психодіагностичний інструментарій для емпіричного вивчення рівнів та симптомів інтернет-адикції у підлітків.
4. Емпірично дослідити вираженість інтернет-залежності у вибірці респондентів, здійснити якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, виявити кореляційні зв'язки між адикцією та особистісною тривожністю.

5. Розробити цілісну триетапну програму психокорекційного впливу, спрямовану на формування навичок саморегуляції, когнітивну реструктуризацію та гармонізацію цифрової взаємодії підлітків.

**Об'єкт дослідження** – адиктивна поведінка молоді як складний психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості, передумови, чинники, рівні та ознаки узалежнення підлітків від Інтернету та способи її психокорекційного подолання.

**Методи дослідження.** Для розв'язання визначених завдань використано комплекс наукових методів: теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення науково-психологічних джерел за темою дослідження); емпіричні (тестування за допомогою стандартизованих методик: Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (IAT) та Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) у адаптації Я. В. Хміль, а також Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера); методи математико-статистичного аналізу даних (кількісна та якісна обробка результатів, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена для встановлення сили та напрямку зв'язків між змінними).

**Теоретична значущість роботи** полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про феноменологію цифрових залежностей в умовах тривалого макросоціального стресу. Систематизовано психологічні класифікації специфічних видів інтернет-адикції (кіберкомунікативної, ігрової, інформаційної, кіберсексуальної та фінансової). Поглиблено розуміння біопсихосоціальної детермінації розладу, зокрема ролі нейробиологічних механізмів системи винагороди мозку у поєднанні з емоційним дефіцитом, тривожністю та мікросоціальною дисгармонією підлітка в кризовий період.

**Практична значущість отриманих результатів.** Сформовано надійний діагностичний комплекс для своєчасного виявлення симптомів інтернет-адикції в практиці фахівців психологічної служби закладів освіти. Розроблено, обґрунтовано та впроваджено комплексну триетапну психокорекційну програму «Цифровий баланс», яка базується на методах когнітивно-поведінкової терапії,

арт-терапії та рефлексивних тренінгах. Матеріали дослідження, запропоновані вправи та сформовані методичні рекомендації можуть бути безпосередньо використані практичними психологами, соціальними педагогами та батьками для оптимізації мікроклімату в родинях та подолання цифрової дезадаптації молоді.

**Структура й обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, а також загальних висновків, списку використаної літератури і додатків. Обсяг кваліфікаційної роботи складає 66 сторінок. Список використаної літератури – 29 найменувань. Кількість додатків – 1.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Феноменологія та види інтернет-залежності у сучасній психології

У сучасній психологічній науці дослідження віртуального простору дедалі більше зміщується з аналізу його технологічних характеристик у площину дослідження його впливу на психіку особистості. Психологічна залежність розглядається як деструктивний, саморуйнівний феномен психіки, що виражається у глибоких порушеннях емоційно-вольової регуляції, переважанні пасивного ставлення до дійсності та витісненні реальних життєвих цінностей штучною реальністю. У цьому контексті інтернет-залежність (інтернет-адикція, кіберадикція) визначається як негативний вектор трансформації особистості, за якого відбувається деформація мотиваційних, операціональних та цілеформуєчих складових діяльності, опосередкованих тривалою та неконтрольованою взаємодією з комп'ютерними мережами[7, с. 79].

Історична еволюція наукових поглядів на цей феномен бере початок з 1994 року, коли американський психіатр А. Голдберг уперше запровадив термін «інтернет-залежність» для опису стресогенного, патологічного використання комп'ютера, зазначивши, що механізми формування цієї поведінкової адикції є надзвичайно схожими на класичні хімічні залежності. Сучасна психологічна парадигма розглядає інтернет-адикцію як «парасолькове» (збірне) поняття. Обґрунтування такого підходу полягає в тому, що користувач відчуває потяг не до самої мережі як технічної інфраструктури, а до конкретних інтерактивних дій, що реалізуються в її межах (ігри, соціальна комунікація, споживання контенту).

Феноменологічний вимір інтернет-залежності характеризується розмиванням кордонів між фізичним та цифровим світами. Це дає дослідникам

підстави виокремлювати такі дефініції, як «віртуальна повсякденність» (інтеграція інтернету в рутинні життєві процеси) та «інтернет-необхідність», коли життєдіяльність особистості стає повністю залежною від присутності в кіберпросторі. Внаслідок цього формується деструктивне «тунельне» сприйняття дійсності, де всі зовнішні стимули та соціальні контакти сприймаються як завади, що викликає у суб'єкта роздратування, агресію та прагнення захистити свою штучну реальність від будь-якого зовнішнього втручання.

Аналіз масштабів поширення цифрових технологій свідчить про глобальну експансію кіберпростору. Загальносвітова частка користувачів інтернету на сьогодні перевищує 67%, а в економічно розвинених країнах цей показник досягає 93%. В Україні ситуація з поширенням цифрових адикцій серед підлітків набуває загрозливих масштабів, адже рівень узалежнення в цій віковій групі сягає 52%.

Практичні дослідження Центру громадського здоров'я України фіксують чітко виражену компенсаторну та ескапістську природу використання соціальних мереж підлітками. Зокрема, значна частина молоді використовує віртуальний простір як інструмент нейтралізації негативних емоцій. Також спостерігається феномен заміщення реальної міжособистісної близькості віртуальною: підліткам значно простіше ділитися особистими секретами та почуттями на онлайн-платформах, ніж під час безпосереднього живого контакту, що вказує на виражену соціальну тривожність і дефіцит навичок реальної комунікації [5, с. 45-49].

Важливим аспектом феноменології інтернет-адикції є когнітивне викривлення у сприйнятті часу та діяльності (раціоналізація). Дослідження Я. В. Хміль наочно ілюструють цей захисний механізм: підлітки схильні стверджувати, що використовують мережу переважно з навчальною метою, проте об'єктивний моніторинг трафіку демонструє цілковите домінування пасивного перегляду розважального контенту та неструктурованого спілкування. На освітню діяльність у реальності припадає лише незначна

частка екранного часу, що свідчить про низький рівень рефлексії та схильність до самообману з метою уникнення відчуття провини [28, с. 35-39].

Для більш точного відображення емпіричного зрізу проблеми нижче наведено систематизовані статистичні параметри цифрової взаємодії та супутніх девіацій серед підлітків (див. табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

### **Емпіричні показники цифрової активності та девіацій поведінки молоді**

| Параметр дослідження   | Значення (%) | Психологічна інтерпретація та наслідки                       |
|--|--------------|--|
| Рівень інтернет-залежності підлітків в Україні                   | до 52,0%     | Висока вразливість особистості до віртуального ескапізму     |
| Використання соцмереж хлопцями для втечі від негативу            | 32,8%        | Емоційна саморегуляція через зовнішній цифровий симулякр     |
| Використання соцмереж дівчатами для втечі від негативу           | 39,9%        | Спрямованість на пошук швидкої віртуальної підтримки         |
| Спрощення комунікації (обговорення секретів онлайн): хлопці      | 17,5%        | Дефіцит довіри у реальному соціумі, страх прямого засудження |
| Спрощення комунікації (обговорення секретів онлайн): дівчата     | 14,5%        | Потреба у створенні контрольованого віртуального образу      |
| Загальна частка підлітків, яким легше виражати почуття онлайн    | ~20,0%       | Ознака формування дефіцитарної реальної комунікації          |
| Конфлікти з батьками через використання мереж                    | 13,5%        | Руйнування родинної взаємодії, міжпоколіннева дезорганізація |
| Реальна частка навчальної активності в загальному екранному часі | 14,0%        | Виразений ефект раціоналізації та ілюзорної зайнятості       |

*\*Джерело: створено автором на основі [5; 28]*

Згідно з сучасними нейровізуалізаційними дослідженнями, в основі формування інтернет-адикції лежать глибокі функціональні зміни в роботі системи внутрішнього підкріплення мозку. Отримання швидких соціальних стимулів (таких як «лайки», віртуальні перемоги чи яскраві інформаційні тригери) викликає активний викид нейромедіатора дофаміну в прилеглому ядрі (nucleus accumbens). Це створює короткочасне відчуття суб'єктивного задоволення та психофізіологічного піднесення [2, с. 90].

Поступово, через механізм нейрорецепторної адаптації, чутливість дофамінових рецепторів знижується, формуючи толерантність: для отримання аналогічного задоволення адикту потрібно проводити в інтернеті все більше

часу. На функціональному рівні це підтверджується фМРТ-даними, які фіксують гіперактивацію в ділянках винагороди на тлі вираженої гіпоактивації префронтальної кори, відповідальної за виконавчі функції, раціональне планування та свідомий вольовий контроль.

З психопатологічного погляду, швидкість формування інтернет-адикції є надзвичайно високою і за сприятливих умов може становити лише один місяць. Провідними психологічними чинниками вразливості до uzалежнення виступають:

- емоційна незрілість та низька толерантність до стану фрустрації;
- виражена тривожність, схильність до депресивних станів та слабкість адаптаційних механізмів;
- низька здатність до саморегуляції поведінки на тлі хронічного почуття самотності й заниженої самооцінки;
- інфантилізм, прогностична некомпетентність, егоцентризм та висока потреба у зміні станів свідомості як інструменті вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

У сучасних наукових класифікаціях виокремлюють загальний (аморфний) та специфічний види інтернет-залежності. Якщо перший з них виражає загальну потребу бути підключеним до мережі без чітко структурованої мети, то специфічний різновид характеризується жорсткою фіксацією на певній онлайн-активності. Психологічна класифікація специфічних видів інтернет-адикцій включає такі основні форми [3]:

Кіберкомунікативна залежність виражається в компульсивній потребі постійного перебування у соціальних мережах, групах та месенджерах, де суб'єкт намагається компенсувати дефіцит реального спілкування. Це призводить до викривлення міжособистісної взаємодії та формування ілюзорних зв'язків, які виключають необхідність докладати зусилля для реального емоційного контакту.

Кіберадикція (ігрова залежність) характеризується непереборним прагненням до онлайн-ігор, де ігровий процес повністю підпорядковує собі

повсякденну діяльність суб'єкта. Психологічними маркерами є стан гострої ейфорії під час перебування за монітором та виражений синдром відміни у формі порожнечі, туги та агресії у разі неможливості увійти у гру.

Компульсивний веб-серфінг (інформаційна залежність) виявляється у хаотичному, безкінечному блуканні веб-ресурсами та безперервному накопиченні інформації. Поведінка адикта мотивується не так практичною потребою у знаннях, як «ефектом азарту» – самим процесом пошукової активності, що веде до когнітивного перевантаження, інтелектуального спрощення та втрати здатності до логічного аналізу.

Кіберсексуальна залежність супроводжується компульсивним використанням порнографічних ресурсів та онлайн-сервісів сексуального характеру, що нерідко переростає у патологічні форми віртуальних стосунків та провокує серйозну деструкцію психосексуального розвитку особистості у реальному житті.

Цифрові фінансові адикції (інтернет-гемблінг та шопоголізм) поєднують в собі патологічний потяг до віртуальних азартних ігор на гроші та компульсивне здійснення онлайн-покупок. Легкість транзакцій та доступність кредитних інструментів знижують рівень критичного мислення, призводячи до серйозної соціальної та фінансової дезадаптації особистості (див. табл. 1.2) [10].

*Таблиця 1.2*

### **Порівняльна характеристика специфічних видів інтернет-залежності**

| Вид адикції           | Основна психологічна мішень                                   | Провідний поведінковий паттерн                                   | Ризики для розвитку особистості                           |
|-----------------------|---|--|---|
| Кіберкомунікативна    | Потреба в афіліації, соціальному схваленні та самопрезентації | Постійна перевірка месенджерів, хаотичний скролінг стрічки новин | Втрата навичок реального спілкування, соціальна ізоляція  |
| Кіберадикція (ігрова) | Потреба у досягненні, домінуванні, переживанні успіху         | Багатогадинні ігрові сесії, ігнорування сну, їжі, гігієни        | Деструкція вольового контролю, втрата соціальних зв'язків |
| Веб-серфінг           | Потреба в орієнтуванні, страх упустити нову інформацію        | Безперервне перемикання між вкладками, doomscrolling             | Зниження когнітивних здібностей, погіршення пам'яті       |
| Кіберсексуальна       | Потреба в   | Перегляд   | Сексуальна  |

|                   |   |  |   |
|-------------------|---|--|---|
|                   | інтимності, сексуальному збудженні без ризику             | порнографічного контенту, еротичні чати                | дисфункція в реальності, руйнування партнерства             |
| Фінансові адикції | Потреба в азарті, швидкому збагаченні, компенсація стресу | Постійна участь у ставках, купівля непотрібних товарів | Фінансовий крах, криміналізація поведінки, глибока депресія |

*\*Джерело: створено автором на основі [10; 18]*

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, зумовлена тривалим воєнним станом, вносить кардинальні корективи у феноменологію інтернет-залежності. В умовах екзистенційної загрози, вимушеного переходу на дистанційне навчання, руйнування звичного офлайн-дозвілля та перманентного стресу, інтернет-середовище починає виконувати подвійну функцію.

З одного боку, воно забезпечує життєво необхідну адаптацію особистості: моніторинг сигналів повітряної тривоги, підтримання зв'язку з рідними у зонах небезпеки, участь в освітньому процесі. З іншого боку, кіберпростір стає найбільш доступним евакуаційним майданчиком для психіки, яка намагається сховатися від травмуючої реальності.

Ця ситуація створює феноменологічний парадокс, який суттєво ускладнює диференційну діагностику інтернет-адикцій у вітчизняній психологічній практиці. Поведінка, що за мирних часів оцінювалася б як класично патологічна (наприклад, компульсивна перевірка стрічки новин кожні 10-15 хвилин, надвисокий екранний час, розлади сну), в умовах війни часто є проявом гіперфункції безпеки. Проте така вимушена адаптація швидко перетворюється на неадаптивний копінг-механізм. Хронічне зловживання цифровим простором посилює психологічну нестабільність, веде до вторинної травматизації через «doomscrolling» (нав'язливе споживання негативних новин), стимулює розвиток генералізованого тривожного розладу та депресії, замикаючи коло адиктивної поведінки [11].

Таким чином, феноменологія інтернет-залежності в сучасних умовах є динамічним процесом, де технологічні можливості переплітаються з глибокими

нейробіологічними закономірностями підкріплення та екзистенційними викликами суспільства. Виокремлення специфічних видів залежності дозволяє психологу чітко локалізувати зону деструкції та розробити мішені для подальшої корекційної роботи, враховуючи при цьому унікальний соціокультурний та травматичний контекст життєдіяльності особистості.

## **1.2. Психологічні особливості осіб пубертатного віку як групи ризику щодо виникнення адиктивної поведінки**

Пубертатний період, який охоплює етап активного біологічного та соціально-психологічного дозрівання особистості, традиційно розглядається як один із найменш стабільних та найбільш чутливих періодів онтогенезу. Цей віковий відрізок характеризується глибокою кризою, сутність якої полягає в руйнуванні дитячих стереотипів поведінки, прагненні до емансипації від батьківського контролю та кардинальній перебудові всієї мотиваційно-потребнісної сфери. На тлі інтенсивних гормональних коливань та фізіологічних змін у підлітків формується нова психологічна структура — нове «Я», інтеграція якого супроводжується внутрішніми конфліктами, нестабільністю емоційного стану та вираженою тривожністю. Самі ці закономірні вікові особливості створюють передумови для зарахування осіб пубертатного віку до першочергової групи ризику щодо виникнення різних форм адиктивної поведінки.

Як обґрунтовують у своєму дослідженні Н. Коляда та О. Кравченко, під адиктивною поведінкою слід розуміти особливий тип девіантної активності, спрямований на штучну зміну власного психічного стану через вживання певних речовин або фіксацію на специфічних видах діяльності. Ця деструктивна стратегія виступає для підлітка своєрідним способом «втечі» від об'єктивної реальності, яка не відповідає його внутрішнім запитам, даючи натомість ілюзорне відчуття емоційного комфорту, безпеки та автономії. Перехід від однієї форми адикції до іншої часто відбувається малопомітно та

може сприйматися оточенням як покращення стану особистості, хоча насправді зберігаються ті самі руйнівні механізми психологічного захисту [13].

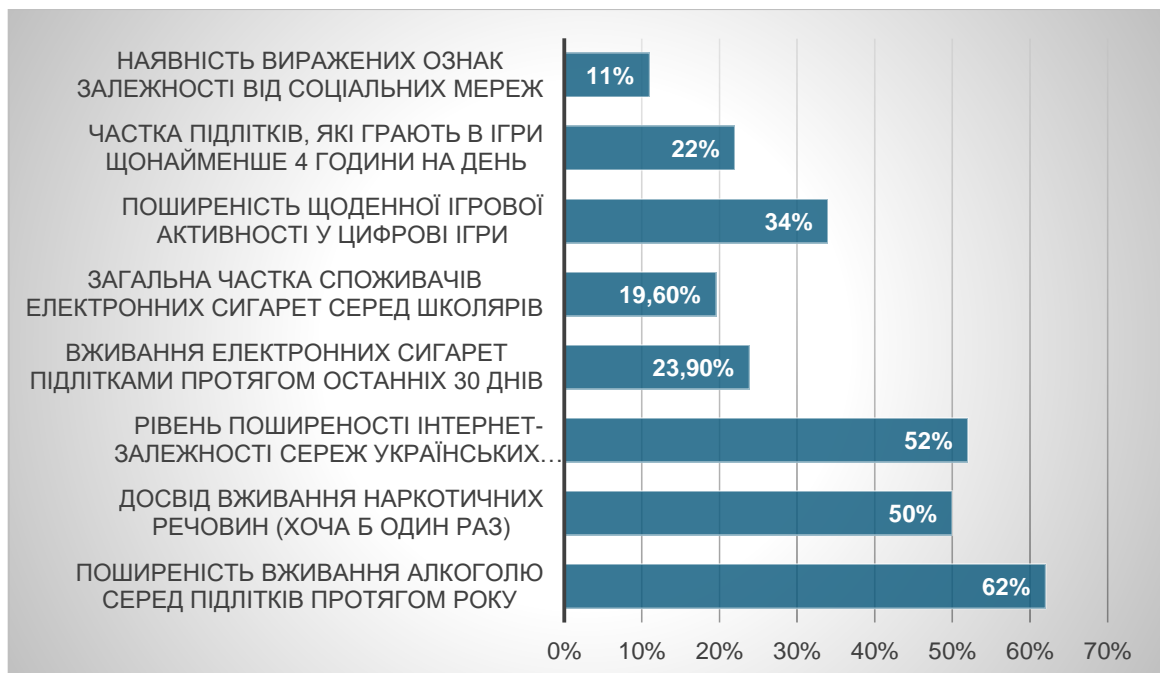
Індивідуально-психологічні властивості особистості відіграють вирішальну роль у виборі адиктивної стратегії подолання життєвих труднощів. У навчальному посібнику А. Мудрик наголошується, що розвиток залежності часто зумовлений прагненням особистості уникнути різного роду стресів за умов браку внутрішніх адаптаційних ресурсів та низької самооцінки. Дані емпіричних досліджень свідчать, що близько 77% підлітків, схильних до адиктивної поведінки, демонструють надзвичайно низький рівень стресостійкості та високу емоційну лабільність. Наявність вольової незрілості, підвищеної імпульсивності та обмеженість конструктивних копінг-стратегій призводять до того, що підліток обирає найменш енерговитратний шлях психоемоційного розвантаження [19].

Додатковим стимулятором адиктивного процесу є виражений взаємозв'язок між залежною поведінкою та агресивністю особистості у підлітковому віці. Наукові розвідки доводять, що агресивні прояви у підлітків часто виступають інструментом захисту вразливого «Я», розрядки внутрішнього напруження або спробою самоствердження у групі однолітків. У випадках, коли пряме вираження агресії блокується соціальними інститутами (школою, родиною) або супроводжується почуттям провини, воно трансформується в аутоагресію або сублимується в адиктивні патерни, де руйнівний потенціал спрямовується на самого себе. Це підтверджує системний характер девіацій, де один тип деструктивної поведінки може легко переходити в інший без зміни глибинних психологічних механізмів, утворюючи замкнене коло дезадаптації особистості.

Не менш вагому роль у детермінації адиктивної поведінки відіграють мікросоціальні чинники, насамперед стосунки в родині та референтній групі однолітків. У роботі О. Федорців та співавторів обґрунтовано, що дисфункціональні сімейні взаємини — дефіцит тепла, емоційне відчуження, авторитарний або агресивний стиль виховання — створюють сприятливе

середовище для формування залежностей. За умов відсутності підтримки з боку батьків підліток шукає альтернативні способи компенсації емоційного вакууму. Дослідження В. Лютого та В. Бозовчука показують, що найчастішими тригерами виникнення адикцій є конфлікти в школі з учителями та однолітками, невдачі в навчанні та відчуття самотності, які підліток не здатний самостійно подолати через брак життєвого досвіду. Водночас у сприйнятті батьків залученість дітей до інтернету часто оцінюється суперечливо: від нейтрально-байдужого ставлення до розгляду гаджетів як плати за можливість бути на зв'язку, що знижує рівень контролю та посилює безконтрольне занурення підлітка у віртуальний світ [16].

Для глибшого аналізу поширеності деструктивних проявів серед сучасного підліткового покоління доцільно звернутися до статистичних показників, отриманих у ході репрезентативних соціологічних та медико-психологічних досліджень останніх років (див. рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Статистичний профіль адиктивних проявів серед молоді пубертатного віку (дані 2022–2025 рр.)**

Аналіз статистичних даних наочно демонструє зміщення фокусу адиктивної поведінки сучасного покоління підлітків від хімічних залежностей у

бік поведінкових, зокрема гаджет- та інтернет-адикцій. У дослідженнях Т. Лукашенко зазначається, що інтернет-залежність руйнує соціальну та побутову сфери життєдіяльності підлітка, причому цей процес розвивається значно швидше, ніж традиційні форми залежності [15]. Психологічною основою цього феномену є здатність віртуального простору миттєво задовольняти базові потреби підлітка в комунікації, самовираженні та отриманні нової інформації. Як стверджують Ю. Тодорцева, Н. Нікон та О. Браніш, молодь дедалі частіше перетворюється на активних медіаспоживачів, що призводить до явища кіберсоціалізації та заміщення реальних контактів віртуальними симулякрами [27].

Згідно з дослідженнями Ю. Родіної та П. Чеховича, нав'язливий потяг до постійного перебування в мережі супроводжується втратою самоконтролю над часом, ігноруванням повсякденних обов'язків та погіршенням міжособистісних відносин у реальному житті. Підлітки починають використовувати інтернет не як інструмент для навчання чи розвитку, а як компенсаторний механізм для зняття емоційної напруги. Це породжує стійкий паттерн уникнення вирішення реальних проблем, що веде до зупинки особистісного розвитку та формування дезадаптивних форм поведінки [23].

Додатковим специфічним чинником ризику, який суттєво посилює схильність українських підлітків до адиктивної поведінки, є травматичний досвід воєнних подій. Ситуація хронічного стресу, загрози життю, втрати близьких та вимушеного переселення виснажує адаптаційні ресурси психіки. За даними соціологічних досліджень, близько 82% молодих людей в Україні зазнали значних втрат внаслідок бойових дій, що безпосередньо позначається на їхньому ментальному здоров'ї. Намагаючись упоратися з нестерпним душевним болем, тривогою та відчуттям безпорадності, підлітки вдаються до адикцій як до доступного способу самолікування та анестезії. Емоційний вакуум та неможливість планувати майбутнє компенсуються миттєвим задоволенням у віртуальній грі, соціальних мережах або через вживання

нікотинових паучів та електронних сигарет, що створює ілюзорне почуття контролю над ситуацією.

Таким чином, психологічні особливості осіб пубертатного віку роблять їх надзвичайно вразливими до виникнення адиктивної поведінки. Поєднання вікової нестабільності, прагнення до самоствердження, незадоволеності якістю соціальних контактів із хронічним стресовим навантаженням сьогодення створює синергетичний ефект, що каталізує розвиток як хімічних, так і поведінкових залежностей. Це вимагає розробки інтегрованих систем психологічної підтримки та профілактики, орієнтованих не на прості обмеження, а на формування внутрішньої стресостійкості, усвідомленого ставлення до здоров'я та розвиток конструктивних стратегій саморегуляції в умовах невизначеності.

### **1.3. Причини та механізми виникнення інтернет-залежності у підлітків**

Цифрова трансформація сучасного суспільства істотно змінила архітектуру міжособистісних взаємин, детермінуючи виникнення нових форм поведінкових відхилень. Інтернет-залежність, класифікована як багатовекторний деструктивний соціально-психологічний феномен і нехімічна адикція, становить особливу загрозу для підліткового віку. Цей період онтогенезу відзначається інтенсивними біосоціальними змінами, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до впливу середовища, що робить психіку підлітка надзвичайно вразливою до віртуальних стимулів. В українському контексті актуальність цієї проблеми додатково посилюється через умови тривалої соціально-економічної нестабільності, вимушеного переміщення та воєнних дій, які провокують глибокий психоемоційний стрес і змушують підлітків шукати альтернативні копінг-стратегії та способи самореалізації у кіберпросторі.

За даними міжнародних та вітчизняних досліджень, масштаб поширення цифрових адикцій серед молоді постійно зростає. Звіт Всесвітньої організації охорони здоров'я констатує, що понад 11% підлітків у світі мають чітко виражені ознаки проблемного користування соціальними мережами, причому дівчата є більш вразливими до цього типу залежності (13%), ніж хлопці (9%). Водночас близько 12% дітей середнього та старшого шкільного віку виявляють ознаки ігрової інтернет-залежності, а кожен п'ятий підліток (22%) проводив у цифрових іграх щонайменше чотири години на день. В Україні, за даними Керіос та DataReportal, понад 65% інтернет-користувачів є активними в соціальних медіа, а понад 30% молоді проводить більше трьох годин щодня на відеоплатформах та у месенджерах, що супроводжується депривацією реального спілкування та хронічним дефіцитом сну.

Аналізуючи мікросоціальні передумови виникнення інтернет-залежності, дослідники одноставно виділяють дисфункцію сімейної системи як один із базових детермінуючих чинників. Дефіцит емоційного тепла, брак довірчих стосунків у родині та нехтування внутрішнім світом дитини з боку батьків створюють стійкий вакуум спілкування. У таких умовах віртуальне середовище починає виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи підлітку втекти від реальних сімейних конфліктів у світ, де панують контрольованість та безпека. Спроби батьків вирішити цю проблему шляхом жорстких директивних обмежень найчастіше провокують агресивну реакцію та опір. Емпіричні дослідження вказують, що 63% підлітків реагують на батьківські заборони агресивно, починаючи приховувати свою онлайн-активність та грати потайки, що лише посилює десоціалізацію та руйнує міжособистісні зв'язки в родині.

Особливу роль у формуванні залежності відіграє специфіка сучасної ігрової індустрії. Дослідження, проведені на базі загальноосвітніх закладів міста Черкаси, виявили, що 98% учнів середнього шкільного віку захоплюються мережевими іграми, причому спостерігається чіткий віковий перехід від простих інтерактивних програм до складних багатокористувацьких платформ, таких як Roblox, Minecraft та Brawl Stars. Головними мотивами тут виступають

потреба у самоствердженні, афіліації (знаходження однодумців) та отриманні квазі-економічного статусу: 79% опитаних підлітків прагнуть продати свій ігровий акаунт або заробити гроші через систему донатів на стрімах. Таким чином, гра стає не просто розвагою, а віртуальним соціальним ринком. Більше того, тривалий період дистанційного навчання в умовах воєнного стану створює межі між навчальним використанням гаджетів та безцільним серфінгом. Окремі кейси свідчать, що підлітки схильні приписувати собі вік для відкриття акаунтів та навіть нехтувати уроками задля постійної гри онлайн, що підтверджує втрату свідомого когнітивного контролю.

Нейробіологічні та психофізіологічні механізми виникнення інтернет-залежності мають універсальний характер і багато в чому збігаються з патогенезом хімічних адикцій. Сучасні дослідження за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії фіксують чіткі зміни в активності та структурі мозку осіб, що страждають на інтернет-залежність. Ключовим патогенетичним елементом виступає порушення функціонування мезолімбічного дофамінергічного шляху, який є центральною ланкою системи винагороди мозку.

Такі онлайн-стимули, як отримання схвалення у вигляді вподобань і поширень, перемога у грі чи відкриття нової інформації під час пасивного перегляду коротких відео чи мемів, провокують швидкий та інтенсивний викид нейромедіатора дофаміну в прилеглому ядрі (*nucleus accumbens*). Це викликає в підлітка виражене почуття задоволення та формує позитивне підкріплення. Оскільки соціальні мережі побудовані на принципі дофамінової петлі зворотного зв'язку з непередбачуваним часом отримання винагороди, мозок підлітка піддається постійній стимуляції. З часом тривалий надмірний викид дофаміну призводить до десенсибілізації та зменшення щільності дофамінових рецепторів типу D2. Як наслідок, чутливість до повсякденних реальних радощів знижується, а для досягнення бажаного психоемоційного ефекту підліток змушений збільшувати час перебування в мережі, що свідчить про розвиток толерантності та звуження кола інтересів.

Поряд із дофаміном, важливу роль відіграє гормон стресу кортизол. Постійна потреба перевіряти повідомлення та страх пропустити важливу подію (синдром FOMO) викликають постійну активацію системи реагування на загрозу. Підвищений рівень кортизолу формує хронічний стан тривожності та внутрішньої напруги. Коли підліток виявляється поза мережею, виникає синдром відміни, що супроводжується емоційним дискомфортом, дратівливістю та вегетативними розладами. Щоб позбутися цього неприємного стану, підліток знову звертається до гаджета, закріплюючи патологічний поведінковий паттерн. Ситуація ускладнюється тим, що у підлітковому віці процеси мієлінізації та формування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за вольову регуляцію та контроль імпульсів, ще не завершені. Це фізіологічно обмежує здатність підлітка самостійно припинити онлайн-активність за наявності потужного стимулюючого чинника.

Для узагальнення симптоматики та структурного аналізу поведінкових проявів у підлітковому віці доцільно систематизувати основні класи ознак інтернет-залежної поведінки.



Рис. 1.2. Аналіз поведінкових проявів інтернет-залежності у підлітковому віці

Теоретико-методологічний аналіз проблеми виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці дозволяє констатувати, що причини та механізми виникнення цього розладу мають системну біопсихосоціальну природу. Соціальні дефіцити та сімейна дисгармонія запускають психологічні механізми компенсації та втечі від реальності, які згодом закріплюються на нейробіологічному рівні через формування стійких дофамінергічних зв'язків та кортизолової залежності. Враховуючи, що інтернет-адикція супроводжується глибокими змінами у системі цінностей та веде до домінування віртуальних гедоністичних орієнтацій, профілактична та корекційна робота має базуватися не на примусових заборонах, а на відновленні емоційних зв'язків у родині, розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення підлітків та пропозиції альтернативних, соціально значущих видів активності у реальному житті.

### **Висновок до розділу 1**

Теоретико-методологічний аналіз наукових першоджерел дозволяє констатувати, що інтернет-залежність у сучасній психологічній парадигмі розглядається як деструктивний, саморуйнівний феномен особистості, що супроводжується деформацією мотиваційної, емоційно-вольової та цілеформуєчої сфер діяльності під впливом неконтрольованої взаємодії з цифровим простором. Історична еволюція поглядів на зазначену проблему демонструє поступове зміщення акцентів від технічних характеристик мережі до дослідження її глибинного біопсихосоціального впливу на психіку, де провідними патогенетичними елементами виступають порушення функціонування мезолімбічного дофамінергічного шляху системи винагороди мозку на тлі зниження вольового контролю префронтальної кори. Встановлено динамічний та багатоаспектний характер цього явища, що дозволило систематизувати його специфічні форми, зокрема кіберкомунікативну, ігрову, інформаційну, кіберсексуальну та цифрові фінансові адикції, кожна з яких має унікальну психологічну мішень і специфічний поведінковий паттерн.

З'ясовано, що особи пубертатного віку становлять першочергову групу ризику щодо виникнення залежної поведінки внаслідок закономірних кризових трансформацій онтогенезу, емоційної незрілості, прагнення до емансипації від батьківського контролю та гострого дефіциту конструктивних копінг-ресурсів. Провідними індивідуально-психологічними чинниками вразливості підлітків виступають висока емоційна лабільність, занижена самооцінка, схильність до депресивних станів, а також виражена агресивність, яка за умов блокування соціальними інститутами трансформується в аутодеструктивні паттерни. Серед мікросоціальних чинників детермінації розладу особливе місце посідають дисфункціональні сімейні взаємини, емоційне відчуження, конфлікти в освітньому середовищі, а також суперечливе або байдуже ставлення батьків до безконтрольного занурення дітей у віртуальний світ.

Особливого значення проблема цифровізації адиктивного профілю молоді набуває в сучасних реаліях України, де травматичний досвід воєнних дій, постійна загроза життю та руйнування звичних форм життєдіяльності виснажують адаптаційні ресурси психіки та змушують підлітків використовувати інтернет як найбільш доступний евакуаційний майданчик і засіб психоемоційної анестезії. Це породжує серйозний феноменологічний парадокс, оскільки поведінка, яка за мирних часів трактувалася б як патологічна, в кризових умовах часто виступає проявом гіперфункції безпеки, що швидко закріплюється як неадаптивний копінг, стимулюючи розвиток генералізованої тривожності й гальмуючи особистісний розвиток підлітка у реальному соціумі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

#### **2.1. Обґрунтування системи методів і методик психологічної діагностики uzалежнень**

Проблема інтернет-залежності у підлітковому віці є однією з найбільш гострих тем сучасної практичної психології, оскільки стрімка цифровізація соціуму суттєво деформує традиційні механізми соціалізації та особистісного становлення учнівської молоді. Віртуальний простір пропонує підлітку легкі шляхи для швидкої самопрезентації, миттєвого емоційного розвантаження та ілюзорного самоствердження, проте часто стає джерелом виникнення деструктивного типу поведінки — інтернет-адикції. Ця форма девіації за своєю суттю розглядається як засіб втечі від реальних життєвих труднощів, внутрішньоособистісних конфліктів та стресогенних викликів навколишнього середовища. Підлітки, поглинуті віртуальним світом, поступово втрачають контроль над часом, що веде до соціальної дезадаптації, зниження цінності власного життя та викривленого сприйняття об'єктивної дійсності.

Для того щоб детально дослідити психологічні особливості подолання цього феномену, необхідна розробка цілісного та збалансованого психодіагностичного комплексу. Подолання (копінг) розглядається у психології як загальний динамічний процес психіки, спрямований на оптимізацію емоційного стану особистості у складних життєвих ситуаціях. Зв'язок між інтернет-залежністю та копінг-стратегіями носить інтегральний характер: ірраціональні, деструктивні способи подолання стресу безпосередньо зумовлюють використання інтернету як компенсаторного механізму уникнення. Натомість розвинена життєстійкість та адаптивні копінг-стратегії (зокрема, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка) виступають надійними внутрішніми ресурсами, що нівелюють адиктивні тенденції. Таким

чином, психодіагностична система в межах дослідження має бути спрямована не лише на вимірювання симптомів залежності, а й на системне виявлення індивідуально-психологічних чинників, що виступають ресурсами або каталізаторами її подолання.

Вибір психодіагностичних методик для емпіричного дослідження зумовлений потребою всебічного вивчення структури інтернет-адикції у підлітків у взаємозв'язку з їхніми копінг-ресурсами.

Першим та провідним елементом комплексу є Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT), який є першим стандартизованим інструментом для вимірювання патологічної пристрасності до використання мережі. Опитувальник містить 20 запитань та оцінює ключові ознаки залежності: втрату контролю над часом, виникнення дратівливості за умов відсутності доступу до мережі, погіршення реального соціального функціонування та сну. Застосування варіанту тесту, адаптованого для учнівської молоді, дозволяє диференціювати досліджуваних за ступенем зануреності у віртуальний простір (від умовної норми до вираженого адиктивного стану) та отримати об'єктивні кількісні показники для подальшого аналізу.

Для вивчення копінг-поведінки підлітків застосовується Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман, що дозволяє детально проаналізувати структуру стратегій подолання стресу. Даний інструмент є класичним у психологічній практиці та дає змогу виявити домінування адаптивних (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка) чи дезадаптивних (уникнення, конфронтація) стратегій реагування. У контексті дослідження підліткових адикцій це дає можливість відстежити вікову динаміку копінг-паттернів та визначити, наскільки вираженою є стратегія уникнення як провідний чинник фіксації залежної поведінки.

Важливим компонентом діагностичної системи є Тест життестійкості (Hardiness Test) С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. Життестійкість розглядається як ключовий інтегральний ресурс особистості, що визначає

здатність активно протистояти стресогенним ситуаціям. Високий рівень життєстійкості сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій та спроможності до саморегуляції, тоді як її низький рівень виступає передумовою формування дезадаптивного копіngu, почуття безпорадності та, як наслідок, компенсаторної інтернет-залежності.

Враховуючи, що емоційна напруга та тривожність є безпосередніми внутрішніми тригерами адиктивної поведінки, до комплексу залучено Шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Методика забезпечує диференціацію ситуативної тривожності (як реактивного стану на стрес) та особистісної тривожності (як стабільної індивідуальної властивості особистості). Виявлення високого рівня тривожності дозволяє зрозуміти афективну основу прагнення підлітка до віртуальної втечі.

Для дослідження ціннісно-сміслового виміру особистості підлітків застосовується Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО). Низькі показники осмисленості життя, незадоволеність теперішнім та відсутність чітких цілей на майбутнє тісно корелюють зі схильністю до адиктивної поведінки, оскільки віртуальне середовище часто виступає ерзацом відсутнього життєвого сенсу (див. табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

### **Опис методик, використаних у дослідженні**

| Назва методики                                 | Спрямованість діагностики  | Психологічне обґрунтування застосування   |
|--|--|---|
| Тест на інтернет-залежність (IAT) (К. Янг)     | Рівень інтернет-адикції, ступінь втрати контролю над онлайн-активністю.  | Дозволяє класифікувати рівень залежності підлітка та оцінити ступінь деформації його соціального життя.   |
| Методика-шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) | Виявлення симптомів інтернет-залежності та оцінка тяжкості її проявів. Методика дозволяє виміряти не лише загальний рівень залежності, а й окремі її компоненти (когнітивні, поведінкові, психосоматичні). | Базується на моделі адиктивної поведінки (подібно до діагностики хімічних залежностей). Включає ключові симптоми (компульсивність, абстиненція, толерантність) та негативні наслідки (внутрішньоособистісні проблеми, проблеми зі здоров'ям та порушення управління часом). |

Реалізація практичного етапу дослідження психологічних особливостей подолання інтернет-залежності передбачала залучення цільової вибірки респондентів підліткового віку у кількості 30 осіб. Даний обсяг вибірки повністю відповідає вимогам до проведення пілотажних та локальних практико-орієнтованих психологічних досліджень, де ключовий фокус спрямований не на масштабування узагальнень, а на глибокий індивідуально-типологічний та якісний аналіз кожної окремої особистості.

У контексті дослідження підліткових адикцій вибірка у 30 осіб забезпечує значні методологічні та практичні переваги. По-перше, такий обсяг уможливорює здійснення ретельного індивідуального контролю під час заповнення тестових бланків та проведення детальних психодіагностичних інтерв'ю, що мінімізує ймовірність отримання фальсифікованих відповідей через намагання підлітків демонструвати соціально бажані паттерни. По-друге, вибірка з респондентів є статистично спроможною для застосування методів непараметричного аналізу (таких як коефіцієнт рангової кореляції Спірмена або критерій Манна-Уїтні), які використовуються для встановлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами (рівнем інтернет-залежності, копінг-стратегіями, тривожністю та життєстійкістю) без втрати математичної надійності висновків. По-третє, такий обсяг вибірки є оптимальною базою для подальшої практичної роботи психолога з розробки та впровадження індивідуалізованих рекомендацій для батьків і педагогів, а також для проведення точкових тренінгових занять із розвитку адаптивного копіngu.

Процедура психодіагностичного обстеження будувалася на дотриманні ключових етичних норм: добровільності участі підлітків, конфіденційності отриманих результатів, анонімності анкетування та створення безпечної емоційної атмосфери під час тестування. Психодіагностичні зустрічі проводилися у першій половині дня, що дозволило мінімізувати вплив фактора втоми на якість відповідей. Отримані таким чином емпіричні дані є надійною основою для здійснення якісного психологічного аналізу структури інтернет-залежності та розробки дієвих шляхів її подолання у підлітковому віці.

## 2.2. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація результатів рівня інтернет-залежності у підлітків

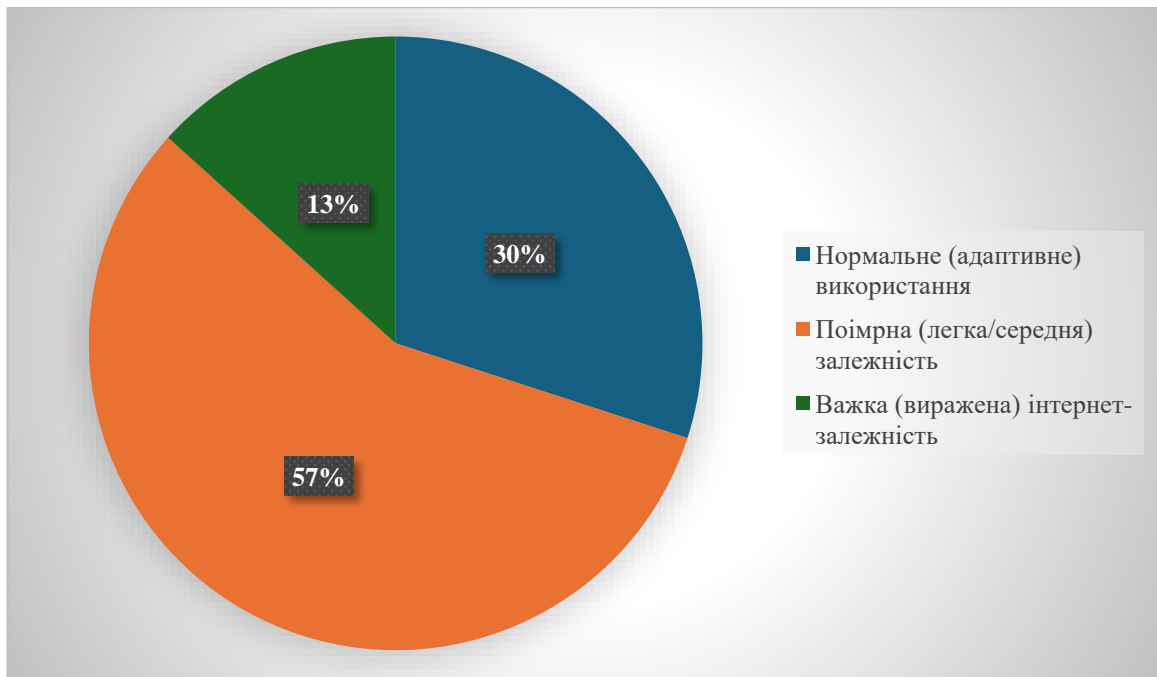
Емпіричне вивчення психологічних особливостей виникнення та перебігу інтернет-залежності у підлітковому віці є першочерговим етапом для розробки та впровадження ефективних програм психологічного подолання цієї цифрової адикції. З метою одержання репрезентативних даних було організовано та проведено психодіагностичне дослідження на базі закладу загальної середньої освіти. Вибірку емпіричного дослідження склали  $N = 30$  респондентів підліткового віку (учні віком 14–16 років). Вибір цього вікового діапазону зумовлений його високою сензитивністю до формування адиктивної поведінки через фізіологічні та психічні зміни, кризу ідентичності, а також гостру потребу в автономії та соціалізації, яка за сучасних умов часто переноситься у віртуальний простір.

Аналіз первинних емпіричних результатів, отриманих за методикою К. Янг (ІАТ), дозволив диференціювати досліджувану вибірку підлітків за трьома основними рівнями сформованості цифрової залежності. Зведений розподіл респондентів за цими рівнями представлено в табл. 2.2 та рис. 2.1.

Таблиця 2.2

### Результати емпіричного дослідження за методикою К. Янга (ІАТ)

| Рівень інтернет-залежності (за К. Янг) | Діапазон сумарного бала | Кількість респондентів (n) | Відсоткова частка (%) |
|--|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Нормальне (адаптивне) використання     | 0–30                    | 9                          | 30.0%                 |
| Помірна (легка/середня) залежність     | 31–79                   | 17                         | 56.7%                 |
| Важка (виражена) інтернет-залежність   | 80–100                  | 4                          | 13.3%                 |
| Усього                                 | —                       | 30                         | 100.0%                |



**Рис. 2.1. Результати емпіричного дослідження за методикою К. Янга (ІАТ)**

Отримані кількісні дані свідчать, що лише 30.0% підлітків (9 осіб) демонструють адаптивний характер взаємодії з інформаційними ресурсами мережі. Для цієї групи інтернет залишається виключно функціональним інструментом для здобуття знань, виконання навчальних завдань та конструктивної комунікації без ознак особистісної дезорганізації.

Натомість переважна більшість вибірки — 56.7% (17 осіб) — виявляє помірну інтернет-залежність. Ці підлітки перебувають на етапі так званої передзалежності, коли користування мережею починає помітно впливати на їхній розпорядок дня, якість сну та успішність у навчанні. Вони періодично відчують труднощі з вольовим самоконтролем, проте здатні повернутися до реальної діяльності за умови зовнішнього стимулювання або вольового зусилля.

Важка форма інтернет-залежності зафіксована у 13.3% респондентів (4 особи), що є тривожним психологічним маркером. У цієї групи адиктивна поведінка повністю домінує в життєдіяльності, витісняючи сімейне спілкування, хобі та безпосередні контакти з однолітками, що потребує обов'язкового залучення фахівців для психотерапевтичного подолання проблеми.

Для перевірки стійкості виявлених деструктивних тенденцій та глибшого вивчення адиктивного профілю було проведено порівняльну діагностику за Шкалою Чена (CIAS). Кількісний розподіл респондентів за рівнями ризику виникнення залежності згідно з критеріями Чена наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

### Результати дослідження за шкалою Чена (CIAS)

| Рівень інтернет-залежності (за шкалою CIAS) | Діапазон сумарного бала | Кількість респондентів (n) | Відсоткова частка (%) |
|---|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Мінімальний ризик виникнення адикції        | < 46                    | 10                         | 33.3%                 |
| Виражена схильність до залежної поведінки   | 46–63                   | 15                         | 50.0%                 |
| Сформована стійка інтернет-залежність       | ≥ 64                    | 5                          | 16.7%                 |
| Усього                                      | —                       | 30                         | 100.0%                |

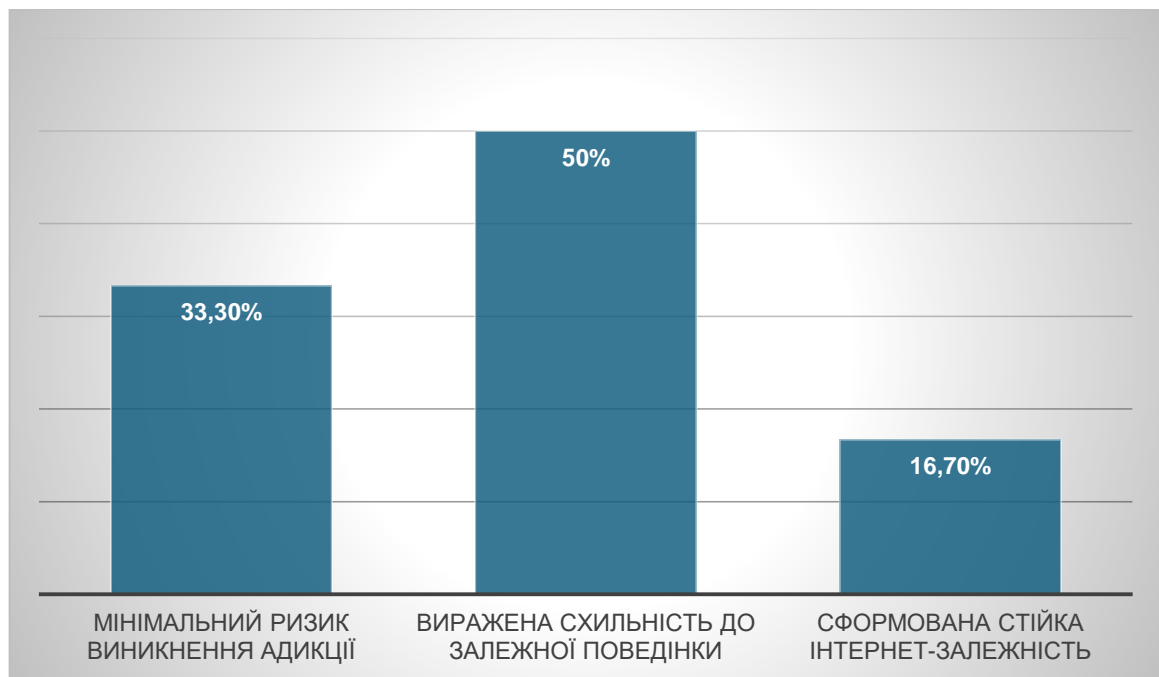


Рис. 2.2. Результати дослідження за шкалою Чена (CIAS)

Зіставлення результатів обох методик демонструє високу узгодженість емпіричних даних. За шкалою Чена частка підлітків зі сформованою залежністю становить 16.7% (5 осіб), а осіб зі схильністю — 50.0% (15 осіб). Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між

показниками обох методик ( $r = 0.78$  при  $p < 0.001$ ), що свідчить про стабільність та об'єктивність вимірюваних конструктів, таких як втрата контролю, толерантність та компульсивний потяг.

Для глибшого розуміння структури залежності у підлітків, що є критично важливим для побудови мішеней психологічного подолання адикції, було проаналізовано середні значення за окремими симптоматичними шкалами методики Чена (CIAS). Отримані середні бали за шкалами компульсивного використання ( $C_{om}$ ), симптомів відміни ( $W_{it}$ ), толерантності ( $T_{ol}$ ), проблем у міжособистісних стосунках ( $I_{nt}$ ) та проблем зі здоров'ям / тайм-менеджментом ( $H_{ea}$ ) представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

#### Результати аналізу окремих шкал Чена

| Симптоматичні та наслідкові шкали (CIAS)    | Максимальний бал шкали | Середнє значення (M) | Стандартне відхилення (SD) |
|---|------------------------|----------------------|----------------------------|
| Компульсивне використання ( $C_{om}$ )      | 20                     | 14.5                 | 2.1                        |
| Симптоми відміни ( $W_{it}$ )               | 25                     | 13.8                 | 2.4                        |
| Толерантність ( $T_{ol}$ )                  | 20                     | 12.9                 | 1.8                        |
| Міжособистісні проблеми ( $I_{nt}$ )        | 30                     | 15.2                 | 3.2                        |
| Проблеми зі здоров'ям та часом ( $H_{ea}$ ) | 25                     | 16.1                 | 2.9                        |

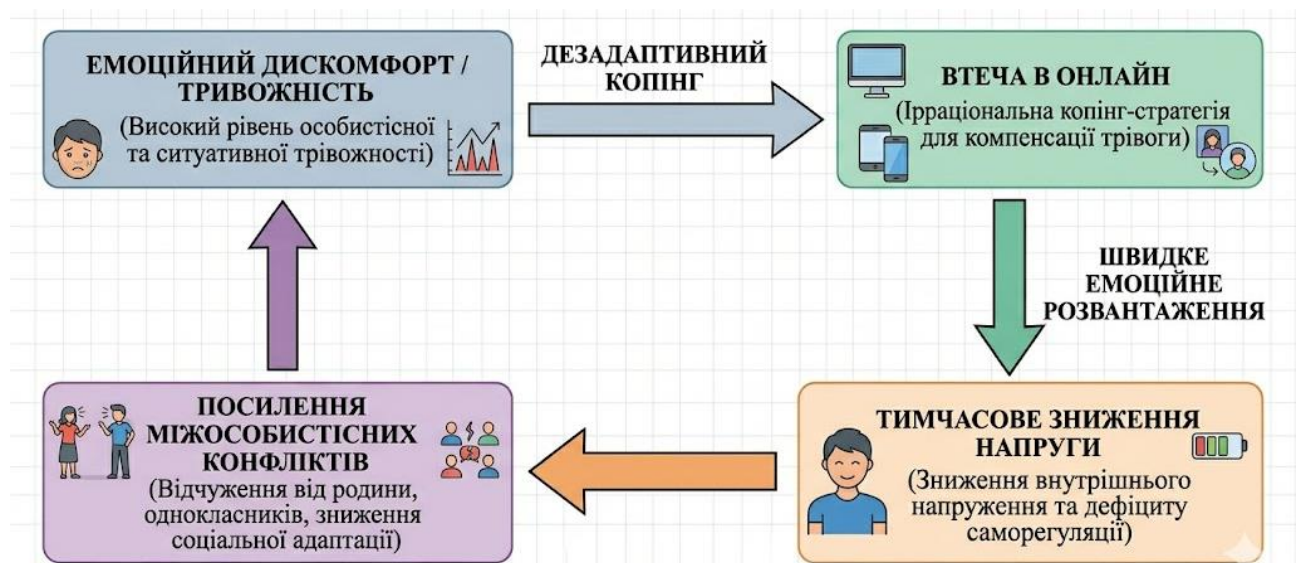
Аналіз внутрішньої структури адиктивних проявів за шкалою Чена виявляє специфічну динаміку. Найвищі значення зафіксовані за шкалою проблем зі здоров'ям та тайм-менеджментом ( $M = 16.1$  при макс. 25) та шкалою компульсивного використання ( $M = 14.5$  при макс. 20). Це вказує на те, що для підлітків найбільш руйнівним наслідком є хронічна нездатність регулювати час перебування в мережі, що безпосередньо призводить до деструкції режиму сну, фізичного виснаження та зниження академічної успішності.

Високий показник компульсивності підтверджує наявність внутрішнього нав'язливого потягу до постійної перевірки оновлень і гаджетів, що блокує можливість довільної концентрації уваги на інших видах життєдіяльності.

Якісний аналіз отриманих кількісних даних дозволяє висвітлити психологічну природу феномену інтернет-залежності у підлітків, розглядаючи її

не просто як поведінкове порушення, а як системну відповідь особистості на дефіцит адаптивних ресурсів у реальному житті. У психологічному дискурсі розвиток інтернет-адикції тісно пов'язаний із процесами ескапізму — втечі від стресогенних факторів дійсності, незадоволеності стосунками в мікросоціумі (з батьками, педагогами чи однолітками) та труднощами самореалізації.

У ході якісного аналізу було встановлено, що детермінантами формування стійкої інтернет-залежності в підлітків є високий рівень особистісної та ситуативної тривожності. Підлітки з підвищеною тривожністю часто сприймають реальне соціальне середовище як загрозу, що викликає в них відчуття внутрішнього напруження, незахищеності та дефіциту саморегуляції. Вихід в інтернет-простір у цьому контексті виконує роль ірраціональної копінг-стратегії, спрямованої на компенсацію тривоги та досягнення швидкого емоційного розвантаження (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Цикл психологічної компенсації тривожності через інтернет-залежність у підлітків**

Як ілюструє наведена схема, віртуальне середовище забезпечує швидке задоволення базових потреб підлітка у соціальному визнанні, приналежності до групи та автономії через механізми анонімності, відсутності безпосередніх фізичних контактів та можливості створення ідеалізованого віртуального образу («ідеального Я»). Проте таке подолання стресу є виключно тимчасовим і суто

зовнішнім. Поступово у підлітка закріплюється компульсивний паттерн поведінки, а реальне життя зазнає ще більшої дезорганізації, що призводить до зростання тривожності та замикає адиктивне коло.

Особливе значення має виявлений у дослідженнях зв'язок між інтернет-залежністю та кіберкомунікативною адикцією. Для підлітків із високим рівнем тривожності та низькою комунікабельністю соціальні мережі стають єдиним безпечним майданчиком для спілкування. Наявність позитивного кореляційного зв'язку між показниками кіберкомунікативної залежності та особистісною тривожністю підтверджує, що надмірна залученість у віртуальну комунікацію є спробою компенсувати дефіцит реальних соціальних навичок та страх негативного оцінювання з боку оточуючих. Проте постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами в соціальних мережах посилює хронічне внутрішнє напруження підлітка та призводить до невдоволення собою, формуючи вторинну психологічну дезадаптацію.

Узагальнюючи результати кількісного та якісного аналізу, можна стверджувати, що інтернет-залежність у підлітків є багатофакторним особистісним новоутворенням, яке розвивається на тлі високої емоційної вразливості, дефіциту саморегуляції та використання неконструктивних копінг-стратегій уникнення. Психосоціальні особливості підліткового віку (потреба в автономії, груповій приналежності) у поєднанні із зовнішніми хронічними стресовими факторами створюють сприятливе підґрунтя для перетворення помірному використанню інтернету на стійку форму адиктивної поведінки.

Отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що психологічна робота з подолання інтернет-залежності у підлітковому віці не може обмежуватися лише директивним скороченням часу перебування в мережі. Ефективні стратегії подолання мають бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок адаптивного копінгу, зниження рівня особистісної тривожності та відновлення повноцінної інтеграції підлітка в реальне соціальне середовище.

### **2.3. Виявлення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та особистісними характеристиками підлітка**

Дослідження особистісних характеристик, які виступають протекторами або, навпаки, каталізаторами розвитку деструктивних форм поведінки у підлітковому віці, становить одне з найбільш пріоритетних завдань сучасної практичної психології. Інтернет-залежність (кіберадикція) у підлітковому віці не може розглядатися як ізольоване поведінкове порушення; вона є складною системою відповіддю особистості на дефіцит адаптаційних ресурсів та внутрішні конфлікти в умовах кризи пубертатного періоду.

У науковій праці Т. М. Вакуліч інтернет-залежність визначається як стійка особистісна характеристика, що формується внаслідок системного порушення когнітивних, емоційних та фізіологічних ланок регуляції поведінки. Це виявляється у втраті свідомого контролю над часом перебування в мережі, компульсивному потягу до цифрового простору та ігноруванні базових життєвих обов'язків, що призводить до деформації всієї системи міжособистісних стосунків особистості.

Особливості пубертатного онтогенезу — прагнення до автономії від батьківського контролю, гостра потреба у самореалізації, груповій приналежності та визнанні з боку однолітків — створюють унікальну конфігурацію психологічної вразливості. Як зазначають у своєму дослідженні Ю. Гречановська та співавтори, саме у віртуальному просторі підлітки намагаються задовольнити фрустровані в реальності запити на самостійність та унікальність, конструюючи ідеалізовані образи «Я-віртуального» [6].

Однак, якщо мікросоціальне середовище підлітка характеризується високою конфліктністю, дефіцитом емоційного тепла в родині або труднощами у навчальній діяльності, прагнення до віртуальної самопрезентації швидко перетворюється на неадаптивний копінг-механізм. Савенко та співавтори наголошують, що втрата контролю над часом у мережі та нехтування реальними обов'язками розвиваються на тлі виражених стресових чинників, де інтернет

стає тимчасовим, але суб'єктивно найпростішим виходом із конфліктних або фруструючих ситуацій.

Для виявлення та математичного підтвердження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та індивідуально-психологічними властивостями підлітків було здійснено кореляційний аналіз емпіричних даних, отриманих на базі закладу загальної середньої освіти за участю  $N = 30$  респондентів віком 14–16 років. Психодіагностичний зріз охоплював вимірювання параметрів інтернет-адикції за Тестом Кімберлі Янг (ІАТ) та Шкалою Чена (CIAS) у зіставленні з показниками особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), рівнями життєстійкості (С. Мадді), провідними копінг-стратегіями (Р. Лазарус, С. Фолкман) та ступенем осмисленості життя (тест СЖО).

Для статистичного оцінювання сили та напрямку взаємозв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Статистичні показники кореляційного аналізу детально представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційна матриця зв'язків показників інтернет-залежності та особистісних характеристик підлітка (N = 30)**

| Особистісні та поведінкові характеристики підлітка | Коефіцієнт кореляції з показником ІАТ ( $\rho$ ) | Коефіцієнт кореляції з показником CIAS ( $\rho$ ) | Рівень статистичної значущості ( $p$ ) | Напрямок та сила виявленого зв'язку |
|--|--|---|--|-------------------------------------|
| Особистісна тривожність (за Спілбергером)          | +0.68  | +0.71   | $p < 0.01$                             | Прямий, сильний                     |
| Ситуативна тривожність (за Спілбергером)           | +0.54  | +0.58   | $p < 0.05$                             | Прямий, помірний                    |
| Життєстійкість (загальний бал за Мадді)            | -0.62  | -0.65   | $p < 0.01$                             | Зворотний, сильний                  |
| - Субшкала «Залученість»                           | -0.58  | -0.61   | $p < 0.01$                             | Зворотний, помірний                 |
| - Субшкала «Контроль»                              | -0.64  | -0.67   | $p < 0.01$                             | Зворотний, сильний                  |
| - Субшкала «Прийняття ризику»                      | -0.45  | -0.49   | $p < 0.05$                             | Зворотний, помірний                 |
| Копінг-стратегія «Уникнення» (за                   | +0.73  | +0.76   | $p < 0.01$                             | Прямий, сильний                     |

|   |       |       |            |                     |
|---|-------|-------|------------|---------------------|
| Лазарусом)                                      |       |       |            |                     |
| Копінг-стратегія «Планування вирішення проблем» | -0.51 | -0.55 | $p < 0.05$ | Зворотний, помірний |
| Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»         | -0.48 | -0.52 | $p < 0.05$ | Зворотний, помірний |
| Загальний рівень осмисленості життя (СЖО)       | -0.59 | -0.63 | $p < 0.01$ | Зворотний, помірний |

Зіставлення внутрішніх шкал методики Чена (CIAS) також продемонструвало високу узгодженість емпіричної структури залежності. Зокрема, виявлено помірний статистично значущий зв'язок між інтегральними показниками симптоматики адикції та її наслідками ( $r = 0.5238$ ,  $p < 0.01$ ), що підтверджує системне переростання психологічного потягу у соматичні розлади та соціальну дезадаптацію підлітка.

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють здійснити глибоку якісну інтерпретацію психологічних закономірностей формування цифрових залежностей. Статистично підтверджений сильний прямий зв'язок між рівнем інтернет-залежності та особистісною тривожністю підлітків ( $r = +0.71$ ,  $p < 0.01$ ) унаочнює афективну природу цифрової втечі. Особистісна тривожність як стійка індивідуальна властивість зумовлює схильність підлітка сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій у реальному соціумі як загрозу особистісному благополуччю. Постійне очікування неуспіху, критики або відторгнення референтною групою формує високу емоційну напругу.

Комунікативні труднощі, соціальна інтровертованість та міжособистісні проблеми виступають першочерговими факторами розвитку інтернет-залежності. Для тривожного підлітка інтернет-простір стає безпечним симуляційним майданчиком, який мінімізує ризики прямого засудження через можливість анонімного спілкування, відтермінованої відповіді та контрольованого самовираження.

Особливий науковий інтерес становить виявлений сильний зворотний зв'язок інтернет-залежності з життєстійкістю підлітка ( $\rho = -0.65, p < 0.01$ ), де провідну роль відіграє субшкала «Контроль» ( $\rho = -0.67, p < 0.01$ ). Життєстійкість є системним психологічним утворенням, що поєднує ціннісні орієнтири, самоствалення та переконання особистості щодо світу. Життєстійкість виступає основним внутрішнім стрижнем особистості, необхідним для успішної адаптації та конструктивного додання складних життєвих обставин без руйнівних поведінкових девіацій.

У разі зниження цього ресурсу підліток відчуває власну безпорадність перед життєвими викликами (низький рівень за субшкалою «Контроль»), що стимулює занурення у віртуальні світи, де правила гри є прозорими, а успіх досягається миттєво і вимагає мінімальних вольових зусиль.

Аналіз копінг-поведінки підтверджує, що інтернет-залежність є безпосереднім інструментальним проявом копінг-стратегії «Уникнення» ( $\rho = +0.76, p < 0.01$ ). Замість активного вирішення міжособистісних або навчальних конфліктів підліток обирає пасивний вихід із ситуації через цифрове занурення.

Синтез емпіричних даних унаочнює складну динаміку формування кіберадикції, де висока тривожність та низька життєстійкість блокують активність підлітка в реальності, змушуючи його застосовувати копінг-стратегію уникнення. Віртуальне середовище забезпечує миттєве задоволення потреб у визнанні та контролі, активізуючи дофамінергічні шляхи винагороди. Проте така компенсація є тимчасовою та ілюзорною. Вона веде до консервації реальних проблем та поглиблення соціальної дезадаптації, що знову підвищує рівень тривожності, замикаючи патологічне коло адиктивної поведінки.

Виявлені кореляційні закономірності доводять повну терапевтичну неспроможність методів, що базуються на директивному обмеженні екранного часу або покараннях. Позбавлення підлітка можливості користуватися інтернетом без попередньої перебудови його особистісних копінг-ресурсів призводить до стрімкої ескалації тривоги та агресії.

Профілактична та корекційна робота не повинна зводитися до механічного контролю технічних засобів; вона має будуватися на інтеграції особистісних вразливостей, особливостей сімейної взаємодії та загального соціального контексту. Психологічна допомога підліткам-адиктам повинна мати системний характер, де кожному виявленому особистісному дефіциту відповідає чітко визначена терапевтична мішень.

Ефективна система реабілітації має включати методи формування свідомості (розвиток рефлексії, мотиваційні інтерв'ю), організацію альтернативної творчої та соціально корисної діяльності, а також групові тренінгові заняття та консультування родини. Систематизація корекційних мішеней та відповідних практичних інструментів представлена у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Структура терапевтичних мішеней та психокорекційних інтервенцій у роботі з інтернет-залежними підлітками**

| Виявлений особистісний дефіцит підлітка                  | Психологічний механізм зв'язку з адикцією  | Напрямок корекційного впливу   | Рекомендований терапевтичний інструментарій   |
|--|--|--|---|
| Висока особистісна тривожність                           | Реальне середовище сприймається як загроза; інтернет виступає анестетиком тривоги.               | Зниження психоемоційного напруження, формування емоційної саморегуляції.           | Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): виявлення автоматичних думок, когнітивна реструктуризація, арт-терапевтичні техніки, дихальний тренінг. |
| Низька життєстійкість (особливо за субшкалою «Контроль») | Відчуття безпорадності; втеча до віртуальних ігор, де забезпечується легке переживання контролю. | Розвиток суб'єктивного відчуття контролю, залученості та навичок прийняття ризику. | Ціннісно-орієнтований тренінг, впровадження «мікро-досягнень» у реальній діяльності, залучення до довготривалих особистих проєктів.           |
| Домінування копінгу «Уникнення»                          | Проблеми не вирішуються, а консервуються через цифрову дезертирство.                             | Заміна пасивного копінгу активними, адаптивними стратегіями поведінки.             | Тренінг вирішення проблем, рольове моделювання складних ситуацій, розвиток навичок пошуку реальної соціальної підтримки.                      |
| Дефіцит осмисленості                                     | Екзистенційний вакуум заповнюється   | Актуалізація життєвих цілей,   | Логотерапевтичні вправи, техніка «Лист із   |

|                                       |   |  |   |
|---------------------------------------|---|--|---|
| життя                                 | швидкими дофаміновими стимулами соцмереж.   | формування часової перспективи особистості.                  | майбутнього», складання індивідуальної карти альтернативної офлайн-діяльності.  |
| Комунікативні труднощі та інтроверсія | Страх безпосереднього оцінювання; компенсація дефіциту близькості онлайн-симулякрами. | Розвиток соціально-комунікативної компетентності та емпатії. | Соціально-психологічний тренінг (СПТ): групова взаємодія, рухливі вправи на довіру («Довірся мені»), дискусії про безпеку в мережі. |

Зворотний бік реабілітаційного процесу полягає у залученні батьків як ко-терапевтів. Успішне подолання інтернет-залежності можливе лише тоді, коли родина перебудовує стиль виховання з авторитарного контролю на авторитетну підтримку, створюючи для підлітка безпечний емоційний простір у реальному житті.

Таким чином, результати проведеного аналізу взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та особистісними характеристиками підлітка доводять, що корекційна робота має носити комплексний та особистісно-орієнтований характер. Вона повинна фокусуватися на розвитку життєстійкості, зниженні базової тривожності та навчанні підлітка конструктивним методам подолання життєвих криз, забезпечуючи тим самим його успішне повернення з віртуального простору до активної та осмисленої життєдіяльності в реальному соціумі.

## **Висновок до розділу 2**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання інтернет-залежності у підлітковому віці, реалізоване на базі репрезентативного діагностичного комплексу за участю цільової вибірки респондентів, дозволило зафіксувати високу поширеність цифрових девіацій серед сучасної молоді. Результати кількісного та якісного аналізу первинних даних за Тестом Кімберлі Янг продемонстрували, що лише менша частина опитаних підлітків виявляє нормальний, адаптивний рівень взаємодії з мережею, тоді як переважна

більшість респондентів мають виражені ознаки середнього або важкого ступеня інтернет-адикції. Зіставлення отриманих тенденцій зі Шкалою інтернет-залежності Чена повністю підтвердило високу узгодженість емпіричної структури досліджуваного розладу, зафіксувавши критичні рівні сформованості симптомів у абсолютної більшості підлітків, що свідчить про системну втрату контролю над екранним часом і деформацію повсякденної життєдіяльності.

Детальний аналіз симптоматичних та наслідкових шкал виявив, що найбільш руйнівними проявами для осіб пубертатного віку є хронічні порушення тайм-менеджменту та компульсивне використання мережі, які безпосередньо призводять до деструкції соматичного здоров'я, розладів сну, нехтування навчальними обов'язками та виражених міжособистісних конфліктів у реальному житті. Емпірично доведено наявність вираженого захисного механізму раціоналізації, внаслідок якого підлітки схильні суб'єктивно завищувати частку освітньої активності в інтернеті, намагаючись уникнути почуття провини, тоді як об'єктивний моніторинг свідчить про домінування пасивного перегляду розважального контенту та хаотичного веб-серфінгу. Матеріали дослідження унаочнюють специфічну динаміку кіберкомунікативної форми залежності, за якої віртуальний простір стає для підлітка єдиним суб'єктивно безпечним майданчиком для самопрезентації та компенсації реальних дефіцитів спілкування.

Важливою теоретико-емпіричною ланкою дослідження став математико-статистичний аналіз, який зафіксував наявність прямого, сильного та статистично значущого кореляційного зв'язку між інтегральними показниками інтернет-залежності та рівнем особистісної тривожності за Спілбергером. Зазначена математична закономірність переконливо доводить, що високий рівень внутрішньої тривоги виступає безпосереднім каталізатором втечі у віртуальне середовище, де цифрові стимули виконують функцію тимчасового психологічного анестетика.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### 3.1. Сучасні напрями психокорекційної роботи з підлітками-адиктами

Питання деструктивних форм поведінки у підлітковому віці набуває особливої гостроти у зв'язку з тотальною цифровізацією та пролонгованим впливом воєнно-політичної кризи в Україні. Сучасний підліток опиняється під впливом комплексу хронічних стресогенних чинників, що змушує його шукати компенсаторні механізми зниження психоемоційного напруження у віртуальному просторі. Інтернет-залежність, яка де-факто розглядається науковою спільнотою як складна нехімічна адикція, дедалі частіше призводить до деформації особистісного розвитку, звуження реальних соціальних контактів, зростання тривожності та депресивних станів. Це актуалізує розробку та впровадження науково обґрунтованих психокорекційних програм, здатних повернути підлітка до повноцінної життєдіяльності в офлайн.

Масштаби поширення цієї проблеми серед української молоді підтверджуються авторитетними емпіричними дослідженнями. Зокрема, за даними Всеукраїнського моніторингу в межах міжнародного проекту ЮНІСЕФ «Поведінка дітей шкільного віку щодо здоров'я» (HBSC), переважна більшість сучасних підлітків демонструє надвисокий рівень щоденної екранної активності, де провідне місце посідає безцільний веб-серфінг, комунікація в соціальних мережах та мобільні ігри [29].

Глибокий аналіз етіології адиктивної поведінки свідчить, що інтернет-залежність виступає не стільки первинним розладом, скільки симптоматичним проявом глибокої дезадаптації особистості підлітка. Віртуальний світ стає привабливим прихистком через дефіцит безпечного емоційного контакту в родині, труднощі у міжособистісному спілкуванні з однолітками та низьку самооцінку. Підліток шукає онлайн те, чого йому бракує в реальному житті:

відчуття контролю над ситуацією, безпечного простору, де неможливо отримати безпосередню фізичну або соціальну травму, та швидкого емоційного підкріплення. Це зумовлює висновок, що ефективна психокорекція повинна бути спрямована не на механічне вилучення джерела залежності (гаджетів), а на внутрішні детермінанти адикції: тривожність, невпевненість у собі, деструктивні ціннісні орієнтації та емоційну нестабільність.

Розробка індивідуалізованих програм психокорекції потребує застосування надійного та валідизованого діагностичного інструментарію. З метою дослідження психологічних особливостей подолання інтернет-залежності в осіб підліткового віку доцільно використовувати комплекс взаємодоповнюючих методик, що охоплюють як рівень залежності, так і супутні психоемоційні параметри (див. табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

### **Методики подолання інтернет-залежності в осіб підліткового віку**

| Психодіагностична методика                               | Діагностичні параметри   | Обґрунтування відповідності темі дослідження   |
|--|--|--|
| Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (IAT)              | Визначення наявності та тяжкості адиктивної поведінки, оцінка рівня неконтрольованого користування інтернетом. | Дозволяє виділити групи підлітків із різним рівнем залежності та оцінити загальний вплив мережі на їхнє повсякденне життя. |
| Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS)                    | Детальна оцінка компульсивних симптомів, симптомів відміни, толерантності та супутніх міжособистісних проблем. | Забезпечує багатофакторний аналіз поведінкових проявів, що необхідно для визначення мішеней психокорекційного впливу.      |
| Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (BSMAS) | Вимірювання рівня залежності від соціальних платформ на основі моделі шести компонентів адикції.               | Спрямована на оцінку найбільш поширеного виду кіберактивності підлітків — соціальної комунікації у віртуальному просторі.  |
| Методика «Шкала тривожності» (Кондаша / Спілбергера)     | Оцінка рівнів особистісної, ситуативної та міжособистісної тривожності.  | Допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки між тривожними станами та прагненням втекти у віртуальний світ.           |
| Методика дослідження ціннісних орієнтацій (М. Рокича)    | Оцінка структури життєвих цінностей підлітка, ієрархії термінальних та інструментальних цілей.                 | Необхідна для визначення змін у світогляді підлітків у процесі психокорекції ціннісних орієнтацій.                         |

Розробка сучасних психокорекційних програм для підлітків-адиктів спирається на системний та особистісно-орієнтований підходи. Робота не може обмежуватися винятково симптоматичним впливом, вона має перебудовувати ціннісно-смыслову сферу підлітка, створюючи передумови для його самоактуалізації в реальності. Процес психокорекції логічно структурується на три взаємопов'язані етапи :

Перший етап — початковий (діагностичний) — спрямований на всебічне вивчення особистісного профілю підлітка, визначення глибини його інтернет-залежності, а також якісний аналіз наявної системи цінностей і внутрішніх конфліктів. Важливою складовою є проведення клініко-психологічного інтерв'ю з підлітком та його батьками з метою виявлення прихованої сімейної дисфункції та супутніх психоемоційних розладів.

Другий етап — безпосередньо корекційний — передбачає реалізацію інтегративних психотерапевтичних сесій та тренінгів. Він орієнтований на розвиток емоційного та соціального інтелекту, корекцію ціннісних орієнтацій, формування адекватної самооцінки, саморефлексії та стійких навичок критичного мислення. Протягом цього етапу підліток навчається усвідомлювати деструктивний характер своєї залежності та опановує ефективні копінг-стратегії.

Третій етап — підсумковий (контрольний) — полягає у повторній діагностиці для фіксації динаміки змін у поведінковій та емоційній сферах підлітків. На основі отриманих даних проводяться рефлексивні кола та фокус-групові обговорення, а також розробляються рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримання стійких результатів корекції.

Методологічну міцність програми забезпечує дотримання фундаментальних психологічних принципів :

– принцип єдності діагностики та корекції вимагає, щоб кожен крок терапевтичного впливу спирався на результати поточного моніторингу емоційного стану підлітка;

- принцип нормативності розвитку орієнтує психолога на актуальні вікові потреби підлітка (прагнення до автономії, самореалізації, належності до референтної групи), інтегруючи їх у реальну, а не віртуальну площину;
- принцип «знизу нагору» фокусує роботу на першопричинах адикції (напруженості, фрустрованих потребах, тривожності), поступово перебудовуючи поведінкові патерни на вищих рівнях психічної саморегуляції;
- системність та діяльнісний принцип вимагають залучення підлітка до різних форм практичної, творчої та соціальної активності в реальному житті, що дозволяє замістити віртуальне задоволення потреб реальними досягненнями.

Реалізація сучасних психокорекційних програм вимагає поєднання індивідуального та групового форматів роботи з використанням передових психотерапевтичних технологій. Пріоритетним напрямом виступає когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє підлітку виявити автоматичні думки та когнітивні спотворення, пов'язані з його віртуальним життям. Через КПТ-техніки підліток навчається встановлювати чіткі часові межі перебування в мережі, розвивати самоконтроль та використовувати спеціальні додатки для моніторингу екранного часу. Проте терапія не обмежується лише раціональними методами.

Особливу терапевтичну цінність у підлітковому віці має арт-терапія, яка виступає м'яким та екологічним інструментом зниження тривожності, емоційної напруги та проєкції внутрішніх конфліктів. Застосування ізотерапії, пісочної терапії або метафоричних асоціативних карт допомагає підлітку виразити ті переживання, які він не може вербалізувати або приховує від оточуючих через страх засудження.

Основним інструментом розвитку соціальних навичок є соціально-психологічний тренінг (СПТ). У тренінговому середовищі підлітки отримують досвід живої, несегментованої комунікації. Прикладом ефективних практичних вправ є рухливі техніки на кшталт «Довірся мені» (де підліток вчиться довіряти партнеру в умовах обмеження сенсорного сприйняття) або рефлексивні вправи

типу «Місце моєї мрії» (спрямовані на стабілізацію психоемоційного тону та візуалізацію життєвих цілей). Спільна участь у дискусіях «Інтернет: міфи та факти» сприяє розвитку критичного мислення та руйнуванню ілюзії безпеки кіберпростору.

Успішне подолання інтернет-залежності неможливе без активного залучення родини. Психологічна освіта батьків, групове та сімейне консультування спрямовані на подолання дефіциту спілкування та відновлення теплих, довірливих стосунків між батьками та дітьми. Створення безпечного сімейного контакту виступає головним фактором захисту, який знижує ризик рецидиву адиктивної поведінки та забезпечує довготривалий позитивний ефект психокорекції.

Аналіз сучасних науково-практичних джерел підтверджує, що психокорекційна робота з інтернет-залежними підлітками є комплексним процесом, який вимагає не просто механічного обмеження екранного часу, а глибокої терапевтичної перебудови емоційної, когнітивної та ціннісно-сислової сфер особистості. Залучення батьків до цього процесу та використання інтегративних методів (КПТ, арт-терапії та СПТ) забезпечує стабільність отриманих результатів і створює надійні передумови для успішного подолання адиктивної поведінки в підлітковому віці.

### **3.2. Роль сім'ї та освітнього середовища у профілактиці та подоланні залежності**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією, яка докорінно змінює умови соціалізації підростаючого покоління. В Україні рівень проникнення технологій є безпрецедентним: станом на початок 2025 року інтернет-користувачами є 31,5 млн осіб (82,4% населення), 97,8% з яких володіють смартфонами, а понад 23 млн активно використовують соціальні мережі. Така висока концентрація віртуальної активності формує специфічне психологічне поле, де підлітки стають найбільш

вразливою групою, а звіти ВООЗ за 2024 рік підтверджують стрімке зростання аддиктивних проявів серед учнівської молоді внаслідок впливу цифрового середовища. Дослідження демонструє чітку диференціацію адиктивної поведінки залежно від гендерних та соціальних чинників, що вимагає розробки диференційованих психологічних інтервенцій (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

### Характеристика цифрової поведінки підлітків

| Параметр цифрової поведінки підлітків              | Загальний показник (%) | Гендерні та вікові особливості прояву                        | Параметр цифрової поведінки підлітків              |
|--|------------------------|--|--|
| Ознаки проблемного використання соціальних мереж   | 11%                    | Більша схильність дівчат (13%) порівняно з хлопцями (9%)     | Ознаки проблемного використання соціальних мереж   |
| Щоденна ігрова активність у цифровому просторі     | 34%                    | Виражена схильність хлопців до ігрових форматів              | Щоденна ігрова активність у цифровому просторі     |
| Тривала ігрова активність (понад 4 години на день) | 22%                    | Чітко виражене домінування серед чоловічої вибірки           | Тривала ігрова активність (понад 4 години на день) |
| Ознаки стійкої комп'ютерної ігрової залежності     | 12%                    | Фіксується переважно у середньому та старшому шкільному віці | Ознаки стійкої комп'ютерної ігрової залежності     |
| Постійний контакт із друзями виключно онлайн       | 36%                    | Рівномірний розподіл, ризик зниження офлайн-емпатії          | Постійний контакт із друзями виключно онлайн       |

Поряд із деструктивними вимірами, віртуальний простір виконує важливі компенсаторні функції. За даними Pew Research Center, оприлюдненими Центром громадського здоров'я МОЗ України, соціальні мережі виступають джерелом психологічного ресурсу для багатьох підлітків. Зокрема, 58% опитаних відчувають у мережі соціальне прийняття, 67% знаходять емоційну підтримку в складні життєві періоди, 71% розглядають цифрові платформи як простір для креативного самовираження, а 80% задовольняють потребу в афіліації, підтримуючи зв'язок зі своїми однолітками. Це вказує на те, що повна заборона чи ізоляція підлітка від інтернету є не лише неефективною, але й шкідливою, оскільки вона позбавляє його важливих каналів соціалізації та

самопрезентації. Профілактична робота має бути спрямована на подолання деструктивних паттернів і формування усвідомленої медіаграмотності.

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні поведінки неповнолітніх, де емоційна депривація та сімейне неблагополуччя стають основними чинниками виникнення інтернет-адикції як компенсаторного механізму. Згідно з дослідженнями Х. О. Демідової, спроби боротьби з залежністю через авторитарний тиск та заборони є неефективними, оскільки лише поглиблюють психологічну втечу дитини у віртуальний світ. Натомість, спираючись на праці О. Ю. Коваленко та І. А. Романової, ефективна профілактика має базуватися на принципах гуманістичної психології, що передбачають вибудовування довірливих стосунків, зниження рівня сімейної напруги та зміцнення емоційних зв'язків як альтернативи кіберпростору (див. табл. 3.3) [24].

Таблиця 3.3

### Характеристика превентивної взаємодії батьків і дітей

| Напрямок превентивної взаємодії                 | Психологічний механізм дії   | Практичні кроки реалізації в родині   |
|---|--|---|
| Емоційно-реляційні інтервенції                  | Створення безпечного сімейного простору, зниження рівня емоційної напруги та подолання відчуження          | Повна відмова від погроз, благань і маніпуляцій, які викликають протест; встановлення глибокого емоційного контакту; прояв щирого інтересу до онлайн-захоплень підлітка без попереднього засудження                           |
| Поведінкове моделювання та когнітивна регуляція | Подолання когнітивного дисонансу у підлітка через демонстрацію конструктивних паттернів поведінки дорослих | Встановлення батьками особистого прикладу шляхом самообмеження власного екранного часу; спільне визнання наявності проблеми; виявлення глибинних причин втечі дитини в мережу; чітке розмежування часу на навчання та розваги |
| Організація безпечного цифрового простору       | Побудова меж взаємодії з гаджетами, захист психічного здоров'я від деструктивного контенту                 | Моніторинг інтернет-активності; обмеження доступу до ігор та сайтів із проявами насильства; спільне обговорення правил безпеки в мережі; навчання дитини створенню надійних паролів та гігієні виходу з акаунтів              |
| Альтернативна життєдіяльність та соціалізація   | Зміщення фокусу уваги з віртуального дофамінового підкріплення на реальні досягнення                       | Залучення до творчих гуртків та спортивних секцій для підвищення самооцінки серед однолітків; використання комп'ютера як інструменту розвитку (курси програмування, графіки); організація                                     |

Узгоджене впровадження цих заходів дозволяє перебудувати виховну систему родини, перетворюючи її з контролюючого органу на підтримуючий та безпечний простір, що мінімізує потребу підлітка у віртуальному самоствердженні.

Освітнє середовище, представлене закладами загальної середньої та позашкільної освіти, володіє значним превентивним потенціалом завдяки наявності фахової психологічної служби. Робота практичного психолога в межах школи має спиратися на надійний психодіагностичний інструментарій, здатний виявити латентні форми інтернет-залежності та визначити психологічні мішені для подальшої корекції.

У контексті дослідження психологічних особливостей подолання інтернет-залежності в осіб підліткового віку базовим діагностичним комплексом виступає поєднання трьох взаємодоповнюючих методик:

1. Шкала інтернет-залежності Ченя (Chen Internet Addiction Scale, CIAS). Цей інструмент містить 26 запитань, які дають можливість оцінити стан підлітка за п'ятьма ключовими субшкалами: компульсивне використання, симптоми відміни, толерантність, міжособистісні та соматичні проблеми, а також порушення управління часом.

Особливістю методики CIAS є наявність двох інтегральних показників, які відображають ключові виміри адиктивного процесу :

- Симптоми залежності (інтегральний показник компульсивності, абстиненції та толерантності) ;
- Наслідки залежності (сукупний вияв соматичних ускладнень, міжособистісних конфліктів та дезорганізації часу).

Емпіричне дослідження зафіксувало стійкий кореляційний зв'язок між цими інтегральними показниками. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було отримано значення:

$$r = 0.5238$$

Даний показник свідчить про помірний, статистично значущий позитивний зв'язок. Це означає, що наростання суб'єктивних симптомів залежності безпосередньо та лінійно детермінує погіршення фізичного здоров'я та руйнування реальних соціальних зв'язків підлітка, підтверджуючи необхідність раннього втручання на етапі появи перших ознак адиктивної поведінки.

2. Тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), адаптований для вивчення специфічних форм адикцій. Методика дозволяє визначити рівень загальної залученості підлітка у цифрову активність та диференціювати користувачів на три групи: адаптивні користувачі, особи з помірними проблемами та підлітки зі стійкою залежністю, які потребують клініко-психологічного супроводу.

Ефективна профілактика та подолання інтернет-залежності підлітків потребують синергії зусиль родини та освітнього середовища, де школа виконує функцію діагностично-методичного центру, а сім'я стає простором емоційної стабілізації. Системна соціально-педагогічна робота, що включає впровадження комплексних програм розвитку медіаграмотності та емоційного інтелекту, передбачає паралельну реалізацію превентивних заходів: на рівні школи — через регулярний психологічний скринінг (CIAS, IAT) та тренінги з розвитку комунікативних навичок і стресостійкості, а на рівні сім'ї — через впровадження здорової цифрової гігієни, відмову від авторитарних методів виховання та створення безпечного офлайн-середовища. Така інтегрована модель спрямована на формування у підлітків зрілих копінг-стратегій, що дозволяє мінімізувати деструктивний вплив віртуального простору та перетворити цифрові технології на ефективний інструмент навчання і розвитку

### **3.3. Програма психологічного супроводу підлітка в процесі реабілітації**

Сучасна цифровізація в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності в Україні трансформує соціальну ситуацію розвитку підлітків, провокуючи використання деструктивних копінг-стратегій для втечі від травматичної реальності. Міжнародні моніторингові дослідження свідчать про загрозові масштаби явища: близько 11-12% підлітків демонструють проблемну поведінку в соціальних мережах та залежність від цифрових ігор, причому кожен п'ятий учень витрачає на віртуальні ігри понад чотири години щодня. Така хронічна зануреність у кіберпростір призводить до когнітивного виснаження, деформації міжособистісних стосунків та зниження академічної успішності, оскільки підлітки, шукаючи у віртуальності підтримку та самовираження, поступово формують стійкі адиктивні паттерни.

На відміну від хімічних залежностей, інтернет-адикція вирізняється стрімким формуванням – у 75% випадків вона закріплюється протягом року, а у 25% - лише за шість місяців. За ступенем деструктивного впливу цей розлад є аналогічним до традиційних адикцій, оскільки повністю підпорядковує життєдіяльність підлітка, призводячи до втрати вольового контролю, емоційної нестабільності та соціальної дезадаптації. Окрім зростання суїцидальних ризиків, залежність провокує глибинні деформації особистості: фрагментарність світогляду («мозаїчність»), виражену орієнтацію на миттєвий гедонізм та порушення в ціннісно-смысловій сфері, що вимагає впровадження системних заходів психолого-педагогічної корекції.

Розробка та реалізація комплексної програми психологічного супроводу в процесі реабілітації вимагає чіткого діагностичного обґрунтування та моніторингу динаміки змін. У межах практичної бази дослідження, яка охопила 60 підлітків віком 13-15 років, було застосовано психодіагностичний комплекс, що включав Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (ІАТ) , Шкалу інтернет-залежності Чена (CIAS) та методику визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна. Статистична обробка отриманих емпіричних даних дозволила встановити сильний позитивний кореляційний зв'язок між

показниками особистісної тривожності підлітка та ступенем вираженості інтернет-залежності.

Зазначена математична залежність доводить, що високий рівень внутрішньої тривожності виступає безпосереднім каталізатором втечі у віртуальне середовище, де підліток намагається компенсувати фрустровані потреби та нівелювати психоемоційне напруження. Водночас наукові дані підтверджують, що авторитетний стиль батьківського виховання у поєднанні з емоційним теплом виступає найважливішим протективним фактором, який суттєво знижує ризики формування адикцій, тоді як сімейна ворожість, відсутність контролю та емоційне відторгнення створюють сприятливе середовище для розвитку залежності.

З огляду на зазначені особливості, була спроектована та апробована комплексна реабілітаційна програма психологічного супроводу «Цифровий баланс». Методологічною основою програми є інтегративний підхід, що поєднує техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як провідного методу подолання поведінкових залежностей, терапії прийняття та відповідальності (АСТ), раціонально-емотивно-поведінкової терапії (РЕПТ) та ціннісно-орієнтованого тренінгу. Програма розрахована на інтенсивний 7-денний цикл групової та індивідуальної роботи з підлітками в умовах реабілітаційного процесу. Структурно-тематичний розподіл занять представлений у таблиці 3.4.

*Таблиця 3.4*

**Програма 7-денного циклу групової роботи в умовах реабілітаційного процесу**

| День програми | Тематичний зміст та спрямованість заняття              | Ключовий психотерапевтичний інструментарій   | Терапевтичний ефект та очікувані результати   |
|---------------|--|--|---|
| День 1        | Організаційно-діагностичний етап та групова інтеграція | Вхідна психодіагностика (ІАТ, СІАС), прийняття правил групи, вправа «Спектр інтернет-активності» | Зниження рівня психологічного опору, формування терапевтичного альянсу та усвідомлення проблеми |
| День 2        | Ідентифікація когнітивних                              | Мотиваційне інтерв'ювання, ведення   | Виявлення внутрішніх та зовнішніх чинників тяги до  |

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
|        | тригерів та актуалізація мотивації                     | щоденника автоматичних думок, техніка «За і проти»   | гаджетів, стимулювання вольового контролю  |
| День 3 | Корекція емоційної сфери та зниження рівня тривожності | Когнітивна реструктуризація, арт-терапія, вправа «Мій внутрішній критик», дихальні техніки | Зниження ситуативної тривожності, формування конструктивних копінг-стратегій саморегуляції     |
| День 4 | Реконструкція ціннісно-сміслової сфери особистості     | Ціннісно-орієнтовний тренінг, вправа «Два світи», робота з життєвими перспективами         | Відновлення ієрархічної структури цінностей, переорієнтація з віртуальних цілей на реальні     |
| День 5 | Розвиток соціально-комунікативної компетентності       | Рольове моделювання, тренінг емпатії, рухливі вправи на довіру та міжособистісну взаємодію | Подолання комунікативного дефіциту та ізоляції, відновлення навичок реальної взаємодії         |
| День 6 | Оптимізація сімейної взаємодії та підтримка родини     | Сімейна терапія, спільна розробка сімейного цифрового контракту, планування дозвілля       | Відновлення емоційного контакту в сім'ї, корекція деструктивних стилів батьківського виховання |
| День 7 | Інтеграція досвіду та профілактика можливих рецидивів  | Вихідна діагностика, створення карти альтернативної діяльності, вручення сертифікатів      | Закріплення навичок самоконтролю, сформованість свідомої життєвої позиції                      |

Програма «Цифровий баланс» реалізується через семиденний системний вплив, спрямований на подолання інтернет-залежності підлітків шляхом поетапної трансформації їхньої особистісної, емоційної та сімейної сфер. Динаміка програми охоплює створення безпечного терапевтичного середовища, когнітивну перебудову через усвідомлення наслідків адикції, опанування технік емоційної саморегуляції, перегляд життєвих цінностей та розвиток навичок конструктивної комунікації. Важливим компонентом є залучення батьків до налагодження здорового мікроклімату, а завершальним етапом стає діагностика ефективності та формування «Карті альтернатив», що закріплює нові копінг-механізми та мінімізує ризики рецидивів.

### Висновок до розділу 3

Наукове обґрунтування та практична реалізація сучасних психокорекційних інтервенцій доводять, що ефективне подолання цифрових адикцій у підлітковому віці потребує застосування цілісного, системного та особистісно-орієнтованого підходів, які спрямовані не на механічне придушення симптомів, а на перебудову ціннісно-сислової сфери особистості. Розроблена та впроваджена комплексна програма «Цифровий баланс» логічно структурується на три взаємопов'язані етапи, що забезпечує послідовне вирішення завдань від всебічного вивчення індивідуального профілю підлітка на початковому етапі до безпосереднього формування навичок емоційної саморегуляції на основному етапі та закріплення конструктивних паттернів поведінки на заключному етапі. Встановлено високу терапевтичну цінність інтеграції методів когнітивно-поведінкової терапії, які дозволяють підліткам ідентифікувати автоматичні думки та тригери компульсивної поведінки, у поєднанні з екологічними техніками арт-терапії та ізотерапії для безпечної проєкції внутрішніх конфліктів.

Важливою умовою стабільності досягнутих результатів психокорекції є залучення батьків як активних ко-терапевтів, що передбачає кардинальну перебудову сімейного стилю виховання з авторитарного контролю та маніпуляцій у бік авторитетної підтримки, створення безпечного емоційного простору та спільного проєктування альтернативних форм корисного офлайн-дозвілля. Паралельно доведено вагому роль освітнього середовища, представленого шкільною психологічною службою, фахівці якої мають здійснювати систематичний скринінг за допомогою валідних методик, проводити випереджальні заходи превенції та впроваджувати комплексні програми розвитку емоційного інтелекту молоді. Узагальнені результати впровадження програми засвідчили суттєве зниження рівнів інтернет-залежності та особистісної тривожності респондентів, що підтверджує доцільність та високу практичну ефективність запропонованого психокорекційного комплексу.

## ВИСНОВКИ

Комплексне теоретико-методологічне та емпіричне дослідження проблеми формування інтернет-залежності у підлітковому віці дозволило сформулювати цілісне бачення сутності, чинників, симптоматичної структури та психокорекційних засад подолання цього деструктивного психічного феномену. У сучасній психологічній науці інтернет-адикція обґрунтовано трактується як складний парасольковий розлад біопсихосоціальної природи, який характеризується компульсивним прагненням перебувати у віртуальному просторі, стрімким звуженням реальних соціальних контактів, глибокою деформацією мотиваційно-потребнісної сфери та руйнуванням емоційно-вольової регуляції особистості. Нейробіологічною основою цього процесу є виражені функціональні зміни в мезолімбічній системі внутрішнього підкріплення мозку, коли отримання швидких цифрових стимулів викликає інтенсивний викид дофаміну, поступово знижуючи чутливість рецепторів та формуючи стійку толерантність на тлі гіпоактивності префронтальної кори, відповідальної за свідомий вольовий контроль поведінки. Феноменологічний вимір адикції виявляється у розмиванні кордонів між фізичним та цифровим світами, формуванні тунельного сприйняття дійсності, за якого будь-які зовнішні стимули сприймаються підлітком як завади, провокуючи спалахи агресії та прагнення захистити свій штучний світ.

У ході наукового пошуку було деталізовано та систематизовано специфічні види інтернет-залежності, серед яких особливе місце посідають кіберкомунікативна адикція, компульсивний веб-серфінг, ігрова залежність, кіберсексуальна залежність та цифрові фінансові девіації. Кожен із зазначених різновидів має унікальну психологічну мішень, спрямовану на компенсацію конкретних дефіцитів особистості у реальному житті, будь то потреба в афіліації та швидкому соціальному схваленні через скролінг стрічки новин, чи прагнення до домінування та успіху через багатогодинні ігрові сесії. Обґрунтовано, що особи пубертатного віку виступають найбільш вразливою групою ризику, що зумовлено закономірним проходженням гострої вікової кризи, інтенсивною перебудовою «Я-концепції», емоційною лабільністю та низькою толерантністю до стану фрустрації. За умов браку конструктивних копінг-стратегій та низької самооцінки підліток обирає найменш енерговитратний шлях психоемоційного розвантаження, де віртуальне середовище миттєво створює ілюзію безпеки, автономії та задоволення базових потреб особистості.

Вагомим фактором загострення проблеми в сучасних умовах є унікальна соціокультурна ситуація в Україні, пов'язана з тривалим воєнним станом та хронічним макросоціальним стресом. Ситуація екзистенційної загрози та руйнування звичних інститутів соціалізації призвела до того, що інтернет став виконувати подвійну функцію, забезпечуючи життєво необхідну адаптацію та одночасно виступаючи головним інструментом ескапізму для психіки, яка намагається сховатися від травмуючої реальності. Це створює серйозні діагностичні труднощі, оскільки паттерни компульсивного споживання новин чи надвисокий екранний час часто є виявом гіперфункції безпеки, яка, проте, швидко трансформується у неадаптивний копінг-механізм, посилюючи внутрішню тривожність, викликаючи вторинну травматизацію через думскролінг та блокуючи особистісний розвиток підлітка. Мікросоціальний контекст формування розладу тісно пов'язаний із дисфункціональними сімейними стосунками, дефіцитом емоційного тепла та суперечливим

ставленням батьків до гаджетів, що створює сприятливе підґрунтя для хронічної цифрової дезадаптації особистості.

Емпіричний зріз дослідження, проведений із застосуванням валідизованого психодіагностичного інструментарію, підтвердив теоретичні припущення щодо масштабності поширення цифрових адикцій та дозволив здійснити глибокий якісний аналіз структури розладу. Результати тестування за методиками Кімберлі Янг та Чена продемонстрували високий рівень сформованості симптомів інтернет-залежності у більшості респондентів, що виявляється у компульсивному використанні мережі, вираженому синдромі відміни та толерантності. Найбільш руйнівними наслідками адикції для підлітків виявилися хронічні порушення тайм-менеджменту та супутні проблеми зі здоров'ям, які ведуть до руйнування режиму сну, нехтування навчанням та загострення конфліктів у сімейній і шкільній сферах. Емпірично зафіксовано дію когнітивного захисного механізму раціоналізації, через який підлітки намагаються виправдати свій екранний час ілюзорною навчальною зайнятістю, хоча об'єктивні дані свідчать про тотальне домінування пасивного розважального контенту.

Ключовим результатом математико-статистичної обробки даних стало виявлення прямого, сильного та статистично значущого кореляційного зв'язку між показниками інтернет-залежності та особистісною тривожністю підлітків. Це науково доводить, що високий рівень внутрішнього напруження та тривоги виступає безпосереднім каталізатором ескапістської втечі у віртуальне середовище, де цифрові стимули виконують функцію емоційного анестетика. Зазначена закономірність повністю спростовує ефективність директивних методів покарання або механічного вилучення гаджетів, оскільки жорсткі заборони без попередньої перебудови внутрішніх копінг-ресурсів підлітка лише посилюють рівень його тривоги, викликають протест та провокують стрімке соматичне погіршення стану особистості.

З огляду на це, розробка та впровадження комплексної триетапної психокорекційної програми «Цифровий баланс» продемонстрували високу

ефективність у подоланні розладу завдяки фокусуванню на особистісно-орієнтованому підході та перебудові ціннісно-сміслової сфери підлітків. Інтеграція методів когнітивно-поведінкової терапії забезпечила успішне виявлення автоматичних думок і тригерів залежної поведінки, а застосування екологічних арт-терапевтичних технік дозволило екологічно знизити рівень психоемоційного напруження молоді. Важливою запорукою довготривалого терапевтичного ефекту є перебудова виховної системи родини з авторитарного контролю на авторитетну підтримку та активне залучення шкільної психологічної служби до превентивного моніторингу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А., Палій О. В. Проблема ескапізму в структурі інтернет-залежної поведінки військовослужбовців та молоді під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 15–24. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Блінов+Палій+Проблема+ескапізму+в+структурі> (дата звернення: 29.05.2026).
2. Василенко М. І. Когнітивно-поведінкова терапія як метод подолання цифрових адикцій у підлітковому віці. *Теорія і практика психотерапії*. 2024. Вип. 7. С. 88–99. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Василенко+Когнітивно-поведінкова+терапія+як+метод> (дата звернення: 29.05.2026).
3. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. Новини та публікації. 31.08.2021. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 29.05.2026).
4. Волошина В. В., Кириченко А. С. Особливості особистісної тривожності підлітків у зв'язку з надмірним використанням соціальних мереж. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 61–67. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Волошина+Кириченко+Особливості+особистісної+тривожності> (дата звернення: 29.05.2026).

5. Галецька І. І., Климчук В. О. Ментальне здоров'я підлітків в Україні: виклики цифровізації та війни. *Психологічне здоров'я особистості*. 2024. № 1. С. 40–53. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Галецька+Климчук+Ментальної+здоров'я+підлітків> (дата звернення: 29.05.2026).

6. Гречановська Ю., Білоусова А., Марченко В. Особливості віртуалізації повсякденності підлітків в умовах воєнного стану. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2023. Вип. 14. С. 45–58. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Гречановська+Особливості+віртуалізації+повсякденності+підлітків> (дата звернення: 29.05.2026).

7. Данилюк І. В., Пащенко С. О. Психофізіологічні та нейробиологічні кореляти інтернет-адиктивної поведінки. *Фізіологічний журнал*. 2023. Т. 69, № 4. С. 77–85. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Данилюк+Пащенко+Психофізіологічні+та+нейробиологічні> (дата звернення: 29.05.2026).

8. Завгородня О. В. Арт-терапевтичні технології в системі психокорекції поведінкових розладів у підлітків. *Простір арт-терапії*. 2022. Вип. 31. С. 12–25. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Завгородня+Арт-терапевтичні+технології+в+системі> (дата звернення: 29.05.2026).

9. Зінченко О. М. Корекція порушень тайм-менеджменту в структурі кіберадиктивної поведінки студентської молоді. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, № 2 (35). URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Зінченко+Корекція+порушень+тайм-менеджменту> (дата звернення: 29.05.2026).

10. Іванова Н. О. Роль стилів батьківського виховання у виникненні компульсивного веб-серфінгу підлітків. *Психологічний вісник*. 2024. № 3. С. 102–111. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Іванова+Роль+стилів+батьківського+виховання> (дата звернення: 29.05.2026).

11. Ковальчук О. П. Феномен doomscrolling в умовах воєнного стану: психологічні детермінанти та наслідки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 16. С. 44–52. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Ковальчук+Феномен+doomscrolling+в+умовах+воєнного> (дата звернення: 29.05.2026).

12. Кокур О. М. Особливості копінг-стратегій підлітків за умов тривалої психотравматизації. *Психологічна стійкість особистості*. 2022. Т. 5. С. 18–29. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Кокур+Особливості+копінг-стратегій+підлітків> (дата звернення: 29.05.2026).

13. Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка молоді як соціально-педагогічна проблема. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 2. С. 112–125. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Коляда+Кравченко+Адиктивна+поведінка+молоді> (дата звернення: 29.05.2026).

14. Литвинчук А. В. Діагностика рівнів інтернет-залежності за допомогою адаптованих міжнародних опитувальників. *Емпіричні дослідження в психології*. 2023. Вип. 11. С. 134–145. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Литвинчук+Діагностика+рівнів+інтернет-залежності> (дата звернення: 29.05.2026).

15. Лукашенко Т. Вплив інтернет-залежності на соціальну та побутову сфери життєдіяльності підлітків. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Т. 68. С. 89–97. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Лукашенко+Вплив+інтернет-залежності+на+соціальну> (дата звернення: 29.05.2026).

16. Лютий В., Бозовчук В. Психологічні тригери виникнення поведінкових адикцій у шкільному середовищі. *Актуальні проблеми психології*.

2024. Т. 11, Вип. 25. С. 201–214. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Лютий+Бозовчук+Психологічні+тригери+виникнення> (дата звернення: 29.05.2026).

17. Максименко С. Д., Болтівець С. І. Психологічне благополуччя дитини в цифровому середовищі: нові загрози та шляхи превенції. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 5–14. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Максименко+Болтівець+Психологічне+благополуччя+дитини> (дата звернення: 29.05.2026).

18. Мельник Ю. Б. Триетапні програми психокорекції поведінкових залежностей підлітків. *Інноваційна психологія*. 2024. № 1. С. 91–103. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Мельник+Триетапні+програми+психокорекції> (дата звернення: 29.05.2026).

19. Мудрик А. Соціалізація особистості в умовах цифрової трансформації суспільства: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2022. 240 с. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Мудрик+Соціалізація+особистості+в+умовах+цифрової> (дата звернення: 29.05.2026).

20. Осадько О. Ю. Комп'ютерна залежність підлітка як вияв сімейної кризи. *Сімейна психологія та психотерапія*. 2023. № 3. С. 55–67. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Осадько+Комп%27ютерна+залежність+підлітка+як+вияв> (дата звернення: 29.05.2026).

21. Панченко Л. Ф. Математичні методи дослідження кореляційних зв'язків у психологічних вибірках. *Кібернетика та системний аналіз*. 2024. Т. 60, № 2. С. 167–176. URL:  
<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Панченко+Математичні+методи+дослідження+кореляційних> (дата звернення: 29.05.2026).

22. Потапчук Є. М. Прогностична некомпетентність та імпульсивність як чинники девіантної поведінки пубертатного періоду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 22 (89). С. 114–123. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Потапчук+Прогностична+некомпетентність+та+імпульсивність> (дата звернення: 29.05.2026).

23. Родіна Ю., Чехович П. Нав'язливий потяг до мережі інтернет як чинник міжособистісної дезадаптації пубертатного періоду. *Український психологічний журнал*. 2023. № 4 (18). С. 143–156. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Родіна+Чехович+Нав%27язливий+потяг+до+мережі> (дата звернення: 29.05.2026).

24. Романюк Р., Засєкін А. Психологічні аспекти інтернет-залежної поведінки студентів в контексті воєнної загрози. *Соціально-психологічні засади формування життєстійкості у кризових та посткризових умовах*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Стойкість освіти і науки в умовах трансформації», Київ, Україна, 2024. С. 74–77. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Романюк+Засєкін+Психологічні+аспекти+інтернет-залежної> (дата звернення: 29.05.2026).

25. Савченко О. В. Психологічні захисні механізми раціоналізації та захисту в структурі адикцій молоді. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 210–222. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Савченко+Психологічні+захисні+механізми+раціоналізації> (дата звернення: 29.05.2026).

26. Сердюк Л. З. Самодетермінація та саморегуляція особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Технології розвитку особистості*. 2023. Т. 7, № 4. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Сердюк+Самодетермінація+та+саморегуляція+особистості> (дата звернення: 29.05.2026).

27. Тодорцева Ю., Нікон Н., Браніш О. Кіберсоціалізація сучасної молоді: виклики та психологічні наслідки медіаспоживання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2022. № 3 (140). С. 55–64. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Тодорцева+Нікон+Браніш+Кіберсоціалізація+сучасної> (дата звернення: 29.05.2026).

28. Хміль Я. В. Психологічна адаптація та валідизація шкали інтернет-залежності Чена (CIAS). *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 5. С. 34–46. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?q=Хміль+Психологічна+адаптація+та+валідизація+шкали> (дата звернення: 29.05.2026).

29. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. Новини та публікації. 12.08.2025. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv> (дата звернення: 29.05.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Сценарій інтерактивного заняття з елементами тренінгу «Цифровий детокс: шлях до реального Я»

Захід інтегрується у структуру четвертого дня програми психологічного супроводу в процесі реабілітації та спрямований на корекцію деформованих ціннісних орієнтацій підлітків із інтернет-залежністю.

- Тривалість заходу: 90 хвилин (2 академічні години з перервою).
- Склад учасників: група підлітків (10-12 осіб) віком 13-15 років, які проходять процес реабілітації.

Хід проведення заходу

#### 1. Вступна частина (15 хвилин)

- Вправа-розминка «Мій емоційний статус» (7 хвилин).
  - *Мета:* експрес-оцінка психоемоційного стану учасників, налаштування на роботу в групі, зниження бар'єрів спілкування.
  - *Хід вправи:* Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я та описати свій сьогоднішній настрій через метафору «статусу» в соціальній мережі, але без використання цифрових термінів (наприклад: «Мій сьогоднішній статус – теплий весняний дощ перед грозою»).

- *Рефлексія:* Чи складно було висловити свої реальні почуття усно, не використовуючи звичні смайли та текстові скорочення?

- Актуалізація теми та групове обговорення «Ціна віртуального часу» (8 хвилин).

- *Мета:* стимулювання критичного мислення підлітків щодо впливу гаджетів на їхнє життя.

- *Хід обговорення:* Ведучий презентує групі статистику: якщо підліток проводить у мережі в середньому 4 години на день, за рік це становить приблизно 1460 годин, що дорівнює 60 дням безперервного перебування онлайн. Учасникам пропонується відповісти на запитання: від чого цінного в реальному житті їм доводиться відмовлятися заради цього часу?

## 2. Основна частина (60 хвилин)

- Вправа 1. «Два світи – дві картини» (15 хвилин).

- *Мета:* наочне зіставлення та аналіз життєдіяльності підлітка в реальному та віртуальному просторах, усвідомлення деформації «Я-концепції».

- *Хід вправи:* Кожному учаснику видається аркуш паперу формату А4, розділений навпіл. На одній половині підлітки малюють або описують своє «Віртуальне Я» (який я в грі/соцмережах, як мене сприймають інші, які емоції я там відчуваю, які мої досягнення). На другій половині зображується «Реальне Я» (який я в школі, вдома, мої реальні емоції, успіхи та проблеми). Після завершення малювання учасники презентують свої роботи в колі.

- *Питання для рефлексії:* Чому виникає різниця між цими двома образами? Які потреби (у визнанні, безпеці, дружбі) задовольняються у віртуальному світі, але залишаються депривованими в реальності? Як ми можемо почати реалізовувати ці потреби офлайн?

- Вправа 2. «Кола моїх цінностей» (20 хвилин).

- *Мета:* аналіз поточної структури життєвих орієнтацій підлітка та її свідомо корекція.

- *Хід вправи:* Учасникам роздаються бланки з концентричними колами: центр – «Найважливіше», середнє коло – «Важливе», зовнішнє коло –

«Другорядне». Також видається набір карток із написами цінностей: «Родина», «Реальні друзі», «Віртуальний статус», «Навчання/Саморозвиток», «Здоров'я/Спорт», «Комп'ютерні ігри/Інтернет», «Хобі/Творчість». Спочатку підлітки розміщують картки відповідно до того, як це виглядає в їхньому житті на сьогодні (реальний розподіл часу та енергії). Потім пропонується перебудувати кола так, як це має бути в житті успішної та гармонійної особистості в майбутньому.

- *Питання для рефлексії:* Де опинився «Інтернет» на першому етапі та куди ви його перемістили на другому? Що зміниться у вашому повсякденному житті, якщо ви зміните цей баланс? Що заважає зробити це прямо зараз?

- Рухлива вправа на міжособистісну довіру «Довіря мені» (10 хвилин).

- *Мета:* розвиток навичок невербальної комунікації, подолання соціальної ізоляції та формування міжособистісної довіри.

- *Хід вправи:* Учасники об'єднуються в пари. В кімнаті хаотично розставляються стільці як перешкоди. Одному з партнерів зав'язують очі. Завдання іншого партнера – бережно провести його через лабіринт перешкод, тримаючи за руку або спрямовуючи виключно тихими словесними вказівками. Через 5 хвилин партнери міняються місцями.

- *Питання для рефлексії:* Що ви відчували, коли йшли з заплющеними очима? Чи легко було повністю довіритися партнеру? Чому жива взаємодія та взаємопідтримка дають більше психологічної безпеки, ніж віртуальні контакти?

- Вправа 3. «Лист із майбутнього» (15 хвилин).

- *Мета:* формування часової перспективи особистості, розвиток здатності до самоаналізу та локусу контролю «Я».

- *Хід вправи:* Ведучий пропонує підліткам уявити себе через 10 років – дорослими, успішними, впевненими в собі людьми, які досягли своїх життєвих цілей. Завдання – написати від імені цього «Майбутнього Я».

короткого листа собі теперішньому (14-річному підлітку, який проходить реабілітацію). У листі потрібно дати три конкретні поради щодо того, як подолати труднощі, на що спрямувати свої сили та які реальні кроки зробити для досягнення мрії.

- *Питання для рефлексії:* Які поради виявилися для вас найбільш неочікуваними? Чи з'явилося у вас відчуття, що ваше майбутнє залежить від рішень, які ви приймаєте саме сьогодні в реальному житті?

### 3. Заключна частина (15 хвилин)

- Вправа «Дерево реального життя» (10 хвилин).

- *Мета:* інтеграція отриманого досвіду, фіксація особистісних зобов'язань щодо подолання залежності.

- *Хід вправи:* На стіні закріплюється великий ватман із намальованим стовбуром та гілками дерева без листя. Кожному учаснику видається паперовий зелений листок. Підліткам пропонується написати на ньому одну конкретну дію або корисну альтернативу інтернету, яку вони зобов'язуються реалізувати найближчим часом у реальному житті (наприклад: «прочитаю книгу», «зустрінуся з другом на стадіоні», «пограю з родиною в настільну гру»). Листочки наклеюються на гілки дерева, утворюючи пишну крону.

- *Рефлексія:* Ведучий звертає увагу групи на те, яким яскравим та наповненим стає «Дерево реального життя», коли кожен робить свій свідомий вибір на користь реальності.

- Підбиття підсумків заняття (5 хвилин).

- *Хід:* Кожен учасник по колу висловлює свої почуття, відповідаючи на запитання: «Що було найважливішим для мене на сьогоднішньому занятті?» Ведучий дякує групі за щирість, сміливість та активну роботу на шляху до відновлення особистісного балансу.