

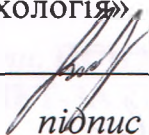
**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

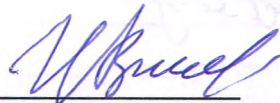
**Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому
віці»**

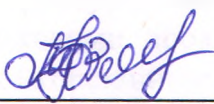
Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
шифр групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»


підпис **Верпета А. О.**

Науковий керівник 
підпис наукового керівника

Іванова О. В.
к. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми
доцент


підпис гаранта ОП

Заушнікова М. Ю.
к. психол. наук,

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри 
підпис

Пестухова І.О.
к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 21

10.06.26

(дата)

[підпис]
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту

(до захисту, на доопрацювання)

04.06.26

(дата)

(підпис)

Результат захисту

70

(оцінка)

12.06.26

(дата)

[підпис]
(підпис)

Голова комісії:

[підпис]
(підпис)

Маслюк А.М.

(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

Пстухова І.О.

(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Заушнікова М.Ю.

(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Коваленко І.Є.

(ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

_____ І.О. Петухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Верпети Анни Олександрівни
(прізвище, ім'я, по батькові)**

Тема кваліфікаційної роботи: **ПСИХОЛОГІЧНІ
ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка: дослідити психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці, визначити її структурні компоненти та взаємозв'язки між когнітивними, емоційними й поведінковими проявами залежної поведінки з метою розробки ефективних профілактичних і корекційних рекомендацій.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості інтернет-залежності у підлітків, визначити специфіку її проявів та розробити рекомендації щодо профілактики і корекції залежної поведінки.

Об'єкт роботи: Інтернет-залежність у підлітків.

Предмет роботи: психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці.

База дослідження: Бучанський ліцей №5, Бучанської міської ради Київської області у межах яких було проведено дослідження серед підлітків віком від 11 до 16 років.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблематики інтернет-залежності, психології підліткового віку та цифрової поведінки; результати психодіагностичного дослідження, отримані за допомогою тесту на інтернет-залежність К. Янг, шкали проблемного використання Інтернету (PIUQ) та шкали компульсивного використання Інтернету (CIUS); статистичні дані міжнародних організацій щодо цифрової активності підлітків.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	09-10.06.2026

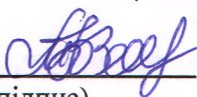
3. Дата видачі завдання « 01 » жовтень 2025 р.

4. Керівник кваліфікаційної роботи:


(підпис)

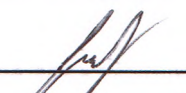
Іванова О. В.
(ініціали, ПІБ)

5. Гарант освітньої програми:


(підпис)

Заушнікова М. Ю.
(ініціали, ПІБ)

6. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти


(підпис)

Верпета А. О.
(ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей інтернет-залежності у підлітків, визначенні специфіки її проявів та розробці рекомендацій щодо профілактики й корекції залежної поведінки.

Завданнями роботи є: проаналізувати наукові джерела щодо психологічних особливостей підліткового віку, механізмів емоційної дисрегуляції, саморегуляції та соціальної взаємодії у контексті формування інтернет-залежності; дослідити взаємозв'язок між цифровим середовищем, самооцінкою та психоемоційним станом підлітків; розробити практичні рекомендації для профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків

Предметом дослідження є психологічні особливості та механізми формування інтернет-залежності у підлітків.

Об'єктом дослідження виступає поведінка підлітків у цифровому середовищі та її вплив на психологічний стан.

Базою дослідження виступає Бучанський ліцей №5, Бучанської міської ради Київської області, у межах яких було проведено дослідження серед підлітків віком від 11 до 16 років.

За результатами дослідження сформульовані висновки щодо структури інтернет-залежності у підлітковому віці, визначено домінування когнітивної одержимості та компульсивних проявів, а також обґрунтовано необхідність розвитку саморегуляції та цифрової усвідомленості як ключових напрямів психологічної профілактики.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, педагогічними працівниками та батьками для розробки профілактичних програм, психокорекційних заходів і формування навичок безпечної взаємодії підлітків із цифровим середовищем.

Кваліфікаційна робота містить 53 сторінки, 12 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 40 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: інтернет-залежність, підлітковий вік, компульсивне використання Інтернету, проблемне використання Інтернету, цифрове середовище, саморегуляція, когнітивна одержимість.

Рік виконання кваліфікаційної роботи — 2026.
Рік захисту роботи — 2026.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

The purpose of the work is to provide a theoretical framework and conduct an empirical investigation into the psychological characteristics of internet addiction in adolescents, to identify the specific manifestations of this condition, and to develop recommendations for the prevention and correction of addictive behaviour.

Object of research: Teenagers' behaviour in the digital environment and its impact on their mental health.

Subject of the work: psychological characteristics and mechanisms underlying the development of Internet addiction in adolescents.

Research base: Bucha Lyceum No. 5 of Bucha City Council, Kyiv Region, where a survey was conducted among adolescents aged 11 to 16.

In the **first** chapter, the theoretical and methodological foundations of the study of internet addiction in adolescence are presented, including scientific approaches to the phenomenon, psychological factors of addictive behaviour, and the impact of the digital environment on adolescents' emotional and behavioural functioning.

The **second** chapter presents the organisation and methodology of the empirical study, the analysis and interpretation of the obtained results, as well as practical recommendations for the prevention and correction of internet addiction in adolescents.

The obtained results made it possible to identify the dominance of cognitive obsession and compulsive manifestations in the structure of adolescents' internet addiction and to substantiate the importance of developing self-regulation and digital awareness as key areas of psychological prevention.

The qualification paper contains 53 pages, 12 tables, 5 figures, a bibliography of 40 references, and 3 appendices.

Keywords: internet addiction, adolescence, compulsive internet use, problematic internet use, digital environment, self-regulation, cognitive obsession.

Year of execution of the qualification work – 2026.
Year of work presentation – 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Стан наукової розробленості проблеми інтернет-залежності.....	11
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумови формування інтернет-залежної поведінки.....	17
1.3. Психологічні детермінанти інтернет-залежної поведінки.....	19
Висновки до 1 розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	22
2.1. Організація, методи та методики дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
2.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітковому віці.....	32
Висновки до 2 розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій та широким проникненням інтернету у повсякденне життя. За даними UNICEF, більшість підлітків у світі мають доступ до інтернету, причому рівень користування значно зростає у віковій групі 15–17 років [8]. Дослідження Pew Research Center показують, що 95% підлітків у США мають доступ до смартфона, а близько 46% повідомляють про майже постійне перебування онлайн [29]. Разом із тим активне користування мережею пов'язане з ризиком формування інтернет-залежності. Пізніші дослідження, зокрема огляди, опубліковані у Journal of Behavioral Addictions, підтверджують зростання цієї проблеми в умовах цифровізації та пандемічних обмежень, коли час онлайн-активності значно збільшився [18].

Об'єкт дослідження. Інтернет-залежність у підлітків.

Предмет дослідження. Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати проблему інтернет-залежності у підлітковому віці та виявити основні психологічні чинники, що сприяють виникненню інтернет-залежної поведінки у підлітків, визначивши їх вплив на емоційний стан, соціальну адаптацію та самосприйняття.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо психологічних особливостей підліткового віку, механізмів емоційної дисрегуляції, саморегуляції та соціальної взаємодії у контексті формування інтернет-залежності.
2. Дослідити взаємозв'язок між цифровим середовищем, самооцінкою та психоемоційним станом підлітків.
3. Розробити практичні рекомендації для профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків.

Методи дослідження. У роботі використовувалися такі методи: аналіз наукової літератури, психометричні опитувальники та статистична обробка даних (описовий аналіз). Для оцінки рівня інтернет-залежності застосовували: тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг), шкалу проблемного використання Інтернету (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ) та шкалу компульсивного використання Інтернету (Compulsive

Internet Use Scale, CIUS).

Теоретична значущість. Результати дослідження сприяють поглибленому розумінню психологічних механізмів інтернет-залежності у підлітків, інтегруючи знання про емоційні, когнітивні та соціальні чинники ризику.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані психологами, педагогами та батьками для розробки програм профілактики інтернет-залежності, покращення емоційної стабільності підлітків та підтримки адаптивної соціальної поведінки.

Методологічна основа роботи. Дослідження спирається на сучасні теоретико-методологічні концепції розвитку підлітків, психології емоційної регуляції, теорії соціальної взаємодії, а також на підходи когнітивно-поведінкової та психодинамічної психології.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося серед 43 учнів старших класів середньої школи, що активно користуються інтернетом і соціальними мережами.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції: Верпета А.О., Іванова О.В. Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) - Ірпінь: ДПУ, 2026 .

Структура та обсяг. Робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та експериментального), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг – 53 сторінки тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Стан наукової розробленості проблеми інтернет-залежності

У сучасному науковому дискурсі інтернет-залежність розглядається як важливий соціально-психологічний феномен, що виник на тлі стрімкого розвитку цифрових технологій і широкого впровадження Інтернету в повсякденне життя. Проблема залученості до мережі набуває особливої актуальності серед підлітків, для яких онлайн-комунікація, розваги та навчання стають ключовими аспектами соціалізації.

М. Шоу та Д. Блек відзначають, що ще у 1970-х роках фіксували компульсивні патерни взаємодії з комп'ютерами, соціальну ізоляцію та порушення міжособистісних зв'язків. Феномен описували різними термінами – від патологічного чи проблемного користування до компульсивної або імпульсивної поведінки, що ускладнювало порівняння досліджень. Інтернет-залежність довго залишалася поза офіційними психіатричними класифікаціями та розглядалася як розлад імпульсивного спектра, споріднений із патологічним гемблінгом чи kleptomaniєю. Наукові спроби операціоналізувати феномен включали критерії когнітивних і поведінкових проявів, дистресу та порушень соціального чи професійного функціонування, із виділенням підтипів залежності, орієнтованих на конкретні онлайн-активності. Емпіричні дані демонструють широкий діапазон поширеності та нерівномірний розподіл за віком і статтю, при цьому чоловіки частіше залучені до адиктивних форм [20, с. 355].

Зі зростанням ролі Інтернету у повсякденному житті та переходом комунікації, соціальної взаємодії й доступу до інформації в онлайн-простір у середині 1990-х років проблема інтернет-залежності почала формуватися як самостійний науковий дискурс. Саме тоді виникло питання про можливість формування патологічної форми залученості до мережі, яка за своїми психологічними характеристиками виходить за межі звичайного інтенсивного користування. Одним із перших системних підходів до осмислення цього феномену стала концепція Internet Addiction Disorder, запропонована І. Голдбергом, який спробував описати інтернет-залежність у термінах психіатричної нозології, орієнтуючись на логіку діагностичних критеріїв, притаманних адиктивним розладам [11, с. 409].

У межах концепції І. Голдберга інтернет-залежність розглядається як

дезадаптивний патерн використання Інтернету, що спричиняє клінічно значущі порушення або суб'єктивний дистрес. Патологічність визначається не активністю в мережі, а сукупністю симптомів: втратою контролю, порушенням регуляції поведінки та домінуванням Інтернету в системі життєвих пріоритетів. Інтернет постає не як нейтральний інструмент, а як об'єкт адиктивної фіксації, навколо якого формуються поведінкові, емоційні та когнітивні процеси користувача. Ключовими ознаками Internet Addiction Disorder є феномен толерантності – потреба постійно збільшувати час онлайн для задоволення, та синдром відміни, що проявляється тривогою, психомоторним збудженням, нав'язливими думками і повторенням дій, пов'язаних із мережею. Важливим компонентом є порушення довільного контролю: залежні користувачі проводять у мережі більше часу, ніж планували, і нездатні ефективно обмежити активність, включаючи супутні дії для підтримки онлайн-присутності.

Подальший розвиток наукового осмислення проблеми інтернет-залежності пов'язаний із прагненням уточнити межі патологічності та відмежувати її від нормативного використання цифрових технологій. У цьому контексті М. Гріффітс пропонує розглядати патологічне використання Інтернету (Problematic Internet Use, PIU) як специфічний дезадаптивний патерн поведінки, притаманний лише окремій підгрупі користувачів і такий, що не ототожнюється із загальною інтенсивністю онлайн-активності. Дослідник розмежовує специфічне PIU, пов'язане з надмірним залученням до окремих інтернет-сервісів (азартні ігри, онлайн-секс, торгівля), та генералізоване PIU, яке характеризується глобальною, часто безцільною активністю в мережі та переважно зумовлене соціальними й емоційними потребами. У межах когнітивно-поведінкової моделі центральне місце відводиться ролі дисфункціональних когніцій щодо себе та соціальної реальності, які передують формуванню адиктивної поведінки. Взаємодія наявних психопатологічних рис із можливостями онлайн-середовища розглядається як каталізатор симптомів, тоді як механізми позитивного й негативного підкріплення забезпечують закріплення стійких патологічних патернів. Симптоматика включає obsesivні думки про Інтернет, втрату поведінкового контролю, соціальну ізоляцію та прокрастинацію, при цьому усвідомлення проблеми саме по собі не гарантує ефективної саморегуляції [12, с. 34.].

Закладені М. Гріффітсом підходи до розуміння патологічного використання Інтернету створили теоретичне підґрунтя для подальшої клінічної операціоналізації

феномену інтернет-залежності. Саме в цьому контексті К. Янг здійснила одну з перших спроб системного емпіричного дослідження інтернет-адикції, розглядаючи її як новий тип поведінкового розладу, що формується в межах міждисциплінарного поля. Вчена зазначає, що початкове вивчення інтернет-залежності ґрунтувалося на аналогії з вже відомими адикціями – до психоактивних речовин, алкоголю та азартних ігор, що дозволяло фіксувати подібні наслідки, зокрема академічну неуспішність, зниження продуктивності та порушення міжособистісних стосунків. Методологічно важливим є те, що на момент проведення досліджень термін «інтернет-адикція» був відсутній у DSM-IV, у зв'язку з чим для діагностики використовувалася модель патологічного гемблінгу як розладу імпульсного контролю. На цій основі К. Янг розробила опитувальник, спрямований на виявлення когнітивної зацикленості, втрати контролю, потреби в поступовому збільшенні часу онлайн, емоційного дискомфорту при обмеженні доступу до мережі та ризику втрати соціальних і освітніх можливостей. Емпіричні результати, отримані К. Янг, засвідчили, що залежні користувачі характеризуються швидким нарощуванням часу перебування в мережі та перевагою інтерактивних форм онлайн-активності, які забезпечують суб'єктивне відчуття контролю й емоційної близькості, тоді як незалежні користувачі використовують Інтернет переважно з інформаційною метою [21, с. 240].

Разом із тим описово-діагностичний підхід, запропонований К. Янг, актуалізував потребу у глибшому теоретичному осмисленні психологічних механізмів проблемного використання Інтернету та розробці узгоджених концептуальних моделей. У цьому контексті С. Каплан у праці 2002 р. звертає увагу на те, що, попри поступове накопичення емпіричних даних, дослідження інтернет-залежності залишаються концептуально фрагментарними через неоднорідність визначень і методів вимірювання. Надмірне використання Інтернету пов'язується з негативними психосоціальними наслідками, зокрема депресією, самотністю та зниженою самооцінкою, що підкреслює необхідність теоретично обґрунтованих моделей. Когнітивно-поведінкова теорія Р. Девіса пропонує цілісну аналітичну базу, інтегруючи дисфункціональні когніції, поведінкові патерни та психосоціальні чинники, тоді як розроблена С. Капланом шкала Generalized Problematic Internet Use Scale дозволяє емпірично оцінювати генералізоване патологічне використання Інтернету. Отримані дані демонструють стійкий зв'язок PIU із психосоціальним благополуччям та значущістю комп'ютерно-опосередкованої

соціальної взаємодії, підтверджуючи, що патологічне користування Інтернетом не може розглядатися поза контекстом психологічного функціонування особистості [8, с. 563].

Подальший розвиток цього підходу відображено у праці 2010 р. С. Каплана, де проблемне використання Інтернету розглядається як комплекс взаємопов'язаних психосоціальних, когнітивних і поведінкових процесів, серед яких ключову роль відіграють перевага онлайн-соціальної взаємодії, використання мережі для регуляції емоційного стану та дефіцитна саморегуляція. Психосоціальні труднощі – самотність, соціальна тривожність, низька впевненість у спілкуванні – сприяють формуванню переконань про більшу компетентність у віртуальному середовищі, що закріплює проблемні патерни поведінки. Емпірична перевірка шкали GPIUS2 підтвердила багаторівневу структуру узагальненого проблемного використання Інтернету, підкреслюючи, що патологічна поведінка в мережі зумовлюється передусім психологічними механізмами, а не лише тривалістю онлайн-активності [9, с. 1089].

Ці результати стали підґрунтям для подальших досліджень, спрямованих на конкретизацію форм компульсивного використання мережі та виявлення факторів індивідуальної вразливості. Так, Г. Міркерк, Р. Ейнден Р. та Х. Гарретсен підкреслюють, що інтернет-залежність охоплює різні види активності – від кіберсексуальної поведінки та онлайн-стосунків до ігор і інформаційного перевантаження. Когнітивно-поведінкова модель розрізняє специфічне (контент-орієнтоване) та генералізоване (багатовимірне) патологічне використання, при цьому соціальні функції Інтернету, особливо онлайн-комунікація, виступають ключовим фактором формування компульсивної поведінки. Дослідження показали, що найбільш стабільним прогностичним фактором є використання мережі для сексуальної стимуляції, тоді як інші види активності демонструють менш стійкі зв'язки. Адиктивний потенціал підсилюють характеристики інтернет-середовища – доступність, анонімність та можливість уникнення негативних емоцій, тоді як компульсивне користування виступає способом реалізації наявної психосоціальної вразливості, пов'язаної з самотністю, низькою самооцінкою або депресією [17, с. 100].

Д. Кардефельт-Вінтер відзначає, що, незважаючи на значну кількість досліджень, природа та механізми розвитку феномену лишаються неузгодженими, а традиційні підходи, що трактують інтернет-залежність як розлад контролю імпульсів, не враховують складних взаємодій психосоціальних факторів і життєвого контексту користувача. Він

підкреслює важливість розгляду Інтернету як засобу компенсації негативних життєвих обставин, що відкриває перспективи для контекстуалізованого й адаптивного підходу до вивчення явища [13, с. 352].

Разом із цим, Д. Кусс та О. Лопес-Фернандес зазначають, що останніми роками спостерігається стрімке зростання емпіричних досліджень, проте феномен залишається концептуально та діагностично фрагментованим. Різноманітність інструментів оцінки та підтипів проблемного використання Інтернету, включно з Інтернет-ігровим розладом, ускладнює узгоджену класифікацію, а епідеміологічні дані демонструють значну варіативність поширеності серед молоді та клінічних вибірках [14].

Г. Понтес, Д. Кусс та М. Гріффітс підкреслюють, що інтернет-залежність нині розглядається як поведінкова адикція з ключовими компонентами: значущість, модифікація настрою, толерантність, синдром відміни, конфлікт і рецидив. Когнітивно-поведінкові моделі пояснюють розвиток залежності через дезадаптивні когніції та психосоціальні фактори, а емпіричні та нейробіологічні дані демонструють зв'язок із психосоціальними проблемами, академічною неуспішністю, тривожністю, депресією та сімейними дисфункціями [18].

О. Камінська вважає, що віртуальний простір формує нові моделі взаємодії, субкультуру спілкування та умови для адиктивної поведінки, що проявляється в утраті контролю над часом онлайн, домінуванні віртуальних контактів і зміщенні емоційної мотивації. Особливий адиктивний потенціал мають інтернет-комунікація та ігрові практики, які забезпечують емоційне підкріплення, втечу від реальності й формування толерантності та синдрому відміни. Інтернет-залежність пов'язується з когнітивними, емоційними та фізіологічними порушеннями й зумовлюється як особистісними характеристиками (інтроверсія, низька самооцінка, соціальна фрустрованість), так і специфікою мережевого середовища – анонімністю, доступністю, можливістю конструювання «ідеального Я» [3].

Розширюючи цю концепцію, О. Петрунько розглядає інтернет-залежність як складний психосоціальний адиктивний розлад, який особливо гостро проявляється в підлітковому віці. Надмірне користування мережею трансформується з інтересу в нав'язливу поведінку, що порушує фізичне, психоемоційне, когнітивне та соціальне функціонування, а також виступає способом уникнення стресу чи травматичної реальності. Підлітки виявляються найбільш вразливою групою через етап формування

ідентичності, поєднання об'єктивних чинників (доступність технологій, привабливий контент, анонімність) та суб'єктивних біопсихосоціальних особливостей [5].

Аналіз когнітивних і мотиваційних чинників, проведений А. Колодій і Т. Браніц'кою, показує, що інтернет-залежність у підлітків є багатофакторним явищем. Підлітки як «цифрові аборигени» схильні використовувати Інтернет для подолання стресу, самотності й соціальної тривоги. Наукові підходи, започатковані І. Голдбергом і розвинуті К. Янг, підкреслюють роль доступності, зниження самоконтролю та емоційного підкріплення онлайн-активності у формуванні залежності [4].

Соціально-психологічний аспект інтернет-залежності підкреслює Л. Гуменюк, зазначаючи, що явище сформувалося на початку XXI століття під впливом цифровізації та трансформації соціалізації молоді. Дослідження показують високу поширеність щоденного користування Інтернетом серед підлітків та молоді, що підкреслює соціальну значущість проблеми. Інтернет виступає як засіб компенсації фрустраційної реальності та соціальної самотності, а макро- і мікросоціальні чинники – індивідуалізація, ослаблення соціальних зв'язків, дефіцит сімейного контролю, низький самоконтроль – посилюють ризик адиктивної поведінки [1].

Нарешті, Є. Юрченко акцентує на значущості взаємодії вікових особливостей підлітків і характеристик цифрового середовища для розвитку залежності. Сучасні когнітивно-поведінкові моделі, зокрема модель ACE К. Янг, пояснюють її розвиток через доступність, зниження контролю та емоційне підкріплення онлайн-активності, а емпіричні дані свідчать, що більшість підлітків перебувають у зоні ризику помірної, але потенційно керованої залежності. Це підкреслює пріоритетність профілактичних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, соціальної активності та здорових альтернатив онлайн-взаємодії [6, с. 468].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що інтернет-залежність є багатовимірним соціально-психологічним феноменом, що формується під впливом поєднання особистісних характеристик підлітків, когнітивно-поведінкових патернів та особливостей цифрового середовища. Вона проявляється у втраті контролю над часом онлайн, домінуванні віртуальних контактів, емоційній залежності та використанні інтернету як способу компенсації соціальних або психоемоційних труднощів. Накопичені емпіричні дані та когнітивно-поведінкові моделі підкреслюють необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції інтернет-залежності, що включає

розвиток саморегуляції, соціальної активності та здорових альтернатив взаємодії в мережі.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумови формування інтернет-залежної поведінки

Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистості, інтенсивними емоційними переживаннями та змінами когнітивних і соціальних функцій. Саме в цей період відбувається пошук власної ідентичності, соціальної ролі та способів самореалізації, що робить підлітків особливо чутливими до зовнішніх впливів і нових форм взаємодії. Інтенсивна потреба у визнанні, соціальній підтримці та емоційному підкріпленні у поєднанні з недостатньо сформованими механізмами самоконтролю та критичного мислення створює сприятливий ґрунт для розвитку залежної поведінки в інтернеті. Тому підлітки становлять вразливу групу не лише через доступність цифрових технологій, а й через особливості психоемоційного та соціального розвитку, які підвищують ризик трансформації онлайн-активності у компульсивні й дезадаптивні патерни поведінки.

Психологічні особливості підліткового віку, за Т. Дороніною, С. Яланською, та Н. Токаревою, створюють критичний фон для формування інтернет-залежної поведінки, оскільки цей період онтогенезу характеризується нестабільністю, кризовістю та трансформаціями когнітивної, емоційної та мотиваційно-соціальної сфер. Формування самосвідомості й ціннісно-мотиваційної структури, високої емоційної лабільності, низької толерантності до фрустрації, прагнення швидкого задоволення та соціального визнання, а також обмежена здатність до саморегуляції створюють у підлітка особливий психологічний профіль. Віртуальне середовище, що надає миттєве схвалення, можливості моделювати соціальні ролі та отримувати емоційне підкріплення, поглиблює схильність до онлайн-активності як механізму компенсації соціальних дефіцитів і забезпечує безпечний простір для реалізації потреб самовираження та соціальної взаємодії, що підвищує ризик формування інтернет-залежності [2].

Ці загальні психологічні особливості підліткового віку отримують конкретизацію у дослідженні С. Кристофанеллі, С. Теста, Е. Чентонзе, Г. Баччіні, Ф. Тоніоло, В. Вавалле, та Л. Ферро, які показують, що висока емоційна дисрегуляція, імпульсивність і незрілість механізмів саморегуляції ще більше підвищують вразливість підлітків до інтернет-залежності. Підлітки демонструють інтенсивність емоцій, швидку реактивність і схильність ототожнювати себе з переживаннями, що ускладнює їхню регуляцію. До того ж когнітивні та особистісні характеристики, зокрема спотворена саморепрезентація та залежність від оцінки інших, посилюють ризик дисфункціональних патернів взаємодії в онлайн-просторі, створюючи сприятливий ґрунт для формування інтернет-залежної поведінки [7].

Поглиблюючи розуміння цих процесів, Е. Мюллер, Р. Бруннер та С. Шарп підкреслюють, що підлітковий вік є критичним періодом психічного розвитку, що супроводжується високою емоційною лабільністю та незрілістю механізмів саморегуляції. Центральним чинником є емоційна дисрегуляція, яка проявляється надмірною інтенсивністю емоцій, низькою толерантністю до фрустрації та імпульсивністю, а незавершена нейробіологічна зрілість фронтально-лімбічних структур та орбітофронтальної кори посилює потребу у швидкому задоволенні. Негативний ранній досвід та стресові події формують дезадаптивні стратегії регуляції, що проявляються у компульсивній поведінці, зокрема у цифровому середовищі, де підліток шукає соціальне підтвердження та миттєве емоційне підкріплення [16].

У цьому контексті К. Кінг, К. Маклафлін, Дж. Сілк та К. Монатан звертають увагу на роль соціального середовища, зокрема однолітків, у регуляції поведінки підлітків. Підвищена чутливість до оцінки та визнання групи може посилювати імпульсивність, орієнтацію на винагороду та ризиковану поведінку, тоді як позитивна підтримка сприяє розвитку ефективних стратегій саморегуляції. У цифровому середовищі ці процеси набувають особливої значущості, оскільки інтернет надає миттєве емоційне підкріплення, соціальне визнання та простір для експериментування з ролями, що робить підлітків особливо вразливими до формування інтернет-залежної поведінки як механізму компенсації емоційних і соціальних потреб [15, с. 1391].

Романенкова, О. Ю., відзначає, що для підлітків соціальні мережі водночас створюють ризики й можливості: вони стимулюють порівняння з ідеалізованими образами та посилюють зовнішній локус контролю, що може провокувати тривожність,

депресивні стани та компульсивне користування цифровими платформами. Водночас цифрове середовище слугує простором для самовираження, соціальної підтримки та розвитку творчого потенціалу, що за належного використання сприяє зміцненню самосприйняття, критичного мислення та психічного здоров'я [22].

1.3. Психологічні детермінанти інтернет-залежної поведінки

Інтернет-залежна поведінка не виникає з однієї причини – це результат поєднання кількох груп факторів: особистісних особливостей людини, особливостей її мислення, емоційного стану та соціального середовища. У сучасній психології це явище розглядається як складний процес, у якому важливу роль відіграє не лише сам Інтернет, а й те, як людина його використовує і які потреби намагається ним задовольнити.

Згідно з когнітивно-поведінковою моделлю М. Девіса, ключовим механізмом формування залежної поведінки є викривлені думки про себе та світ. Наприклад, людина може вважати себе недостатньо успішною, нецікавою або відчувати постійну тривогу в реальному житті. У такій ситуації Інтернет стає способом «втечі» від неприємних переживань. Людина заходить у мережу не тільки для інформації чи спілкування, а й для того, щоб зменшити напруження, відволіктися або покращити свій емоційний стан. Якщо така поведінка повторюється часто, вона поступово закріплюється і стає звичкою, яку складно контролювати [9].

С. Каплан звертає увагу на те, що важливим чинником є перевага онлайн-спілкування над реальним. Це означає, що людина починає відчувати себе більш впевнено і спокійно саме в Інтернеті, ніж у реальному житті. Онлайн-середовище здається безпечнішим, бо там легше приховати свої емоції, уникнути критики або негативної оцінки. Особливо це характерно для людей із соціальною тривожністю або низькою самооцінкою. У результаті реальне спілкування поступово стає менш важливим, а Інтернет – основним способом взаємодії з іншими людьми [11].

Дослідження К. Єн та співавторів показують, що велике значення мають умови, в яких живе підліток. Якщо в сім'ї недостатньо підтримки або контролю, а в школі є труднощі з навчанням чи стосунками з однолітками, підліток частіше звертається до Інтернету як до способу уникнення проблем. Також важливу роль відіграє емоційний

стан: депресія, постійний стрес або відчуття самотності підсилюють бажання «зануритися» в онлайн-середовище, де легше відволіктися від реальності [30].

Л. Лам у своєму систематичному огляді підкреслює, що інтернет-залежність формується під впливом одразу кількох груп факторів. До психологічних належать тривожність, депресивні стани та емоційна нестабільність. До сімейних – слабкий контроль з боку батьків і недостатня емоційна підтримка. Також важливими є мотиваційні причини використання Інтернету: якщо людина використовує його не тільки для навчання чи роботи, а й для зняття стресу або втечі від проблем, ризик залежності значно зростає [23].

Й. Гіше та інші дослідники звертають увагу на захисні фактори. Одним із найважливіших є резильєнтність – здатність людини справлятися зі стресом і труднощами. Якщо ця здатність розвинена добре, людина менше схильна «тікати» в Інтернет. Натомість якщо підліток ігнорує свої обов’язки, має проблеми в навчанні або сім’ї і не вміє справлятися з труднощами, це підвищує ризик розвитку залежної поведінки [19].

Отже, інтернет-залежна поведінка формується як результат складної взаємодії різних факторів. Важливу роль відіграють негативні думки про себе, емоційні труднощі, слабкий самоконтроль, а також особливості сімейного та шкільного середовища. Інтернет у цьому випадку стає не просто інструментом, а способом уникнення проблем і регуляції емоцій, що з часом може призвести до залежності.

Висновки до 1 розділу

У межах першого завдання дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо психологічних особливостей підліткового віку, механізмів емоційної дисрегуляції, саморегуляції та соціальної взаємодії у контексті формування інтернет-залежності. Встановлено, що інтернет-залежність у сучасній психологічній науці розглядається як складний багатофакторний соціально-психологічний феномен, формування якого зумовлюється взаємодією особистісних, емоційних, когнітивних і соціальних чинників. Теоретичний аналіз праць зарубіжних і вітчизняних дослідників

дозволив визначити, що ключовими проявами інтернет-залежності є втрата контролю над тривалістю онлайн-активності, домінування віртуальної взаємодії над реальним спілкуванням, емоційна залежність від цифрового середовища, толерантність та синдром відміни.

Водночас встановлено, що підлітковий вік є особливо сенситивним періодом щодо формування залежної поведінки через кризовість розвитку, емоційну нестабільність, незрілість механізмів саморегуляції та підвищену потребу у соціальному визнанні. Висока емоційна лабільність, імпульсивність, низька толерантність до фрустрації та схильність до пошуку швидкого емоційного підкріплення сприяють використанню Інтернету як засобу компенсації психологічного дискомфорту та уникнення реальних труднощів. Доведено, що цифрове середовище, завдяки своїй доступності, анонімності та можливості отримання миттєвого схвалення, створює умови для закріплення дезадаптивних патернів поведінки.

Теоретичний аналіз також засвідчив, що механізми емоційної дисрегуляції та порушення самоконтролю є важливими психологічними передумовами розвитку інтернет-залежності у підлітків. Особливого значення набуває роль соціальної взаємодії, оскільки підлітки з труднощами міжособистісного спілкування, низькою самооцінкою та потребою у зовнішньому схваленні частіше надають перевагу онлайн-комунікації як більш безпечному та контрольованому середовищу.

Таким чином, інтернет-залежність у підлітковому віці доцільно розглядати як результат взаємодії вікових психологічних особливостей особистості та специфіки цифрового середовища, що актуалізує необхідність комплексного підходу до її профілактики та корекції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, методи та методики дослідження

У межах емпіричної частини дипломної роботи було проведено комплексне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей інтернет-залежності у підлітків. Теоретико-методологічною основою дослідження стало поєднання психодіагностичних інструментів, релевантних завданням роботи, із сучасними процедурами обробки даних, що відповідають вимогам математико-статистичного аналізу в прикладній психології.

Вибір методик визначався не лише їхньою валідністю та надійністю, а й здатністю виявити ключові аспекти проблемного користування Інтернетом, включно з когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами. З огляду на комплексний характер феномену інтернет-залежності було доцільним застосування декількох психометричних інструментів, що дозволяють оцінити різні рівні та форми онлайн-адикції. Зокрема, у якості основних психометричних засобів було застосовано: тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг; додаток А), шкалу проблемного використання Інтернету (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ; додаток Б) та шкалу компульсивного використання Інтернету (Compulsive Internet Use Scale, CIUS; додаток В).

Тест на інтернет-залежність було розроблено американською дослідницею Кімберлі Янг, професоркою психології Піттсбурзького університету. Методика призначена для самодіагностики патологічної пристрасті до Інтернету незалежно від конкретної форми онлайн-активності. Теоретично тест спирається на концепцію поведінкових залежностей, у межах якої інтернет-адикція розглядається як форма емоційної та поведінкової залежності від віртуального середовища. Залежність у цьому контексті характеризується трьома основними симптомами: нарощуванням кількості (збільшення часу перебування в мережі), зміною форми поведінки (онлайн-активність заміщує реальні життєві взаємодії) та синдромом відміни (погіршення емоційного стану поза Інтернетом). У межах даного дослідження тест Кімберлі Янг використано для первинного виявлення рівня інтернет-залежності у підлітків, що дозволяє оцінити загальний прояв проблемної поведінки онлайн та сформулювати групу ризику для

подальшого

поглибленого

аналізу.

З метою деталізації виявлених проявів проблемної онлайн-поведінки та їхньої внутрішньої структури у дослідженні додатково застосовано шкалу проблемного використання Інтернету, яка є інструментом комплексної оцінки проблемного користування мережею. Він вимірює три основні підшкали: нав'язливі думки/поведінка (одержимість), нехтування повсякденними обов'язками та порушення контролю. Загальний бал шкали визначає рівень ризику, де значення 41 і вище вказує на його високий рівень. У межах даного дослідження ця методика використовується для глибокої диференціації проблемної поведінки підлітків у мережі та окремої оцінки когнітивних (нав'язливі думки про Інтернет), емоційних (перевага онлайн-спілкування над реальним) і поведінкових (негативні наслідки) компонентів.

Подальше поглиблення аналізу проблемної інтернет-активності здійснювалось за допомогою шкали компульсивного використання Інтернету, яка зосереджується на вимірюванні ключових компонентів інтернет-залежності, зокрема втрати контролю, стурбованості, толерантності та симптомів відміни. Методика дозволяє оцінити інтенсивність компульсивних проявів і характер психологічного зв'язку підлітка з онлайн-активністю. Використання цієї шкали у межах дослідження забезпечує більш детальне вивчення компульсивних аспектів інтернет-залежності, що є важливим для розуміння того, як і наскільки підлітки втрачають контроль над власною поведінкою в Інтернеті.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом січня 2026 року на базі онлайн-шкіл із використанням цифрового інструменту Google Forms, що забезпечило стандартизованість процедури дослідження, а також її зручність і технічну доступність для респондентів. Загальна кількість учасників дослідження становила 43 особи. Віковий діапазон респондентів варіювався від 11 до 16 років. Розподіл учасників за віком подано на рис. 2.1.

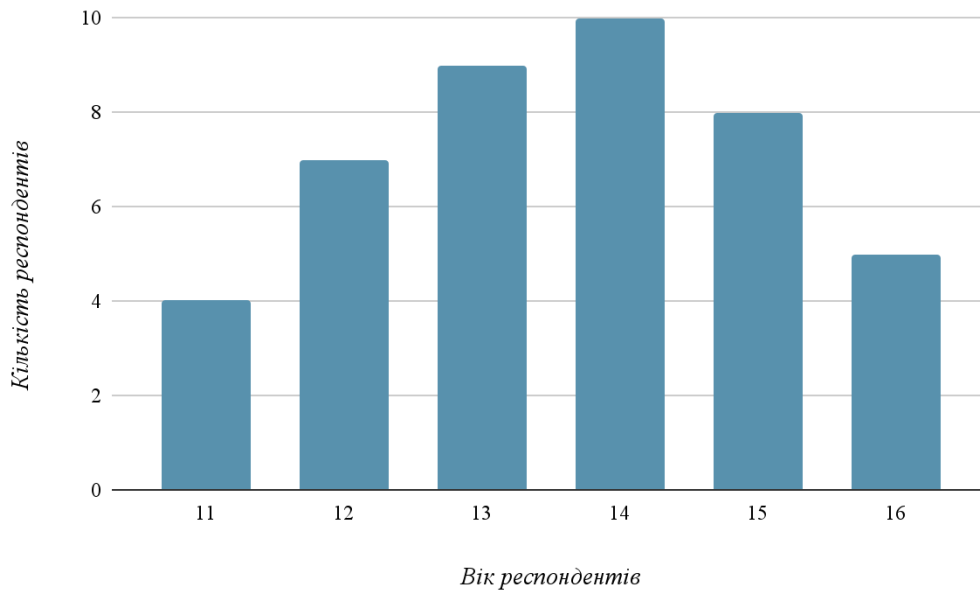


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

У межах дослідження брали участь представники обох статевих груп: вибірка складалася з 20 хлопців та 23 дівчат. Графічне відображення розподілу респондентів за статтю представлено на рис. 2.2.

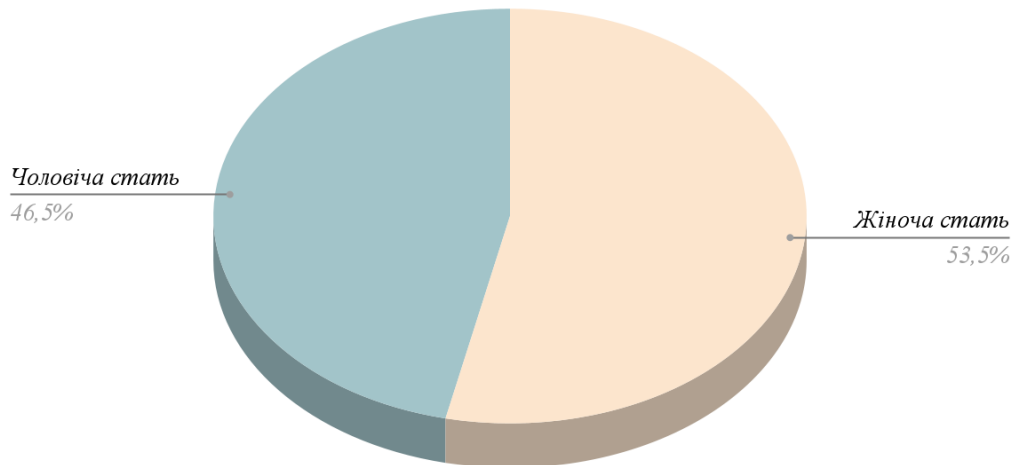


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Після завершення етапу психодіагностики всі отримані емпіричні дані були інтерпретовані відповідно до інструкцій і критеріїв, визначених авторами застосованих методик. На наступному етапі здійснено їхню кількісну обробку з використанням сучасних статистичних процедур. Основну увагу в аналізі приділено описовій статистиці для узагальнення характеристик вибірки та кореляційному аналізу з метою виявлення взаємозв'язків між змінними. Такий підхід забезпечив отримання обґрунтованих і

статистично достовірних висновків щодо особливостей поведінки досліджуваних у комунікативній сфері.

Математична обробка даних проводилася за допомогою прикладних програм «Jamovi 2.6.26» та «Microsoft Office Excel 2003», що дозволило підвищити точність обробки результатів та забезпечити їх наочне відображення у вигляді таблиць, діаграм і графіків. Це, у свою чергу, сприяло полегшенню інтерпретації статистичних залежностей і закономірностей, виявлених у процесі дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У межах емпіричного дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності у підлітковому віці було здійснено кількісний аналіз отриманих результатів із застосуванням методів описової статистики. Першою проінтерпретованою методикою став «Тест на інтернет-залежність» К. Янг, що дозволяє оцінити вираженість залежної поведінки в цифровому середовищі через показники втрати контролю, компульсивності, емоційної залученості та впливу онлайн-активності на повсякденне функціонування.

Аналіз даних показав, що середнє значення показника інтернет-залежності становить 44,0 бала, медіана також дорівнює 44, що свідчить про симетричність розподілу та відсутність суттєвого перекосу в бік крайніх значень. Така конгруентність середнього та медіани дозволяє припустити відносну однорідність вибірки щодо рівня вираженості досліджуваного феномену. Стандартне відхилення у 10,4 бала вказує на помірну варіативність результатів, що відображає індивідуальні відмінності підлітків у ступені залученості до мережевої активності та інтенсивності залежних проявів.

Мінімальне значення (27 балів) та максимальне (63 бали) окреслюють достатньо широкий діапазон показників, що свідчить про наявність як відносно нормативних моделей користування Інтернетом, так і проявів підвищеного ризику формування залежної поведінки. При цьому середній показник у межах 44 балів вказує на тенденцію до помірного рівня проблемного використання мережі серед підлітків вибірки, що може відображати стан між нормативною цифровою інтеграцією та потенційною дисрегуляцією поведінки.

У таблиці 2.1 наведено описові статистичні показники рівня інтернет-залежності у підлітків за даною методикою.

Таблиця 2.1. Описові статистичні показники рівня інтернет-залежності у підлітків за методикою К. Янг

	Тест на інтернет-залежність К Янг
Mean	44.0
Median	44
Standard deviation	10.4

Далі на рисунку 2.1 візуально відображено розподіл результатів, що дає змогу наочно оцінити симетричність та амплітуду проявів інтернет-залежності серед підлітків.

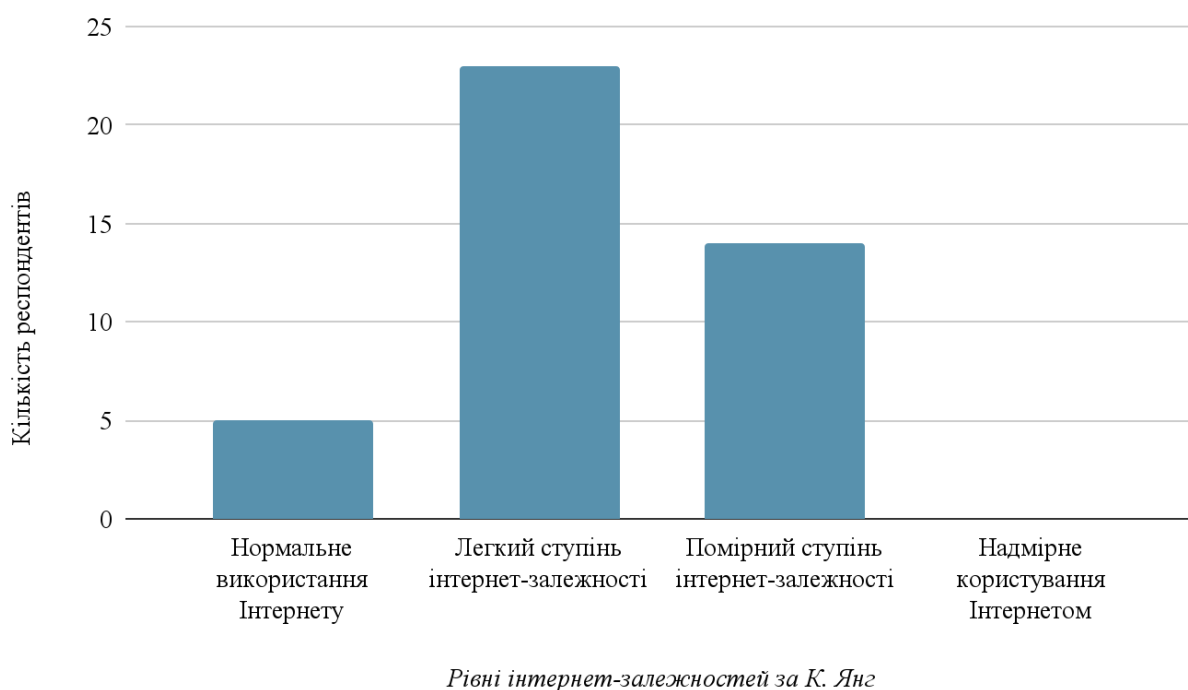


Рис. 2.1. Показники рівня інтернет-залежності у підлітків за методикою К. Янг

Далі, у межах емпіричного дослідження було здійснено описовий аналіз показників за Шкалою проблемного використання Інтернету (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ). За шкалою «одержимість» середнє значення становить 11,7 бала при медіані 12, що свідчить про достатньо виражену тенденцію до нав'язливих думок про Інтернет, ментальної залученості у цифровий простір та когнітивної фіксації на онлайн-активності. Стандартне відхилення 2,16 при діапазоні від 7 до 16 балів демонструє помірну

варіативність результатів, що вказує на наявність індивідуальних відмінностей у ступені інтелектуально-емоційної інкорпорації Інтернету в структуру повсякденного досвіду підлітків.

Показники за шкалою «нехтування повсякденними обов'язками» характеризуються середнім значенням 9,91 бала та медіаною 10, що відображає тенденцію до часткового витіснення офлайн-активності на користь цифрової. Відносно невисоке стандартне відхилення 1,91 та діапазон від 6 до 14 балів свідчать про порівняно стабільний розподіл значень у вибірці, без різко виражених крайніх проявів. Це дозволяє припустити, що хоча інтернет-активність впливає на структуру повсякденних обов'язків, вона не набуває у більшості респондентів тотально дезадаптивного характеру.

За шкалою «порушення контролю» середній показник становить 11,0 бала при медіані 11, що вказує на достатньо узгоджений розподіл і відносну симетричність даних. Стандартне відхилення 1,81 при мінімальному значенні 8 і максимальному 15 балів демонструє помірну дисперсію та підтверджує, що проблема саморегуляції в цифровому середовищі є помітною, однак не критично поляризованою у межах вибірки. У таблиці 2.2 представлені описові статистичні показники.

Таблиця 2.2. Описові статистичні показники структурних компонентів проблемного використання Інтернету у підлітків за шкалою PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire)

	Одержимість	Нехтування повсякденними обов'язками	Порушення контролю
Mean	11.7	9.91	11.0
Median	12	10	11
Standard deviation	2.16	1.91	1.81

Далі, на рисунку 2.2 наведено візуальне відображення цих результатів, що дозволяє наочно оцінити співвідношення та інтенсивність проявів різних компонентів проблемного використання Інтернету серед підлітків.

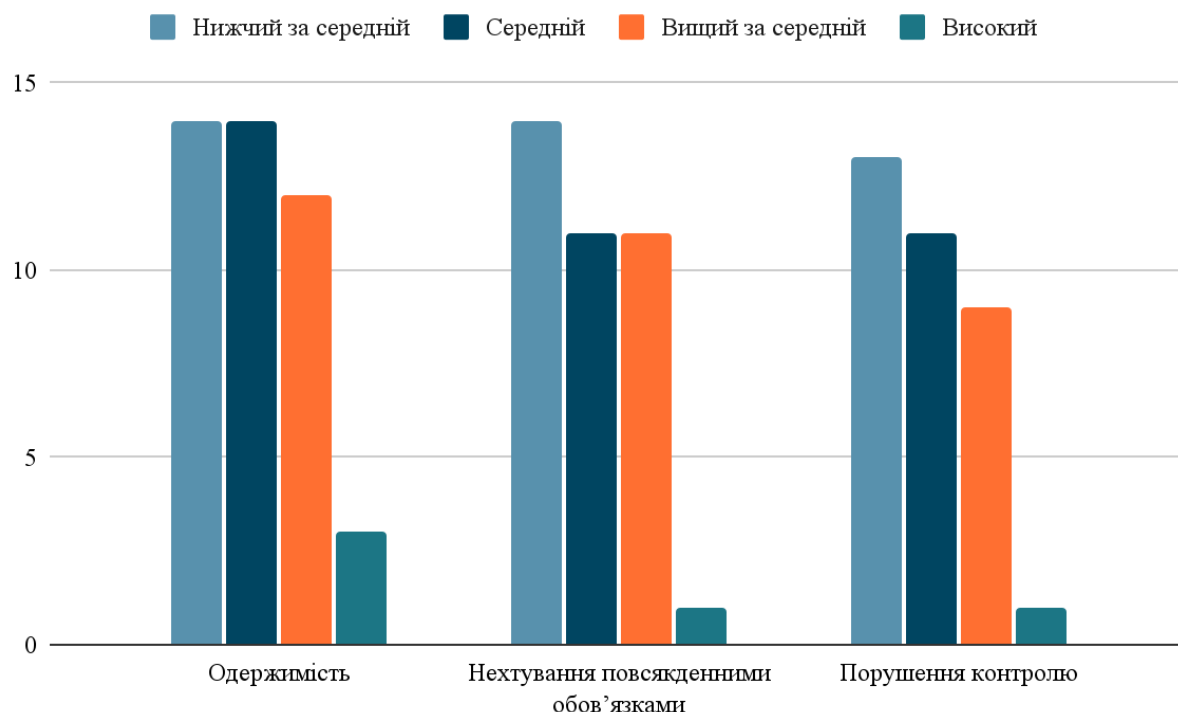


Рис. 2.2. Рівень прояву проблемного використання Інтернету у підлітків за шкалою PIUQ

Щодо описового аналізу кількісних показників Шкали компульсивного використання Інтернету (Compulsive Internet Use Scale, CIUS). Середнє значення за шкалою становить 27,8 бала при медіані 28, що свідчить про високу узгодженість центральних тенденцій та практичну симетричність розподілу результатів. Така відповідність між середнім та медіанним показниками вказує на відсутність суттєвих перекосів у бік крайніх значень і дозволяє говорити про відносну однорідність вибірки щодо рівня компульсивних тенденцій.

Стандартне відхилення 3,31 при мінімальному значенні 20 і максимальному 34 балах демонструє помірну варіативність показників, що відображає індивідуальні відмінності у ступені втрати контролю над онлайн-активністю. Діапазон значень окреслює достатньо широку амплітуду проявів — від відносно контрольованого користування до більш виражених компульсивних тенденцій, що можуть супроводжуватися внутрішньою напругою, труднощами припинення використання Інтернету та повторюваністю поведінкових актів попри можливі негативні наслідки. Узагальнені результати представлені у таблиці 2.3. та рис. 2.3.

Таблиця 2.3. Описові статистичні показники рівня компульсивного використання Інтернету у підлітків за шкалою CIUS (Compulsive Internet Use Scale)

	Шкала компульсивного використання Інтернету
Missing	1
Mean	27.8
Median	28

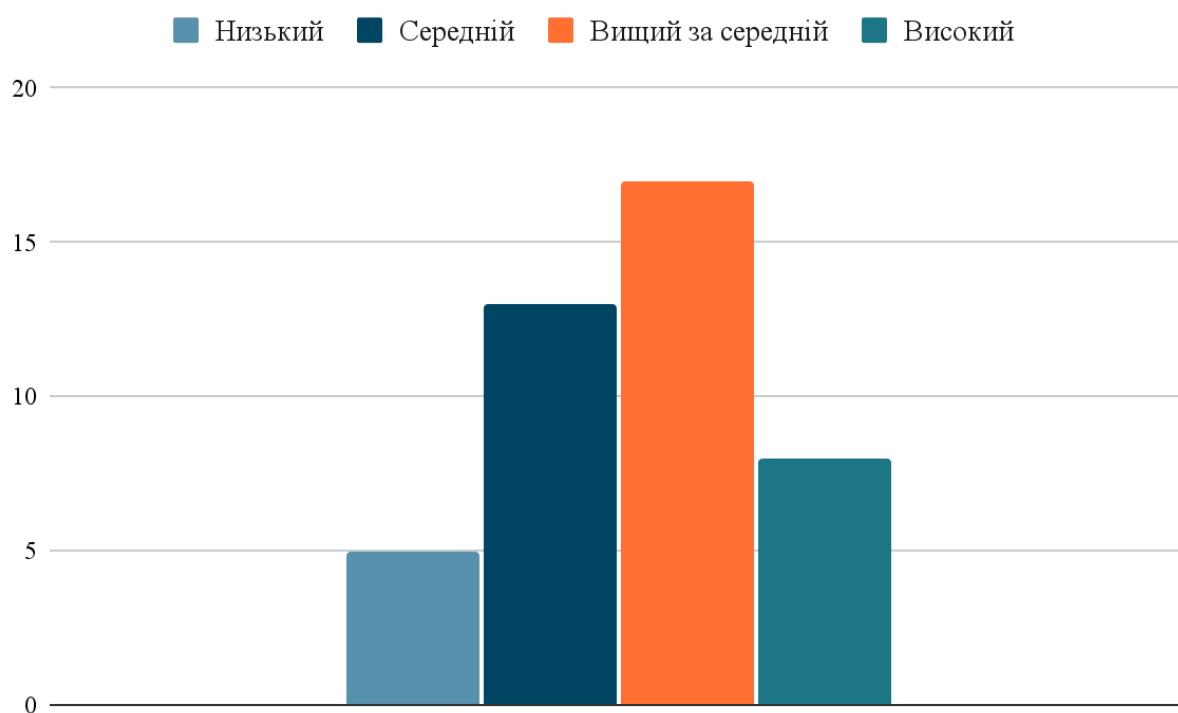


Рис. 2.3. Рівень прояву компульсивного використання Інтернету у підлітків за шкалою CIUS (Compulsive Internet Use Scale)

Отримані результати дозволяють стверджувати, що у досліджуваній вибірці підлітків компульсивний компонент інтернет-залежності представлений на помірному рівні вираженості, без різких полярних відхилень, однак із достатньою інтенсивністю, щоб розглядати його як значущий психологічний феномен. Така картина свідчить про те, що компульсивність у цифровому середовищі функціонує не як епізодична поведінкова особливість, а як відносно стабільна характеристика частини підлітків, що інтегрується у систему їхньої саморегуляції. У контексті теми дослідження це підкреслює, що інтернет-залежність у підлітковому віці має не лише когнітивний чи ситуативний характер, а й чітко окреслений поведінково-регуляторний компонент, який потребує подальшого

аналізу в системі взаємозв'язків з іншими психологічними показниками.

Також, у межах даного дослідження було здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення характеру взаємозв'язків між показниками різних психодіагностичних інструментів, що вимірюють споріднені, але концептуально відмінні аспекти залежної поведінки. Такий підхід дозволяє уточнити внутрішню структуру феномену інтернет-залежності та визначити ступінь узгодженості між його когнітивними, поведінковими та регуляторними компонентами.

Аналіз взаємозв'язків між загальним показником за тестом на інтернет-залежність К. Янг та субшкалами шкали проблемного використання Інтернету (PIUQ) засвідчив відсутність статистично значущих кореляцій (див. табл. 2.4). Зокрема, коефіцієнт кореляції між загальним рівнем інтернет-залежності та показником одержимості становить $r = 0,109$ при $p = 0,488$; із нехтуванням повсякденними обов'язками — $r = 0,052$ при $p = 0,742$; із порушенням контролю — $r = 0,022$ при $p = 0,890$. Усі отримані значення є слабкими за силою та статистично незначущими, що свідчить про відсутність лінійної залежності між інтегральним показником інтернет-залежності та окремими структурними компонентами проблемного використання Інтернету у межах даної вибірки. Це може вказувати на те, що загальний індекс за тестом К. Янг відображає більш узагальнений рівень залученості та суб'єктивного переживання залежності, тоді як PIUQ фіксує специфічні поведінкові й когнітивні прояви, які у підлітків не завжди синхронізуються з глобальною самооцінкою власної інтернет-активності.

Таблиця 2.4. Кореляційні зв'язки між рівнем інтернет-залежності (тест К. Янг) та компонентами проблемного використання Інтернету (PIUQ)

		Рівень інтернет-залежності за К. Янгом
Одержимість	Pearson's r	0.109
	p-value	0.488
Нехтування повсякденними обов'язками	Pearson's r	0.052
	p-value	0.742

Порушення контролю	Pearson's r	0.022
	p-value	0.890

Подальший аналіз було спрямовано на виявлення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності за тестом К. Янг та показником компульсивного використання Інтернету за шкалою CIUS. Отриманий коефіцієнт кореляції $r = 0,170$ при $p = 0,275$ (див. табл. 2.5) також не досягає статистичної значущості, що вказує на відсутність достовірного лінійного зв'язку між загальним рівнем інтернет-залежності та компульсивним компонентом поведінки. Попри концептуальну близькість вимірюваних феноменів, у межах цієї вибірки вони не демонструють емпірично підтвердженої інтегрованості, що може свідчити про диференційований характер переживання залежності та її поведінкових проявів у підлітковому віці.

Таблиця 2.5. Кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності (тест К. Янг) та компульсивним використанням Інтернету (CIUS)

		Рівень інтернет-залежності К Янг
Шкала компульсивного використання Інтернету	Pearson's r	0.170
	p-value	0.275

Як видно з даних, наведених у табл. 2.6, між усіма компонентами проблемного використання Інтернету та показником компульсивного використання Інтернету виявлено дуже сильні позитивні та статистично значущі кореляційні зв'язки ($p < 0,001$).

Таблиця 2.6. Кореляційний зв'язок між компонентами проблемного використання Інтернету (PIUQ) та компульсивним використанням Інтернету (CIUS)

		Шкала компульсивного використання Інтернету
Одержимість	Pearson's r	0.980
	p-value	<.001

Нехтування повсякденними обов'язками	Pearson's r	0.968
	p-value	<.001
Порушення контролю	Pearson's r	0.948
	p-value	<.001

Найвищий рівень взаємозв'язку зафіксовано між компульсивним використанням Інтернету та шкалою «Одержимість» ($r = 0,980$), що свідчить про майже повний збіг тенденцій зміни цих показників. Також встановлено дуже сильний зв'язок із компонентом «Нехтування повсякденними обов'язками» ($r = 0,968$) та дещо нижчий, проте також надзвичайно високий зв'язок із компонентом «Порушення контролю» ($r = 0,948$). Отримані результати вказують на те, що зі зростанням рівня компульсивного використання Інтернету закономірно посилюються нав'язливі думки про перебування онлайн, зростають труднощі контролю часу, проведеного в мережі, а також частіше спостерігається нехтування повсякденними обов'язками. Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що у структурі інтернет-залежності підлітків компульсивний та проблемно-поведінковий компоненти утворюють щільно інтегровану систему, тоді як інтегральний показник за тестом К. Янг функціонує відносно автономно щодо зазначених субшкал. Це підкреслює складну багаторівневу організацію феномену інтернет-залежності у підлітковому віці, де різні психометричні інструменти фіксують не ідентичні, а частково перетинні виміри залежної поведінки.

2.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітковому віці

Необхідність розроблення системи профілактичних і корекційних заходів зумовлена отриманими емпіричними результатами, які засвідчили наявність у досліджуваної вибірки підлітків помірного рівня інтернет-залежності за інтегральним показником, домінування когнітивного компонента у структурі проблемного

використання Інтернету, а також вираженість компульсивного поведінкового аспекту. Особливої уваги потребує встановлений факт надзвичайно тісної інтеграції між показниками компульсивного використання та структурними складниками проблемного користування Інтернетом, що свідчить про системний характер формування залежної поведінки. У межах даного дослідження інтернет-залежність постає як складно організований конструкт, у якому когнітивна одержимість, порушення самоконтролю та тенденція до нехтування повсякденними обов'язками функціонують у взаємопідсилювальному режимі. Водночас відсутність значущих зв'язків між інтегральним показником за тестом інтернет-залежності та окремими субшкалами проблемного використання Інтернету вказує на певну автономність суб'єктивно усвідомлюваного рівня залежності від її конкретних поведінкових проявів. Це означає, що підлітки не завжди повною мірою рефлексують глибину власної залученості у цифровий простір, що додатково ускладнює спонтанну саморегуляцію та потребує цілеспрямованого психологічного впливу.

Враховуючи зазначене, профілактична та корекційна робота має бути спрямована передусім на ті структурні компоненти, які виявилися емпірично найбільш вираженими, а саме на когнітивну одержимість та компульсивний характер онлайн-поведінки. Розвиток навичок саморегуляції та контролю поведінки постає базовим напрямом психологічного впливу, оскільки саме порушення контролю та імпульсивність виявляються інтегративними механізмами, що поєднують компульсивність із проблемним використанням Інтернету. Формування здатності до відтермінування задоволення, усвідомленого планування часу та регуляції інтенсивності онлайн-активності має розглядатися як структурна умова зниження ризику закріплення залежної моделі поведінки. В межах підліткового віку, який характеризується інтенсивним становленням довільності та виконавчих функцій, цілеспрямований розвиток самоконтролю набуває не лише профілактичного, а й загальноособистісного значення, оскільки сприяє інтеграції поведінкової сфери з когнітивними та мотиваційними процесами.

Не менш значущим напрямом виступає формування критичного ставлення до цифрового середовища, що безпосередньо пов'язано з виявленим домінуванням когнітивного компонента одержимості. Одержимість у структурі проблемного використання Інтернету відображає надмірну когнітивну зайнятість онлайн-простором,

нав'язливі думки про перебування в мережі та очікування наступної взаємодії з цифровими ресурсами. З огляду на це профілактична робота має бути орієнтована на підвищення рівня рефлексії щодо власних цифрових звичок, усвідомлення механізмів залучення та утримання уваги в онлайн-середовищі, а також на розвиток уміння чітко розмежовувати використання Інтернету як засобу для досягнення конкретних цілей (навчання, пошуку інформації, виконання завдань) і використання його як способу втечі від неприємних переживань, зниження напруження або заповнення внутрішньої порожнечі. Розвиток критичності дозволяє трансформувати пасивно-реактивну модель взаємодії з цифровим простором у більш усвідомлену й регульовану, що знижує інтенсивність когнітивної фіксації на онлайн-активності.

Психоосвітня робота щодо усвідомлення ризиків проблемного використання Інтернету також повинна ґрунтуватися на представленні результатів дослідження як емпіричного підтвердження того, що навіть помірний рівень залежності супроводжується структурними змінами у поведінковій та когнітивній сферах. Інформування підлітків про взаємозв'язок між компульсивністю, одержимістю та порушенням контролю сприяє формуванню причинно-наслідкового розуміння власної поведінки, що є необхідною передумовою її корекції. Важливо підкреслювати, що проблема не обмежується кількісними показниками часу, проведеного онлайн, а стосується якісних характеристик залученості, ступеня домінування онлайн-активності над іншими сферами життя та здатності до добровільного припинення взаємодії з цифровим середовищем. Такий підхід дає змогу відійти від поверхневих застережень у стилі «це шкідливо» або «треба менше сидіти в Інтернеті» й натомість зосередитися на поясненні реальних психологічних механізмів, які лежать в основі формування залежної поведінки. Йдеться не про осуд чи заборони, а про усвідомлення того, як саме виникають нав'язливі думки, чому порушується контроль і яким чином онлайн-активність починає виконувати компенсаторну функцію. Це переводить розмову з площини моралі в площину наукового аналізу та психологічної роботи.

Підтримка балансу між онлайн- та офлайн-активністю має розглядатися як системоутворювальний принцип профілактики. Виявлена тенденція до нехтування повсякденними обов'язками у структурі проблемного використання Інтернету свідчить про поступове витіснення альтернативних видів діяльності, що створює передумови для звуження поведінкового репертуару підлітка. Корекційні заходи повинні бути

спрямовані на відновлення функціональної рівноваги між цифровими та реальними формами активності шляхом посилення залучення до навчальної, соціальної та позашкільної діяльності. Відновлення різноманітності життєвого досвіду зменшує монополізацію задоволення потреб через онлайн-простір і, відповідно, послаблює компульсивний характер взаємодії з ним.

Робота з когнітивною одержимістю передбачає насамперед підвищення рівня усвідомлення підлітками змісту та інтенсивності власних нав'язливих думок, пов'язаних із онлайн-активністю. Оскільки одержимість у структурі проблемного використання Інтернету виявилася найбільш вираженим компонентом, саме вона задає когнітивний фон, на якому розгортається компульсивна поведінка. Корекційний вплив має бути спрямований на диференціацію автоматизованих думок і реальних потреб, на формування здатності фіксувати момент виникнення імпульсу до входження в мережу та на розвиток навички його усвідомленого переосмислення. Зниження когнітивної фіксації на онлайн-просторі можливе лише за умови посилення рефлексивності та формування внутрішнього дистанціювання від імпульсивного потягу. Такий підхід дозволяє трансформувати одержимість із домінантного психічного утворення у контрольований когнітивний процес, який підлягає регуляції.

Конкретні психокорекційні інструменти, спрямовані на реалізацію зазначених завдань, систематизовано в табл. 2.7, де представлено вправи, орієнтовані на розвиток рефлексії, посилення довільного контролю та формування когнітивної дистанції щодо нав'язливих імпульсів.

Таблиця 2.7. Вправи для корекції когнітивної одержимості та нав'язливих думок щодо онлайн-активності

Назва вправи	Мета	Процедура виконання	Очікуваний психологічний ефект
Фіксація імпульсу	Усвідомлення моменту виникнення автоматичного бажання зайти в Інтернет	Перед кожним входом у мережу підліток робить паузу 1–2 хвилини та відповідає на запитання: що я зараз хочу зробити онлайн; що я відчуваю; що станеться, якщо я відкладу це на 10 хвилин	Зниження автоматизму поведінки, розвиток рефлексії, переведення імпульсивної дії у свідомий вибір

Думка ≠ факт	Диференціація автоматичних думок і реальних потреб	Запис нав'язливої думки («я мушу зайти зараз») та формулювання альтернативного раціонального пояснення	Ослаблення когнітивної фіксації, зменшення переконливості нав'язливих думок
Відкладене задоволення	Розвиток здатності переносити імпульс без негайної реалізації	Після виникнення бажання зайти в Інтернет відкласти дію на 5–15 хвилин, оцінюючи інтенсивність бажання за шкалою 0–10	Формування самоконтролю, досвід тимчасовості імпульсу
Функція використання	Усвідомлення мотивації онлайн-активності	Після кожного входу в мережу фіксувати, чи було використання інструментальним (для завдання) чи емоційно-компенсаторним (для зміни стану)	Розмежування цільового та компенсаторного використання, підвищення критичності
Ментальна дистанція	Формування внутрішнього відсторонення від нав'язливих думок	Уявляти думку як «хмару» або «повідомлення», яке можна спостерігати, але не обов'язково відкривати	Зниження злиття з думкою, розвиток здатності спостерігати без негайної дії
Альтернативна дія	Розрив зв'язку між думкою та автоматичною поведінкою	При виникненні імпульсу виконати заздалегідь обрану коротку альтернативну активність (3–5 хвилин)	Формування нових поведінкових патернів, зниження компульсивності

Корекція порушень контролю та імпульсивних тенденцій має ґрунтуватися на розвитку виконавчих функцій і довільної регуляції поведінки. Виявлена інтеграція компульсивного використання з показниками порушення контролю свідчить про те, що нездатність своєчасно припинити онлайн-активність є ключовим механізмом підтримання залежності. Відтак психологічна робота повинна бути спрямована на формування здатності до відтермінування дії, планування часових меж користування Інтернетом і дотримання встановлених обмежень. Важливо, щоб регуляція не нав'язувалася виключно зовнішніми санкціями, а поступово інтеріоризувалася, перетворюючись на внутрішній стандарт поведінки. Лише за умов переходу від зовнішнього контролю до самоконтролю можливе стабільне зниження компульсивності як поведінкової домінанти.

Таблиця 2.8. Вправи для корекції порушень контролю та імпульсивних тенденцій

Назва вправи	Мета	Процедура виконання	Очікуваний ефект
Часовий контракт	Формування внутрішніх часових меж	Підліток самостійно визначає тривалість користування Інтернетом на день і фіксує її письмово	Розвиток відповідальності та самоконтролю
Техніка «Стоп–пауза–вибір»	Переривання імпульсивної дії	Перед продовженням онлайн-активності зробити паузу 30–60 секунд і свідомо прийняти рішення	Посилення довільної регуляції
Самомоніторинг часу	Усвідомлення реальної тривалості використання	Щоденна фіксація фактичного часу перебування онлайн	Зниження ілюзії контролю, підвищення саморегуляції
Поступове скорочення	Зменшення компульсивності	Поступове скорочення часу онлайн на 10–15% щотижня	Формування стійкої навички контролю

Зниження проявів нехтування повсякденними обов’язками потребує відновлення ієрархії діяльності підлітка та реконструкції його життєвого простору. Оскільки проблемне використання Інтернету супроводжується тенденцією до витіснення навчальної, соціальної та побутової активності, корекційна робота має бути спрямована на повернення цим сферам їхньої функціональної значущості. Йдеться не лише про формальне обмеження часу в мережі, а про відновлення мотиваційної привабливості офлайн-діяльності, яка здатна конкурувати з цифровими стимулами. Формування структурованого режиму дня, чітке розмежування часу для навчання, відпочинку та цифрової взаємодії, а також закріплення відповідальності за виконання обов’язків сприяють поступовій деконцентрації залежної поведінки.

Таблиця 2.9. Вправи для зниження проявів нехтування повсякденними обов’язками

Назва вправи	Мета	Процедура виконання	Очікуваний ефект
Матриця пріоритетів	Відновлення ієрархії діяльності	Розподіл щоденних справ за ступенем важливості та терміновості	Структурування діяльності

Правило «Спочатку обов'язок»	Формування відповідальності	Доступ до Інтернету після виконання запланованих завдань	Закріплення причинно- наслідкового зв'язку
Планування дня	Організація режиму	Щоденне складання графіка з чіткими часовими межами	Підвищення організованості
Щоденник досягнень	Підсилення мотивації	Фіксація виконаних завдань наприкінці дня	Підвищення значущості офлайн- активності

Формування альтернативних способів емоційного реагування є необхідною умовою довготривалої корекції, оскільки компульсивне використання Інтернету часто виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи швидке зниження напруження або уникнення негативних переживань. Якщо онлайн-активність виступає основним каналом регуляції емоційного стану, її обмеження без запропонування альтернатив лише підсилюватиме внутрішній конфлікт. Тому корекційний вплив має бути спрямований на розширення репертуару емоційної саморегуляції, розвиток здатності витримувати фрустрацію та знаходити задоволення в різноманітних формах діяльності поза цифровим середовищем. Це дозволяє послабити функціональну залежність від Інтернету як універсального засобу емоційної компенсації.

Таблиця 2.10. Вправи для формування альтернативних способів емоційного реагування

Назва вправи	Мета	Процедура виконання	Очікуваний ефект
Емоційний щоденник	Усвідомлення емоційних тригерів	Фіксація емоцій перед входом у мережу	Розвиток емоційної рефлексії
Шкала напруження	Контроль інтенсивності переживань	Оцінювання рівня напруження 0–10 та вибір альтернативної дії	Зниження імпульсивної компенсації
Список ресурсів	Розширення способів регуляції	Створення переліку офлайн-активностей для покращення настрою	Формування альтернатив
Техніка дихальної паузи	Зниження напруження	Виконання повільного дихання 2–3 хвилини	Стабілізація емоційного стану

Ефективність індивідуальної корекційної роботи значною мірою залежить від включення соціального оточення підлітка у процес змін. Рекомендації для батьків

повинні ґрунтуватися на принципі регульованої автономії, за якого поєднується встановлення чітких меж користування цифровими ресурсами з повагою до потреби підлітка у самостійності. Зовнішній контроль без пояснення його логіки та без поступового передання відповідальності самому підліткові може провокувати опір і латентне посилення залежної поведінки. Натомість послідовна, прогнозована та емоційно нейтральна регуляція цифрового простору створює умови для інтеріоризації норм користування Інтернетом і сприяє формуванню внутрішніх стандартів самоконтролю.

Таблиця 2.11. Практичні рекомендації для батьків

Напрямок	Зміст дії	Очікуваний результат
Узгоджені правила	Спільне встановлення часових меж користування	Підвищення відповідальності
Послідовність	Стабільне дотримання домовленостей	Зниження конфліктності
Пояснення логіки обмежень	Обговорення причин встановлених правил	Інтеріоризація норм
Підтримка автономії	Надання вибору в межах встановлених правил	Формування самоконтролю

Психологічний супровід у закладах освіти повинен бути спрямований на раннє виявлення ознак компульсивності та проблемного використання, а також на формування в учнів навичок цифрової саморегуляції. З огляду на помірний рівень інтернет-залежності у вибірці, профілактична робота має носити не реактивний, а превентивний характер, орієнтований на попередження переходу помірних проявів у більш виражені форми. Освітнє середовище може виступати простором систематичного закріплення навичок планування часу, відповідального ставлення до навчальних обов'язків та усвідомленого використання цифрових ресурсів.

Таблиця 2.12. Напрями психологічного супроводу в закладі освіти

Напрямок роботи	Форми реалізації	Очікуваний ефект
-----------------	------------------	------------------

Профілактичні заняття	Тренінги саморегуляції	Формування цифрової грамотності
Скринінг	Періодичне анкетування	Раннє виявлення ризику
Консультування	Індивідуальна робота з учнями	Зниження компульсивності
Співпраця з батьками	Просвітницькі зустрічі	Узгодженість вимог

Узагальнюючи викладене, доцільно розглядати запропоновані рекомендації як цілісну модель профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітковому віці, в основі якої лежить системний вплив на когнітивні, регуляторні та поведінкові компоненти залежності з одночасним залученням соціального оточення. Отримані емпіричні дані переконливо демонструють, що ядром феномену виступає інтеграція компульсивності та проблемного використання, а відтак ефективна допомога можлива лише за умови одночасної роботи з нав'язливими думками, порушенням контролю та дезорганізацією діяльності. Така модель дозволяє перейти від поверхневого обмеження цифрової активності до глибинної перебудови механізмів саморегуляції, що забезпечує не тимчасове зниження симптоматики, а стійку трансформацію поведінкових патернів у напрямі більшої автономності та психологічної зрілості.

Висновки до 2 розділу

У межах завдання дослідження було здійснено емпіричний аналіз психологічних особливостей інтернет-залежності у підлітків, механізмів емоційної дисрегуляції, саморегуляції та соціальної взаємодії у контексті проблемного використання Інтернету. Результати тесту К. Янг засвідчили наявність у досліджуваній вибірці помірного рівня інтернет-залежності, що проявляється у тенденції до надмірної залученості в онлайн-простір, труднощах контролю тривалості перебування в мережі та поступовому зміщенні поведінкових пріоритетів у бік цифрової активності. Аналіз результатів за шкалою PIUQ показав, що найбільш вираженим компонентом проблемного використання Інтернету є когнітивна одержимість, яка проявляється у нав'язливих думках про онлайн-активність, постійній ментальній залученості до цифрового середовища та психологічній фіксації на

взаємодії з мережею. Водночас показники порушення контролю та нехтування повсякденними обов'язками підтверджують наявність труднощів саморегуляції та тенденції до витіснення офлайн-активності.

Результати шкали компульсивного використання Інтернету (CIUS) також засвідчили помірний рівень вираженості компульсивних тенденцій, що свідчить про наявність поведінково-регуляторного компонента залежності у частини підлітків. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити відсутність статистично значущих зв'язків між інтегральним показником інтернет-залежності за тестом К. Янг та окремими компонентами проблемного використання Інтернету, що може свідчити про відносну автономність суб'єктивного переживання залежності від її конкретних поведінкових проявів. Водночас було виявлено надзвичайно тісні статистично значущі взаємозв'язки між компульсивним використанням Інтернету та всіма структурними компонентами проблемного використання Інтернету – одержимістю, порушенням контролю та нехтуванням повсякденними обов'язками. Отримані результати підтверджують, що інтернет-залежність у підлітковому віці є складним багаторівневим психологічним феноменом, у структурі якого когнітивні, емоційні та поведінково-регуляторні компоненти функціонують у тісному взаємозв'язку.

ВИСНОВКИ

У межах першого завдання дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо психологічних особливостей підліткового віку, механізмів емоційної дисрегуляції, саморегуляції та соціальної взаємодії у контексті формування інтернет-залежності. Узагальнено, що інтернет-залежність розглядається як багатофакторний соціально-психологічний феномен, у структурі якого взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні чинники. Встановлено, що підлітковий вік є сензитивним періодом для формування залежної поведінки через недостатню сформованість саморегуляції, емоційну нестабільність, імпульсивність та підвищену потребу в соціальному схваленні. Цифрове середовище виступає фактором ризику завдяки механізмам швидкого підкріплення, доступності та анонімності, що сприяє закріпленню дезадаптивних моделей онлайн-поведінки.

У межах другого завдання дослідження було здійснено емпіричну діагностику рівня інтернет-залежності та її структурних компонентів (когнітивна одержимість, компульсивне використання, порушення контролю та нехтування повсякденними обов'язками), а також досліджено самооцінку і психоемоційний стан підлітків та встановлено їх взаємозв'язки. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність переважно помірного рівня проявів інтернет-залежної поведінки у вибірці. Найбільш вираженим компонентом виявилася когнітивна одержимість, що проявляється у нав'язливих думках про онлайн-активність та постійній ментальній залученості до цифрового середовища. Також виявлено прояви компульсивного використання Інтернету та труднощі контролю часу перебування в мережі, що свідчить про зниження рівня поведінкової саморегуляції. Показник нехтування повсякденними обов'язками має менш виражений, але наявний характер, що вказує на частковий вплив інтернет-активності на навчальну та соціальну сферу життя підлітків.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між основними шкалами інтернет-залежності (когнітивна одержимість, компульсивне використання, порушення контролю, нехтування обов'язками), що підтверджує цілісність структури досліджуваного феномена. Також встановлено взаємозв'язок між показниками цифрової залученості, рівнем самооцінки та психоемоційним станом підлітків, що свідчить про їх взаємний вплив у процесі формування інтернет-залежної поведінки.

У межах третього завдання було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків. Обґрунтовано доцільність комплексного підходу, який включає розвиток навичок саморегуляції, формування критичного ставлення до цифрового середовища, зниження рівня когнітивної залученості до онлайн-активності та відновлення балансу між онлайн- і офлайн-сферами життя. Запропоновані психокорекційні заходи спрямовані на розвиток рефлексії, усвідомленого контролю поведінки, формування здатності до відтермінування імпульсивних реакцій та пошук альтернативних способів емоційної саморегуляції. Підкреслено значущість психоосвітньої роботи з батьками та педагогами щодо формування у підлітків відповідального та безпечного використання цифрових ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції – аналіз суспільних і соціальних впливів на поведінку. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2013. № 1. С. 11-20. URL: https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/343?utm_source=chatgpt.com

2. Дороніна Т. О., Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

3. Камінська О. В. Характеристика психологічних особливостей інтернет-залежності. 2019. № 20. С. 242-252. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/159740/158984>

4. Колодій А. І., Браніцька Т. Р. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності. Вінниця, 2024. С. 259-267. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1735/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9%20%D0%90.%D0%86.%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2.%D0%A0..pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com

5. Петрунко О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини – розгляд залежності як психосоціального розладу із клінічними ознаками. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. 3 (71). С. 115–124. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/628?utm_source=chatgpt.com

6. Романенкова, О. Ю. (2025). Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я, (3), 82-85. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94>

7. Юрченко Є. Ю. Інтернет-залежність та шляхи її подолання у підлітковому віці. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 468-470. URL:

<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/e1d1e63d-d602-48c1-a081-22dbffe288e9/content>

8. Advancing digital equality for children. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/innocenti/projects/advancing-digital-equality-children>

9. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 375

10. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563202000043>

11. Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648

12. Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321000052X>

13. Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(12), 755-760.

14. Cristofanelli, S., Testa, S., Centonze, E., Baccini, G., Toniolo, F., Vavalle, V., & Ferro, L. (2024). Exploring emotion dysregulation in adolescence and its association with social immaturity, self-representation, and thought process problems. *Frontiers in psychology*, 15, 1320520. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1320520/full>

15. Favini, A., Lunetti, C., Tommaselli, M. C., & Quarto, T. (2025). Psychosocial Adjustment During Adolescence: The Role of Individual Differences. *Encyclopedia*, 5(4), 166. URL: https://www.researchgate.net/profile/Ainzara-Favini/publication/396501788_Psychosocial_Adjustment_During_Adolescence_The_Role_of

[Individual Differences/links/68ef3e1cffdca73694b8183d/Psychosocial-Adjustment-During-Adolescence-The-Role-of-Individual-Differences.pdf](#)

16. Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, 3(4), 403-412. URL: <https://aeps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc>

17. Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. In *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36. Nottingham Trent University. URL: <https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089/>

18. How many children and young people have internet access at home? UNICEF. URL: (<https://data.unicef.org/resources/children-and-young-people-internet-access-at-home-during-covid19/>)

19. Hsieh, Y. P., Hwa, H. L., Shen, A. C. T., Wei, H. S., Feng, J. Y., & Huang, C. Y. (2021). Ecological predictors and trajectory of internet addiction from childhood through adolescence: A nationally representative longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6253

20. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213004093>

21. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4804263/>

22. King, K. M., McLaughlin, K. A., Silk, J., & Monahan, K. C. (2018). Peer effects on self-regulation in adolescence depend on the nature and quality of the peer interaction. *Development and psychopathology*, 30(4), 1389-1401. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/peer-effects-on-selfregulation-in-adolescence-depend-on-the-nature-and-quality-of-the-peer-interaction/4429138056FBFF319F5526EBD7730EBF>

23. Lam, L. T. (2014). Risk factors of Internet addiction and the health effect of internet addiction on adolescents: a systematic review of longitudinal and prospective studies. *Current psychiatry reports*, 16(11), 508
24. Moehler, E., Brunner, R., & Sharp, C. (2022). Emotional dysregulation in children and adolescents. *Frontiers in psychiatry*, 13, 883753. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.883753/full>
25. Meerkerk, G. J., Eijnden, R. J. V. D., & Garretsen, H. F. (2006). Predicting compulsive Internet use: it's all about sex!. *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95-103. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.95>
26. Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction. In: *Internet Addiction*. Springer. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NAN.S60982>
27. Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929323000671>
28. Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22(5), 353-365. URL: <https://link.springer.com/article/10.2165/00023210-200822050-00001>
29. Teens and Internet, Device Access Fact Sheet. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-internet-device-access-fact-sheet/>
30. Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(3), 357-364
31. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.237>
32. Zboralski K., Orzechowska A., Talarowska M. Internet addiction among adolescents // *Polish Journal of Public Health*. 2009. <https://doi.org/10.2478/v10029-009-0029-9>

33. Zhou Z., Yuan G., Yao J. Internet addiction and neurocognitive functioning in adolescents // *Journal of Behavioral Addictions*. 2016. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.037>
34. Zhou H., Wang D. Problematic internet use and adolescent mental health // *Computers in Human Behavior*. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.002>
35. Zhou Y., Lin F., Du Y. Internet addiction in adolescents: psychological correlates and risk factors // *Frontiers in Psychology*. 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01012>
36. Zhai X., Du H. Addictive internet use and adolescent psychological adjustment // *Psychiatry Research*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113145>
37. Zhang C., Brook J., Leukefeld C. Adolescent internet addiction and risk behaviors // *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. 2016. <https://doi.org/10.1080/1067828X.2016.1183691>
38. Zhang J., Wu F. Internet addiction and depression among adolescents // *Addictive Behaviors Reports*. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.06.001>
39. Zhang Y., Wang R. Family environment and adolescent internet addiction // *BMC Public Health*. 2021. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11020-1>
- 40 Zhao X., Lei L. Parenting styles and adolescent internet addiction // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0463>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг)

№	Запитання	Дуже рідко	Інколи	Часто	Дуже часто	Завжди
1	Як часто ви порушуєте часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?					
2	Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?					
3	Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його з реальними друзями?					
4	Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?					
5	Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?					
6	Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?					
7	Як часто ви перевіряєте електронну пошту (повідомлення), перш ніж зайнятися чимось іншим?					
8	Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?					

Додаток Б

Шкала проблемного використання Інтернету (Problematic Internet Use
Questionnaire, PIUQ)

№	Запитання (українською)	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
1	Як часто ви фантазуєте про Інтернет або думаєте, як це було б бути онлайн, коли ви не в Інтернеті?					
2	Як часто ви ігноруєте домашні справи, щоб провести більше часу онлайн?					
3	Як часто ви відчуваєте, що слід скоротити час, проведений онлайн?					
4	Як часто ви мрієте або фантазуєте про Інтернет?					
5	Як часто ви проводите час онлайн, коли хотіли б спати?					
6	Як часто трапляється так, що ви хочете скоротити час онлайн, але не можете цього зробити?					
7	Як часто ви відчуваєте напруження, роздратування або стрес, якщо не можете користуватися Інтернетом стільки, скільки хочете?					
8	Як часто ви обираєте Інтернет замість того, щоб бути з партнером?					
9	Як часто ви намагаєтесь приховати, скільки часу проводите онлайн?					

10	Як часто ви відчуваєте напруження, роздратування або стрес, якщо не користуєтесь Інтернетом кілька днів?					
11	Як часто використання Інтернету заважає вашій роботі чи ефективності?					
12	Як часто ви відчуваєте, що використання Інтернету створює для вас проблеми?					
13	Як часто трапляється так, що ви відчуваєте депресію, пригнічений настрій або нервозність, коли не в Інтернеті, а ці відчуття зникають, коли повертаєтесь онлайн?					
14	Як часто люди у вашому оточенні скаржаться, що ви проводите занадто багато часу онлайн?					
15	Як часто ви говорите собі, коли онлайн: «ще кілька хвилин і я закінчу»?					
16	Як часто ви мрієте про Інтернет?					
17	Як часто ви обираєте Інтернет замість того, щоб піти кудись і розважитися з кимось?					
18	Як часто ви думаєте, що вам слід звернутися за допомогою щодо вашого використання Інтернету?					

Додаток В

**Шкала компульсивного використання Інтернету (Compulsive Internet Use Scale,
CIUS)**

№	Запитання (українською)	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Чи важко вам припинити користування Інтернетом, коли ви онлайн?				
2	Чи продовжуєте ви користуватися Інтернетом, незважаючи на намір припинити?				
3	Чи кажуть вам інші (партнер, діти, батьки), що варто менше користуватися Інтернетом?				
4	Чи віддаєте ви перевагу Інтернету замість проведення часу з іншими (партнер, діти, батьки)?				
5	Чи бракує вам сну через користування Інтернетом?				
6	Чи думаєте ви про Інтернет, навіть коли не онлайн?				
7	Чи чекаєте ви з нетерпінням наступної сесії в Інтернеті?				
8	Чи вважаєте ви, що слід користуватися Інтернетом рідше?				
9	Чи намагалися ви безуспішно скоротити час, проведений в Інтернеті?				
10	Чи намагаєтесь швидше виконати (домашні) завдання, щоб піти в Інтернет?				

11	Чи ігноруєте ви щоденні обов'язки (роботу, школу чи сім'ю), щоб провести час в Інтернеті?				
12	Чи заходите ви в Інтернет, коли відчуваєте пригніченість?				
13	Чи використовуєте ви Інтернет, щоб втекти від смутку або зняти негативні емоції?				
14	Чи відчуваєте ви неспокій, роздратування або фрустрацію, коли не можете користуватися Інтернетом?				