МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ОЦІНКА РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми:
053 Психологія
Мєрєхіна Єлизавета Сергіївна
Керівник: PhD, доцент кафедри
психології Коваль Г.В.
Рецензент: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мєрєхіній Єлизаветі Сергіївні

Тема роботи Психологічна оцінка ризику формування інтернет-залежності у підлітків
керівник роботи: Коваль Г. В., PhD, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтернет-залежності та ризику її формування у підлітковому віці, а також визначити основні психологічні механізми розвитку адиктивної поведінки; обґрунтувати вибір методів і психодіагностичних методик емпіричного дослідження рівня інтернет-залежності та пов'язаних із нею психологічних факторів (тривожності, поведінкових проявів, особливостей використання Інтернету); експериментально дослідити рівень інтернет-залежності у підлітків та особливості прояву психологічних чинників ризику; здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності та досліджуваними психологічними показниками; розробити практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності.
Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 3	Коваль Г. В., PhD		
Висновки	Коваль Г. В., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень – 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Є. С. Мєрєхіна

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 65 сторінок, 8 рисунків, 11 таблиць, 45 джерел, 8 додатків.

Об'єкт дослідження: адиктивна поведінка підлітків у інтернет-середовищі.

Предмет дослідження: психологічні показники для оцінки ризику формування інтернет-залежності у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження комплексу психологічних чинників (індивідуально-типологічних, емоційних та соціальних), що визначають ризик формування інтернет-залежності у підлітковому віці, а також перевірка можливості їх розгляду як предикторів оцінки ступеня вразливості підлітків до адиктивної поведінки в інтернет-середовищі.

Гіпотеза дослідження: ризик формування інтернет-залежності у підлітків пов’язаний із комплексом психологічних чинників, зокрема підвищеною тривожністю, труднощами соціальної адаптації, особливостями задоволення соціальних потреб та індивідуально-типологічними характеристиками особистості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел; емпіричні: тест інтернет-залежності К. Янг (в адаптації В. Лозової), шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, анкетування, спостереження; статистичні: кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз (rs Спірмена), елементи регресійного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних чинників ризику формування інтернет-залежності у підлітків. Уточнено роль емоційних (тривожність), поведінкових та соціальних факторів у розвитку адиктивної поведінки, а також емпірично підтверджено наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем інтернет-залежності та досліджуваними психологічними показниками.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПІДЛІТКИ, АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ.

SUMMARY

Merekhina E.S. Psychological assessment of the risk of internet addiction in teenagers.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (45 items, including foreign sources), and 8 appendices. The total volume of the work is 86 pages, including 65 the main text. The work contains 11 tables and 8 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents the results of an empirical study on the psychological factors of the risk of Internet addiction formation in adolescents, focusing on emotional, behavioral and social determinants, as well as mechanisms of addictive behavior development.

The research object: addictive behavior of adolescents in the Internet environment.

The research subject: psychological indicators for assessing the risk of Internet addiction formation in adolescence.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the complex of psychological factors determining the risk of Internet addiction formation in adolescence, as well as to verify the possibility of considering them as predictors of adolescents' vulnerability to addictive behavior in the digital environment.

The research tasks are: to analyze theoretical approaches to the study of Internet addiction; to determine psychological features of adolescence as preconditions of addictive behavior; to analyze the main psychological factors and mechanisms of Internet addiction formation; to identify indicators that can be used for assessing the risk of Internet addiction formation; to investigate the level of Internet addiction and its relationship with psychological factors (anxiety, behavioral features, Internet use patterns); to develop recommendations for the prevention of Internet addiction in adolescents.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of the Study of Internet Addiction" provides a theoretical analysis of Internet addiction as a psychological

phenomenon, its types, symptoms, and factors of formation, as well as psychological characteristics of adolescence as a risk period.

Chapter 2 “Methods and Organization of Empirical Research” describes the research design, sample, methods, and diagnostic tools used in the study, including the Internet Addiction Test (K. Young), the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, questionnaires and observation.

Chapter 3 “Analysis and Interpretation of Empirical Research Results” presents the results of statistical analysis and reveals the relationships between the level of Internet addiction and psychological factors, including anxiety, behavioral manifestations and duration of Internet use.

The study confirms that higher levels of Internet addiction are associated with increased anxiety, more pronounced behavioral manifestations and longer time spent online. Behavioral patterns and personal anxiety are identified as key factors influencing the formation of addictive behavior in adolescents.

Key words: internet addiction, adolescents, addictive behavior, anxiety, psychological factors, digital environment, behavioral manifestations.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ 14

1.1. Поняття "інтернет-залежність" у психологічній літературі 14

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумова адиктивної поведінки 20

1.3. Чинники та механізми формування інтернет-адикції як показники для оцінки ризику її формування 26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ 33

2.1. Організація та методи дослідження 33

2.2. Аналіз результатів діагностики 37

2.3. Особливості зв’язку досліджених змінних та можливість їх використання для оцінки ризику інтернет-залежності 45

РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗРОБЛЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ 54

3.1. Психологічний профіль підлітка з високим ризиком залежності 54

3.2. Напрями психологічної допомоги та профілактики 58

ВИСНОВКИ 63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66

70

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкий розвиток комп'ютерних та інформаційних технологій, засобів мобільного зв'язку та Всесвітньої мережі Інтернет суттєво трансформував усі сфери життєдіяльності сучасної людини. Цифрові технології значно спростили повсякденне життя, дали змогу оперативно отримувати та обробляти інформацію, здійснювати професійну та навчальну діяльність, підтримувати соціальні контакти незалежно від географічних меж. Особливої значущості використання Інтернету набуло в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану, коли значна частина освітніх, комунікативних і соціальних процесів перейшла в онлайн-простір. Водночас швидкість зростання кількості користувачів мережі Інтернет свідчить про те, що цифрове середовище стає невід'ємною частиною соціалізації сучасного покоління.

Сучасні підлітки практично не уявляють повсякденного життя без Інтернету, соціальних мереж, відеоплатформ та онлайн-ігор. Вони активно споживають цифровий контент, використовуючи мережу як джерело інформації, простір спілкування, самовираження та дозвілля. Для багатьох підлітків Інтернет стає важливим соціальним середовищем, у межах якого формується так звана «віртуальна ідентичність», задовольняються потреби у спілкуванні, визнанні, підтримці та самореалізації.

Разом із позитивними можливостями цифровізації спостерігаються й певні негативні наслідки надмірного використання Інтернету. У частини користувачів можуть виникати труднощі у поведінковій, емоційній та соціальній сферах, зокрема зниження навчальної мотивації, порушення режиму сну, соціальна ізоляція, конфлікти з батьками та однолітками, підвищена тривожність і труднощі саморегуляції.

У науковій літературі подібний феномен отримав назву «інтернет-залежність», або інтернет-адикція. Також використовуються поняття «проблемне використання Інтернету» та «патологічне використання Інтернету».

Перші концептуальні підходи до дослідження цього явища були запропоновані у працях К. Янг, яка розглядала інтернет-залежність як нову форму поведінкової адикції. Подальший розвиток дослідження цієї проблематики представлений у роботах М. Гріффітса, який аналізував інтернет-залежність у контексті загальної теорії поведінкових залежностей, а також у працях D. Kuss та M. Griffiths, присвячених системному аналізу досліджень інтернет-адикції.

Особливо вразливою групою щодо формування адиктивної поведінки є підлітки. Підлітковий вік характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, емоційною нестабільністю, прагненням до автономії та високою значущістю міжособистісного спілкування з однолітками. Згідно з психосоціальною теорією розвитку Е. Еріксона, саме в цей період відбувається криза ідентичності, що підвищує чутливість особистості до соціальних впливів. Соціальні мережі можуть створювати ілюзію широкого кола спілкування та підтримки, однак водночас вони здатні формувати залежні моделі поведінки та знижувати рівень реальної соціальної взаємодії.

За допомогою Інтернету підлітки задовольняють низку важливих психологічних потреб, зокрема потребу у спілкуванні, визнанні та самоствердженні, пізнавальні потреби, потребу в емоційній підтримці та самореалізації. У разі недостатнього задоволення цих потреб у реальному соціальному середовищі підвищується ймовірність їх компенсації у віртуальному просторі, що може сприяти формуванню залежної поведінки.

Формування інтернет-залежності є складним і багатофакторним процесом, який зумовлюється взаємодією різних психологічних чинників. До них належать індивідуально-типологічні особливості особистості, емоційні стани (зокрема тривожність), труднощі соціальної адаптації, а також особливості задоволення базових соціальних і комунікативних потреб у реальному середовищі. Саме взаємодія цих чинників може виступати передумовою підвищення ризику формування адиктивної поведінки у підлітковому віці.

Проблематика інтернет-залежності активно досліджується у психології, педагогіці, соціології та медицині. У зарубіжній науці значний внесок у дослідження інтернет-адикції зробили К. Янг, М. Гріффітс та D. Kuss, які розглядали це явище як форму поведінкової залежності та аналізували його з позицій сучасних психологічних підходів.

В українському науковому просторі різні аспекти інтернет-залежної поведінки досліджуються у працях сучасних учених, зокрема О. П. Поліщук, Т. О. Лисенко, О. С. Кравченко, Н. В. Овчаренко та інших дослідників. Зокрема, українські науковці аналізують психологічні особливості інтернет-залежності, чинники її формування у підлітковому віці, а також соціально-психологічні аспекти адиктивної поведінки.

В умовах воєнного стану та поширення дистанційного навчання проблема інтернет-залежності набуває особливої актуальності, оскільки значно збільшується тривалість перебування підлітків у цифровому середовищі, а Інтернет стає не лише засобом навчання, а й способом психологічного уникнення складних життєвих ситуацій та емоційної напруги.

Отже, своєчасна психологічна оцінка ризику формування інтернет-залежності у підлітків є важливим завданням практичної психології, оскільки дозволяє виявити групи підвищеної вразливості та визначити психологічні показники, які можуть виступати предикторами формування адиктивної поведінки в інтернет-середовищі. Результати таких досліджень можуть бути використані для розроблення ефективних програм психологічної профілактики та супроводу особистості підлітків з інтернет-залежністю.

Об’єкт дослідження – адиктивна поведінка підлітків у інтернет середовищі.

Предмет дослідження – психологічні показники для оцінки ризику формування інтернет-залежності у підлітковому віці.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні комплексу психологічних чинників

(індивідуально-типологічних, емоційних та соціальних), що визначають ризик формування інтернет-залежності у підлітковому віці, а також у перевірці можливості їх розгляду як предикторів оцінки ступеня вразливості підлітків до адиктивної поведінки в інтернет-середовищі.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що ризик формування інтернет-залежності у підлітків пов'язаний із комплексом психологічних чинників, зокрема підвищеною тривожністю, труднощами соціальної адаптації, особливостями задоволення соціальних потреб та окремими індивідуально-типологічними характеристиками. Ці чинники може бути розглянуто у якості показників для оцінки ризику формування інтернет-залежності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «залежність» та основні теоретичні підходи до вивчення інтернет-залежності у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні особливості підліткового віку як передумови формування адиктивної поведінки.
3. Дослідити основні психологічні чинники й механізми формування інтернет-адикції.
4. Виокремити серед основних психологічних чинників та механізмів показники, які можливо розглядати як предиктори для оцінки ризику формування інтернет-залежності у підлітків.
5. Емпірично дослідити рівень інтернет-залежності у підлітків та його взаємозв'язок із психологічними чинниками ризику (тривожністю, особливостями соціальної адаптації, потребами у спілкуванні тощо).
6. Розробити та систематизувати рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності для підлітків та їхніх батьків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечили всебічне вивчення психологічних чинників ризику формування інтернет-залежності у підлітків.

Теоретичні методи:

- аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми інтернет-залежності;

- порівняльний аналіз сучасних теоретичних підходів до розуміння феномену інтернет-адикції та психологічних чинників її формування.

Емпіричні методи:

- Тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test) в адаптації В. Лозової – використано для визначення рівня інтернет-залежності та оцінювання ступеня схильності підлітків до адиктивної поведінки у цифровому середовищі;

- Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – застосовано для діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності як одного з емоційних чинників ризику формування інтернет-залежності;

- анкетування – використано для виявлення особливостей використання Інтернету підлітками, характеру їхньої онлайн-активності, тривалості перебування у цифровому середовищі, а також для вивчення соціальних та поведінкових факторів, що можуть впливати на формування адиктивної поведінки;

- спостереження – застосовано з метою уточнення поведінкових проявів використання Інтернету та особливостей взаємодії підлітків у процесі дослідження.

Застосування комплексу емпіричних методів дає змогу отримати дані щодо рівня інтернет-залежності підлітків та визначити взаємозв’язки між показниками залежності та психологічними чинниками ризику.

Методи статистичної обробки даних:

- кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;

- кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення взаємозв’язків між рівнем інтернет-залежності та психологічними чинниками ризику;

– елементи регресійного аналізу для виявлення форми зв’язку між змінними та оцінки їх прогностичного значення

- інтерпретація статистично значущих зв’язків між досліджуваними показниками.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники ризику формування інтернет-залежності у підлітковому віці та уточненні ролі емоційних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів у розвитку адиктивної поведінки як предикторів ризику її виникнення.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами закладів освіти для ранньої діагностики схильності підлітків до інтернет-залежності, а також для розроблення профілактичних програм та рекомендацій, спрямованих на запобігання формуванню адиктивної поведінки.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1 Поняття «інтернет-залежність» у психологічній літературі

У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та глобальної інформатизації суспільства проблема інтернет-залежності набуває особливої актуальності. Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя, виконуючи не лише інформаційну та комунікативну функції, а й виступаючи важливим середовищем соціалізації, самореалізації та дозвілля, особливо для молодого покоління. Водночас надмірне та неконтрольоване використання інтернет-ресурсів призводить до формування залежної поведінки, що негативно впливає на психічний розвиток особистості.

Особливо вразливою категорією до формування інтернет-залежності є підлітки. Це зумовлено як віковими особливостями розвитку, так і підвищеною чутливістю до соціальних впливів, емоційною нестабільністю та потребою у визнанні з боку однолітків. За даними сучасних досліджень, значна частина підлітків проводить в інтернеті понад 4-6 годин на добу, що підвищує ризик формування адиктивних форм поведінки [2, 24; 40, 160].

У науковій літературі інтернет-залежність розглядається як один із різновидів поведінкових (нехімічних) адикцій, що характеризується нав'язливим прагненням до використання інтернету, втратою контролю над часом перебування онлайн та ігноруванням реальних життєвих потреб [3, 115; 13, 72]. Як зазначає В. О. Климчук, поведінкові залежності формуються за аналогічними механізмами, що й хімічні, проте об'єктом виступає не психоактивна речовина, а певний вид діяльності [13, 85].

Сучасні дослідники наголошують, що інтернет-залежність є складним багатокомпонентним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Зокрема, М. О. Черненко підкреслює, що надмірне

використання інтернету супроводжується зниженням рівня соціальної адаптації, порушенням емоційного стану та формуванням ізоляції [34, 90]. Подібної думки дотримується і О. П. Поліщук, яка розглядає інтернет-залежність як соціально-психологічну проблему, що виникає внаслідок дисбалансу між реальним і віртуальним середовищем [26, 66].

Отже, інтернет-залежність слід розглядати як актуальну проблему сучасної психології, що потребує глибокого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, особливо в контексті підліткового віку.

У сучасній психологічній науці відсутнє єдине універсальне визначення поняття «інтернет-залежність», що зумовлено складністю та багатовимірністю цього феномену. У науковій літературі можна виокремити кілька основних підходів до його трактування: класичний, сучасний та вітчизняний.

Класичний підхід до розуміння інтернет-залежності пов’язаний із роботами американської дослідниці К. Янг, яка однією з перших запропонувала розглядати надмірне використання інтернету як форму залежної поведінки. Вона визначає інтернет-залежність як порушення контролю над використанням інтернету, що супроводжується значним погіршенням якості життя особистості [50, 25]. К. Янг також виділяє основні симптоми залежності, зокрема нав’язливе бажання перебувати онлайн, збільшення часу використання та ігнорування соціальних обов’язків.

Значний внесок у розвиток теорії інтернет-залежності зробив М. Гріффітс, який розглядає її як різновид поведінкової адикції. У межах його концепції залежність визначається через наявність таких ознак, як толерантність, синдром відміни, конфлікт та рецидив [41]. На думку дослідника, ключовим є не сам об’єкт залежності, а характер взаємодії людини з ним.

Сучасні підходи до трактування інтернет-залежності пов’язані з використанням терміна «проблемне використання інтернету» (Problematic Internet Use). Так, D. Kardefelt-Winther пропонує розглядати інтернет-

залежність не як окремий клінічний розлад, а як форму поведінки, що виконує компенсаторну функцію та допомагає людині справлятися зі стресом або психологічними труднощами [42]. Подібної позиції дотримуються також J. Billieux та M. Brand, які наголошують на ролі когнітивно-емоційних механізмів у формуванні залежності [38; 39].

У рамках сучасних нейропсихологічних досліджень значного поширення набула модель I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution), яка пояснює формування інтернет-залежності через взаємодію особистісних характеристик, емоційних станів та когнітивних процесів [39]. Відповідно до цієї моделі, залежність формується поступово внаслідок закріплення поведінкових патернів, що приносять емоційне задоволення.

Вітчизняні дослідники також активно розробляють проблему інтернет-залежності. Так, Т. О. Лисенко визначає її як форму адиктивної поведінки, що характеризується надмірною залученістю до інтернет-активності та порушенням соціального функціонування особистості [18, 212]. О.С. Кравченко підкреслює, що інтернет-залежність формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) чинників [16, 90].

Згідно з позицією Н. В. Овчаренко, інтернет-залежність у підлітків пов’язана з незадоволеністю реальним життям, що компенсується активністю у віртуальному середовищі [23, 47]. Аналогічно А. О. Свириденко зазначає, що надмірне використання інтернету є способом уникнення реальних проблем та формою психологічного захисту [30].

Узагальнення різних наукових підходів до визначення інтернет-залежності дає можливість систематизувати існуючі трактування цього феномену та виділити його ключові характеристики. Зокрема, у психологічній літературі простежується еволюція поглядів – від розуміння інтернет-залежності як окремого клінічного порушення до її інтерпретації як складного поведінкового та соціально-психологічного явища.

З метою більш чіткого уявлення про різноманіття підходів до визначення інтернет-залежності доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1 – Підходи до визначення інтернет-залежності

Автор	Термін	Сутність визначення	Ключові ознаки
К. Янг	Internet addiction	Порушення контролю використання інтернету	втрата контролю, залежність
М. Гріффітс	Behavioral addiction	Поведінкова залежність без речовини	толерантність, абстиненція
Сучасні дослідники	Problematic Internet Use	Надмірне використання з негативними наслідками	соціальні та емоційні проблеми

Як видно з таблиці 1.1, незважаючи на різні підходи до визначення інтернет-залежності, більшість дослідників сходяться на тому, що ключовими її ознаками є втрата контролю над поведінкою, формування психологічної залежності та негативні наслідки для соціального та емоційного функціонування особистості. Зокрема, у концепції К. Янг акцент робиться на клінічних проявах залежності [50, 27], тоді як М. Гріффітс розглядає її у ширшому контексті поведінкових адикцій [41]. Сучасні ж дослідники, зокрема D. Kardefelt-Winther та J. Billieux, підкреслюють контекстуальність і функціональність проблемного використання інтернету [42; 38].

У межах сучасних психологічних досліджень інтернет-залежність розглядається як неоднорідний феномен, що має різні форми прояву залежно від характеру діяльності у віртуальному середовищі. Класифікація інтернет-залежності дозволяє більш точно визначити специфіку адиктивної поведінки та врахувати її особливості при подальшій діагностиці та профілактиці.

Однією з найбільш поширених форм є ігрова залежність, яка проявляється у надмірному захопленні онлайн-іграми. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, ігровий розлад офіційно включено до Міжнародної класифікації хвороб (ICD-11), що підтверджує його значущість як психічного порушення [49]. Як зазначає H. J. Rumpf, ігрова залежність характеризується втратою контролю над ігровою діяльністю, пріоритетністю гри над іншими видами активності та продовженням поведінки попри негативні наслідки [47].

Не менш поширеною є залежність від соціальних мереж, яка пов’язана з потребою у постійній онлайн-взаємодії, отриманні схвалення та підтримки. За словами І. В. Коваленка, соціальні мережі створюють умови для формування залежності через механізми соціального підкріплення та самопрезентації [14]. У свою чергу, О. П. Поліщук наголошує, що надмірне використання соціальних платформ може призводити до зниження реальної соціальної активності та формування емоційної залежності від онлайн-комунікації [26, 68].

Інформаційна залежність проявляється у постійному прагненні до споживання інформації, перегляду новин, відео та інших цифрових матеріалів. Такий тип поведінки часто пов’язаний із когнітивною перевантаженістю та труднощами у концентрації уваги [18, 213]. Як зазначає Т. О. Лисенко, інформаційна залежність формує звичку до безперервного пошуку нових стимулів, що ускладнює здатність до тривалої розумової діяльності.

Окрему групу становить комунікативна (кіберкомунікативна) залежність, яка проявляється у надмірному використанні чатів, месенджерів та інших засобів онлайн-спілкування. Така форма залежності часто виникає у підлітків із труднощами у реальному спілкуванні, оскільки віртуальне середовище дозволяє знизити рівень тривожності та створити бажаний образ себе [23, 50].

З метою узагальнення основних видів інтернет-залежності доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2 – Види інтернет-залежності

Вид	Характеристика	Приклади
Ігрова	Залежність від онлайн-ігор	MMORPG
Соцмережі	Потреба постійної взаємодії	Instagram, TikTok
Інформаційна	Постійний пошук інформації	новини, відео
Комунікативна	Онлайн-спілкування	чати, месенджери

Як видно з таблиці 1.2, інтернет-залежність має різноманітні форми прояву, які відрізняються за змістом діяльності, однак об’єднані спільними психологічними механізмами – прагненням до задоволення, уникненням реальності та потребою у соціальній взаємодії. Така класифікація дозволяє більш глибоко зрозуміти природу залежності та враховувати її специфіку при дослідженні підлітків.

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити основні симптоми інтернет-залежності, які проявляються на психологічному, поведінковому та соціальному рівнях. Комплексне врахування цих ознак є необхідним для своєчасного виявлення ризику формування залежності.

Психологічні симптоми включають підвищену тривожність, дратівливість, емоційну нестабільність та залежність настрою від можливості доступу до інтернету. Як зазначає М. О. Черненко, у підлітків спостерігається зниження емоційного контролю та зростання внутрішньої напруги у разі обмеження інтернет-активності [34, 91].

Поведінкові ознаки проявляються у втраті контролю над часом перебування в мережі, ігноруванні навчальних обов’язків та зниженні продуктивності діяльності. За словами Н. В. Овчаренко, підлітки часто не усвідомлюють обсяг часу, проведеного онлайн, що є одним із ключових критеріїв залежності [23, 48].

Соціальні симптоми характеризуються звуженням кола реального спілкування, уникненням контактів та виникненням конфліктів у сім’ї або серед однолітків. Як зазначає А. О. Свириденко, інтернет-залежність супроводжується поступовою соціальною ізоляцією та заміщенням реальних взаємин віртуальними [30].

З метою узагальнення основних ознак інтернет-залежності представимо їх на рисунку 1.1.

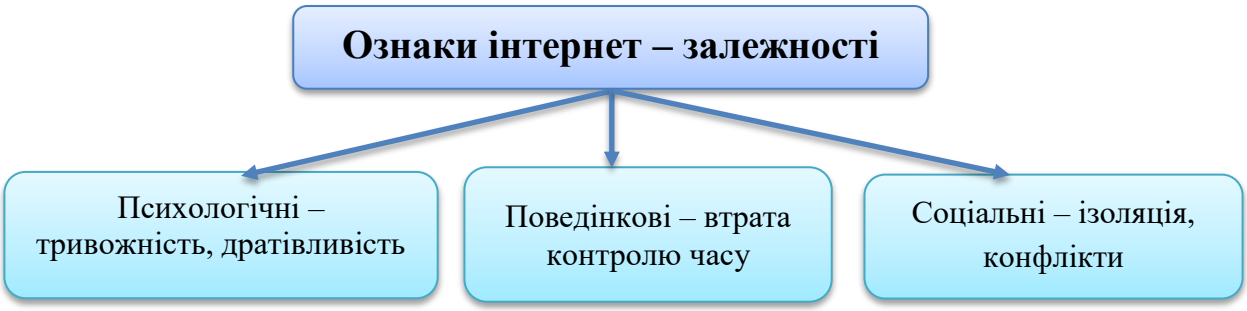


Рисунок 1.1 – Ознаки інтернет-залежності

Як видно з рисунку 1.1, симптоми інтернет-залежності охоплюють різні сфери функціонування особистості та взаємопов'язані між собою. Зокрема, психологічні порушення спричиняють зміни у поведінці, що, у свою чергу, призводить до соціальних проблем. Такий взаємозв'язок ускладнює процес подолання залежності та підвищує ризик її закріплення.

Класифікація видів інтернет-залежності та визначення її основних симптомів дають можливість більш точно окреслити специфіку цього явища та виявити ключові показники його розвитку. Узагальнення теоретичних підходів створює підґрунтя для подальшого дослідження чинників і механізмів формування інтернет-залежності, а також для оцінки ризику її виникнення у підлітковому віці.

1.2 Психологічні особливості підліткового віку як передумова адиктивної поведінки

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих періодів онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У науковій літературі його зазвичай визначають як період від 10-11 до 15-16 років, хоча точні вікові межі можуть варіювати залежно від індивідуальних та соціокультурних чинників.

Однією з ключових характеристик цього вікового етапу є так звана «криза підліткового віку», яка проявляється у прагненні до самостійності, переоцінці цінностей та конфліктності у взаєминах з дорослими. Як зазначає

Т. В. Дуткевич, криза підліткового віку пов’язана з переходом від дитячої залежності до формування автономної особистості [10, 198]. У цей період підліток активно шукає власну ідентичність, що супроводжується внутрішніми суперечностями та нестабільністю поведінки.

Важливим аспектом підліткового віку є процес формування особистості, який охоплює розвиток самосвідомості, становлення системи цінностей та формування життєвих орієнтацій. За словами С. Д. Максименка, саме в підлітковому віці закладаються основи саморегуляції та відповідальності за власні дії [19, 152]. Водночас незавершеність цих процесів обумовлює підвищену вразливість підлітків до зовнішніх впливів, зокрема до формування адиктивної поведінки.

Крім того, як підкреслює Р. В. Павелків, підлітковий вік характеризується прагненням до самоствердження та підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення [25, 134]. Це створює додаткові умови для формування поведінкових стратегій, спрямованих на отримання схвалення, у тому числі в онлайн-середовищі.

Отже, підлітковий вік є періодом активного становлення особистості, який супроводжується кризовими явищами та підвищеною психологічною вразливістю, що створює передумови для формування залежних форм поведінки.

Психічний розвиток у підлітковому віці характеризується суттєвими змінами у сфері емоцій, мислення та самосвідомості, що безпосередньо впливає на поведінку особистості та її взаємодію з соціальним середовищем.

Однією з провідних особливостей є емоційна нестабільність, яка проявляється у різких коливаннях настрою, підвищеній дратівливості та імпульсивності. Як зазначає М. В. Савчин, емоційна сфера підлітка є недостатньо сформованою, що обумовлює труднощі у регуляції емоційних станів [29, 102]. Це, у свою чергу, може сприяти використанню інтернету як засобу зниження внутрішньої напруги та отримання емоційного комфорту.

Важливим компонентом психічного розвитку є становлення самосвідомості. Підлітки починають активно усвідомлювати власне «Я», оцінювати свої можливості та формувати уявлення про себе. За словами Т. М. Титаренко, розвиток самосвідомості супроводжується підвищеною рефлексивністю та чутливістю до соціальних оцінок [32, 210]. У цьому контексті інтернет, зокрема соціальні мережі, стає платформою для експериментування з ідентичністю та самопрезентації.

Ще однією важливою характеристикою є потреба у визнанні, яка в підлітковому віці набуває особливого значення. Як зазначає І. В. Сидоренко, прагнення до соціального схвалення та належності до групи визначає поведінку підлітка та впливає на його активність у цифровому середовищі [31, 47]. Відсутність задоволення цієї потреби в реальному житті може компенсуватися через активність в інтернеті, що підвищує ризик формування залежності.

Таким чином, особливості психічних процесів у підлітковому віці – емоційна нестабільність, розвиток самосвідомості та потреба у визнанні – створюють психологічне підґрунтя для формування адиктивної поведінки.

З метою узагальнення основних психологічних особливостей підліткового віку вони зображені на рис. 1.2



Рисунок 1.2 – Психологічні особливості підлітків

Як видно з рисунку 1.2, підлітковий вік характеризується специфічними змінами у різних сферах психіки. Сукупність цих характеристик формує особливий психологічний профіль підлітка, який є вразливим до впливу цифрового середовища та підвищує ризик формування інтернет-залежності.

Формування адиктивної поведінки у підлітків значною мірою зумовлюється впливом соціально-психологічних чинників, серед яких провідне місце посідають сімейне середовище, взаємодія з однолітками та особливості функціонування цифрового простору. Саме поєднання цих факторів створює специфічний контекст розвитку особистості підлітка та визначає напрямки його поведінкової активності.

Першочергове значення має вплив сім'ї як базового інституту соціалізації. Сімейні стосунки формують у підлітка базові моделі поведінки, систему цінностей і способи реагування на стресові ситуації. Як зазначає Т. В. Дорошенко, дефіцит емоційної підтримки, порушення довірливих взаємин або конфліктність у сім'ї можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки як способу компенсації [9, 76]. Водночас надмірний контроль або гіперопіка також негативно впливають на розвиток автономії, що може підштовхувати підлітка до пошуку альтернативних сфер самореалізації, зокрема у віртуальному середовищі.

О. С. Кравченко підкреслює, що неблагополучний психологічний клімат у сім'ї є одним із ключових чинників ризику розвитку інтернет-залежності, оскільки підліток прагне уникнути негативних емоційних переживань через занурення у цифровий простір [16, 92]. Таким чином, інтернет у цьому випадку виконує функцію психологічного захисту та компенсаторного механізму.

Важливу роль відіграє також вплив однолітків, який у підлітковому віці набуває домінуючого значення. Орієнтація на референтну групу, прагнення до визнання та страх соціального відторгнення визначають поведінку підлітка. Як зазначає І. В. Сидоренко, соціальні мережі стають основним

простором реалізації цих потреб, оскільки дозволяють швидко отримувати зворотний зв’язок та підтвердження власної значущості [31, 48]. У цьому контексті залежність від онлайн-комунікації може формуватися як наслідок надмірної орієнтації на соціальне схвалення.

Окрему увагу слід приділити впливу цифрового середовища, яке є потужним фактором формування адиктивної поведінки. Сучасні інформаційні технології характеризуються високою доступністю, інтерактивністю та здатністю утримувати увагу користувача. Як зазначає О. В. Гнатюк, цифрове середовище формує умови для постійного підкріплення поведінки через швидке отримання позитивних емоційних стимулів [6, 59]. Алгоритми соціальних мереж, система «лайків» та рекомендацій сприяють закріпленню поведінкових патернів, що поступово переходять у залежність.

Крім того, за даними міжнародних досліджень, надмірне використання цифрових технологій пов’язане зі зниженням рівня психологічного благополуччя та зростанням тривожності у підлітків [45, 338]. Це свідчить про те, що цифрове середовище не лише відображає, а й активно формує поведінкові та емоційні реакції особистості.

Підлітковий вік характеризується підвищеною схильністю до формування адиктивної поведінки, що зумовлено особливостями психічного розвитку та специфікою соціального функціонування особистості. У цей період відбувається активне становлення системи саморегуляції, однак її недостатня сформованість обумовлює імпульсивність і труднощі у контролі власної поведінки.

Однією з ключових характеристик є схильність до ризикованої поведінки, яка проявляється у прагненні до нових, інтенсивних переживань та недооцінці можливих негативних наслідків. Як зазначає Т. В. Дуткевич, підлітки часто орієнтуються на миттєве задоволення, що підвищує ймовірність формування залежних форм поведінки [10, 205]. У цьому контексті інтернет виступає як доступне середовище для реалізації ризикованих та експериментальних форм активності.

Не менш важливим є прагнення до пошуку новизни, яке є характерною рисою підліткового віку. За словами С. Д. Максименка, підлітки мають підвищену потребу у стимуляції та нових враженнях, що обумовлює їхню активність у різних сферах, зокрема у цифровому середовищі [19, 158]. Інтернет у цьому випадку виступає як невичерпне джерело нової інформації, розваг і соціальних контактів.

Ще одним важливим фактором є прагнення до уникнення реальності. Підлітки, які стикаються з труднощами у навчанні, спілкуванні або сімейних стосунках, можуть використовувати інтернет як спосіб втечі від проблем. Як зазначає Н. В. Овчаренко, віртуальне середовище дозволяє створити альтернативну реальність, у якій підліток відчуває себе більш успішним і захищеним [23, 50]. Аналогічно А. О. Свириденко підкреслює, що інтернет виконує функцію психологічної компенсації та емоційної розрядки [30].

Основними передумовами адиктивної поведінки у підлітків є емоційна нестабільність, соціальна залежність та низька самооцінка. Зокрема, емоційна нестабільність сприяє використанню інтернету як засобу регуляції внутрішнього стану, тоді як незадоволена потреба у соціальному визнанні підсилює залежність від соціальних мереж. Водночас низька самооцінка обумовлює прагнення до компенсації власних недоліків через активність у віртуальному просторі.

Схильність до ризикованої поведінки, прагнення до новизни та уникнення реальності виступають важливими психологічними передумовами розвитку інтернет-залежності. У поєднанні з емоційною нестабільністю та потребою у соціальному визнанні ці чинники значно підвищують вразливість підлітків до негативного впливу цифрового середовища.

У зв’язку з цим підлітковий вік доцільно розглядати як «зону підвищеного ризику» щодо формування інтернет-залежності, що обумовлює необхідність своєчасної діагностики, профілактики та психологічного супроводу.

1.3 Чинники та механізми формування інтернет-адикції як показники для оцінки ризику її формування

Інтернет-залежність у сучасній психологічній науці розглядається як складне багатофакторне явище, формування якого зумовлюється взаємодією особистісних, соціальних, психологічних та технологічних чинників. На відміну від традиційних форм залежностей, інтернет-адикція має специфічну природу, оскільки її об'єктом є не матеріальна субстанція, а діяльність, що здійснюється у віртуальному середовищі.

Як зазначає В. О. Климчук, поведінкові залежності формуються внаслідок систематичного повторення дій, які приносять емоційне задоволення та поступово закріплюються на рівні звички [13, 95]. У цьому контексті інтернет виступає як універсальний інструмент задоволення різноманітних потреб – від інформаційних до соціальних, що значно підвищує ризик формування залежності.

Важливо підкреслити, що інтернет-залежність не виникає раптово, а є результатом поступового накопичення факторів ризику. За даними сучасних досліджень, поєднання індивідуальних особливостей особистості, несприятливого соціального середовища та високої доступності цифрових технологій створює умови для формування стійкої адиктивної поведінки.

Особливу увагу в сучасних наукових підходах приділяють саме оцінці ризику формування інтернет-залежності. Як зазначає К. І. Бабенко, раннє виявлення факторів ризику дозволяє не лише попередити розвиток залежності, але й визначити групи підвищеної вразливості серед підлітків [1, 136]. У зв'язку з цим аналіз чинників формування інтернет-адикції є важливим етапом теоретичного дослідження даної проблеми.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити основні групи чинників, які сприяють формуванню інтернет-залежності. До них належать особистісні, соціальні, психологічні та технологічні фактори, кожен із яких відіграє важливу роль у розвитку адиктивної поведінки.

Особистісні чинники пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями підлітка, зокрема рівнем самооцінки, емоційною стабільністю та здатністю до саморегуляції. Як зазначає І. В. Коваленко, низька самооцінка та підвищена тривожність значно підвищують ризик формування залежності, оскільки підліток прагне компенсувати внутрішній дискомфорт через активність в інтернеті [14]. Аналогічно Л. С. Мельник підкреслює, що емоційна нестабільність є одним із ключових предикторів адиктивної поведінки [20, 79].

Соціальні чинники охоплюють особливості взаємодії підлітка з оточенням, зокрема рівень соціальної підтримки, якість сімейних стосунків та характер комунікації з однолітками. Як зазначає О. П. Поліщук, соціальна ізоляція або конфліктні відносини в сім’ї можуть сприяти зануренню підлітка у віртуальне середовище як альтернативну форму взаємодії [26, 69]. У цьому випадку інтернет виступає як компенсаторний механізм соціальної недостатності.

Психологічні чинники пов’язані з внутрішніми мотивами поведінки, зокрема потребою уникнення реальності, зниження рівня тривожності та отримання емоційного задоволення. Як зазначає Н. В. Овчаренко, підлітки часто використовують інтернет як засіб втечі від проблем, що сприяє закріпленню залежної поведінки [23, 49]. Подібну думку висловлює також А.О. Свириденко, підкреслюючи роль компенсаторних механізмів у формуванні інтернет-адикції [30].

Технологічні чинники визначаються особливостями сучасного цифрового середовища, зокрема його доступністю, інтерактивністю та здатністю утримувати увагу користувача. Як зазначає О. В. Гнатюк, постійний доступ до інтернету та використання мобільних пристроїв створюють умови для формування стійких поведінкових патернів, що можуть трансформуватися у залежність [6, 60]. Крім того, алгоритми соціальних платформ сприяють персоналізації контенту, що підсилює залученість користувача.

З метою узагальнення основних груп чинників формування інтернет-залежності їх можна візуалізувати (рис. 1.3).

Як видно з рисунку 1.3, формування інтернет-залежності зумовлюється сукупністю взаємопов’язаних чинників, які діють на різних рівнях – від індивідуального до соціального та технологічного. Зокрема, особистісні особливості визначають внутрішню схильність до залежності, соціальні умови створюють контекст її розвитку, психологічні механізми забезпечують її закріплення, а технологічні фактори сприяють її підтриманню та посиленню.



Рисунок 1.3 – Чинники формування інтернет-залежності

Формування інтернет-залежності відбувається через дію ряду психологічних механізмів, які забезпечують закріплення адиктивної поведінки та її поступову трансформацію у стійку залежність. Ці механізми мають складну природу та пов’язані з особливостями функціонування емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер особистості.

Одним із ключових механізмів є підкріплення (reward system), що базується на отриманні позитивних емоцій у процесі використання інтернету. Як зазначає M. Brand у межах моделі I-PACE, позитивне підкріплення у вигляді задоволення, соціального схвалення або досягнення ігрових результатів сприяє закріпленню поведінки та її повторенню [39]. Подібну

позицію висловлює і C. Montag, підкреслюючи роль швидкого дофамінового підкріплення у формуванні цифрових залежностей [44].

Іншим важливим механізмом є формування звички, що відбувається внаслідок регулярного повторення поведінки. З часом використання інтернету переходить із свідомої дії у автоматизовану поведінкову модель. Як зазначає В. О. Климчук, звикання супроводжується потребою у збільшенні часу перебування онлайн для досягнення попереднього рівня задоволення [13, 97].

Механізм компенсації полягає у використанні інтернету як засобу заміщення незадоволених потреб у реальному житті. Підлітки, які відчувають труднощі у спілкуванні або мають низьку самооцінку, часто компенсують ці проблеми через активність у віртуальному середовищі. У цьому випадку інтернет виступає як простір, що дозволяє створити бажаний образ себе та отримати відчуття успішності.

Ще одним значущим механізмом є уникнення, що проявляється у прагненні втекти від реальних проблем, стресу або негативних емоцій. Як зазначає А. О. Свириденко, інтернет-залежність часто формується як спосіб психологічного захисту, який дозволяє тимчасово знизити рівень тривожності [30]. У такому випадку залежність виконує функцію емоційної регуляції.

Психологічні механізми інтернет-адикції взаємодіють між собою та формують єдину систему, що забезпечує закріплення залежної поведінки. Зокрема, підкріплення стимулює повторення дії, звикання підсилює її інтенсивність, компенсація та уникнення забезпечують психологічну функцію залежності. Така взаємодія механізмів значно ускладнює процес подолання залежності та підвищує ризик її хронізації.

Для більш глибокого розуміння процесу формування інтернет-залежності доцільно розглянути узагальнену модель її розвитку. У сучасній психології залежність розглядається як динамічний процес, що формується поступово під впливом взаємодії особистісних, емоційних і поведінкових чинників.

Узагальнено цей процес можна представити у вигляді такої логічної послідовності:

особистість → емоційні стани → поведінкові реакції → залежність

На першому етапі вирішальну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як рівень самооцінки, тривожність та здатність до саморегуляції. Далі під впливом зовнішніх факторів формуються певні емоційні стани (напруження, тривога, незадоволеність), які спонукають до використання інтернету як засобу їх регуляції.

На наступному етапі відбувається закріплення поведінкових реакцій, що забезпечують зниження емоційного дискомфорту. З часом ці реакції набувають регулярного характеру та переходять у звичку. Завершальним етапом є формування залежності як стійкої поведінкової моделі.

У контексті дослідження інтернет-залежності особливого значення набуває визначення показників ризику її формування. Саме ці показники дозволяють виявити ранні прояви залежності та оцінити ступінь вразливості підлітка.

До основних показників ризику належать поведінкові, емоційні та соціальні прояви, які свідчать про порушення контролю над використанням інтернету. Як зазначає К. І. Бабенко, ключовими індикаторами ризику є збільшення часу перебування онлайн, емоційна залежність від інтернету та зниження соціальної активності [1, 137].

Важливим показником є також емоційна залежність, яка проявляється у зміні настрою залежно від можливості доступу до інтернету. За даними досліджень, підлітки можуть відчувати тривогу, дратівливість або навіть агресію у разі обмеження доступу до цифрових ресурсів.

Соціальна ізоляція виступає ще одним важливим індикатором ризику, оскільки залежні підлітки поступово заміщують реальні соціальні контакти віртуальними. Це призводить до порушення міжособистісних відносин та зниження рівня соціальної адаптації. З метою систематизації основних показників ризику їх доцільно представити у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Пихологічні змінні дослідження та методи їх діагностики

Змінна	Методика	Що вимірюється
Рівень інтернет-залежності	Тест К. Янг	ступінь залежної поведінки
Тривожність	Спілбергер	емоційний стан
Особливості використання інтернету	Анкета	поведінкові характеристики
Поведінкові прояви	Спостереження	реакції та взаємодія

Як видно з таблиці 1.3, показники ризику інтернет-залежності охоплюють різні аспекти функціонування особистості та дозволяють виявити як поведінкові, так і емоційні порушення. Їх своєчасна діагностика є важливою умовою попередження розвитку залежності та забезпечення ефективної психологічної допомоги.

Отже, інтернет-залежність формується як складний і багаторівневий процес, що зумовлюється взаємодією різних груп чинників і реалізується через систему психологічних механізмів. Підкріплення, звикання, компенсація та уникнення виступають основними механізмами, які забезпечують закріплення та розвиток адиктивної поведінки.

Процес формування залежності має поступовий характер і проходить кілька етапів – від виникнення емоційного дискомфорту до формування стійкої поведінкової моделі. У цьому контексті особливого значення набуває визначення показників ризику, які дозволяють своєчасно виявити ознаки залежності та оцінити ступінь її розвитку.

Таким чином, теоретичний аналіз чинників і механізмів формування інтернет-залежності створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розроблення ефективних програм психологічної профілактики і корекції.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності як сучасного психологічного феномену, що набуває особливої

актуальності в умовах цифровізації суспільства. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити сутність поняття «інтернет-залежність», визначити її основні характеристики, види та ознаки, а також окреслити особливості її прояву у підлітковому віці.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що інтернет-залежність розглядається як різновид поведінкової адикції, що характеризується втратою контролю над використанням інтернету, формуванням психологічної залежності та негативними наслідками для емоційного і соціального функціонування особистості. При цьому сучасні дослідники акцентують увагу на багатовимірності цього явища, підкреслюючи його зв’язок із когнітивними, емоційними та соціальними процесами.

У ході дослідження було встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, який характеризується емоційною нестабільністю, формуванням самосвідомості та підвищеною потребою у соціальному визнанні. Сукупність цих особливостей, у поєднанні з впливом сім’ї, однолітків і цифрового середовища, створює сприятливі умови для формування адиктивної поведінки.

Особливу увагу в межах розділу приділено аналізу чинників формування інтернет-залежності, серед яких виокремлено особистісні, соціальні, психологічні та технологічні фактори. Встановлено, що саме їх взаємодія визначає рівень ризику розвитку залежності у підлітків. При цьому ключову роль відіграють такі характеристики, як низька самооцінка, тривожність, соціальна ізоляція та потреба у втечі від реальності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведено на базі Запорізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №38 Запорізької міської ради Запорізької області, що функціонує в умовах сучасного освітнього середовища з активним використанням цифрових технологій у навчальному процесі. Дослідження здійснювалося в очному форматі із залученням учнів середніх та старших класів. Організація дослідження передбачала добровільну участь респондентів, дотримання принципів конфіденційності та анонімності отриманих даних

У дослідженні взяли участь підлітки віком від 13 до 16 років, що відповідає періоду середнього та старшого підліткового віку, який характеризується підвищеною вразливістю до формування адиктивних форм поведінки. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб.

До вибірки увійшли учні різної статі: 27 дівчат (54%) та 23 хлопці (46%), що забезпечує відносну гендерну збалансованість дослідження та дозволяє отримати більш репрезентативні результати. Усі учасники дослідження є активними користувачами мережі Інтернет, що є важливою умовою для вивчення особливостей формування інтернет-залежності.

Таким чином, сформована вибірка є достатньою за обсягом та структурою для проведення емпіричного дослідження, а також дозволяє здійснити аналіз рівня інтернет-залежності підлітків і виявити психологічні чинники, пов’язані з ризиком її формування.

Загальна логіка емпіричного дослідження ґрунтується на уявленні про інтернет-залежність як результат взаємодії різних психологічних чинників, що проявляються у поведінковій, емоційній та соціальній сферах особистості підлітка.

У межах дослідження центральною змінною виступає рівень інтернет-залежності, який розглядається як інтегральний показник сформованості адиктивної поведінки у цифровому середовищі. Саме цей показник дозволяє оцінити ступінь залученості підлітка до інтернет-активності та виявити ознаки порушення контролю над її використанням.

Поряд із цим у дослідженні було виокремлено групу психологічних чинників, що потенційно пов’язані з підвищеним рівнем інтернет-залежності. До таких чинників належать, зокрема, рівень тривожності як емоційний компонент, особливості використання інтернету (частота, тривалість, цілі перебування в мережі) як поведінковий аспект, а також спостережувані поведінкові прояви, що відображають специфіку взаємодії підлітків із цифровим середовищем.

Таким чином, логіка дослідження передбачає, з одного боку, визначення рівня інтернет-залежності як основного результативного показника, а з іншого – вивчення психологічних чинників, які можуть бути пов’язані з її формуванням. Це дозволяє не лише описати рівень вираженості залежності у підлітків, але й встановити можливі взаємозв’язки між досліджуваними змінними та оцінити їх значення у контексті ризику формування інтернет-залежної поведінки.

Для досягнення мети дослідження та розв’язання поставлених завдань було використано комплекс емпіричних методів, що дозволяють визначити рівень інтернет-залежності підлітків, а також дослідити психологічні чинники, пов’язані з її формуванням.

З урахуванням логіки дослідження всі застосовані методики було умовно поділено на дві групи: методи, спрямовані на визначення рівня інтернет-залежності як основної змінної, та методи, що дозволяють дослідити психологічні чинники, пов’язані з ризиком її формування.

Для оцінки рівня інтернет-залежності підлітків було використано тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test) в адаптації В. Лозової (див. Додаток А).

Дана методика є однією з найбільш поширених у сучасній психологічній практиці та дозволяє кількісно оцінити ступінь залученості особистості до інтернет-активності, а також виявити ознаки формування залежної поведінки. Тест складається з 20 запитань, що відображають різні аспекти використання Інтернету, зокрема рівень контролю над перебуванням у мережі, вплив інтернет-активності на повсякденне життя, емоційний стан та соціальні контакти.

Результати тестування інтерпретуються за сумарним балом, що дозволяє визначити рівень інтернет-залежності (низький, середній, високий). Використання даної методики забезпечує об’єктивну оцінку вираженості адиктивної поведінки та виступає основою для подальшого аналізу взаємозв’язків із психологічними чинниками.

З метою вивчення емоційних та поведінкових чинників, пов’язаних із формуванням інтернет-залежності, було використано низку додаткових методів.

Для діагностики рівня тривожності було застосовано шкалу самооцінки тривожності Ч. Спілбергера (див. Додаток Б). Методика дозволяє визначити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність, що дає змогу оцінити емоційний стан підлітків та їхню схильність до переживання напруження і занепокоєння. Врахування цього показника є важливим, оскільки підвищений рівень тривожності розглядається як один із потенційних чинників, що сприяють формуванню залежної поведінки.

Для вивчення особливостей використання Інтернету підлітками було використано авторську анкету (див. Додаток В), спрямовану на виявлення частоти та тривалості перебування в мережі, основних цілей використання Інтернету, а також характеру онлайн-активності. Анкетування дозволяє отримати додаткову інформацію про поведінкові аспекти, які не завжди відображаються у стандартизованих методиках.

Крім того, у дослідженні застосовувалося цілеспрямоване педагогічне спостереження (див. Додаток Г), яке проводилося з метою фіксації

поведінкових проявів використання Інтернету підлітками. Зокрема, у процесі спостереження досліджувалися такі показники: рівень залученості до використання цифрових пристроїв, частота відволікання на гаджети під час навчальної діяльності, особливості реагування на обмеження доступу до мережі, а також характер взаємодії підлітків між собою в умовах виконання завдань.

Спостереження здійснювалося у природних умовах освітнього середовища протягом навчального процесу та позаурочної діяльності. Фіксація результатів проводилася за допомогою розробленої карти спостереження, що дозволило систематизувати отримані дані та здійснити їх подальший аналіз.

Таким чином, використання методу спостереження забезпечило можливість отримання об’єктивної інформації про реальні поведінкові прояви підлітків, що доповнило результати психодіагностичних методик та сприяло більш глибокому розумінню досліджуваного явища.

Таким чином, використаний комплекс методів забезпечує всебічне вивчення інтернет-залежності як результативного показника та дозволяє проаналізувати психологічні чинники, що можуть бути пов’язані з її формуванням у підлітковому віці.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики, що забезпечують об’єктивність аналізу та надійність отриманих результатів.

На першому етапі було застосовано методи описової статистики, які дозволили узагальнити результати дослідження, визначити розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності та тривожності, а також проаналізувати основні показники (середні значення, відсотковий розподіл).

З метою виявлення взаємозв’язків між рівнем інтернет-залежності та досліджуваними психологічними чинниками було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Вибір саме цього методу зумовлений порядковим характером отриманих даних та

відсутністю необхідності дотримання нормального розподілу, що є типовим для психологічних досліджень.

Крім того, у роботі використано елементи регресійного аналізу, що дозволяють оцінити внесок окремих психологічних чинників у формування рівня інтернет-залежності та визначити їх потенційне прогностичне значення.

Таким чином, застосування комплексу статистичних методів забезпечує можливість не лише опису отриманих результатів, але й встановлення закономірностей між досліджуваними змінними, що є важливим для подальшого аналізу ризику формування інтернет-залежності у підлітків.

2.2 Аналіз результатів діагностики

З метою визначення рівня інтернет-залежності підлітків було проведено діагностику за допомогою тесту К. Янг (Internet Addiction Test). Отримані результати дозволяють оцінити ступінь залученості респондентів до інтернет-активності та виявити ознаки формування залежної поведінки.

На основі індивідуальних результатів (див. Додаток А) було здійснено узагальнення даних шляхом розподілу респондентів за рівнями інтернет-залежності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Розподіл підлітків за рівнем інтернет – залежності

Рівень інтернет – залежності	**Кількість осіб**	**%**
Низький	12	24%
Середній	27	54%
Високий	11	22%
Разом	50	100%

Як видно з таблиці 2.1, найбільшу частку вибірки становлять підлітки із середнім рівнем інтернет – залежності – 27 осіб, що становить 54% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про наявність у більшості підлітків окремих ознак залежної поведінки, зокрема труднощів у контролі

часу перебування в мережі, підвищеної залученості до онлайн – активності та часткового заміщення реальних форм діяльності віртуальними.

Низький рівень інтернет – залежності було виявлено у 12 підлітків (24%). Дана група характеризується відносно контрольованим використанням Інтернету, відсутністю виражених негативних наслідків для навчальної, соціальної та емоційної сфер, а також здатністю регулювати власну поведінку в цифровому середовищі.

Водночас у 11 респондентів (22%) зафіксовано високий рівень інтернет – залежності. Це свідчить про наявність стійких проявів адиктивної поведінки, що проявляються у значному перевищенні часу перебування онлайн, труднощах із самоконтролем, зниженні інтересу до офлайн – активностей, а також емоційній залежності від використання Інтернету.

Отримані результати вказують на те, що значна частина підлітків перебуває у зоні підвищеного ризику формування інтернет – залежності, оскільки саме середній рівень характеризується наявністю початкових або помірно виражених ознак адиктивної поведінки, які за несприятливих умов можуть трансформуватися у стійку залежність.

Для більш наочного представлення розподілу рівнів інтернет – залежності результати дослідження доцільно подати у вигляді діаграми (рис. 2.1).

Таким чином, аналіз результатів за методикою К. Янг показав, що проблема інтернет – залежності є актуальною для досліджуваної вибірки підлітків. Виявлена частка респондентів із середнім та високим рівнями залежності підтверджує необхідність подальшого аналізу психологічних чинників, що можуть бути пов’язані з формуванням адиктивної поведінки у цифровому середовищі.

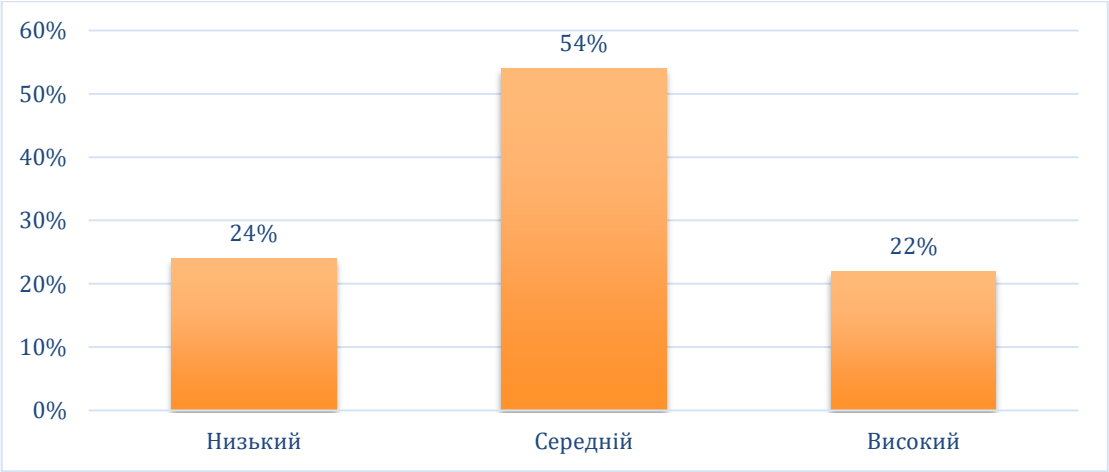


Рисунок 2.1 – Розподіл підлітків за рівнем інтернет – залежності (за методикою К. Янг)

З метою дослідження емоційного стану підлітків було використано шкалу самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє диференційовано оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Такий підхід дає можливість виявити як актуальні емоційні реакції, так і стійкі індивідуально – психологічні особливості, що можуть виступати чинниками ризику формування інтернет – залежності.

На основі індивідуальних результатів (див. Додаток Б) було здійснено узагальнення даних за рівнями тривожності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Розподіл підлітків за рівнем тривожності (СТ і ОТ)

Рівень	**Ситуативна тривожність (СТ)**	**%**	**Особистісна тривожність (ОТ)**	**%**
Низький	11	22%	5	10%
Середній	23	46%	16	32%
Високий	16	32%	29	58%
Разом	50	100%	50	100%

Як видно з таблиці 2.2, рівень ситуативної тривожності у підлітків розподіляється відносно рівномірно, однак переважає середній рівень (46%), що свідчить про наявність помірного емоційного напруження у значної частини респондентів. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 32% підлітків, що може бути пов’язано з впливом навчального навантаження,

соціальних факторів або індивідуальних особливостей реагування на стресові ситуації. Низький рівень зафіксовано у 22% респондентів, що свідчить про емоційну стабільність цієї групи.

Водночас результати дослідження особистісної тривожності демонструють іншу тенденцію. Найбільшу частку становлять підлітки з високим рівнем особистісної тривожності – 58%. Це свідчить про наявність стійкої схильності до переживання тривоги, внутрішнього напруження та емоційної нестабільності. Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 32% респондентів, тоді як низький рівень характерний лише для 10% підлітків.

Отримані результати вказують на те, що особистісна тривожність у досліджуваній вибірці є більш вираженою порівняно із ситуативною. Це має важливе значення в контексті дослідження, оскільки саме високий рівень особистісної тривожності може виступати одним із ключових психологічних чинників, що сприяють формуванню залежної поведінки, зокрема використанню Інтернету як способу емоційної регуляції та уникнення напруження.

Для більш наочного представлення отриманих результатів доцільно подати їх у вигляді діаграми (рис. 2.2).

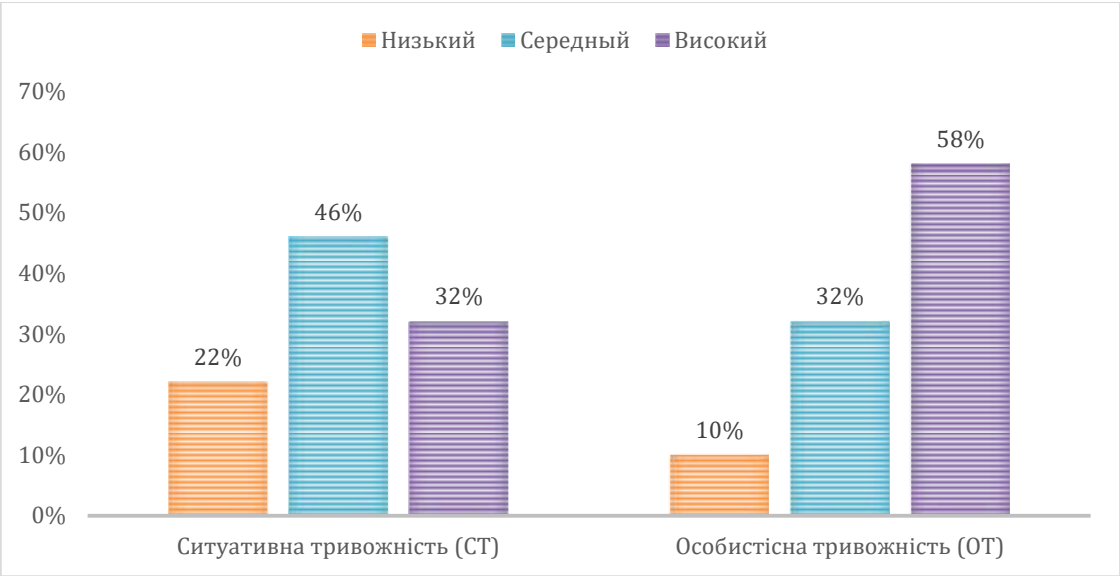


Рисунок 2.2 – Розподіл підлітків за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Таким чином, аналіз рівня тривожності показав, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем особистісної тривожності, що може виступати важливим психологічним чинником, пов’язаним із формуванням інтернет – залежності та потребує подальшого аналізу у контексті взаємозв’язків між досліджуваними змінними.

З метою вивчення поведінкових аспектів використання Інтернету підлітками було проведено анкетування (див. Додаток В), результати якого дозволяють проаналізувати частоту, тривалість та основні цілі перебування в мережі, а також виявити окремі поведінкові прояви, пов’язані з ризиком формування інтернет – залежності.

Отримані результати (табл. 2.3) були узагальнені за основними напрямами: тривалість використання Інтернету, цілі онлайн – активності та поведінкові особливості.

Таблиця 2.3 – Узагальнені результати анкетування підлітків

Показник	Категорія	Кількість	%
Час в Інтернеті	до 1 год	17	34%
	1 – 3 год	10	20%
	3 – 5 год	18	36%
	більше 5 год	5	10%
Основна мета	навчання	15	30%
	спілкування	14	28%
	розваги	16	32%
	ігри	5	10%

Як видно з таблиці 2.3, найбільша частка підлітків (36%) проводить в Інтернеті від 3 до 5 годин на добу, що свідчить про досить високий рівень залученості до цифрового середовища. Водночас 34% респондентів використовують Інтернет до 1 години, що може вказувати на більш контрольоване використання цифрових ресурсів. Лише 10% підлітків перебувають онлайн понад 5 годин, однак саме ця група потенційно становить підвищений ризик формування залежної поведінки.

Аналіз цілей використання Інтернету показав, що провідними є розважальна діяльність (32%) та навчання (30%), що відображає поєднання як функціонального, так і дозвіллєвого використання цифрового середовища. Значна частка підлітків (28%) використовує Інтернет переважно для спілкування, що підтверджує важливу роль соціальних мереж у житті сучасної молоді. Найменш поширеною є ігрова діяльність (10%), що може свідчити про зміщення інтересів підлітків у бік комунікативного та інформаційного контенту.

Окрему увагу було приділено аналізу поведінкових особливостей, що оцінювалися за шкалою від 1 до 5. Узагальнення відповідей показало, що значна частина підлітків демонструє окремі ознаки проблемного використання Інтернету, зокрема схильність до перевищення запланованого часу онлайн, відкладання справ та використання Інтернету як способу уникнення труднощів.

Зокрема, у частини респондентів спостерігається тенденція до втрати контролю над тривалістю використання Інтернету, що проявляється у високих оцінках за показниками «перевищення часу» та «труднощі зупинки». Крім того, деякі підлітки відзначають використання Інтернету як засобу емоційної регуляції, що підтверджується підвищеними значеннями за показником «уникнення проблем».

Аналіз емоційного стану у ситуації відсутності доступу до Інтернету показав, що значна частина підлітків відчуває негативні емоції, зокрема дратівливість або тривожність, що може свідчити про формування емоційної залежності від цифрового середовища.

Для більш наочного представлення результатів анкетування доцільно використати графічне зображення (рис. 2.3).

З метою уточнення поведінкових аспектів використання Інтернету підлітками було застосовано метод спостереження (див. Додаток Г), що дозволяє виявити реальні прояви взаємодії респондентів із цифровими пристроями у природних умовах.

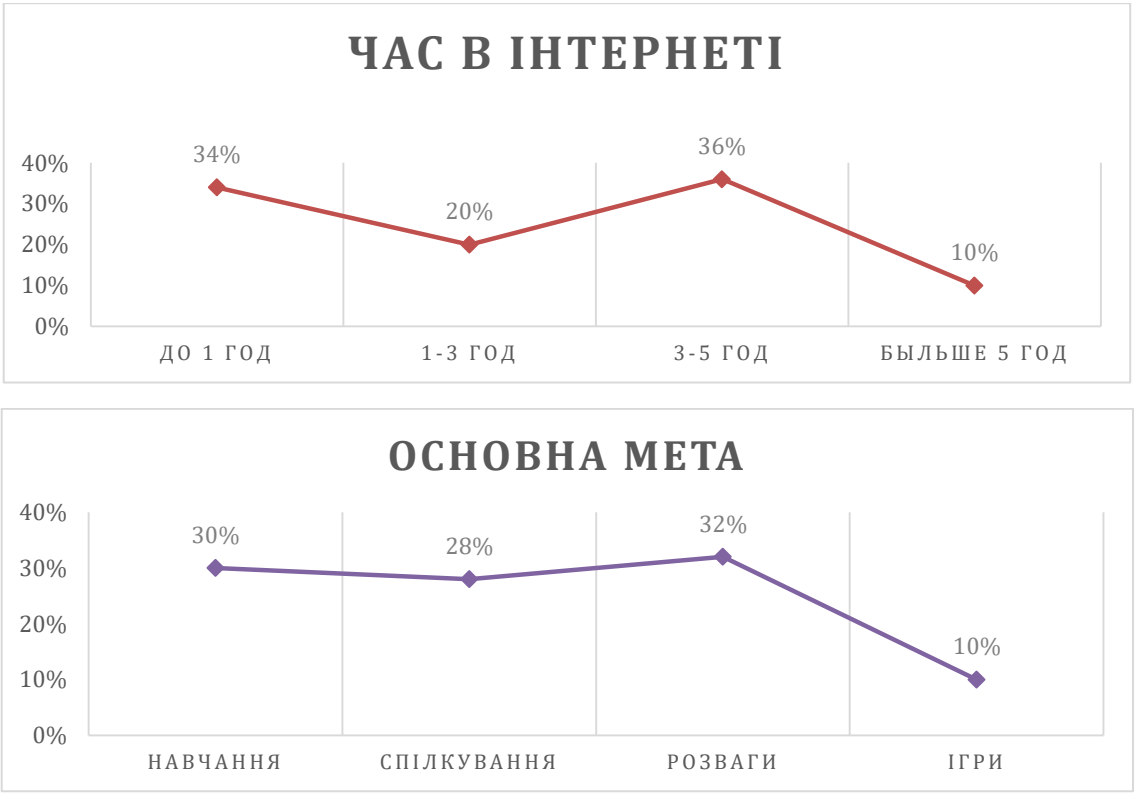


Рисунок 2.3 – Особливості використання Інтернету підлітками (час перебування та основні цілі)

На відміну від опитувальників, цей метод дає змогу зафіксувати не лише усвідомлювані, а й автоматизовані поведінкові реакції, що є важливим для дослідження адиктивної поведінки.

На основі отриманих індивідуальних результатів було здійснено узагальнення даних за рівнями прояву поведінкових ознак інтернет – залежності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Розподіл підлітків за рівнем поведінкових проявів інтернет – залежності (за результатами спостереження)

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	13	26%
Середній	35	70%
Високий	2	4%
Разом	50	100%

Як видно з таблиці 2.4, переважна більшість підлітків (70%) демонструє середній рівень поведінкових проявів інтернет – залежності. Це

свідчить про наявність окремих ознак проблемного використання цифрових ресурсів, зокрема відволікання під час навчальної діяльності, часте перевіряння повідомлень, а також перевагу онлайн – активності над живим спілкуванням.

Низький рівень поведінкових проявів було виявлено у 13 підлітків (26%). Представники цієї групи характеризуються відсутністю або мінімальними проявами залежної поведінки, зокрема здатністю контролювати використання гаджетів, збереженням концентрації уваги та активною участю в офлайн – комунікації.

Високий рівень поведінкових проявів зафіксовано лише у 2 респондентів (4%), що свідчить про відносно невелику кількість підлітків із вираженими ознаками залежної поведінки. У таких випадках спостерігається систематичне порушення контролю над використанням Інтернету, емоційна залежність від цифрового контенту, а також труднощі у припиненні онлайн – активності.

Отримані результати підтверджують, що хоча значна частина підлітків не демонструє критичного рівня залежності, більшість із них перебуває у зоні потенційного ризику, що проявляється у формуванні окремих поведінкових патернів, характерних для інтернет – залежності.

Для більш наочного відображення результатів доцільно представити їх у вигляді діаграми (рис. 2.4).

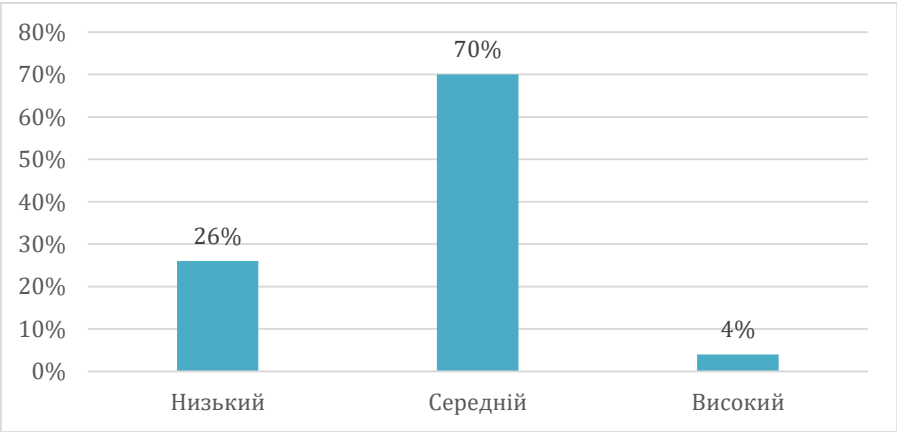


Рисунок 2.4 – Розподіл підлітків за рівнем поведінкових проявів інтернет – залежності

Таким чином, результати спостереження доповнюють дані, отримані за допомогою психодіагностичних методик, і підтверджують наявність у підлітків поведінкових ознак, що можуть бути пов'язані з формуванням інтернет – залежності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

2.3 Особливості зв'язку досліджених змінних та можливість їх використання для оцінки ризику інтернет – залежності

З метою поглибленого аналізу отриманих емпіричних даних було здійснено дослідження взаємозв'язків між рівнем інтернет – залежності підлітків та психологічними чинниками, зокрема рівнем тривожності, поведінковими проявами та особливостями використання Інтернету.

Основним завданням даного етапу є виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними, що дозволяє визначити, які саме чинники пов'язані з підвищеним рівнем інтернет – залежності. У якості результативного показника виступає рівень інтернет – залежності (за методикою К. Янг), тоді як тривожність, поведінкові прояви та характеристики використання Інтернету розглядаються як потенційні чинники.

Для встановлення взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. На основі узагальнення емпіричних даних було здійснено кореляційний аналіз між рівнем інтернет – залежності та досліджуваними чинниками (табл. 2.5).

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв'язки між рівнем інтернет – залежності та психологічними чинниками (rs Спірмена)

Показники	Коефіцієнт rs	Сила зв'язку	Напрям
Інтернет – залежність ↔ ситуативна тривожність	0,41	помірний	прямий
Інтернет – залежність ↔ особистісна тривожність	0,58	помірний (наближений до сильного)	прямий

Продовження таблиці 2.5

Інтернет – залежність ↔ поведінкові прояви (спостереження)	0,63	сильний	прямий
Інтернет – залежність ↔ час в Інтернеті	0,55	помірний	прямий
Інтернет – залежність ↔ поведінковий індекс (анкета 6 – 10)	0,60	сильний	прямий

Як видно з таблиці 2.5, між рівнем інтернет – залежності та всіма досліджуваними показниками встановлено позитивні (прямі) кореляційні зв’язки різної сили.

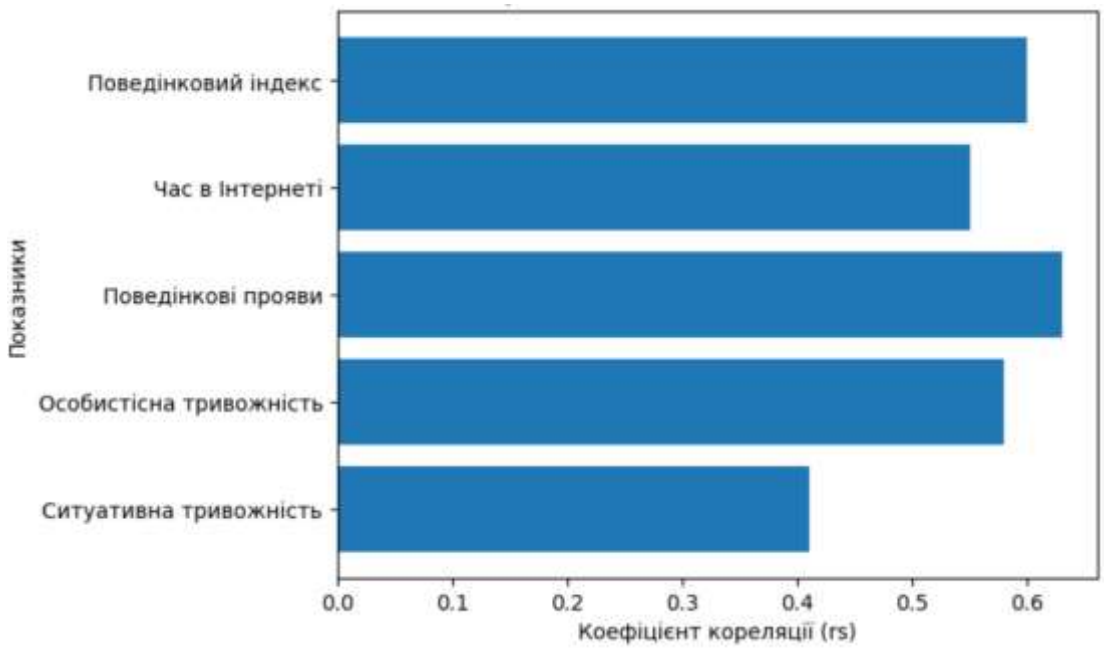


Рисунок 2.5 – Кореляційні зв’язки між рівнем інтернет – залежності та психологічними чинниками (розроблено автором)

Зокрема, виявлено помірний прямий зв’язок між рівнем інтернет – залежності та ситуативною тривожністю (rs = 0,41), що свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем тривожності у конкретних ситуаціях частіше демонструють ознаки залежної поведінки. Це може пояснюватися використанням Інтернету як способу тимчасового зниження емоційного напруження.

Більш виражений зв’язок встановлено між інтернет – залежністю та особистісною тривожністю (rs = 0,58). Це вказує на те, що стійка схильність до переживання тривоги є важливим чинником, пов’язаним із формуванням залежної поведінки. Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності частіше використовують Інтернет як засіб уникнення реальних труднощів та емоційного дискомфорту.

Найсильніший зв’язок зафіксовано між рівнем інтернет – залежності та поведінковими проявами, визначеними за результатами спостереження (rs = 0,63). Це свідчить про те, що об’єктивно зафіксовані поведінкові характеристики (часте використання гаджетів, труднощі зупинки, відволікання) тісно пов’язані з рівнем залежності. Такий результат підтверджує високу валідність використаного комплексу методів.

Аналіз зв’язку між інтернет – залежністю та часом перебування в мережі показав наявність помірного прямого зв’язку (rs = 0,55), що свідчить про закономірну тенденцію: чим більше часу підліток проводить в Інтернеті, тим вищою є ймовірність формування залежної поведінки.

Крім того, встановлено сильний зв’язок між рівнем інтернет – залежності та поведінковими показниками за результатами анкетування (rs = 0,60), зокрема такими як перевищення часу, труднощі припинення використання Інтернету та використання його як способу уникнення проблем. Це підтверджує, що саме поведінкові патерни є ключовим компонентом формування інтернет – залежності.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем інтернет – залежності та психологічними чинниками, що підтверджує гіпотезу дослідження. Найбільш значущими чинниками виявилися поведінкові прояви та особистісна тривожність, що дозволяє розглядати їх як важливі показники, пов’язані з ризиком формування інтернет – залежності у підлітків.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що інтернет – залежність у підлітків формується не

ізольовано, а як результат взаємодії емоційних і поведінкових характеристик особистості.

Встановлені прямі кореляційні зв’язки свідчать про те, що зі зростанням рівня тривожності, інтенсивності поведінкових проявів та тривалості використання Інтернету підвищується і рівень інтернет – залежності. Це означає, що зазначені характеристики не лише супроводжують залежну поведінку, але й можуть виступати її психологічним підґрунтям.

Зокрема, зв’язок між інтернет – залежністю та особистісною тривожністю вказує на те, що підлітки зі схильністю до постійного переживання напруження та занепокоєння частіше використовують Інтернет як засіб емоційної регуляції. У цьому випадку цифрове середовище виконує компенсаторну функцію, дозволяючи тимчасово знизити рівень внутрішнього дискомфорту. Такий результат узгоджується з положеннями, розглянутими у першому розділі, зокрема щодо ролі психологічних механізмів компенсації та уникнення у формуванні адиктивної поведінки.

Помітний зв’язок між інтернет – залежністю та поведінковими проявами підтверджує, що залежність закріплюється через повторювані дії та формування звички. Як зазначалося у теоретичному аналізі (п. 1.3), механізм підкріплення відіграє ключову роль у розвитку адикції: регулярне отримання позитивних емоцій від онлайн – активності сприяє закріпленню відповідних поведінкових патернів. Саме тому підлітки, які частіше демонструють труднощі з припиненням використання Інтернету або відволікаються на гаджети, мають вищий рівень залежності.

Виявлений зв’язок між тривалістю перебування в Інтернеті та рівнем залежності також має логічне пояснення. Збільшення часу онлайн створює умови для формування стійких поведінкових звичок, що поступово трансформуються у залежність. Така тенденція відповідає сучасним підходам до розуміння інтернет – адикції як процесу, що розвивається поступово під впливом регулярного повторення дій.

Отже, результати дослідження підтверджують, що інтернет – залежність у підлітковому віці є складним багатофакторним явищем, у якому поєднуються емоційні та поведінкові компоненти. Встановлені взаємозв'язки узгоджуються з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі, зокрема щодо ролі тривожності, механізмів підкріплення та компенсації у формуванні адиктивної поведінки.

З метою визначення прогностичного значення психологічних чинників було проведено регресійний аналіз, у якому залежною змінною виступав рівень інтернет – залежності (за методикою К. Янг), а незалежними – рівень ситуативної та особистісної тривожності, поведінкові прояви та тривалість перебування в Інтернеті.

Таблиця 2.6 – Результати регресійного аналізу впливу психологічних чинників на рівень інтернет – залежності

Змінна	β – коефіцієнт	Рівень значущості
Особистісна тривожність	0,44	$p \leq 0,01$
Ситуативна тривожність	0,29	$p \leq 0,05$
Поведінкові прояви	0,47	$p \leq 0,01$
Час перебування в Інтернеті	0,35	$p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2.6, найбільший внесок у формування інтернет – залежності здійснюють поведінкові прояви ($\beta = 0,47$) та особистісна тривожність ($\beta = 0,44$), що дозволяє розглядати їх як ключові предиктори ризику формування залежної поведінки у підлітків.

Менш виражений, але статистично значущий вплив має ситуативна тривожність ($\beta = 0,29$), що свідчить про роль актуальних емоційних станів у формуванні залежності, однак її вплив є менш стабільним порівняно з особистісними характеристиками.

Вплив тривалості перебування в Інтернеті ($\beta = 0,35$) підтверджує, що збільшення часу онлайн сприяє формуванню залежної поведінки, проте цей чинник має опосередкований характер і пов'язаний із сформованими поведінковими патернами.

Загалом отримані результати узгоджуються з даними кореляційного аналізу та підтверджують, що інтернет – залежність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних емоційних і поведінкових чинників.

Передусім до таких чинників належить підвищений рівень особистісної тривожності, який відображає стійку схильність до переживання внутрішнього напруження. Підлітки з такими характеристиками частіше звертаються до Інтернету як до засобу емоційного розвантаження та уникнення реальних труднощів.

Другим важливим чинником є інтенсивність поведінкових проявів, пов'язаних із використанням Інтернету. Йдеться про такі характеристики, як труднощі у припиненні онлайн – активності, часте відволікання на гаджети та перевага віртуального середовища над реальним спілкуванням. Саме ці прояви відображають ступінь сформованості залежної поведінки на практичному рівні.

Також значущим чинником виступає тривалість перебування в Інтернеті, оскільки збільшення часу онлайн підвищує ймовірність формування стійких поведінкових патернів, що згодом можуть трансформуватися у залежність.

Окремо слід виділити поведінкові особливості використання Інтернету, зокрема схильність до перевищення запланованого часу, використання Інтернету як способу уникнення проблем та труднощі самоконтролю. Ці характеристики відображають специфіку взаємодії підлітка з цифровим середовищем і можуть слугувати важливими орієнтирами для раннього виявлення ризику формування залежності.

Таким чином, інтернет – залежність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють емоційні (тривожність) та поведінкові характеристики (особливості використання Інтернету та спостережувані прояви). Виявлення цих чинників має важливе практичне значення, оскільки дозволяє своєчасно визначити групи підлітків, які потребують психологічної профілактики та підтримки.

Водночас отримані результати дозволяють пояснити механізми формування інтернет – залежності у підлітків. Зокрема, поєднання підвищеного рівня особистісної тривожності та виражених поведінкових проявів створює умови, за яких Інтернет починає виконувати компенсаторну функцію – виступає засобом зниження емоційного напруження та уникнення реальних труднощів. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше звертаються до онлайн – середовища як до доступного способу отримання психологічного комфорту, що поступово закріплюється на поведінковому рівні.

Підлітки з нижчим рівнем тривожності та сформованими навичками саморегуляції демонструють більш контрольоване використання Інтернету, що знижує ризик формування залежної поведінки. Таким чином, відмінності у рівні інтернет – залежності зумовлені не лише інтенсивністю використання цифрового середовища, а передусім індивідуально – психологічними особливостями особистості, які визначають спосіб взаємодії підлітка з Інтернетом та його включення у групу ризику.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було розроблено та реалізовано програму емпіричного дослідження ризику формування інтернет – залежності у підлітків, визначено логіку дослідження, обґрунтовано вибір методик і проаналізовано отримані результати.

Дослідження було побудоване таким чином, що основною змінною виступав рівень інтернет – залежності, а тривожність, особливості використання Інтернету та поведінкові прояви розглядалися як чинники, пов’язані з її формуванням. Для цього було використано тест К. Янг, шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, авторську анкету та метод спостереження. Застосування методів описової статистики й кореляційного аналізу Спірмена дало змогу встановити як загальні тенденції, так і зв’язки між досліджуваними змінними.

У результаті діагностики встановлено, що у більшості підлітків переважає середній рівень інтернет – залежності, що свідчить про наявність окремих ознак проблемного використання Інтернету. Водночас виявлено і групу респондентів із високим рівнем залежності, що підтверджує актуальність досліджуваної проблеми.

Аналіз тривожності показав, що у вибірці більш вираженою є особистісна тривожність, ніж ситуативна. Це дає підстави вважати, що частина підлітків характеризується стійкою схильністю до переживання внутрішнього напруження, що може сприяти використанню Інтернету як способу емоційної компенсації.

Результати анкетування та спостереження дозволили уточнити поведінковий контекст використання Інтернету. Було встановлено, що значна частина підлітків активно використовує мережу для розваг, навчання та спілкування, а також демонструє окремі ознаки втрати самоконтролю: перевищення часу онлайн, відкладання справ, труднощі з припиненням користування та негативні емоції за відсутності доступу до Інтернету.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність прямих зв’язків між рівнем інтернет – залежності та досліджуваними чинниками. Найбільш вираженими виявилися зв’язки з поведінковими проявами, поведінковим індексом за анкетою та особистісною тривожністю. Це підтверджує, що інтернет – залежність у підлітковому віці формується під впливом комплексу емоційних і поведінкових чинників.

Результати регресійного аналізу дозволили уточнити внесок окремих чинників у формування інтернет – залежності. Зокрема, встановлено, що найбільш вагомими предикторами є поведінкові прояви використання Інтернету та рівень особистісної тривожності, які демонструють найвищі значення впливу на залежну змінну. Це свідчить про те, що саме сформовані поведінкові патерни та стійкі емоційні характеристики особистості відіграють ключову роль у розвитку інтернет – залежності.

Менш виражений, але статистично значущий вплив мають ситуативна тривожність та тривалість перебування в Інтернеті, що дозволяє розглядати їх як додаткові чинники ризику. Таким чином, результати регресійного аналізу не лише підтверджують наявність зв’язків між досліджуваними змінними, але й дозволяють визначити їх ієрархію за ступенем впливу.

Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що інтернет – залежність у підлітків формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють емоційні (тривожність) та поведінкові характеристики. Водночас встановлено, що саме особистісна тривожність і поведінкові прояви мають найбільше значення у формуванні ризику інтернет – залежності.

РОЗДІЛ 3
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗРОБЛЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ З ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНІСТЮ

3.1. Психологічний профіль підлітка з високим ризиком залежності

На основі отриманих емпіричних даних було здійснено узагальнення психологічних характеристик підлітків із підвищеним рівнем інтернет – залежності з метою формування цілісного психологічного профілю особистості, схильної до розвитку залежної поведінки у цифровому середовищі. Визначення такого профілю є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми формування інтернет – залежності, але й слугує основою для розроблення ефективних програм психологічної профілактики та корекції.

Формування психологічного профілю ґрунтується на результатах проведеного дослідження, зокрема аналізі рівня інтернет – залежності, тривожності, особливостей використання Інтернету та поведінкових проявів підлітків. Узагальнення отриманих даних дозволяє виокремити найбільш характерні риси, притаманні підліткам із підвищеним ризиком формування залежної поведінки.

Однією з ключових складових психологічного профілю підлітка з підвищеним ризиком інтернет – залежності є особливості його емоційної сфери. Результати дослідження, отримані за шкалою тривожності Ч. Спілбергера, свідчать про те, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем особистісної тривожності. Зокрема, високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 58% респондентів (див. табл. 2.2), що свідчить про наявність стійкої схильності до переживання внутрішнього напруження, тривоги та емоційної нестабільності.

Підвищений рівень особистісної тривожності проявляється у схильності до надмірного хвилювання, невпевненості у собі, труднощів у подоланні стресових ситуацій, а також у підвищеній чутливості до зовнішніх впливів. Такі підлітки часто сприймають звичайні життєві ситуації як більш загрозливі, що зумовлює постійний стан внутрішнього напруження.

У цьому контексті Інтернет починає виконувати компенсаторну функцію, виступаючи своєрідним засобом зниження емоційного дискомфорту. Підлітки використовують онлайн – середовище як доступний спосіб уникнення реальних проблем, переключення уваги та отримання швидкого емоційного підкріплення. Це узгоджується з положеннями, розглянутими у першому розділі, зокрема щодо ролі механізмів психологічної компенсації та уникнення у формуванні адиктивної поведінки.

Крім того, емоційна нестабільність у таких підлітків проявляється у змінності настрою, підвищеній дратівливості та залежності емоційного стану від доступу до Інтернету. Як показали результати анкетування (див. табл. 2.3), значна частина респондентів відчуває негативні емоції (дратівливість, тривожність) у разі обмеження доступу до мережі, що свідчить про формування емоційної залежності.

Таким чином, емоційна сфера підлітків із підвищеним ризиком інтернет – залежності характеризується високим рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та використанням Інтернету як засобу регуляції психічного стану.

Важливою складовою психологічного профілю є поведінкові характеристики, які безпосередньо відображають спосіб взаємодії підлітка з цифровим середовищем. Аналіз результатів анкетування та спостереження дозволив виявити низку типових поведінкових проявів, пов’язаних із підвищеним ризиком інтернет – залежності.

Насамперед, для таких підлітків характерним є перевищення запланованого часу перебування в Інтернеті. Як було встановлено в ході дослідження (див. табл. 2.3), значна частина респондентів проводить у

мережі від 3 до 5 годин щодня, а окрема група – понад 5 годин. Це свідчить про поступову втрату контролю над тривалістю онлайн – активності.

Ще однією характерною ознакою є труднощі з припиненням використання Інтернету. Підлітки часто не можуть самостійно завершити перебування в мережі, навіть за наявності зовнішніх вимог або необхідності виконання інших завдань. Це проявляється у затягуванні часу онлайн та повторному поверненні до гаджетів після коротких перерв.

Важливим поведінковим індикатором також є відкладання справ, зокрема навчальних завдань, на користь онлайн – активності. Така поведінка свідчить про зміну пріоритетів і поступове витіснення значущих видів діяльності Інтернетом.

Результати спостереження підтверджують ці тенденції: у 70% підлітків зафіксовано середній рівень поведінкових проявів (див. табл. 2.4), що включає часте відволікання на гаджети, регулярне перевіряння повідомлень, а також труднощі з підтриманням концентрації під час навчальної діяльності.

Крім того, для підлітків із підвищеним ризиком характерне часте використання цифрових пристроїв без очевидної необхідності, що свідчить про формування автоматизованої поведінкової звички. Це відповідає теоретичним уявленням про адикцію як результат повторюваних дій, що закріплюються через механізм підкріплення.

Аналіз результатів авторської анкети (див. табл. 2.3) дозволяє деталізувати специфіку використання Інтернету підлітками та виокремити характерні особливості, притаманні особам із підвищеним ризиком формування залежної поведінки.

Насамперед слід зазначити, що для таких підлітків характерним є значний обсяг часу, проведеного в Інтернеті. Як показали результати дослідження, найбільша частка респондентів перебуває онлайн від 3 до 5 годин на добу, а окрема група перевищує цей показник, проводячи в мережі понад 5 годин. Така тривалість використання Інтернету створює сприятливі умови для формування стійких поведінкових звичок, пов’язаних із цифровим середовищем.

Важливою особливістю є також домінування розважальної та комунікативної спрямованості онлайн – активності. Як встановлено в ході дослідження, провідними цілями використання Інтернету є розваги та спілкування, що свідчить про орієнтацію підлітків на отримання емоційного задоволення та підтримання соціальних контактів у віртуальному середовищі. У цьому випадку Інтернет виступає не лише як інструмент, але й як основне середовище проведення дозвілля.

Окрему увагу слід приділити проявам емоційної залежності від використання Інтернету. Результати анкетування свідчать, що значна частина підлітків відчуває негативні емоційні стани у випадку обмеження доступу до мережі, зокрема дратівливість та тривожність. Це вказує на формування емоційної прив’язаності до цифрового середовища, коли відсутність доступу до Інтернету сприймається як психологічний дискомфорт.

Таким чином, особливості використання Інтернету підлітками із підвищеним ризиком інтернет – залежності характеризуються значною тривалістю перебування онлайн, домінуванням розважально – комунікативних цілей та наявністю емоційної залежності від цифрового середовища.

Поряд із емоційними та поведінковими характеристиками важливе значення мають соціально – психологічні особливості підлітків, які відображають специфіку їх взаємодії з оточенням.

Однією з характерних рис є зниження рівня офлайн – комунікації. Підлітки із підвищеним ризиком інтернет – залежності частіше надають перевагу взаємодії у віртуальному середовищі, що призводить до поступового звуження кола безпосереднього спілкування. Це підтверджується як результатами анкетування, так і даними спостереження, де зафіксовано перевагу онлайн – активності над живим контактом.

Важливим проявом є також заміщення реального спілкування віртуальним. Соціальні мережі та месенджери виступають основними каналами взаємодії, що знижує потребу у безпосередньому контакті та

впливає на розвиток комунікативних навичок. Така тенденція може призводити до формування поверхневих соціальних зв’язків і ускладнювати процес соціальної адаптації.

Ще однією значущою рисою є схильність до уникнення проблем. Як показали результати дослідження, частина підлітків використовує Інтернет як спосіб відволікання від труднощів, що дозволяє тимчасово знизити рівень напруження, але не сприяє конструктивному вирішенню ситуацій. Така стратегія поведінки відповідає механізмам психологічного уникнення, які були розглянуті у теоретичному розділі.

Підліток із високим ризиком інтернет – залежності характеризується підвищеним рівнем особистісної тривожності, емоційною нестабільністю та схильністю до використання Інтернету як засобу психологічної компенсації. Для нього притаманні поведінкові прояви, пов’язані зі зниженням самоконтролю, зокрема перевищення часу перебування онлайн, труднощі припинення використання Інтернету та відкладання значущих справ. У сфері використання цифрового середовища спостерігається домінування розважальної та комунікативної активності, а також формування емоційної залежності від онлайн – взаємодії. Соціально – психологічні особливості такого підлітка проявляються у зниженні рівня офлайн – комунікації, заміщенні реального спілкування віртуальним та схильності до уникнення проблем, що в сукупності створює підґрунтя для формування стійкої інтернет – залежної поведінки.

3.2 Напрями психологічної допомоги та профілактики

Виявлені у процесі емпіричного дослідження психологічні чинники, зокрема підвищений рівень особистісної тривожності, виражені поведінкові прояви та особливості використання Інтернету, зумовлюють необхідність розроблення ефективних програм психологічного супроводу підлітків.

Результати дослідження засвідчили, що інтернет – залежність формується під впливом комплексу емоційних і поведінкових чинників, що обумовлює потребу у комплексному підході до надання психологічної допомоги. Такий підхід має бути спрямований не лише на зниження рівня залежності, але й на усунення причин її виникнення, зокрема тривожності, порушення саморегуляції та дефіциту соціальної взаємодії.

У зв'язку з цим доцільним є визначення основних напрямів психологічної допомоги, що базуються на результатах проведеного дослідження.

З урахуванням отриманих емпіричних даних було виокремлено основні напрями психологічної допомоги підліткам із підвищеним ризиком інтернет – залежності, які узагальнено подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Напрями психологічної допомоги підліткам із підвищеним ризиком інтернет – залежності

Напрям роботи	Зміст психологічної допомоги	Очікуваний результат
Робота з тривожністю	Використання технік зниження тривоги (дихальні вправи, релаксація, когнітивне переосмислення), розвиток навичок емоційної регуляції	Зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану
Формування самоконтролю	Навчання тайм – менеджменту, встановлення лімітів використання Інтернету, розвиток навичок саморегуляції	Підвищення здатності контролювати час онлайн, формування відповідальної поведінки
Корекція поведінки	Зменшення тривалості перебування в Інтернеті, заміна онлайн – активності альтернативними видами діяльності (спорт, творчість)	Зниження залежної поведінки, формування здорових звичок
Розвиток офлайн – комунікації	Розвиток соціальних навичок, організація групових форм роботи, стимулювання живого спілкування	Розширення соціальних контактів, покращення комунікативних умінь

Як видно з таблиці 3.1, кожен із визначених напрямів безпосередньо пов'язаний із виявленими у дослідженні психологічними чинниками.

Зокрема, необхідність роботи з тривожністю обумовлена високим рівнем особистісної тривожності у значної частини підлітків, тоді як формування самоконтролю та корекція поведінки спрямовані на подолання труднощів у регуляції використання Інтернету.

Розвиток офлайн – комунікації є важливим напрямом у контексті подолання тенденції до заміщення реального спілкування віртуальним, що було зафіксовано у ході дослідження.

Важливим складником психологічного супроводу є профілактика інтернет – залежності, яка має бути спрямована на попередження формування залежної поведінки у підлітків.

Передусім доцільною є рання діагностика, що дозволяє своєчасно виявити підлітків із підвищеним рівнем ризику та запобігти розвитку залежності на початкових етапах.

Важливу роль відіграє також організація профілактичної роботи у закладах освіти, яка може включати проведення тренінгів, інформаційних занять та психопросвітницьких заходів, спрямованих на формування відповідального ставлення до використання Інтернету.

Окремим напрямом є робота з батьками, яка передбачає підвищення їхньої обізнаності щодо проблеми інтернет – залежності, формування навичок контролю використання цифрових пристроїв та створення сприятливого психологічного клімату в сім’ї.

Ефективність психологічної допомоги підліткам із підвищеним ризиком інтернет – залежності значною мірою залежить від правильно обраних форм роботи. З урахуванням результатів проведеного дослідження доцільно використовувати комплексний підхід, що поєднує індивідуальні та групові методи впливу.

Основні форми психологічної роботи та їх зміст узагальнено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Форми психологічної роботи з підлітками, схильними до інтернет – залежності

Форма роботи	Зміст діяльності	Практичні рекомендації
Індивідуальна робота	Індивідуальні бесіди, психологічна діагностика, корекція емоційного стану та поведінки	Встановлення обмежень часу онлайн, ведення щоденника використання Інтернету
Групова робота	Обговорення проблем, розвиток соціальних навичок, взаємопідтримка	Формування навичок офлайн – комунікації, спільна діяльність без гаджетів
Тренінги	Розвиток саморегуляції, стресостійкості, комунікативних умінь	Освоєння технік релаксації, розвиток навичок самоконтролю
Консультації (з батьками та педагогами)	Психопросвіта, рекомендації щодо взаємодії з підлітками	Дотримання режиму дня, впровадження правил цифрової гігієни

Як видно з таблиці 3.2, застосування різних форм роботи дозволяє впливати як на емоційну, так і на поведінкову сфери підлітка. Індивідуальна робота спрямована на глибоке опрацювання особистісних проблем, зокрема тривожності та труднощів саморегуляції, тоді як групові форми сприяють розвитку соціальних навичок і зменшенню залежності від віртуального спілкування.

Особливе значення мають тренінгові заняття, які дозволяють у практичній формі сформувати навички контролю поведінки, зниження тривожності та ефективної взаємодії з оточенням. Водночас консультаційна робота з батьками та педагогами забезпечує системність впливу та створення сприятливого середовища для підлітка.

Серед базових практичних рекомендацій, що можуть застосовуватися в межах психологічного супроводу, слід виокремити обмеження часу використання Інтернету, дотримання принципів цифрової гігієни та формування чіткого режиму дня. Зазначені заходи сприяють відновленню балансу між онлайн – та офлайн – активністю та формуванню відповідального ставлення до цифрового середовища.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено узагальнення результатів емпіричного дослідження та на їх основі визначено психологічний профіль підлітка з підвищеним ризиком інтернет – залежності, а також розроблено напрями психологічної допомоги та профілактики. Встановлено, що інтернет – залежність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісна тривожність, поведінкові особливості та специфіка використання Інтернету.

Сформований психологічний профіль засвідчив, що підлітки з підвищеним ризиком інтернет – залежності характеризуються емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції, схильністю до уникнення проблем та перевагою віртуального спілкування над реальним. Важливим аспектом є також використання Інтернету як засобу зниження напруження та отримання емоційного комфорту.

На основі отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної допомоги, що включають роботу з тривожністю, формування самоконтролю, корекцію поведінки та розвиток офлайн – комунікації. Запропоновано різні форми роботи, зокрема індивідуальну, групову, тренінгову та консультативну, що забезпечують комплексний вплив на особистість підлітка.

Таким чином, розроблені рекомендації мають практичну спрямованість і можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів та батьків з метою профілактики та корекції інтернет – залежності у підлітків, а також створення умов для їх гармонійного розвитку в сучасному цифровому середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми психологічної оцінки ризику формування інтернет – залежності у підлітків, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що інтернет – залежність є складним багатокомпонентним феноменом, який належить до поведінкових адикцій і характеризується втратою контролю над використанням Інтернету, формуванням психологічної залежності та негативними наслідками для емоційного, поведінкового та соціального функціонування особистості. Узагальнення теоретичних підходів (К. Янг, М. Гріффітс, сучасні когнітивно – поведінкові концепції) дозволило визначити, що інтернет – залежність формується під впливом взаємодії індивідуально – психологічних, соціальних та технологічних чинників.

У роботі доведено, що підлітковий вік є особливо вразливим періодом щодо формування адиктивної поведінки. Це зумовлено емоційною нестабільністю, незавершеністю процесів саморегуляції, підвищеною потребою у соціальному визнанні та схильністю до ризикованої поведінки. Встановлено, що цифрове середовище виступає не лише як інструмент комунікації, але й як простір компенсації незадоволених психологічних потреб, що підвищує ризик формування інтернет – залежності.

У ході теоретичного аналізу було виокремлено основні групи чинників формування інтернет – залежності, зокрема особистісні (тривожність, самооцінка), соціальні (характер взаємодії з оточенням), психологічні (механізми компенсації та уникнення) та технологічні (доступність цифрового середовища). Обґрунтовано, що саме їх взаємодія визначає ступінь вразливості підлітка до адиктивної поведінки.

Емпіричне дослідження, проведене на базі закладу загальної середньої освіти із залученням 50 підлітків віком 13 – 16 років, дозволило отримати об’єктивні дані щодо рівня інтернет – залежності та психологічних чинників

її формування. Результати діагностики показали, що у більшості респондентів (54%) спостерігається середній рівень інтернет – залежності, що свідчить про наявність окремих ознак адиктивної поведінки та перебування значної частини підлітків у зоні ризику. Водночас у 22% підлітків виявлено високий рівень залежності, що підтверджує актуальність досліджуваної проблеми.

Аналіз емоційної сфери засвідчив, що для досліджуваної вибірки характерний високий рівень особистісної тривожності (58%), що значно перевищує показники ситуативної тривожності. Це дозволяє розглядати тривожність як один із ключових психологічних чинників ризику формування інтернет – залежності, оскільки вона сприяє використанню Інтернету як засобу емоційної регуляції та уникнення психологічного дискомфорту.

Дослідження поведінкових аспектів використання Інтернету показало, що значна частина підлітків проводить у мережі від 3 до 5 годин на добу, використовуючи її переважно для розваг, спілкування та навчання. Виявлено також низку поведінкових ознак, що свідчать про ризик формування залежності, зокрема перевищення часу перебування онлайн, труднощі з припиненням використання Інтернету, відкладання справ та використання мережі як способу уникнення проблем.

Результати спостереження підтвердили наявність у більшості підлітків (70%) середнього рівня поведінкових проявів, що характеризуються частим використанням гаджетів, зниженням концентрації уваги та перевагою онлайн – активності над офлайн – комунікацією. Це свідчить про формування стійких поведінкових патернів, які можуть трансформуватися у залежну поведінку.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між рівнем інтернет – залежності та психологічними чинниками. Найбільш вираженими виявилися зв’язки з поведінковими проявами (rs = 0,63), поведінковим індексом за анкетою (rs = 0,60) та особистісною тривожністю (rs = 0,58). Також встановлено помірні зв’язки з

ситуативною тривожністю та тривалістю перебування в Інтернеті. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що інтернет – залежність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників.

На основі отриманих результатів було визначено психологічний профіль підлітка з підвищеним ризиком інтернет – залежності, який включає підвищену тривожність, емоційну нестабільність, труднощі самоконтролю, схильність до уникнення проблем, перевагу віртуального спілкування та високий рівень залученості до цифрового середовища.

Результати регресійного аналізу дозволили уточнити внесок окремих психологічних чинників у формування інтернет – залежності. Встановлено, що найбільш вагомими предикторами виступають поведінкові прояви використання Інтернету та особистісна тривожність, які мають найвищий рівень впливу на залежну змінну. Менш виражений, але статистично значущий внесок мають ситуативна тривожність та тривалість перебування в мережі. Це дозволяє не лише підтвердити наявність взаємозв'язків, але й визначити ієрархію чинників ризику формування інтернет – залежності у підлітків.

Практичним результатом дослідження стало розроблення рекомендацій щодо психологічної допомоги та профілактики інтернет – залежності у підлітків. Визначено основні напрями психологічного супроводу, що включають роботу з тривожністю, формування навичок самоконтролю, корекцію поведінкових патернів та розвиток офлайн – комунікації. Запропоновано різні форми роботи (індивідуальні консультації, групові заняття, тренінги), що забезпечують комплексний вплив на особистість підлітка.

Отже, результати дослідження підтверджують, що інтернет – залежність у підлітків є багатофакторним явищем, яке формується під впливом емоційних і поведінкових характеристик особистості. Своєчасна діагностика чинників ризику та впровадження профілактичних заходів дозволяють попередити розвиток залежності та сприяти гармонійному розвитку підлітків в умовах сучасного цифрового середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко К. І. Ризик формування інтернет – залежності у підлітків. *Наукові записки*. 2023. № 6. С. 134 – 139.

2. Барчи Б. Інтернет – залежність молоді: психологічні чинники та прояви. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 22 – 27.

3. Бондаренко О. Ф. Психологія залежної поведінки. Київ : Либідь, 2021. 320 с.

4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Світ, 2022. 560 с.

5. Ванда М. Інтернет – залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Наукові записки НаУКМА.* Серія : Психологія. 2021. № 4. С. 45 – 50.

6. Гнатюк О. В. Вплив цифрового середовища на психіку підлітка. *Педагогіка і психологія*. 2022. № 1. С. 56 – 61.

7. Гончаренко С. У. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 280 с.

8. Дискусійні аспекти використання поняття «інтернет – залежність» у психологічній науці. *Психологічний журнал*. 2024. № 2. С. 15 – 21.

9. Дорошенко Т. В. Адиктивна поведінка підлітків: причини та профілактика. *Наука і освіта*. 2021. № 7. С. 73 – 79.

10. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 416 с.

11. Іванова А. В. Підлітковий вік як критичний період розвитку. *Освіта та розвиток*. 2022. № 3. С. 98 – 104.

12. Інтернет – залежність як соціально – психологічний феномен : аналітичний огляд. Київ : Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого, 2022. 56 с.

13. Климчук В. О. Психологія залежностей. Київ : Академвидав, 2022. 360 с.

14. Коваленко І. В. Психологічні механізми формування залежності від соціальних мереж у підлітків. *Вісник Київського університету.* Серія : Психологія. 2023. № 2. С. 85 – 92.

15. Кокун О. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : КНТ, 2022. 300 с.

16. Кравченко О. С. Особливості формування адиктивної поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник ХНПУ*. 2023. № 2. С. 88 – 95.

17. Кузьменко В. В. Психологічні механізми залежної поведінки. *Вісник КНУ*. 2023. № 1. С. 120 – 126.

18. Лисенко Т. О. Інтернет – адикція як сучасна проблема психології. *Молодий вчений*. 2023. № 5. С. 210 – 214.

19. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 480 с.

20. Мельник Л. С. Психологічні чинники адиктивної поведінки. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 77 – 83.

21. Мороз М. О. Вплив інтернет – залежності на особистісний розвиток підлітків : магістерська робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 90 с.

22. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2021. 352 с.

23. Овчаренко Н. В. Інтернет – залежність у підлітків: психологічні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45 – 52.

24. Паламарчук О. В. Особливості формування інтернет – адикції у підлітків в умовах цифрового суспільства. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 14. С. 120 – 126.

25. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 469 с.

26. Поліщук О. П. Інтернет – адикція як соціально – психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2021. № 2. С. 64 – 70.

27. Психологічні особливості інтернет – залежності підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 3. С. 112 – 118.

28. Романенко Ю. М. Інтернет – залежність: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 10. С. 145 – 150.

29. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2022. 384 с.

30. Свириденко А. О. Психологічні аспекти інтернет – залежності підлітків. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2025. № 1. С. 95 – 101.

31. Сидоренко І. В. Психологічні особливості підлітків в умовах цифровізації. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 4. С. 44 – 50.

32. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2021. 400 с.

33. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І. Інтернет – залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 1. С. 1 – 8.

34. Черненко М. О. Інтернет – залежність та її вплив на емоційний стан. *Психологія розвитку*. 2022. № 1. С. 89 – 95.

35. Шевченко І. М. Психологічні детермінанти інтернет – залежності підлітків. *Вісник психології*. 2021. № 4. С. 102 – 110.

36. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM – 5 – TR)*. Washington, DC : APA, 2022.

37. Anderson E. L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and problematic internet use: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10, No. 2. P. 1 – 15.

38. Billieux J. Problematic internet use: A framework for understanding behavioral addictions. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 36. P. 1 – 6.

39. Brand M. et al. The Interaction of Person – Affect – Cognition – Execution (I – PACE) model for addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2021. Vol. 120. P. 1 – 10.

40. Cheng C., Li A. Internet addiction prevalence and quality of life: A meta – analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021. Vol. 24, No. 3. P. 158 – 165.

36. Griffiths M. D. Internet addiction: Fact or fiction? *Psychology Today*. 2021.

37. Kardefelt – Winther D. Conceptualizing internet use disorders: Toward a behavioral addiction framework. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 114. P. 1 – 9.

38. Kuss D. J., Lopez – Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. P. 1 – 19.

39. Montag C., Walla P. Carpe diem instead of losing your social mind. *Addictive Behaviors Reports*. 2021. Vol. 14. P. 1 – 6.

40. Odgers C. L., Jensen M. R. Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61, No. 3. P. 336 – 348.

41. Przybylski A. K. Digital media and adolescent well – being. *Nature Human Behaviour*. 2021. Vol. 5. P. 635 – 636.

42. Rumpf H. J. et al. Including gaming disorder in ICD – 11. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10, No. 2. P. 1 – 8.

43. Tokunaga R. Problematic internet use: A review of conceptualization and measurement. *Human Communication Research*. 2022. Vol. 48. P. 1 – 20.

44. World Health Organization. *Gaming disorder*. Geneva : WHO, 2022.

45. Young K. S. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken : Wiley, 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест інтернет – залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT)

(адаптація В. Лозової)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто воно відповідає Вашій поведінці, використовуючи шкалу:

1 – ніколи

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

5 – завжди

1. Як часто Ви проводите в Інтернеті більше часу, ніж планували?
2. Як часто Ви нехтуєте домашніми справами через перебування в Інтернеті?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу перебуванню в Інтернеті замість спілкування з близькими?
4. Як часто Ви заводите нові знайомства онлайн?
5. Як часто оточуючі скаржаться на те, що Ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто Ваше навчання страждає через використання Інтернету?
7. Як часто Ви перевіряєте повідомлення або соцмережі перед виконанням важливих справ?
8. Як часто Ваша продуктивність знижується через Інтернет?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію або приховуєте час, проведений онлайн?
10. Як часто Ви використовуєте Інтернет як спосіб уникнути проблем або негативного настрою?
11. Як часто Ви відчуваєте очікування наступного входу в Інтернет?

12. Як часто Ви боїтеся, що життя без Інтернету було б нудним або порожнім?

13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо Вас відволікають від Інтернету?

14. Як часто Ви недосипаєте через нічне використання Інтернету?

15. Як часто Ви думаєте про Інтернет, навіть коли не користуєтесь ним?

16. Як часто Ви говорите собі «ще кілька хвилин», але залишаєтесь онлайн довше?

17. Як часто Ви безуспішно намагаєтесь скоротити час перебування в Інтернеті?

18. Як часто Ви намагаєтесь приховати реальний час перебування онлайн?

19. Як часто Ви обираєте Інтернет замість зустрічей із людьми?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість або дратівливість, коли не маєте доступу до Інтернету?

Обробка результатів:

Сума балів визначає рівень інтернет – залежності:

Сума балів	**Рівень**
20 – 49	низький рівень
50 – 79	середній рівень
80 – 100	високий рівень

Інтерпретація:

Низький рівень – контрольоване використання Інтернету

Середній рівень – наявні окремі ознаки залежної поведінки

Високий рівень – виражена інтернет – залежність

Додаток Б

Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера (STAI)

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, наскільки воно відповідає Вашому стану.

Опитувальник складається з двох частин:

Частина 1 – як Ви почуваєтесь ЗАРАЗ (ситуативна тривожність)

Частина 2 – як Ви почуваєтесь ЗАЗВИЧАЙ (особистісна тривожність)

Частина 1. Стан «тут і зараз» (ситуативна тривожність)

Оцініть кожне твердження:

1 – зовсім ні

2 – трохи

3 – помірно

4 – дуже сильно

1. Я спокійний(а)
2. Я напружений(а)
3. Я відчуваю хвилювання
4. Я розслаблений(а)
5. Я відчуваю тривогу
6. Я задоволений(а)
7. Я стурбований(а)
8. Я почуваюся впевнено
9. Я нервую
10. Я почуваюся комфортно
11. Я відчуваю внутрішнє напруження
12. Я розгублений(а)
13. Я спокійний(а) і врівноважений(а)
14. Я занепокоєний(а)
15. Я почуваюся захищено

16. Я наляканий(а)
17. Я відчуваю внутрішній спокій
18. Я стривожений(а)
19. Я відчуваю впевненість у собі
20. Я напружений(а)

Частина 2. Загальний стан (особистісна тривожність)

Оцініть:

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

1. Я легко засмучуюся
2. Я швидко втомлююся
3. Я часто переживаю без причини
4. Я почуваюся спокійно
5. Я хвилююся через дрібниці
6. Я почуваюся щасливо
7. Я схильний(а) до тривоги
8. Я впевнений(а) у собі
9. Я легко нервую
10. Я задоволений(а) собою
11. Я часто напружений(а)
12. Я відчуваю страх без причини
13. Я врівноважений(а)
14. Я часто переживаю
15. Я відчуваю впевненість
16. Я напружений(а) більшу частину часу
17. Я легко піддаюся стресу

18. Я рідко відчуваю тривогу
19. Я часто нервую
20. Я почуваюся спокійно

Обробка результатів:

Підраховується сума балів окремо для кожної шкали:

— ситуативна тривожність (СТ)

— особистісна тривожність (ОТ)

Інтерпретація результатів:

Бали	**Рівень тривожності**
до 30	низький
31 – 45	середній
46 і більше	високий

Пояснення:

— Ситуативна тривожність – відображає поточний емоційний стан

— Особистісна тривожність – стійка характеристика особистості

Додаток В

Авторська анкета

«Особливості використання Інтернету підлітками»

Інструкція: Дайте відповідь на кожне запитання, обравши варіант, який найбільше відповідає Вашій поведінці. Анкетування є анонімним.

Блок 1. Частота та тривалість використання Інтернету

Скільки часу на день Ви проводите в Інтернеті?

— до 1 години

— 1 – 3 години

— 3 – 5 годин

— більше 5 годин

1. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?

— рідко

— кілька разів на тиждень

— щодня

— майже постійно

2. У який час доби Ви найчастіше користуєтесь Інтернетом?

— зранку

— вдень

— ввечері

— вночі

Блок 2. Цілі використання Інтернету

3. З якою метою Ви найчастіше використовуєте Інтернет? (можна кілька варіантів)

— навчання

— спілкування

— перегляд відео/соцмережі

— ігри

— інше

4. Що для Вас є найважливішим у використанні Інтернету?

— отримання інформації

— спілкування

— розваги

— самовираження

Блок 3. Поведінкові особливості

(Оцініть за шкалою)

1 – ніколи

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

5 – завжди

5. Я відкладаю справи через використання Інтернету

6. Я проводжу онлайн більше часу, ніж планував(ла)

7. Я використовую Інтернет, щоб відволіктися від проблем

8. Я відчуваю труднощі у припиненні користування Інтернетом

9. Я користуюсь Інтернетом навіть тоді, коли це не потрібно

Блок 4. Соціальна поведінка

10. Як часто Ви віддаєте перевагу Інтернету замість живого спілкування?

— ніколи

— рідко

— іноді

— часто

— завжди

11. Чи трапляється, що Ви уникаєте зустрічей через Інтернет?

— так

— іноді

— ні

12. Як змінилось Ваше спілкування з друзями?

— покращилось

— не змінилось

— погіршилось

Блок 5. Емоційний стан

13. Як Ви почуваєтесь без доступу до Інтернету?

— спокійно

— трохи незручно

— дратівливо

— дуже тривожно

14. Чи підвищується у Вас настрій під час використання Інтернету?

— ні

— іноді

— так

Обробка результатів

Для аналізу використовуються:

— частотний аналіз відповідей

— узагальнення поведінкових шкал (питання 6 – 10)

— виявлення тенденцій у використанні Інтернету

Додаток Г

Карта спостереження за поведінковими проявами використання Інтернету підлітками

Інструкція для дослідника: спостереження здійснюється в природних умовах (під час навчального процесу, перерв або в умовах взаємодії підлітків із цифровими пристроями).

Необхідно зафіксувати поведінкові прояви, пов'язані з використанням Інтернету, відповідно до наведених критеріїв.

Оцінювання здійснюється за шкалою:

0 – не проявляється

1 – проявляється іноді

2 – проявляється часто

Карта спостереження

№	Показник поведінки	Оцінка (0 – 2)
1	Часте використання смартфона без очевидної необхідності	
2	Відволікання на гаджет під час навчальної діяльності	
3	Труднощі з припиненням використання Інтернету	
4	Ігнорування оточення під час користування гаджетом	
5	Ознаки дратівливості при обмеженні доступу до Інтернету	
6	Зниження уваги або концентрації через гаджет	
7	Перевага онлайн – активності над живим спілкуванням	
8	Часте перевіряння повідомлень або соцмереж	
9	Емоційна залученість (сильна реакція на контент)	
10	Прояви занепокоєння без доступу до Інтернету	

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів:

Сума балів	Рівень прояву
0 – 7	низький
8 – 14	середній
15 – 20	високий

Інтерпретація

— Низький рівень – відсутність виражених поведінкових проявів залежності

— Середній рівень – наявність окремих ознак проблемного використання Інтернету

— Високий рівень – стійкі поведінкові прояви, що можуть свідчити про ризик формування інтернет – залежності

Додаток Д

Результати тесту інтернет – залежності К. Янг

№	Сума балів	Рівень інтернет – залежності
1	45	низький
2	52	середній
3	67	середній
4	38	низький
5	81	високий
6	74	середній
7	49	низький
8	58	середній
9	63	середній
10	85	високий
11	41	низький
12	69	середній
13	77	середній
14	54	середній
15	88	високий
16	36	низький
17	60	середній
18	72	середній
19	47	низький
20	90	високий
21	56	середній
22	62	середній
23	44	низький
24	79	середній
25	83	високий
26	51	середній
27	66	середній
28	39	низький
29	71	середній
30	92	високий
31	48	низький
32	64	середній
33	75	середній
34	57	середній
35	86	високий
36	42	низький
37	68	середній
38	73	середній
39	50	середній
40	95	високий
41	46	низький
42	61	середній
43	70	середній
44	53	середній
45	89	високий
46	37	низький
47	65	середній
48	76	середній
49	59	середній
50	84	високий

Додаток Е
Результати опитування за Шкалою самооцінки тривожності Ч. Спілбергера (STAI)

№ респондента	Ситуативна тривожність (СТ)	Рівень СТ	Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень ОТ
1	38	середній	55	високий
2	30	низький	60	високий
3	60	високий	32	середній
4	26	низький	55	високий
5	48	високий	36	середній
6	40	середній	55	високий
7	50	високий	54	високий
8	48	високий	54	високий
9	53	високий	52	високий
10	30	низький	55	високий
11	46	високий	56	високий
12	34	середній	30	низький
13	39	середній	58	високий
14	59	високий	45	середній
15	47	високий	35	середній
16	31	середній	41	середній
17	25	низький	57	високий
18	31	середній	48	високий
19	40	середній	37	середній
20	39	середній	58	високий
21	44	середній	51	високий
22	38	середній	46	високий
23	35	середній	40	середній
24	35	середній	46	високий
25	33	середній	34	середній
26	41	середній	61	високий
27	43	середній	28	низький
28	33	середній	57	високий
29	31	середній	61	високий
30	29	низький	50	високий
31	59	високий	59	високий
32	26	низький	34	середній
33	29	низький	48	високий
34	55	високий	46	високий
35	42	середній	28	низький
36	48	високий	59	високий
37	30	низький	42	середній
38	25	низький	32	середній
39	37	середній	48	високий
40	48	високий	59	високий

41	47	високий	35	середній
42	36	середній	57	високий
43	58	високий	33	середній
44	51	високий	55	високий
45	41	середній	39	середній
46	44	середній	34	середній
47	49	високий	50	високий
48	29	низький	45	середній
49	32	середній	58	високий
50	43	середній	29	низький

Додаток Є

Результати анкетування респондентів

№	Час в Інтер неті (год)	Частота вико – ристання	Основна мета	Відкла – дання справ (1 – 5)	Перева – щення часу (1 – 5)	Уник – нення проблем (1 – 5)	Трудно – щі зупин – ки (1 – 5)	Без потре – би (1 – 5)	Пере вага онлайн (1 – 5)	Емоція без Інтер – нету
1	3 – 5	постійно	навчання	5	3	4	1	1	4	спокійно
2	до 1	рідко	навчання	5	1	4	4	2	3	дратівливо
3	3 – 5	кілька разів/ тиждень	розваги	3	2	2	5	5	2	дратівливо
4	3 – 5	Кілька разів/ тиждень	навчання	5	1	3	2	5	2	трохи незручно
5	>5	щодня	Спілку – вання	5	4	3	4	2	1	дратівливо
6	3 – 5	щодня	розваги	4	4	1	3	2	2	трохи незручно
7	1 – 3	рідко	ігри	2	4	4	3	3	4	спокійно
8	до 1	рідко	розваги	3	3	3	1	5	3	трохи незручно
9	>5	щодня	Спілку – вання	2	4	4	5	1	5	дратівливо
10	1 – 3	щодня	навчання	1	4	2	4	4	3	тривожно
11	1 – 3	постійно	навчання	2	4	4	3	4	2	дратівливо
12	до 1	кілька разів/ тиждень	навчання	1	3	5	2	3	5	дратівливо
13	3 – 5	постійно	Спілку – вання	1	2	5	2	3	4	трохи незручно
14	>5	постійно	ігри	3	4	2	1	1	5	дратівливо
15	до 1	рідко	розваги	4	1	2	2	4	3	дратівливо
16	1 – 3	постійно	розваги	4	1	5	5	2	4	тривожно
17	>5	кілька разів/ тиждень	ігри	1	4	4	5	4	2	дратівливо
18	>5	рідко	Спілку – вання	4	4	1	2	4	4	трохи незручно
19	3 – 5	рідко	Спілку – вання	1	2	4	1	5	1	дратівливо
20	3 – 5	постійно	Спілку – вання	1	3	2	1	4	1	дратівливо
21	до 1	рідко	ігри	2	1	1	1	1	2	дратівливо
22	1 – 3	щодня	навчання	3	2	2	3	1	3	трохи незручно
23	1 – 3	рідко	Спілку – вання	1	2	3	3	3	3	спокійно
24	1 – 3	постійно	навчання	5	2	1	1	1	4	спокійно
25	до 1	рідко	Спілку – вання	2	3	3	2	3	5	тривожно
26	до 1	постійно	розваги	2	3	4	2	3	5	дратівливо

27	3 – 5	постійно	ігри	1	4	4	5	5	3	спокійно
28	3 – 5	рідко	Спілку – вання	5	1	3	4	5	5	дратівливо
29	3 – 5	кілька разів/ тиждень	навчання	3	1	4	1	4	4	тривожно
30	3 – 5	постійно	розваги	1	5	1	5	4	5	тривожно
31	1 – 3	щодня	розваги	5	3	4	4	5	2	тривожно
32	1 – 3	рідко	Спілку – вання	3	4	2	2	1	1	трохи незручно
33	3 – 5	кілька разів/ тиждень	розваги	3	3	3	4	2	1	спокійно
34	до 1	Кілька разів/ тиждень	розваги	3	2	1	2	3	1	трохи незручно
35	3 – 5	рідко	розваги	5	2	1	2	4	3	тривожно
36	до 1	постійно	навчання	2	1	4	1	1	2	спокійно
37	до 1	рідко	ігри	1	3	4	1	1	4	тривожно
38	3 – 5	щодня	розваги	2	1	5	3	2	1	спокійно
39	1 – 3	рідко	ігри	4	2	5	2	1	1	тривожно
40	3 – 5	постійно	Спілку – вання	4	3	2	4	2	4	спокійно
41	1 – 3	постійно	розваги	3	3	1	4	1	4	тривожно
42	до 1	щодня	розваги	1	2	4	2	3	2	дратівливо
43	3 – 5	постійно	розваги	5	1	4	5	4	4	спокійно
44	до 1	постійно	ігри	1	5	2	1	3	1	спокійно
45	до 1	рідко	ігри	3	4	2	1	2	5	тривожно
46	>5	постійно	розваги	3	3	5	1	4	4	тривожно
47	до 1	рідко	навчання	1	1	5	1	2	4	трохи незручно
48	3 – 5	рідко	навчання	4	1	3	1	3	3	спокійно
49	до 1	кілька разів/ тиждень	розваги	3	5	4	3	2	2	тривожно
50	до 1	рідко	навчання	2	1	5	2	1	4	спокійно

Додаток Ж
Результати спостереження

№	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	Сума балів	Рівень
1	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	4	низький
2	0	0	1	1	1	0	2	2	0	0	7	низький
3	2	2	1	0	1	2	0	2	1	2	13	середній
4	0	2	0	2	2	2	1	1	0	1	11	середній
5	0	0	1	1	1	2	0	1	0	0	6	низький
6	1	1	0	2	0	2	2	0	0	2	10	середній
7	0	2	2	2	1	0	2	0	0	1	10	середній
8	1	1	0	2	1	2	1	2	0	0	10	середній
9	2	2	0	1	2	0	1	2	1	0	11	середній
10	0	0	2	2	0	0	0	2	1	0	7	низький
11	1	2	1	1	2	2	0	0	1	0	10	середній
12	2	1	2	2	0	1	1	0	1	2	12	середній
13	0	0	1	2	2	0	1	2	1	0	9	середній
14	0	2	1	2	2	2	2	2	2	0	15	високий
15	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	11	середній
16	0	2	0	2	1	2	0	2	0	2	11	середній
17	0	0	0	1	2	1	2	1	2	2	11	середній
18	1	1	2	2	2	1	0	2	1	0	12	середній
19	1	1	0	0	2	2	2	1	0	2	11	середній
20	1	2	0	2	0	0	1	1	2	0	9	середній
21	0	1	0	0	1	0	1	1	2	0	6	низький
22	1	2	1	1	2	0	0	1	1	1	10	середній
23	0	2	0	2	1	2	0	0	1	1	9	середній
24	0	0	0	1	0	0	2	1	2	1	7	низький
25	2	2	2	2	1	2	0	2	2	0	15	високий
26	1	1	2	0	2	1	0	2	2	1	12	середній
27	2	0	1	2	0	0	0	0	2	0	7	низький
28	2	0	0	2	0	0	0	2	1	1	8	середній
29	1	0	2	2	1	2	0	0	0	1	9	середній
30	2	0	1	2	2	2	0	1	1	1	12	середній
31	2	2	2	0	2	1	0	2	0	0	11	середній
32	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11	середній
33	0	1	2	1	0	0	2	0	0	2	8	середній
34	1	1	1	2	2	1	2	2	2	0	14	середній
35	2	2	1	0	0	0	2	2	1	2	12	середній
36	1	0	1	2	1	0	1	0	2	2	10	середній
37	2	1	2	0	2	0	0	1	0	0	8	середній
38	2	0	2	0	1	0	2	2	0	0	9	середній
39	2	1	1	0	1	0	0	2	0	0	7	низький
40	1	0	1	0	1	0	2	0	2	0	7	низький
41	0	2	2	0	2	1	1	2	1	2	13	середній
42	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	5	низький

43	1	2	2	1	1	0	2	0	2	0	11	середній
44	2	0	0	0	1	2	2	2	2	2	13	середній
45	1	1	1	0	0	1	1	0	1	2	8	середній
46	0	0	1	0	2	0	1	1	0	1	6	низький
47	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	низький
48	0	2	1	2	1	2	0	2	2	2	14	середній
49	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	14	середній
50	2	0	0	1	2	1	1	0	1	1	9	середній