

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка» Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Денна форма здобуття освіти
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З
РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Виконав студент гр. 401-ФП
13.06.2025 р. _____ Д. Р. Рудич
Керівник кваліфікаційної роботи
13.06.2025 р. _____ М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:
В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки
13.06.2025 р. _____ Л.П. Клевака

Полтава 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Інтернет-залежність як психологічний феномен.....	7
1.2. Психологічні особливості тривожності як особистісної характеристики.....	11
1.3. Взаємозв'язок інтернет-залежності та тривожності особистості та їх психосоціальні наслідки.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	23
2.1. Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження....	23
2.2. Методика Спілбергера–Ханіна у вимірюванні рівня тривожності особистості.....	31
2.3. Методика дослідження інтернет-залежності Internet Addiction Test (IAT).....	37
2.4. Методика дослідження інтернет-залежності Chen Internet Addiction Scale (CIAS).....	42
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	49
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	49
3.2. Типологізація та аналіз інтернет-залежних осіб з урахуванням рівня тривожності.....	55
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності.....	64
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

На сьогоднішній день тривають активні дискусії щодо доцільності розгляду інтернет-залежності як окремого психологічного явища. Частина дослідників ставить під сумнів її самостійність та аргументують це відсутністю фізіологічного впливу. На цій підставі робиться висновок про невідповідність інтернет-залежності традиційним критеріям адиктивної поведінки, але, водночас наголошується, що остаточне визначення природи цього явища потребує глибших теоретичних і емпіричних досліджень.

Серед науковців, які визнають інтернет-залежність, існує розмаїття підходів до її вивчення. Досі тривають суперечки щодо того, чи слід досліджувати її як узагальнене явище, чи зосереджуватися на окремих формах – таких як надмірне захоплення інтернет-іграми, онлайн-азартними іграми чи залежність сексуального характеру. Це особливо важливо, оскільки чітке розуміння сутності інтернет-залежності та її варіантів є основою для створення ефективних діагностичних, профілактичних і терапевтичних підходів.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях привертає зв'язок інтернет-залежності з індивідуально-психологічними характеристиками, зокрема з рівнем тривожності. Тривожність як базовий емоційний стан впливає на моделі використання інтернету, адже формує схильність до залежної поведінки. Особи з підвищеним рівнем тривожності частіше використовують інтернет як засіб уникнення стресу, емоційного напруження або міжособистісних труднощів, що створює сприятливий ґрунт для формування інтернет-залежності.

Ці питання є надзвичайно важливими, оскільки розуміння природи інтернет-залежності та її різновидів має велике значення для розробки ефективних підходів до діагностики, профілактики та терапії цього явища.

Актуальність даного дослідження обґрунтовується потребою всебічно дослідити, як рівень тривожності корелює з інтернет-залежністю. Оскільки більшість досліджень зосереджені на окремих аспектах інтернет-залежності, вивчення її психологічних особливостей у контексті індивідуальних відмінностей, таких як тривожність, залишається недостатньо розвиненим.

Метою даної кваліфікаційної роботи є теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності.

Об'єктом дослідження підлітки з різним рівнем тривожності

Предметом дослідження є психологічні особливості інтернет-залежності підлітків з різним рівнем тривожності

Для досягнення поставленої мети заплановано виконати такі **завдання**:

1. Зробити огляд Інтернет-залежності як психологічного феномену.
2. Виявити психологічні особливості тривожності як особистісної характеристики.
3. Здійснити оцінку взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності особистості та їх психосоціальні наслідки.
4. Провести огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження.
5. Зробити аналіз діагностичних показників інтернет-залежності та тривожності у респондентів різних груп.

Теоретичне та практичне значення роботи Робота буде базуватися на поєднанні теоретичних і емпіричних підходів: спочатку – аналіз наукових джерел (статей, монографій, дисертацій) з тем інтернет-залежності та тривожності, а потім – практична перевірка гіпотез. Також буде здійснений синтез і узагальнення отриманих даних, що дозволить систематизувати інформацію та сформулювати концептуальну основу дослідження, а порівняльний аналіз допоможе зіставити різні теоретичні підходи до визначення та класифікації інтернет-залежності і тривожності.

Теоретико-методологічні засади дослідження. При дослідженні психологічних особливостей інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності будуть використані інформаційно-аналітичні огляди, публікації вітчизняних науковців (О.Л. Христюк, О.В. Безпалько, І.М. Богданова, О.М. Ратинська, Н.Ю. Максимова, Ж.М. Макарюк), зарубіжних вчених (Ivan Goldberg, Kimberly Young, Mark Griffiths, C.D. Spielberger, A.T. Beck, D.J. Kuss, R.A. Davis), а також методика для вимірювання рівня тривожності за шкалою тривожності Ч.

Спілбергера-Ханіна (STAI) і методики дослідження інтернет-залежності Internet Addiction Test (IAT) та Chen Internet Addiction Scale (CIAS).

Емпіричні методи будуть застосовані при використанні психодіагностичних методик. Основним інструментом буде анонімне онлайн-опитування, організоване за допомогою Google Forms. Для вимірювання рівня інтернет-залежності використано шкалу IAT (Internet Addiction Test) Кімберлі Янг, а для оцінки тривожності – шкалу Спілбергера–Ханіна, що охоплює ситуативну та особистісну тривожність. Опитувальник включатиме стандартизовані шкальні питання, згруповані у тематичні блоки. Статистична обробка даних буде здійснюватися із використанням кореляційного та кластерного аналізів (K-means), що дасть змогу виявити зв'язки між змінними та сформуванню типологію інтернет-залежних осіб з урахуванням рівня тривожності. Сукупність методів дозволить створити цілісну модель залежної поведінки, в якій тривожність виступає як значущий психологічний чинник ризику.

Емпірична база дослідження. Емпірична база дослідження складається з 51 особи віком від 17 до 25 років, які беруть участь у дослідженні психологічних особливостей інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності.

Наукова новизна роботи. Вперше буде комплексно досліджено взаємозв'язок між рівнем тривожності та інтернет-залежністю у підлітків і молоді шляхом поєднання теоретичного аналізу й емпіричного дослідження з використанням валідизованих методик (IAT К. Янг, шкала Спілбергера-Ханіна, шкали за методиками інтернет-залежності IAT та CIAS). Інтернет-залежність буде розглянуто як психологічну реакцію на тривожність, що виконує компенсаторну функцію, а також буде визначено, який саме рівень тривожності підвищує ризик формування залежної поведінки. Отримані результати дозволять визначити типологію інтернет-залежних користувачів та окреслити шляхи профілактики і корекції залежності з урахуванням рівня тривожності.

Практичне застосування результатів. Отримані результати мають суттєве практичне значення для фахівців у галузі психології, педагогіки, соціальної роботи та освітнього менеджменту. Виявлення зв'язку між рівнем тривожності

та схильністю до інтернет-залежної поведінки дозволяє впроваджувати превентивні програми психоемоційної підтримки молоді, орієнтовані на розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та усвідомленого використання цифрових технологій. Типологія інтернет-залежних користувачів, сформована у межах дослідження, може бути використана для індивідуалізації профілактичних і корекційних заходів у шкільних та університетських умовах, а також у психологічному консультуванні. Крім того, результати можуть стати основою для розробки спеціалізованих тренінгів і методичних рекомендацій для батьків, вчителів, кураторів академічних груп, а також для створення цифрових інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя підлітків і молоді в умовах зростаючої цифрової навантаженості.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (91 найменування). Робота містить 9 ілюстративних зображень та 6 таблиць. Основний текст займає 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Перший розділ роботи присвячено теоретичному осмисленню проблеми інтернет-залежності та тривожності як важливих чинників психологічного благополуччя особистості. Розглянуто ключові концепції та наукові підходи до вивчення інтернет-адикції, її класифікаційні ознаки, психоемоційні наслідки й динаміку проявів у молодіжному середовищі. У межах аналізу також було висвітлено природу тривожності, її структурні компоненти та особливості впливу на поведінку індивіда. Окрему увагу приділено дослідженням, що вивчають кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та ступенем залученості до онлайн-активності, що дозволяє сформуванню обґрунтовану теоретичну базу для подальшого емпіричного вивчення проблематики.

1.1. Інтернет-залежність як психологічний феномен

Розвиток інформаційних технологій та масове використання інтернету суттєво трансформували сучасний спосіб життя. Вони відкрили нові перспективи для міжособистісної комунікації, отримання освіти, організації дозвілля та професійної діяльності. Незважаючи на суцільні переваги інтернету, його застосування може спричиняти низку негативних наслідків, зокрема формування інтернет-залежності.

Інтернет-залежність як психологічний феномен є відносно новим, але важливим об'єктом наукового дослідження в межах сучасної психології. Це явище охоплює надмірне, неконтрольоване використання інтернету, яке супроводжується змінами в емоційно-психологічному стані особистості, порушенням соціальних стосунків, зниженням продуктивності в навчанні чи професійній діяльності.

Сучасна наукова література подає інтернет-залежність у різних аспектах – як адиктивну поведінку, як форму соціальної ізоляції, як спосіб подолання емоційної нестабільності. Особливо часто акцент робиться на її зв'язку з емоційними розладами, серед яких домінує тривожність. Залежність від інтернету не є одноманітною: вона може проявлятися у формі надмірного користування соціальними мережами, онлайн-іграми, переглядом відео або участю в онлайн-торгівлі.

Незважаючи на різноманіття трактувань поняття «інтернет-залежності» та його інших синонімічних термінів, більшість із них підкреслюють специфічні аспекти залежності від інтернету чи комп'ютерних технологій.

Наприклад, психолог Марк Д. Гріффітс, який вивчає поведінкові залежності, характеризує інтернет-залежність (Internet Addiction Disorder або IAD) як певну форму психічного стану, яка проявляється у нав'язливому прагненні до використання інтернету та нездатності самостійно припинити цю діяльність [56, 41]. При цьому англійський психолог при порівнянні понять «інтернет-залежність» та «залежність від геймінгу» або «залежність від ігор» зазначає, що залежність від ігор є концептуально іншою поведінкою, ніж розлад інтернет-залежності [42].

Зокрема, поряд із поняттям «інтернет-залежності» у працях таких науковців, як Джон Сулер (професор психології Університету Райдера, США), Кімберлі Сью Янг (експертка з інтернет-залежності та поведінкових розладів), Дар'я Кусс (Університет Ноттінгема, Англія) та Жоель Більє (Лозанський університет, Швейцарія), також широко використовується термін «кібер-адикція».

Марк Д.Гріффітсон та Кімберлі Янг при порівнянні цих двох понять в своїй наукових працях зазначали, що «інтернет-залежність» стосується широкого спектра нав'язливих поведінок, пов'язаних з інтернет-активністю, тоді як «кібер-адикція» може бути ширшим терміном, який охоплює не тільки інтернет, але й взаємодію з іншими цифровими технологіями [40, 87].

Натомість, Дар'я Кусс та Жоель Більє зазначали, що обидва терміни можна використовувати для опису поведінкових розладів, пов'язаних із цифровими технологіями, але вони відрізняються залежно від контексту і культурних особливостей [50].

Психолог Марк Д.Гріффітсон характеризує «інтернет-залежність» як нав'язливе прагнення до використання інтернету та нездатність припинити цю діяльність. У працях Джона Сулера, Кімберлі Янг, Дар'ї Кусс та інших вчених виділено, що термін «кібер-адикція» – ширше поняття, і що воно охоплює залежність від усіх форм цифрових технологій. Важливо зазначити, що поняття «інтернет-залежність» та «кібер-адикція» хоч і часто використовуються як синоніми, все ж мають суттєві відмінності в трактуванні залежності.

«Кібер-адикція», як особлива, нова форма поведінкового розладу, отримала сильний прояв внаслідок стрімкого розвитку цифрових технологій та їх проникнення у всі сфери життя сучасної людини. Актуальність вивчення кібер-адикції обумовлена її впливом на психологічний добробут, продуктивність та якість життя сучасної людини. Крім того, ця проблема стає дедалі актуальнішою через зростання рівня диджиталізації, що робить цифрові технології невід'ємною частиною повсякденного життя. Цей термін використовується для опису патологічної прив'язаності до цифрових пристроїв та мережевої активності, що негативно впливає на психічний стан, соціальну взаємодію та загальне функціонування особистості.

«Кібер-адикція» описується як нав'язливе використання цифрових пристроїв (смартфонів, планшетів, комп'ютерів) з метою уникнення реальності та компенсації психологічних дискомфортів. Деякі дослідники ототожнюють її з поведінковими розладами, аналогічними ігровій залежності, хоча основні механізми можуть відрізнятися.

Так Джон Сулер визначає «кібер-адикцію» як нав'язливе занурення у віртуальне середовище, створене комп'ютерними технологіями, що супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості [74].

Гріффітсон визначає «кібер-адикцію» як форму нехімічної залежності, що характеризується надмірним використанням комп'ютерних технологій або інтернету, яке негативно впливає на психосоціальне функціонування [39].

«Кібер-адикція», за визначенням Кусс, є поведінковим розладом, який включає патологічне прагнення до використання цифрових пристроїв, включно зі смартфонами, планшетами, ігровими консолями, ноутбуками та іншими цифровими ігровими пристроями, що часто супроводжується уникненням реальних соціальних взаємодій [52].

Важливо чітко розрізнити «інтернет-залежність» та «кібер-адикцію» для точнішої класифікації сучасних цифрових розладів. Попри те, що ці терміни часто застосовуються як синоніми, науковці підкреслюють, що «кібер-адикція» охоплює ширший спектр поведінкових проявів, які виходять за межі виключно інтернет-активностей.

У 1995 році Айвен Голдберг вперше запропонував розглядати «інтернет-залежність» як психіатричну проблему. Він наголосив, що така форма залежності може призводити до депресії, емоційного вигорання та труднощів у реальному спілкуванні. Подальші дослідження підтвердили ці припущення, зокрема у підлітків та молоді, які є найбільш вразливими до цифрових впливів [27].

Особливу увагу в наукових дослідженнях приділяють ролі тривожності у формуванні залежної поведінки. Згідно з концепцією К.Спілбергера, тривожність поділяється на особистісну і ситуативну, кожна з яких по-різному впливає на схильність до інтернет-залежності. Дослідження підтверджують, що підлітки з високою особистісною тривожністю схильні до використання інтернету як механізму уникнення – тобто компенсаторної поведінки.

До основних критеріїв інтернет-залежності відносяться: зростання толерантності до онлайн-активності, наявність синдрому відміни, втрату контролю над часом, витраченим в інтернеті, ігнорування особистих, професійних чи навчальних обов'язків [43]. Для діагностики таких станів використовується шкала ІАТ К. Янг (Internet Addiction Test), яка дозволяє оцінити рівень проблемного використання інтернету.

У структурі причин інтернет-залежності важливу роль відіграють соціальні фактори – відсутність підтримки з боку родини, конфлікти в колі однолітків, низький рівень довіри. Водночас, надмірна інтернет-активність формує ізоляцію, що ще більше посилює тривожні тенденції. У багатьох випадках тривожність є не тільки передумовою, а й наслідком інтернет-залежності [55].

Сьогодні важливим завданням психології є не лише діагностика інтернет-залежності, а й профілактика. Вона має базуватись на розумінні психологічних механізмів, які лежать в її основі, зокрема тривожності, емоційної незрілості, незадоволених потреб у спілкуванні та підтримці. Ефективними є програми психоосвіти, тренінги емоційної саморегуляції, залучення до офлайн-активностей, що сприяють формуванню здорових способів подолання стресу.

Загалом обидва ці поняття є важливими феноменами сучасної психології, що виникли внаслідок стрімкого розвитку цифрових технологій та їхнього впливу на всі аспекти життя людини. Незважаючи на їхню відносну новизну, і «інтернет-залежність», і «кібер-адикція» вже стали об'єктами численних наукових досліджень, які висвітлюють їхні спільні та відмінні риси.

Прояви «інтернет-залежності» та «кібер-адикції» нерідко супроводжуються змінами в емоційно-психологічному стані, серед яких тривожність займає важливе місце. Тривожні особистості можуть бути більш схильними до залежної поведінки через прагнення уникати реальних міжособистісних контактів чи стресових ситуацій у віртуальному середовищі. Водночас надмірне використання інтернету та цифрових пристроїв може сприяти загостренню тривожності, що, своєю чергою, формує коло психологічних проблем. Дослідження цього взаємозв'язку сприяє більш глибокому розумінню механізмів розвитку залежної поведінки в осіб із різним рівнем тривожності.

1.2. Психологічні особливості тривожності як особистісної характеристики

Однією з важливих особливостей інтернет-залежності є її зв'язок із тривожністю як рисою особистості або ситуативним станом. Особистості, схильні до тривожності, часто використовують інтернет як спосіб уникнення стресових ситуацій, досягнення емоційного комфорту чи відволікання від реальних проблем. Водночас інтернет-залежність може посилювати тривожні прояви, і таким чином буде створюватися замкнене коло психологічних труднощів [1].

Тривожність – базова риса або тимчасовий стан особистості, яка визначає емоційні реакції, поведінку та здатність адаптуватися в соціумі. Вона може виступати як стабільна риса особистості або як ситуативний стан, що виникає у відповідь на зовнішні чинники. Дослідження тривожності охоплюють різні підходи – від психодинамічного до когнітивно-поведінкового, що дозволяє розглянути її як багатовимірне явище.

Наприклад, американський психолог клінічного співтовариства Чарльз Спілбергер розрізняє тривожність на два компоненти: ситуативну (реактивну) та особистісну. Для оцінки цих компонентів він створив Шкалу тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє окремо вимірювати тимчасові емоційні стани та стійкі особистісні риси тривожності. Цей підхід став основою для багатьох сучасних досліджень у галузі психології тривожності. Ситуативна тривожність – реакція на окремий стресовий епізод, що змінюється з часом, тоді як особистісна тривожність – це довготривала схильність вважати різні ситуації небезпечними. Цей поділ дозволяє окремо вимірювати і аналізувати як епізодичні реакції на стрес, так і загальний емоційний фон, що значною мірою сформувало основу для багатьох сучасних досліджень тривожності [68]. Особистісна тривожність (trait anxiety) – це стабільна індивідуальна характеристика, яка відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. На відміну від ситуативної тривожності, яка є тимчасовою емоційною реакцією на конкретні стресові події, особистісна тривожність є постійною рисою, що впливає на загальний емоційний фон

особистості. Люди з високим рівнем особистісної тривожності часто відчують занепокоєння навіть у відносно безпечних або нейтральних обставинах. Тобто особистісна тривожність пов'язана з нейротизмом як базовою рисою особистості, що характеризується емоційною нестабільністю та схильністю до негативних емоцій. Таким чином, особи з високим рівнем особистісної тривожності мають підвищену чутливість до потенційних загроз і частіше переживають тривогу в повсякденному житті [80, 79, 78].

За Г.Айзенком, тривожність тісно пов'язана з нейротизмом – однією з основних базових рис особистості. Нейротизм відображає схильність до негативних емоцій, таких як тривога, занепокоєння і депресія, що впливає на спосіб реагування на стресові ситуації і визначає емоційну нестабільність індивіда [34].

У багатофакторній моделі британсько-американського психолога та автора однієї з найвпливовіших теорій особистості Реймонда Кеттелла, тривожність розглядається як один із численних факторів особистісних рис, що характеризують індивіда. Вона виступає як компонент, який відображає схильність до переживання напруження та страху в різних життєвих ситуаціях, що, своєю чергою, впливає на загальний психологічний профіль людини [22].

А. Бек розглядає тривожність як наслідок викривлених когнітивних схем: негативні автоматичні думки, що формуються протягом життя, сприяють появі та загостренню тривожних реакцій. Він підкреслює, що негативні автоматичні думки та переконання, які розвиваються у процесі особистісного досвіду, можуть стати основою для розвитку емоційних розладів, зокрема і тривожних [19]. Крім того, Бек вважає, що корекція цих когнітивних схем через когнітивно-поведінкову терапію може стати ефективним засобом зниження тривожності та запобігання подальшому розвитку емоційних розладів [18].

Засновник психоаналітичної школи психології Зигмунд Фрейд розглядає тривожність у контексті психодинамічних процесів, де вона виступає як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими імпульсами і механізмами захисту його свідомого відображення. Тобто на його думку тривожність є результатом

пригнічення агресивних чи сексуальних імпульсів, що згодом може проявлятися як симптом неврозу. За Фрейдом та неофрейдистами, стани невдоволення собою, тривожності та занепокоєння є суб'єктивним відбитком внутрішнього конфлікту між примітивними імпульсами (часто позначеними як «ВОНО») та моральними, ідеалізованими установками (або «Над-Я») [36]. У цьому контексті тривожність виникає як сигнал, що певні несвідомі бажання, заборонені суспільством чи власним внутрішнім моральним кодексом, намагаються прорватися до свідомості, що провокує використання захисних механізмів (наприклад, репресії, проєкції чи інтелектуалізації). Цей процес часто супроводжується невротичними симптомами, такими як фобії, obsесивно-компульсивні ритуали, і навіть соматичні скарги (наприклад, м'язове напруження, головні болі чи порушення сну), які відображають неспроможність особистості ефективно впоратися з внутрішніми протиріччями. Психодинамічний підхід отримав популярність завдяки тому, що пояснює не лише зовнішні прояви тривожності, а й їх джерела в глибинних, часто неусвідомлених конфліктах. Фрейдівський підхід дозволяє розглянути тривогу як індикатор невирішених конфліктів, що впливають на загальний психоемоційний стан людини, і таким чином служить важливим орієнтиром у психотерапевтичній практиці для інтерпретації і подолання невротичних явищ [35].

Для К.Роджерса тривожність має значний вплив на процес формування самосприйняття і самоактуалізації. За його переконанням, надмірна тривожність ускладнює самоприйняття й гальмує особистісне зростання, обмежуючи шлях до самореалізації [65].

За історичною традицією найбільш класичним підходом є концепція Зигмунда Фрейда, адже саме вона заклала основи психодинамічного розуміння тривожності як сигналу внутрішнього конфлікту, що проявляється через невротичні симптоми. Проте з точки зору сучасних досліджень, прояв тривожності як стійкої особистісної характеристики найбільш вдалою виявляється концепція Ганса Айзенка. Він інтегрував тривожність у ширший контекст нейротизму – базової риси особистості, що характеризується

емоційною нестабільністю, схильністю до переживання негативних емоцій і реакцією на стрес. Цей підхід має значну емпіричну підтримку, оскільки дозволяє кількісно вимірювати рівень тривожності за допомогою стандартизованих психологічних тестів, що сприяє точному порівнянню індивідуальних відмінностей і прогнозуванню поведінкових реакцій в умовах стресу. Таким чином, сучасна концепція Айзенка не лише розширює розуміння тривожності як постійної риси, але й забезпечує практичну користь у клінічній психології через об'єктивну оцінку та подальше застосування у профілактиці та лікуванні тривожних розладів.

У контексті інтернет-залежності найчастіше спостерігаються такі психологічні особливості тривожності: постійне відчуття внутрішнього напруження, емоційна нестабільність, зниження самооцінки, а також схильність до уникання соціальних контактів. Особистості з підвищеною тривожністю часто використовують інтернет як засіб відволікання від реальних проблем або як спосіб емоційного регулювання. Цей зв'язок досліджувався і українськими науковцями. Наприклад, роботи Ясточкіної та О. Халіка висвітлюють вплив тривожності на самосприйняття та соціальну адаптацію, що має пряме відношення до інтернет-залежності: підвищена тривожність веде до зниження якості міжособистісних контактів, що може поглиблювати залежність від віртуального спілкування. Таким чином, українські дослідники відзначають, що при інтенсивному використанні інтернету як засобу регуляції негативних емоцій можуть проявлятися такі психологічні особливості тривожності, як емоційна нестабільність, низька самооцінка та соціальна ізоляція, що створює взаємопідсилюючий ефект між тривожністю та інтернет-залежністю [16].

Крім загальновизнаних підходів до вивчення тривожності, сучасна наука звертає увагу на нейропсихологічні та біопсихосоціальні моделі. Нейропсихологічні дослідження вказують на роль лімбічної системи, зокрема амигдали, у формуванні страху і тривоги. Висока активність цієї ділянки мозку асоціюється з гіперчутливістю до загроз і труднощами у регуляції емоційних реакцій, що є типовим для осіб із підвищеним рівнем тривожності. Ці біологічні

механізми мають значення і в контексті інтернет-залежності, адже постійний цифровий стимул може підтримувати стан гіперактивації нервової системи.

Біопсихосоціальна модель тривожності враховує вплив генетичних, психологічних і соціальних факторів. За цією моделлю, індивід із певною біологічною схильністю до тривожності може розвинути її у стійку рису під впливом несприятливого середовища — наприклад, при нестачі соціальної підтримки або хронічному стресі. У такому випадку інтернет стає компенсаторним механізмом – засобом самозаспокоєння або втечі від реальності. Це пояснює, чому серед інтернет-залежних часто зустрічаються особистості з високим рівнем базової тривожності.

Також варто відзначити, що гендерні відмінності у тривожності та інтернет-залежності теж набувають все більшого значення у дослідженнях. Деякі автори вказують на те, що жінки частіше демонструють високий рівень особистісної тривожності, а чоловіки – ситуативної, що позначається на формах і мотивації інтернет-активності. Це відкриває перспективу для подальшого аналізу індивідуальних стратегій подолання тривожності у цифровому середовищі [37].

Незважаючи на різноманітність підходів (від психодинамічного до когнітивно-поведінкового та експериментального), спільною рисою є розуміння тривожності як багатовимірного явища, що не лише впливає на емоційний стан і поведінку людини, а й має тісний зв'язок з розвитком інтернет-залежності. Цей зв'язок демонструє, що в умовах постійного інформаційного перевантаження та соціальних змін, прояви тривожності можуть бути як причиною, так і наслідком надмірного використання цифрових технологій.

1.3. Взаємозв'язок інтернет-залежності та тривожності особистості та їх психосоціальні наслідки

Інтернет-залежність є актуальною проблемою, що погіршує емоційний добробут, адже вона нерозривно пов'язана з тривожністю, котра може бути як

рисиою характеру, так і тимчасовою реакцією на стрес. Однією з основних рис, тісно інтегрованих із цією залежністю, є тривожність, яка може бути як стабільною особистісною властивістю, так і змінним станом, що виникає у відповідь на екстернальні (зовнішні) виклики.

Взаємозв'язок між цифровою залежністю та тривожністю проявляється через активне застосування інтернету як методу ухилення від емоційно напружених обставин. Такий спосіб саморегуляції забезпечує швидке емоційне розвантаження, але водночас може посилювати відчуття тривоги і сприяти формуванню замкненого циклу психологічних проблем.

За даними вітчизняних і зарубіжних авторів (Асєєва, Ясточкіна, Спілбергер, Айзенк), надмірне користування інтернетом призводить до емоційної нестабільності й соціальної ізоляції, погіршуючи якість життя. Однак, надмірне поглиблення в цифровий простір часто супроводжується загостренням ознак тривожності, розладом міжособистісних взаємин та зменшенням рівня самоповаги. Це також спричиняє формування безкінечного циклу емоційно-соціальних проблем.

Особистісна тривожність є важливим фактором, який впливає на виникнення та розвиток інтернет-залежності. Кімберлі Янг – один із піонерів дослідження інтернет-залежності, висвітлює в своїх роботах важливу базову інформацію про розуміння того, як надмірне використання інтернету впливає на психоемоційний стан людини, включно з проявами тривожності, а також на її психосоціальне функціонування. У своїй класичній статті «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder» Янг представила інтернет-залежність як окрему клінічну проблему, що включає як поведінкові, так і емоційні компоненти. Вона запропонувала критерії діагностики, схожі за структурою на критерії для інших аддиктивних розладів, підкреслюючи, що інтернет-залежність тісно пов'язана з високим рівнем тривожності, депресії та соціальної ізоляції [88].

Для вимірювання рівня інтернет-залежності та супутніх емоційних станів, зокрема тривожності, Янг застосовувала стандартизовані опитувальники

(наприклад, модифіковані версії шкали інтернет-залежності) та клінічні інтерв'ю. Ці методи дозволяли не тільки кількісно оцінити ступінь залежності, але й отримати якісну інформацію щодо психосоціальних наслідків – від розривів у міжособистісних стосунках до зниження рівня самооцінки та погіршення соціальної адаптації.

Емпіричні дані підтверджують, що високий рівень тривожності є одним із ключових предикторів інтернет-залежності, що має значущі психосоціальні наслідки, такі як зниження самооцінки, соціальна ізоляція та підвищений ризик розвитку інших емоційних розладів.

Серед українських дослідників слід згадати Ясточкіну І. А., адже її дослідження базуються на застосуванні психодіагностичних опитувальників для вимірювання рівня тривожності та аналізу міжособистісних відносин. Хоча акцент робиться на загальних аспектах тривожності у молоді, в деяких роботах обговорюється, як надмірна тривожність може бути посилена через залежність від віртуального спілкування та цифрових технологій [16].

Дослідження Халік О.О. присвячені впливу тривожності на процеси самоактуалізації та соціальну адаптацію, де розглядається зв'язок між емоційною нестабільністю та ризиком розвитку залежностей, включно і з інтернет-залежністю. В її роботах використовуються кейс-стаді, психодіагностичні тести та інтерв'ю, що дозволяють встановити зв'язок між тривожними станами, порушеннями у самосприйнятті та формуванням залежних патернів поведінки. Результатом науковиця представляє дослідження зниження через деструктивну тривожність потенціалу особистості до здорової соціальної адаптації. Це провокує розвиток залежностей через погіршення міжособистісних стосунків і самооцінки [12].

Усіх перелічених авторів об'єднує підхід, за яким надмірне використання інтернету виступає не лише як поведінковий розлад, а й як спосіб уникнення негативних емоційних станів. Люди з підвищеною тривожністю, незалежно від культурного контексту, часто звертаються до віртуального середовища, щоб відволіктися від стресу, що, своєю чергою, поглиблює тривожні симптоми та

спричиняє погіршення міжособистісних відносин і соціальної адаптації. Так зарубіжні науковці зосереджуються на класифікації інтернет-залежності як окремої клінічної проблеми, розробляють діагностичні критерії та підкреслюють саме клінічну значущість цього явища. Таким чином, їхній підхід є більш узагальненим і орієнтованим на створення моделі, яка застосовується в міжнародному контексті. Українські ж дослідники частіше адаптують теоретичні моделі до специфіки українського соціокультурного середовища, тому їхні роботи акцентують увагу на тому, як інтернет-залежність впливає на соціальну адаптацію, самооцінку та емоційне самовідчуття в умовах сучасних соціальних трансформацій в Україні. Методологічно ці дослідження базуються переважно на використанні стандартизованих опитувальників, адаптованих до українського контексту, а також включають як кількісні, так і якісні методи аналізу.

Один із перспективних напрямів подальших досліджень взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності особистості пов'язаний із розширенням підходів до вивчення цієї проблематики – через міжкультурний аналіз, лонгітюдні (довготривалі) спостереження, розробку інтервенційних програм та вивчення модераторних змінних. Сучасна наукова література містить низку ґрунтовних робіт, які демонструють потенціал для глибшого аналізу як психологічних, так і соціокультурних аспектів цього феномену.

По-перше, актуальним є крос-культурний аналіз, що дозволяє простежити, як інтернет-залежність проявляється в різних соціальних і культурних контекстах. Зокрема, проведені дослідження в Італії, Іспанії, Еквадорі та Перу показали значущі культурні відмінності у тому, як саме залежність від інтернету впливає на психічне здоров'я молоді. Виявлено, що реакції на залежність, рівень тривожності та соціальні наслідки варіюються залежно від культурного середовища, що підкреслює потребу в адаптації профілактичних та терапевтичних програм до конкретного соціокультурного контексту [83].

По-друге, важливим напрямом є лонгітюдні дослідження, які дозволяють не лише фіксувати кореляції, але й виявляти причинно-наслідкові зв'язки між

тривожністю та інтернет-залежністю. Так на прикладі китайських підлітків показано, що високий рівень тривожності та депресії є значущими предикторами формування інтернет-залежності. Автори наголошують на необхідності тривалих спостережень за динамікою психологічного стану підлітків у процесі їх користування цифровими технологіями [53].

Третім перспективним напрямом є розробка та впровадження інтервенційних програм. Зокрема, в одній із зарубіжних наукових робіт була запропонована концептуальна модель застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для корекції проблемного використання відеоігор як форми інтернет-залежності. КПТ виявилась ефективною в зниженні рівня тривожності та стабілізації поведінкових патернів, що дає змогу розглядати цей підхід як основу для психологічного втручання при коморбідності залежності та тривожних розладів [49].

Також дослідники звертають увагу на роль модераторних змінних у формуванні інтернет-залежності. Наприклад, риси особистості та функціонування сім'ї можуть впливати на схильність до залежності серед підлітків. Виявлено, що підтримувальне або, навпаки, дисфункціональне сімейне середовище може підсилювати або послаблювати вплив тривожності на розвиток інтернет-залежності [61].

Отже, такі дослідження відкривають перспективу для подальшого вивчення взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності особистості з урахуванням соціального контексту, зокрема: сімейної динаміки, шкільного середовища чи рівня соціальної підтримки.

Також дослідники звертають увагу на роль модераторних змінних у формуванні інтернет-залежності. Наприклад, риси особистості та функціонування сім'ї можуть впливати на схильність до залежності серед підлітків. Виявлено, що підтримувальне або, навпаки, дисфункціональне сімейне середовище може підсилювати або послаблювати вплив тривожності на розвиток інтернет-залежності [3].

Позитивне функціонування сім'ї модерує взаємозв'язок між екстраверсією, доброзичливістю та інтернет-залежністю у підлітків. Це свідчить про те, що навіть при наявності особистісних рис, які можуть сприяти залежній поведінці, здорове сімейне середовище може зменшити ризик розвитку інтернет-залежності. Навпаки, дисфункціональні сімейні стосунки можуть посилювати вплив тривожності та інших негативних емоцій на формування залежної поведінки [64, 60].

Крім того, погане функціонування сім'ї є позитивним предиктором патологічного використання інтернету серед підлітків. Цей вплив посилюється через ланцюговий медіаторний ефект тривожності та депресії, що підкреслює важливість сімейного середовища у формуванні інтернет-залежності [23].

Встановлено тісний взаємозв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю особистості, де тривожність виступає як фактор ризику, що сприяє формуванню залежної поведінки, а сама інтернет-залежність, у свою чергу, посилює прояви тривоги. Надмірне використання цифрових технологій часто стає засобом уникнення стресових ситуацій і негативних емоцій, що призводить до зниження самооцінки, порушення міжособистісних взаємин і погіршення психосоціального функціонування. Дані українських і зарубіжних досліджень (Янг, Спілбергер, Айзенк, Ясточкіна, Халік) підтверджують, що тривожність є ключовою змінною у моделюванні механізмів інтернет-залежності. Перспективним напрямом подальших досліджень є міжкультурний і лонгітюдний аналіз, розробка інтервенційних програм і врахування модераторних змінних (зокрема, рис особистості та сімейного функціонування), що дає змогу створити ефективні системи психопрофілактики залежностей.

Висновки до першого розділу

У результаті опрацювання теоретичних підходів було з'ясовано, що інтернет-залежність є складним психологічним феноменом, який формується на стику поведінкових, емоційних і соціальних чинників. Вона проявляється у нав'язливому прагненні до використання цифрових технологій, що

супроводжується емоційною нестабільністю, порушенням міжособистісних контактів і зниженням життєвої ефективності.

Встановлено, що одним із ключових факторів, який значно впливає на розвиток інтернет-залежності, є тривожність – як ситуативна, так і особистісна. Особливо значущою є особистісна тривожність, яка визначає сталі схильності до емоційного напруження, уникнення соціальних взаємодій та використання інтернету як компенсаторного засобу.

У межах аналізу було розглянуто базові теоретичні концепції тривожності (за Спілбергером, Айзенком, Фрейдом, Беком, Роджерсом), що дозволило окреслити її як багатовимірну категорію з глибокими особистісними коренями. Також з'ясовано, що інтернет-залежність і тривожність перебувають у взаємозалежному зв'язку: тривожні особистості частіше вдаються до цифрових технологій як до засобу зниження напруження, що, своєю чергою, поглиблює їхній емоційний дисбаланс. Аналіз емпіричних досліджень (Янг, Ясточкіна, Халік, Спілбергер, Кусс) підтверджує значущість психосоціальних наслідків – від зниження самооцінки й соціальної ізоляції до порушень адаптації.

Перспективним напрямом подальших досліджень визнано вивчення модераторних чинників інтернет-залежності, зокрема функціонування сім'ї, індивідуальних рис характеру та культурного контексту. Обґрунтовано потребу в міждисциплінарному, міжкультурному та лонгітюдному підході до проблеми, що дозволить глибше зрозуміти механізми формування цифрових залежностей і розробити ефективні психопрофілактичні та інтервенційні стратегії для різних груп населення. Таким чином, розділ 1 сформував теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності особистості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У розділі 2 буде розглянуто методологічні основи дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності. Насамперед буде здійснено огляд та обґрунтування вибору психодіагностичних методик, що застосовуватимуться в межах емпіричного дослідження. Далі буде детально представлено три основні інструменти: опитувальник Спілбергера–Ханіна (STAI) для оцінки рівня тривожності, тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (IAT), а також шкалу інтернет-залежності Чена (CIAS). Кожна з методик відіграє важливу роль у вивченні взаємозв'язку між тривожністю та адиктивною поведінкою в цифровому середовищі, що дає змогу всебічно охарактеризувати психологічний профіль досліджуваних осіб та виявити потенційні зони ризику.

2.1 Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Стрімка диджиталізація призвела до поширення феномену інтернет-залежності, який характеризується надмірним, неконтрольованим використанням інтернету та пов'язаними психологічними труднощами [51]. Все більше дослідників відзначають зв'язок між інтернет-адикцією та показниками психічного здоров'я, зокрема тривожністю: особи з підвищеною тривожністю частіше виявляють схильність до нав'язливого використання інтернету як способу уникнення стресу або емоційної регуляції [90].

Актуальність вивчення цього взаємозв'язку зумовлена необхідністю зрозуміти психологічні особливості інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності та розробити науково обґрунтовані підходи до профілактики і корекції таких розладів. Логіка емпіричного дослідження передбачає комплексне оцінювання рівня інтернет-залежності та тривожності за допомогою стандартизованих методик з подальшим статистичним аналізом їх взаємозв'язку

та відмінностей між групами респондентів з різними рівнями тривожності. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивні дані про характер впливу тривожності на інтенсивність інтернет-адиктивної поведінки та виявити психологічні особливості цієї взаємодії.

Теоретичною основою роботи слугують три взаємодоповнюючі наукові підходи: когнітивно-біхевіоральний, особистісно-орієнтований та системний. Когнітивно-біхевіоральний підхід розглядає інтернет-залежність як результат навченої поведінки та дисфункційних переконань: надмірне користування інтернетом підтримується когнітивними спотвореннями (наприклад, ірраціональні переконання щодо безпеки онлайн-середовища) та підкріплюється зняттям напруги або уходом від реальних проблем [28]. Особистісно-орієнтований підхід акцентує увагу на індивідуально-психологічних відмінностях, що зумовлюють уразливість до інтернет-адикції: особистісні риси, потреби та рівень тривожності індивіда розглядаються як ключові чинники, які визначають мотиви звернення до віртуального простору та способи взаємодії з ним [65]. Системний підхід передбачає цілісне вивчення інтернет-залежності в контексті середовищних впливів та міжособистісних відносин: поведінка індивіда розглядається як елемент системи «особистість-сім'я-соціум», де фактори сімейного оточення, соціальної підтримки, культурні та технологічні умови можуть як сприяти, так і запобігати формуванню адиктивного патерну [21]. Поєднання цих підходів забезпечує багатовимірний аналіз проблеми, дозволяючи врахувати як внутрішні (когнітивні та особистісні), так і зовнішні (системні) детермінанти інтернет-залежності й тривожності.

Для всебічного вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності було обрано комплекс взаємодоповнюючих методів. Провідними серед них є психодіагностичні методики (стандартизовані тестові опитувальники), анкетування, спостереження, а також методи кількісної статистичної обробки даних. Використання психодіагностичних тестів дає змогу об'єктивно виміряти рівень інтернет-залежності та тривожності у респондентів, що є центральними змінними дослідження. Анкетування (опитувальник) включає як

стандартизований тестовий матеріал, так і блок демографічних питань та питань про характер користування інтернетом, що дозволяє зібрати суб'єктивні дані про онлайн-активність, мотиви та переживання респондентів.

Також передбачено спостереження за поведінкою респондентів у реальних умовах (наприклад, фіксація часу онлайн-активності, емоційних реакцій при обмеженні доступу до інтернету тощо) для доповнення самозвітів об'єктивними індикаторами. Отримані в ході тестування та опитування дані підлягають статистичному аналізу: застосовано методи кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між показниками інтернет-залежності та тривожності, а також порівняльний аналіз (напр. t-тест, ANOVA) для зіставлення груп з різним рівнем тривожності. Такий підхід дозволяє перевірити гіпотези щодо значущості відмінностей (чи мають особи з високою тривожністю вищі показники інтернет-адикції) та оцінити силу і характер взаємозв'язку між змінними. У разі потреби може використовуватися і факторний або кластерний аналіз – для виявлення можливих підструктур феномену або типології користувачів за особливостями інтернет-поведінки. Таким чином, поєднання кількох методів збору та аналізу даних забезпечує комплексність емпіричного дослідження і підвищує надійність отриманих результатів.

Нижче на рис. 2.1 представлені методи та методологічна основа емпіричного дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності та тривожності:

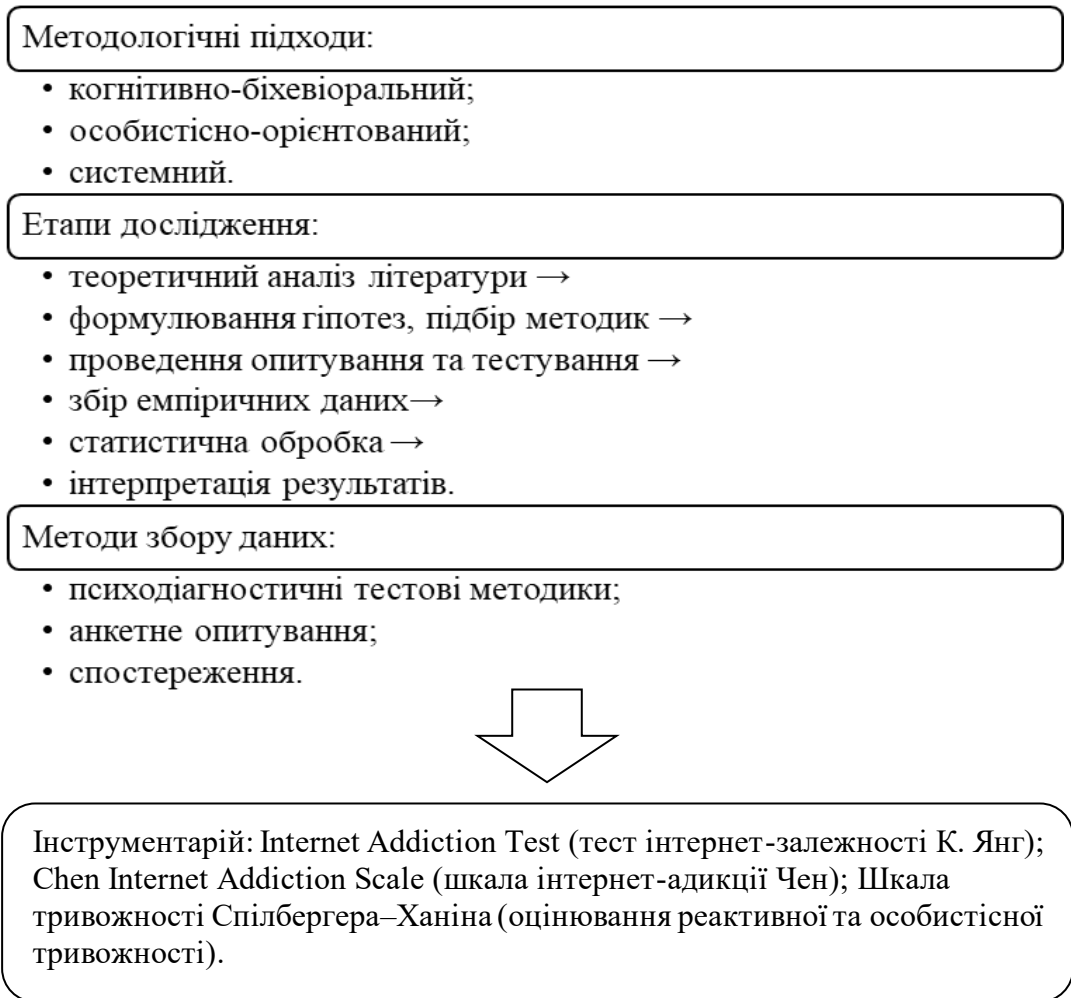


Рис. 2.1. Методи та методологія емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації досягнень сучасної молоді [складено автором]

Розроблена схема дослідження є цілісною, методологічно виваженою та практично придатною для глибокого аналізу проблеми інтернет-залежності і тривожності. Вона поєднує різнопланові теоретичні підходи, послідовну логіку емпіричних етапів і надійний інструментарій, що разом забезпечує високу валідність і наукову достовірність отриманих результатів.

Методологічна база, яка включає когнітивно-біхевіоральний, особистісний та системний підходи, дозволяє охопити різні виміри явища – від когнітивно-емоційних механізмів до контекстуальних впливів. Визначені етапи дослідження – від теоретичного аналізу до інтерпретації даних – гарантують, що емпіричне вивчення організоване послідовно і логічно. У ході роботи застосовано комплекс

методів збору інформації: психодіагностика (стандартизовані тестові методики), анкетування, спостереження, а також статистична обробка даних.

Окремо акцентовано використання спеціалізованих психодіагностичних інструментів – тесту інтернет-залежності К. Янг, шкали інтернет-адикції Чен та опитувальника Спілбергера–Ханіна, які спрямовані на глибинне вимірювання основних змінних дослідження. Характеристика обраних психодіагностичних методик. Вибір конкретних методик зумовлений необхідністю комплексного кількісного оцінювання рівня інтернет-залежності та тривожності, а також порівняння цих показників у групах респондентів.

Психодіагностичний тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) – класична методика, розроблена і вперше апробована К. Янг у 1998 році тощо [88]. Вона складається з 20 тверджень, які оцінюються самим респондентом за Likert-шкалою (типово від 1 «дуже рідко» до 5 «дуже часто»), охоплюючи різні аспекти надмірного користування інтернетом. Питання IAT спрямовані на виявлення ознак патологічної пристрасті до інтернету: вони охоплюють прояви нав'язливого інтернет-користування (циклічне прагнення зайти онлайн, використання інтернету як засобу втечі від реальності – *escapism*, психологічна залежність від онлайн-активності), втрату контролю над часом в мережі, ігнорування повсякденних обов'язків через онлайн-проведення часу, приховування або применшення своєї активності в інтернеті, відчуття роздратування чи порожнечі при спробах обмежити доступ до мережі тощо [88].

За сумарним балом IAT інтерпретується рівень інтернет-адикції: чим більший бал (максимум 100), тим вираженіша залежність; наприклад, значення до ~30 балів трактуються як нормальне користування, 31-49 як помірна проблема, 50-79 – як значна схильність, а понад 80 – як високий рівень інтернет-залежності з серйозними негативними наслідками [88]. Цей тест є валідним і широко застосовується в наукових дослідженнях, демонструючи високі показники внутрішньої узгодженості ($\alpha \approx 0.90$) та тест-ретест надійності [51].

Для додаткової оцінки та підтвердження результатів IAT у дослідженні залучено шкалу інтернет-адикції Чен (Chen Internet Addiction Scale, CIAS),

запропоновану дослідниками для кількісного вимірювання ступеня інтернет-залежності [75]. CIAS містить 26 пунктів, кожен з яких респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою від 0 («зовсім не про мене») до 4 («цілком про мене»).

На відміну від тесту Янг, шкала CIAS дозволяє отримати детальніший профіль інтернет-адикції за рахунок виділення кількох субшкал, що відображають ключові компоненти залежної поведінки. Зокрема, CIAS охоплює п'ять вимірів інтернет-залежності: компульсивне використання (нездоланний потяг до перебування онлайн, втрата контролю над часом і частотою сеансів); толерантність (поступове зростання потреби у все більшому часу в мережі для досягнення задоволення); синдром відміни (негативні емоційні та фізіологічні реакції при неможливості виходу в інтернет – дратівливість, тривога, неспокій); міжособистісні та здоров'яві проблеми (конфлікти в сім'ї, навчанні чи на роботі, погіршення здоров'я внаслідок надмірного онлайн-перебування); проблеми тайм-менеджменту (невміння впорядкувати режим дня через інтернет, порушення сну тощо) [75]. Кожна з цих категорій оцінюється окремо, а сума балів (максимум 104) відображає загальну вираженість інтернет-адикції; порогове значення близько 64 балів пропонується використовувати для виявлення групи інтернет-залежних осіб [75]. Методика CIAS продемонструвала високі показники надійності та валідності у різних вибірках і нині є одним з найпопулярніших опитувальників для діагностики інтернет-залежності в клінічних та дослідницьких цілях (наприклад, α Cronbach \approx 0.90, тест-ретест $r\approx$ 0.85) [75].

Для вимірювання рівня тривожності респондентів використано опитувальник Спілбергера–Ханіна – шкалу реактивної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [67]. Ця методика створена Ч. Спілбергером і адаптована Ю. Ханіним, широко застосовується як інформативний спосіб самооцінки двох форм тривожності: ситуативної (реактивної) як стану та особистісної як властивості [67, 13].

Опитувальник складається із 40 тверджень, згрупованих у дві рівні частини по 20 – окремо для оцінки поточного самопочуття (тривожність-стан) і

стабільної тривожної схильності (тривожність-рису). Перша шкала (реактивна тривожність) вимірює те, як людина відчувається «в даний момент», тобто ступінь напруження, занепокоєння, страху та збудження, які вона переживає тут-і-зараз. Високі показники за цією шкалою відображають наявність вираженої тривоги як емоційної реакції на стресову ситуацію, яка може коливатися в часі. Друга шкала (особистісна тривожність) оцінює стійку схильність індивіда відчувати тривогу в різноманітних життєвих обставинах. Високий рівень тривожності-риси свідчить про те, що людина схильна сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові і реагувати на них підвищеною тривожністю на постійній основі. Такі особи (високотривожні) зазвичай перебувають у підвищеному стані напруженості та невпевненості, що може негативно позначатися на їхньому емоційному стані та функціонуванні [67]. Результати за кожною шкалою оцінюються сумарним балом (діапазон 20–80) та інтерпретуються відповідно до наявних нормативів: умовно, чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності; виділяють низький, помірний і високий рівні тривожності.

В контексті даного дослідження цей інструмент дозволяє окремо виміряти ситуативну тривожність (як індикатор поточного емоційного стану респондента, наприклад перед або після користування інтернетом) та особистісну тривожність (як стабільну характеристику, що може впливати на схильність до інтернет-адикції). Це надає можливість проаналізувати, які саме аспекти тривожності (стан чи риса) більш суттєво пов'язані з інтернет-залежністю. Зокрема, припускається, що високотривожні особистості будуть більш схильні до надмірного інтернет-користування через тенденцію до уникання реальних соціальних ситуацій та пошуку безпечного онлайн-середовища для зняття напруги [28, 51].

Загалом поєднання двох критерійних методик для оцінки інтернет-залежності (IAT та CIAS) із класичною шкалою тривожності (STAI) дає змогу всебічно охарактеризувати респондентів за ключовими змінними дослідження. IAT забезпечує загальний скринінг і кількісну оцінку інтенсивності інтернет-

адикції, CIAS деталізує структуру залежної поведінки, а опитувальник Спілбергера–Ханіна розкриває профіль тривожності особистості у двох її вимірах. Такий набір інструментів не лише дозволяє виміряти рівні інтернет-залежності та тривожності, але й виявити глибинні психологічні механізми їх взаємозв'язку. Наприклад, можна перевірити гіпотезу, чи більш високі показники особистісної тривожності статистично пов'язані з більш високими балами інтернет-адикції, що вказувало б на можливий механізм «заціклення» тривожної особистості в онлайн-середовищі для регуляції свого стану.

Об'єднання декількох методик в одному дослідженні підвищує валідність отриманих даних завдяки перехресній перевірці результатів (наприклад, збіг високих балів за IAT і CIAS підтверджує надійність діагностики інтернет-залежності), а також забезпечує більш змістовну інтерпретацію: ми не лише дізнаємося про факт наявності залежності чи тривожності, але й отримуємо інформацію про характер цих явищ.

Плануючи та інтерпретуючи результати, важливо врахувати низку обмежень. По-перше, застосування самозвітних опитувальників (IAT, CIAS, STAI) пов'язане з ризиком суб'єктивності та соціальної бажаності: респонденти можуть не завжди об'єктивно оцінити своє інтернет-користування або рівень тривоги, деякі можуть занижувати проблемність поведінки через сором чи страх осуду. По-друге, діагностична категорія «інтернет-залежність» поки що не має єдиних загально визнаних критеріїв і офіційного статусу у класифікаціях (окрім окремого випадку ігрового розладу), тому різні методики опираються на дещо відмінні теоретичні підходи до цього феномену [84]. Це означає, що результати тестування слід тлумачити обережно, з урахуванням того, що межа між «високим інтернет-користуванням» і «інтернет-адикцією» є умовною і може різнитися за джерелами. По-третє, дослідження має кореляційний характер (одночасне вимірювання тривожності та інтернет-залежності), що обмежує можливість робити причинно-наслідкові висновки. Виявлення зв'язку або навіть передбачення (prediction) одного показника через інший не означає однозначно, що високий рівень тривожності викликає інтернет-адикцію (або навпаки) – на їх

взаємодію можуть впливати інші змінні, як-от депресивність, стрес чи соціальна підтримка [90].

Усі ці обмеження планується мінімізувати шляхом ретельного планування процедури (анонімність та добровільність опитування для зниження соціальної бажаності відповідей, використання перевірених психометричних методик, підбір відносно однорідної за умовами вибірки) та за допомогою подальших досліджень.

Таким чином, обрані методологія та інструментарій емпіричного дослідження підтверджують свою валідність і доцільність у контексті поставленої проблеми. Поєднання різних наукових підходів (когнітивно-біхевіорального, особистісного, системного) забезпечує цілісне бачення феномену інтернет-залежності в єдності внутрішніх психологічних та зовнішніх соціальних чинників. Застосування стандартизованих психодіагностичних методик (IAT, CIAS, STAI) гарантує надійне вимірювання ключових змінних і взаємну перевірку даних, що підвищує наукову достовірність результатів.

Обрана стратегія дослідження є практично значущою: отримані емпіричні дані можуть бути використані для ідентифікації груп ризику (осіб з високою тривожністю, схильних до інтернет-адикції) та розробки психологічних інтервенцій – наприклад, програм когнітивно-поведінкової корекції, спрямованих на зниження патологічної інтернет-залежності через роботу з тривожними переживаннями.

Отже, методичне забезпечення дослідження дозволяє досягти його мети – глибоко і всебічно вивчити психологічні особливості інтернет-залежності осіб з різним рівнем тривожності – з високою мірою надійності та практичною користю для психологічної науки і практики.

2.2. Методика Спілбергера–Ханіна у вимірюванні рівня тривожності особистості

Методика Спілбергера–Ханіна, відома як State-Trait Anxiety Inventory (далі STAI), є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання тривожності в

психології. Вона була розроблена в 1970 році американським психологом Чарльзом Спілбергером у співпраці з Р. Л. Горсучем та Р. Е. Лушене з метою диференціації між двома формами тривожності: ситуативною (state anxiety) та особистісною (trait anxiety) [71].

Данна методика давно довела свою ефективність у найрізноманітніших сферах прикладної психології, адже широко використовується для діагностики тривожних розладів, особливо в клінічній практиці, як інструмент первинного психологічного скринінгу. Також вона часто застосовується при профвідборі у професіях, де важливими є самоконтроль та емоційна стабільність, зокрема в авіації, армії, правоохоронних органах. У спортивній психології ця методика дозволяє вивчати рівень тривожності спортсменів перед відповідальними змаганнями, виявляти ризики зривів або перевтоми. Крім того, шкали STAI ефективно використовуються для оцінювання ефективності психотерапевтичних втручань, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, медикаментозного лікування або тренінгів зі зниження тривожності [76, 58, 72].

Особливість методики полягає в її здатності диференціювати тривогу як тимчасовий стан і як стабільну рису характеру. Це вигідно відрізняє STAI від інших популярних шкал, таких як шкала тривожності Бека (BAI), яка більше орієнтована на соматичні симптоми тривожності (наприклад, серцебиття, тремор, задуха). У випадку STAI фокус спрямований на когнітивно-емоційні компоненти – внутрішнє напруження, хвилювання, настороженість. Саме це дозволяє застосовувати методику у дослідженнях таких феноменів, як інтернет-залежність, де ситуативна тривога може бути реакцією на втрату онлайн-зв'язку, а особистісна – чинником, що підсилює схильність до втечі в цифрову реальність.

Значущим чинником, що посилив наукову увагу до методики STAI, є її міжкультурна стабільність та адаптивність до різних вікових і професійних груп. У багатьох країнах світу вона є обов'язковим елементом у психологічному супроводі освітніх програм, а також у клінічній діагностиці депресивних і тривожних розладів. Наприклад, STAI активно використовується у

дослідженнях посттравматичного стресового розладу (ПТСР), де ситуативна тривожність дозволяє оцінити гостру реакцію на тригерні ситуації. Її застосування також є доцільним у вивченні професійного вигорання, де особистісна тривожність може виступати як медіатор хронічного емоційного виснаження [69].

У навчальних контекстах, зокрема в закладах вищої освіти, STAI ефективно виявляє схильність до тривожної дезадаптації, яка проявляється у зниженні академічної мотивації, труднощах з концентрацією уваги, ухилянні від складних завдань [69]. Дані численних досліджень свідчать про кореляцію високого рівня особистісної тривожності зі зниженою самооцінкою, фрустраційною поведінкою та униканням соціальних контактів. Це має особливе значення в контексті інтернет-залежності, оскільки такі риси можуть зумовлювати вибір онлайн-комунікації як безпечнішої альтернативи. У деяких випадках високий бал за шкалою STAI у поєднанні з симптомами прокрастинації та цифрового уникання є діагностичним маркером психологічної залежності від інтернету.

В умовах ізоляції чи тривалого стресу (наприклад, під час пандемій або військових дій) значення шкал STAI демонструють тенденцію до зростання, що підтверджує їхню чутливість до змін зовнішнього середовища. Окремі дослідники також вказують, що повторне застосування методики дозволяє відслідковувати ефективність інтервенцій – як психологічних, так і соціальних [69].

У клінічній практиці STAI часто використовується у парі з іншими шкалами – наприклад, з Госпітальною шкалою тривожності й депресії (HADS), для комплексної оцінки емоційного стану пацієнтів. Важливо й те, що ця методика, незважаючи на свою простоту, не втрачає діагностичної сили: при правильному використанні вона дозволяє тонко розрізнити легку функціональну тривожність та клінічну тривогу.

У науковому дослідженні STAI дає можливість проводити крос-культурні порівняння та метааналізи, оскільки вона стандартизована і має затверджені переклади у багатьох країнах [69].

У зв'язку з поширенням онлайн-інструментів у психологічних дослідженнях та масовим переходом на дистанційні форми навчання, дедалі актуальнішими стають цифрові адаптації STAI [73]. Електронні версії опитувальника дозволяють не лише автоматизувати процес збору та обробки даних, а й оперативно аналізувати результати, будувати графіки, формувати індивідуальні профілі тривожності. Це значно підвищує ефективність скринінгових досліджень у великих вибірках, зокрема серед студентської молоді, та відкриває нові можливості для психологічного моніторингу в умовах динамічних соціальних змін.

Методика STAI також була адаптована для використання в різних країнах і культурах, включно з Україною, де її адаптацією займався Ю.Л.Ханін [67]. Його версія методики широко використовується в україномовному середовищі та зберігає оригінальну структуру та зміст тверджень.

Адаптація методики в Україні дозволила її широке застосування в дослідженнях психічного здоров'я серед різних груп населення. Наприклад, у дослідженні, проведеному під час пандемії COVID-19, було виявлено, що більшість студентів мають підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про негативний вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я молоді [4].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності вимагає використання валідних інструментів для діагностики тривожних проявів, і в цьому контексті доречно застосовувати шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна. Методика STAI вважається інформативним засобом оцінки як ситуативної (реактивної), так і особистісної (рисової) тривожності. На відміну від більшості інших методик, які дозволяють вимірювати лише один із цих аспектів, Шкала Спілбергера–Ханіна є єдиною методикою, що одночасно диференціює тривожність як тимчасовий емоційний стан і як стабільну рису

особистості. Таким чином, STAI дозволяє виявити загальний рівень тривожності й оцінити її компоненти в контексті дослідження інтернет-залежності, адже підвищена тривожність часто пов'язана з компульсивним використанням мережевих ресурсів.

Метою опитування було вивчення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та характеристиками тривожності у студентської молоді, а також ідентифікація елементів ситуативної та особистісної тривожності, які можуть проявлятися у цифровій поведінці.

Опитувальник STAI складається з 40 тверджень, поділених на дві шкали по 20 пунктів кожна. Перші 20 тверджень формують шкалу ситуативної (реактивної) тривожності (S), що оцінює теперішні переживання респондента, а інші 20 – шкалу особистісної (рисової) тривожності (T), що характеризує постійну схильність особистості до тривоги. Кожне твердження оцінюється респондентом за 4-бальною ліктеровою шкалою (наприклад, від варіанта «ніколи» до «майже завжди»), причому кожному варіанту відповідає бал від 1 до 4. Сума набраних балів за кожною шкалою становить від 20 до 80 балів. Бланк опитувальника наведено в Додатку А.

Табл. 2.1 містить узагальнений опис змісту високого та низького рівня кожної з двох шкал методики.

Таблиця 2.1

Опис шкал методики «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна»

№	Назва шкали (підшкала)	Характеристика при високому рівні тривожності	Характеристика при низькому рівні тривожності
1	Ситуативна (реактивна) тривожність (S)	Сильні емоційні реакції «тут і зараз»: гостре занепокоєння, напруженість, нервозність у відповідь на поточні події.	Відчуття спокою та розслабленості в моменті: відсутність помітного хвилювання і тривоги.

Продовження табл. 2.1

2	Особистісна (рисова) тривожність (T)	Постійна схильність до переживань: невпевненість,	Стійка емоційна рівновага і впевненість: низька
---	--------------------------------------	---	---

		перманентне занепокоєння про різні ситуації, підвищена емоційна лабільність.	схильність до занепокоєння, відчуття власної безпеки і стабільності.
--	--	--	--

Джерело: таблицю складено на основі [14]

Після опитування підраховують сумарні бали за кожною з двох шкал. Мінімальна сума становить 20 балів (якщо респондент дає всім твердженням найнижчі бали), максимальна – 80 балів. Для інтерпретації результатів використовуються традиційні критичні межі: до ~30 балів – низький рівень тривожності, 30–45 – помірний, 46 балів і більше – високий рівень тривожності. При цьому нижчий бал відповідає нижчому рівню тривожності, і навпаки. Отже, отримані значення за кожною шкалою дозволяють класифікувати індивіда за рівнем реактивної та особистісної тривожності. Таке розмежування важливе для нашого дослідження: наприклад, високий рівень особистісної тривожності може вказувати на схильність до тривожних реакцій у широкому спектрі ситуацій (що може сприяти розвитку компульсивної інтернет-поведінки), тоді як високий стан тривожності може свідчити про гостре хвилювання, викликане поточними обставинами.

Застосування шкали Спілбергера–Ханіна у дослідженні інтернет-залежності обґрунтоване тим, що тривожність нерідко розглядається як ключовий фактор цього явища. Наприклад, когнітивно-біхевіоральні моделі інтернет-залежності вказують, що надмірна тривожність може сприяти у вдаванні до інтернет-компенсаційних стратегій (тобто людина використовує мережу для зняття страху чи стресу) [57]. Методика STAI надає можливість виявити як реактивні епізоди тривоги у респондента, так і його загальну схильність до тривожних станів. Вона широко адаптована та стандартизована у понад 30 мовних версіях, тому її показники можна порівнювати з нормативами різних груп населення [57]. Більше того, STAI рекомендується для наукових досліджень і клінічної практики як «адекватний інструмент для вивчення тривожності [57]. Таким чином, використання шкали Спілбергера–Ханіна дає комплексну, інформативну оцінку емоційного стану респондентів, що має

підвищити якість висновків про вплив тривожності на розвиток інтернет-залежності.

За даними психометричних досліджень, STAI демонструє добру конструктивну валідність і високу внутрішню узгодженість обох шкал. Зокрема, альфа Кронбаха для особистісної шкали часто перевищує 0,90. Тест-ретест надійність для шкали особистісної тривожності становить приблизно 0,65–0,86, що вважається прийнятним для стабільних рис особистості, тоді як для ситуативної шкали коефіцієнти тест-ретест зазвичай нижчі (0,16–0,62), що цілком відповідає мінливому характеру емоційного стану. Крім того, у численних дослідженнях STAI показував очікувані кореляції з іншими інструментами тривожності, що підтверджує його критерійно-конструктивну валідність. Отже, STAI можна вважати інформативним та надійним інструментом для вимірювання рівня тривожності особистості в емпіричних дослідженнях. Висновки. Методика Спілбергера–Ханіна (STAI) є добре дослідженим та широко застосовуваним засобом оцінки реактивної і особистісної тривожності. Вона ґрунтовно описана з погляду структури і суті вимірювання, а також має достатньо доказів валідності та надійності. З огляду на ці характеристики STAI доцільно використовувати у дослідженнях психологічних особливостей інтернет-залежності, де ключову роль відіграють емоційні чинники, зокрема тривожність.

2.3. Методика дослідження інтернет-залежності Internet Addiction Test (IAT)

Для оцінки інтернет-залежності було обрано декілька науково обґрунтованих психодіагностичних методик, які широко застосовуються у клінічній, педагогічній та соціальній психології.

Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг у 1998 році, складається з 20 запитань, що охоплюють різні аспекти використання інтернету: час, емоції, контроль і вплив на соціальну сферу. Тест дозволяє кількісно оцінити

рівень інтернет-залежності та класифікувати його як низький, помірний або високий [88].

Підґрунтям для створення ІАТ стали діагностичні критерії з DSM-IV (адаптовані з розладу патологічного азарту), а сама методика є розширеною версією попереднього 8-питального опитувальника (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ).

Перші варіанти методики Янг апробувала серед пацієнтів психіатричних і клінічних установ, підкреслюючи, що інтенсивне використання Інтернету може розглядатись як імпульсивно-контрольний розлад.

Метою ІАТ є вимірювання рівня інтернет-залежності – тобто інтенсивності компульсивної, неконтрольованої поведінки у мережі, що спричиняє проблеми у реальному житті. Методика складається з 20 тверджень, відповіді на які дають за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «ніколи»/«зовсім не згоден» до 5 – «завжди»/«повністю згоден»). Кожне твердження сформульоване таким чином, щоб виявити специфічні особливості залежної поведінки в Інтернеті. Наприклад, у питаннях враховуються поведінковий аспект (частота і тривалість сесій в мережі, здатність контролювати час онлайн), емоційний аспект (відчуття тривоги, дратівливість чи комфорт, пов'язаний з онлайнною активністю) та когнітивні прояви (нав'язливі думки про перебування в Інтернеті, залежність самоідентифікації від цифрових контактів).

Загалом ІАТ оцінює такі характерні риси компульсивного користування мережевими технологіями, як компульсивність («нездатність припинити користуватися Інтернетом»), ескапізм (прагнення втекти у віртуальний світ задля уникнення реальних проблем) та залежність. Питання також стосуються порушень особистого, професійного та соціального функціонування внаслідок надмірного користування Інтернетом. Наприклад, з огляду на зміст опитувальника можна виділити такі умовні шкали (категорії), які охоплюють головні компоненти ІАТ (за змістом питань) (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Умовні шкали (компоненти) опитувальника ІАТ та їх опис (на основі аналізу змісту тверджень, зокрема «продуктивності», соціальних та емоційних аспектів користування Інтернетом

Шкала/Категорія	Опис
Контроль часу	Здатність обмежувати час онлайн; ІТ-проблеми в організації часу (відкладання справ, «зависання» в мережі).
Залежність (компульсивність)	Нав'язлива потреба бути в мережі: часті неплановані сесії, надмірне бажання бути онлайн, тривога чи дратівливість при обмеженні доступу до Інтернету.
Уникання (ескапізм)	Використання Інтернету як засобу уникнення реальних труднощів чи негативних емоцій: інтернет-серфінг чи ігри задля емоційного розвантаження.
Соціальні проблеми	Порушення міжособистісних стосунків через Інтернет: ізоляція від друзів/родини, конфлікти через надмірний час в мережі, зниження соціальної активності.

Джерело: таблицю складено на основі [88]

Бал по ІАТ підраховується як сума балів за всі 20 тверджень (міжнародний діапазон – від 20 до 100 балів). Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень інтернет-залежності.

Згідно з рекомендаціями автора і практичними інтерпретаціями результатів, розрізняють кілька рівнів залежності. Наприклад, за класифікацією Young результати інтерпретують так:

- Мінімальний рівень (20–30) – нормальний користувач без ознак залежності.
- Помірний рівень (31–49) – початкові прояви надмірного використання, легка залежність.
- Виражений рівень (50–79) – помітні труднощі, значна скрученість від мережевих активностей.
- Клінічно значущий (80–100) – високий ступінь залежності з очевидними функціональними порушеннями

Таким чином, за принципом підрахунку ІАТ призначений для кількісного оцінювання ступеня компульсивного використання Інтернету. Методика дає змогу порівняно швидко (заповнення займає 5–10 хв) отримати суцільну шкалу результатів, що відбиває тяжкість інтернет-залежності респондента.

Використання ІАТ у дослідженні взаємозв'язку інтернет-залежності з рівнем тривожності є виправданим з кількох причин. По-перше, результати численних емпіричних досліджень свідчать про позитивний зв'язок між показниками інтернет-залежності та тривожності: наприклад, у групах підлітків із надмірним використанням Інтернету фіксують вищі бали за тривожності. Це пояснюється тим, що особи з високою тривожністю часто шукають у мережі емоційне розвантаження (ескапізм) або соціальну підтримку, що сприяє розвитку залежної поведінки. По-друге, опитувальник ІАТ включає питання, які прямо торкаються емоційного стану респондента під час відлучення від Інтернету та способів уникнення реальних проблем (ескапізму). Таким чином, ІАТ виявляє не лише кількісні показники використання мережі, а й пов'язані з цим емоційно-когнітивні реакції, що важливо при вивченні суб'єктів з різним рівнем тривожності.

Попри те, що методика ІАТ є загальновизнаною, дослідники продовжують удосконалювати інструмент і створювати його модифікації для специфічних цілей. Зокрема, існують варіанти скорочених форм опитувальника (наприклад, 12- та 10-питальні версії), які застосовуються в скринінгових дослідженнях або для оцінювання окремих аспектів інтернет-залежності. Також в деяких дослідженнях використовуються варіації шкали Лайкерта – наприклад, семибальна шкала для підвищення чутливості до змін індивідуального досвіду. Це дозволяє адаптувати методику під конкретні соціокультурні групи або контексти дослідження.

У сучасній психології зростає інтерес до використання ІАТ у поєднанні з іншими методами, зокрема якісними (наприклад, напівструктурованими інтерв'ю), що дає змогу виявити глибинні мотиви мережевої поведінки. Крім того, у багатьох дослідженнях ІАТ використовується в кореляційному аналізі разом із шкалами депресії, самотності, стресу чи самооцінки, що підвищує діагностичну точність у вивченні інтернет-залежності як багатовимірного явища. Застосування цього інструменту не обмежується лише молоддю: зростає

кількість досліджень, орієнтованих на доросле населення, зокрема в контексті професійного вигорання або цифрової втоми.

Нарешті, ІАТ неодноразово успішно застосовувався у вибірках студентської та підліткової молоді – саме тієї категорії, яку зазвичай включають до вибірок досліджень залежної поведінки та тривожності. Дослідники відзначають високу надійність та валідність методу. Міжкультурні та багаторазові дослідження показали сильну внутрішню узгодженість шкали (коефіцієнт α Кронбаха близько 0,90–0,93) та гарну повторюваність результатів ($\text{test-retest } r \approx 0,85$). У різних популяціях, зокрема серед студентів і підлітків, внутрішня надійність зазвичай перевищує 0,80.

У сфері клінічної психології прикладом використання даної методики може слугувати дослідження, проведене у Південній Кореї у 2013 році на базі університетської лікарні. Результати показали, що середній бал за шкалою ІАТ серед пацієнтів із діагностованою інтернет-залежністю становив 62,8. Проте лише 42% респондентів мали показники, які відповідали високому рівню залежності, що вказує на певні обмеження у чутливості інструменту в умовах клінічної діагностики [45].

У освітньому середовищі ІАТ також широко застосовується. Зокрема, у 2013 році в Італії Університет Енни «Когє» провів масштабне дослідження серед 485 студентів. Було встановлено, що понад третина учасників (36,3%) демонстрували надмірне використання інтернету, а 1,9% мали клінічно значущі ознаки залежності. При цьому було підтверджено високу надійність та психометричну валідність італійської версії тесту [33].

Методика також була успішно адаптована для використання у різних країнах. Так, у 2024 році була проведена валідація грузинської версії ІАТ, орієнтованої на підлітків. Дослідження засвідчило, що шкала є надійною для використання в освітніх і соціальних програмах з моніторингу поведінки підлітків у цифровому середовищі [66].

У період пандемії COVID-19 тест набув особливої актуальності. У 2021 році в Китаї було проведено дослідження, яке засвідчило різке зростання

інтернет-залежності: 36,7% опитаних демонстрували ознаки надмірного користування, зокрема 2,8% мали високий рівень залежності. Методика ІАТ дозволила оцінити вплив пандемічних обмежень на цифрову поведінку громадян, зокрема підвищену вразливість до патологічного онлайн-часу на тлі соціальної ізоляції [91].

Валідність ІАТ підтверджена як через логічну відповідність питань ключовим ознакам інтернет-залежності (компульсивність, ескапізм, соціальна дезадаптація), так і кореляцією сумарних балів з іншими показниками проблем онлайн (очікувальні та поведінкові симптоми). Зокрема, окремі факторні аналізи демонструють зрозумілі субшкали (наприклад, «відсутність контролю», «проблеми з управлінням часом», «соціальні суперечності»). Практична придатність ІАТ для молодіжних вибірок засвідчена численними дослідженнями: інструмент ефективно використовується при оцінці комп'ютерної залежності серед студентів коледжів і університетів.

Отже, ІАТ є обґрунтованим та надійним інструментом для вимірювання інтернет-залежності у контексті дослідження її взаємозв'язку з тривожністю. Ця методика активно використовується у різноманітних емпіричних дослідженнях, що охоплюють клінічну, освітню та соціальну психологію, а також глобальні суспільні процеси, як-от пандемія COVID-19. Її гнучкість і адаптованість до культурних та вікових особливостей респондентів дозволили впровадити цю методику у багатьох країнах.

Таким чином, ІАТ продовжує залишатися універсальним і адаптивним інструментом, який ефективно використовується як у практичній психології, так і в наукових дослідженнях, забезпечуючи можливість порівняння результатів у різних соціокультурних контекстах.

2.4. Методика дослідження інтернет-залежності Chen Internet Addiction Scale (CIAS)

Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) була розроблена у 2003 р. тайванськими психологами Шенг-Хуа Ченом та іншими співавторами [30].

Автори виходили з концепції, що надмірне користування Інтернетом є формою імпульсивного розладу (аналогічно адикціям), яке проявляється такими симптомами, як зростання толерантності до часу онлайн та абстиненція (симптоми «ломки») при обмеженні доступу до мережі [82].

Створення шкали відбулося на фоні стрімкого поширення Інтернету на початку 2000-х років і потреби в психометричному інструменті для вимірювання цього явища. Авторі відзначили, що CIAS з'явилась як «внутрішньо-популяційний» (indigenous) інструмент для китайської спільноти, який ґрунтується на клінічних спостереженнях і діагностичних інтерв'ю. У початковій публікації 2003 року автори описали процедуру добору пунктів і факторний аналіз, що легітимізував виділення п'яти основних компонентів симптоматики інтернет-адикції (компульсивність, толерантність, абстиненція, порушення міжособистісних зв'язків і проблеми з управлінням часом) [20]. Шкала Чена – одна з перших із сучасних інструментів діагностики інтернет-залежності, створених на основі комплексного підходу до симптомів.

CIAS широко застосовується в Азії (зокрема в Тайвані, Китаї та Гонконзі) і отримав визнання також у інших країнах. Наприклад, дослідження показали, що CIAS-R (удосконалена версія CIAS) довела свою надійність і валідність у порівняно великих вибірках тайванських і китайських підлітків. У Гонконзі було виявлено подібний ступінь надійності та структуру факторів (компульсивні та абстинентні симптоми, толерантність, проблеми у міжособистісних стосунках та проблеми управління часом). Застосування CIAS підтверджено в таких країнах як Малайзія, де шкала використовувалася для оцінки інтернет-адикції серед молоді, а також у багатьох інших дослідженнях в Азії.

В цілому, CIAS вважається сучасним, перевіреним надійним інструментом для дослідження інтернет-залежності, насамперед у молодіжних та студентських вибірках. Шкала складається з 26 тверджень із 4-бальною шкалою відповідей. Кожне твердження оцінюється за шкалою Лайкерта: 1 – «зовсім не відповідає», 2 – «ймовірно не відповідає», 3 – «ймовірно відповідає», 4 – «безумовно відповідає». Сума балів по всіх пунктах формує загальний бал CIAS (діапазон

26–104 балів). Відповідно до оригінальної інструкції, респонденти, у яких сума балів складає 64 і більше, вважаються такими, що мають високий рівень інтернет-залежності. Загалом, чим вищий сумарний бал, тим серйознішими є прояви адиктивної поведінки в мережі.

Нижче наведено таблицю з описом п'яти субшкал CIAS (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Опис субшкал опитувальника CIAS та їх змістовних характеристика

Підшкала (аспект симптоматики)	Змістова характеристика
Компульсивність	Неконтрольоване прагнення бути онлайн, нав'язливі ідеї про Інтернет, імпульсивне продовження сесій (наприклад, неспроможність стримати бажання увійти в Інтернет).
Толерантність	Потреба поступово збільшувати час перебування в Інтернеті для досягнення того ж рівня задоволення або зменшення дискомфорту (поступове «нарощування» годин онлайн).
Абстиненція	Симптоми «ломки» при обмеженні доступу до Інтернету: тривога, дратівливість, невдоволення або сум, коли людина не може користуватись мережею.
Міжособистісні проблеми	Погіршення стосунків із сім'єю, друзями чи колегами через надмірне користування Інтернетом, соціальна ізоляція та погіршення міжособистісної взаємодії (втрата спілкування).
Втручання в життя (управління часом)	Інтернет використовується у такий спосіб, що порушуються повсякденні обов'язки та рутини: недосипання, зниження продуктивності у навчанні чи роботі, нехтування хобі й інтересами.

Джерело: таблицю складено на основі [82]

Принцип підрахунку балів досить простий: сума відповідей за всіма 26 пунктами утворює загальний показник шкали. Враховуючи, що мінімальний і максимальний можливі бали – 26 та 104 відповідно, між ними виділяють критичні рівні. Наприклад, сума 64 бали і більше вважається межею «високого» рівня залежності. Окрім інтегрального показника, можна аналізувати й підсумкові бали за кожною з п'яти субшкал для глибшого розуміння структури проблеми.

Доцільним є також аналіз окремих профілів за субшкалами CIAS. Наприклад, високі бали за шкалами компульсивності та абстиненції можуть свідчити про схильність до формування психологічної залежності з проявами імпульсивного реагування та тривожності при обмеженні цифрового доступу.

Натомість переважаюче підвищення балів у субшкалі «управління часом» може вказувати на прокрастинацію та розлади саморегуляції.

Деякі дослідники пропонують використовувати CIAS не лише як загальний індекс інтернет-залежності, а й як основу для формування типології користувачів, наприклад, за домінантною ознакою (експлоративні, рутинні, унікальні або імпульсивні користувачі). Така диференціація дозволяє точніше прогнозувати, які аспекти тривожності можуть виявлятися у тій чи іншій підгрупі.

Окрему увагу варто приділити культурним та віковим особливостям інтерпретації результатів CIAS. У деяких східноазійських культурах соціальні очікування та академічна тиск можуть посилювати внутрішню напруженість та призводити до компенсаторного «занурення» у цифрове середовище, що підвищує показники за шкалами компульсивності та ескапізму.

Застосування CIAS в українському контексті є особливо перспективним, оскільки цифрова трансформація освіти та дозвілля, зокрема після пандемії COVID-19 та в умовах воєнного стану, радикально змінила способи взаємодії молоді з онлайн-простором. Саме CIAS дозволяє враховувати не тільки загальну частоту використання мережі, а й специфіку мотивації та симптоматику ризикової поведінки.

У міжнародній практиці CIAS часто використовується паралельно з психодіагностичними опитувальниками, що вимірюють депресію (наприклад, CES-D), тривожність (STAI) та самооцінку (RSES). Це дозволяє виявити мультифакторні профілі ризику, коли інтернет-залежність виявляється супутнім чинником тривожно-депресивного спектру.

Проведення кореляційного аналізу між субшкалами CIAS і рівнями ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера–Ханіна) дає змогу глибше зрозуміти, як тривожні тенденції впливають на особливості цифрової поведінки. Наприклад, високі показники за шкалою абстиненції можуть корелювати з підвищеним рівнем ситуативної тривожності.

З науково-методичної точки зору CIAS вигідно вирізняється чіткою факторною структурою, яка відображає не лише кількісну, а й якісну характеристику інтернет-залежності. Це надає змогу використовувати CIAS як діагностичний інструмент не тільки у крос-секційних, а й у лонгітюдних дослідженнях.

Оскільки структура шкали включає компоненти, що відповідають ключовим ознакам залежної поведінки за критеріями DSM-5 (наприклад, втрата контролю, ескапізм, дезадаптація), CIAS потенційно може бути використана як скринінговий інструмент у превентивних програмах шкільної та студентської психології.

Слід зазначити, що повної адаптації CIAS українською мовою наразі не опубліковано. Водночас українські дослідники вже вдавалися до використання цієї шкали. Так, Юр'єва та Шорніков у своїй роботі на українських вибірках порівнювали винайдену ними «Шкалу кіберзалежності Юр'євої–Шорнікова» з CIAS і виявили високий коефіцієнт кореляції між цими інструментами ($r_s = 0,804$, $p < 0,001$), що вказує на високу критерійну валідність шкали Чена. Це підтверджує її достатню репрезентативність навіть у локальному контексті, попри відсутність офіційного українського перекладу [5].

В рамках клінічних досліджень в Тайвані CIAS активно застосовується для діагностики інтернет-залежності, особливо серед геймерів. Наприклад, дослідження, проведене в Медичному університеті Каосюна, використовувало адаптовану версію CIAS для геймерів (CIAS-G) для оцінки розладу інтернет-ігор (IGD) відповідно до критеріїв DSM-5. Дослідження показало високу чутливість (97,1%) та специфічність (76,8%) при використанні порогового значення 68 балів для діагностики IGD [26]. Це свідчить про високу ефективність CIAS-G у клінічних умовах.

У Китаї CIAS використовується для оцінки інтернет-залежності серед підлітків. Дослідження, проведене серед 2045 підлітків та опубліковане в журналі «International Journal of Environmental Research and Public Health» показало, що 25,3% не дотримуються рекомендованих норм фізичної активності,

що пов'язано з вищим ризиком інтернет-залежності [55]. Це підкреслює важливість CIAS у виявленні ризиків інтернет-залежності серед молоді.

Під час пандемії COVID-19 дослідники з Університету наук Малайзії (USM) провели дослідження серед 122-х студентів факультету охорони здоров'я використавши CIAS для оцінки рівня інтернет-залежності. Було встановлено, що 92,6% респондентів проводили в Інтернеті більше п'яти годин на день. Крім того, 36,1% студентів виявили ознаки інтернет-залежності, а 75,4% мали симптоми легкої депресії. Дослідження також виявило помірний позитивний кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та депресією ($r = 0,481, p < 0,001$). Ці результати підкреслюють важливість моніторингу та управління часом, проведеним в Інтернеті, для підтримки психічного здоров'я студентів [32].

Доцільність застосування CIAS у дослідженні інтернет-залежності осіб із різним рівнем тривожності полягає у тому, що шкала Чена всебічно охоплює ключові симптоми адикції (компульсивність, абстиненція, порушення функціонування тощо) [24, 63]. Вимірювання залежності за допомогою CIAS дозволяє точно кількісно оцінити вираженість цих аспектів.

Отже, існуючі дані підтверджують, що CIAS є надійним та валідним інструментом. Внутрішня узгодженість шкали (Cronbach's α) у різних вибірках часто перевищує 0,80, а Факторний аналіз підґрунтового виділені субшкали.

Загалом шкала Чена часто використовується в дослідженнях серед молоді (підлітки, студенти) й має міжнародне поширення. Результати апробацій свідчать, що шкала має високу надійність і валідність у популяціях підлітків і молоді. Конфігурація субшкал охоплює основні прояви інтернет-залежності, а часто наводяться значення критерію 64+ балів для ідентифікації вираженої адикції. Інструмент застосовувався в різних країнах (зокрема в Азії та пізніше адаптований для інших культур) і показав хороші психометричні властивості. На підставі цих даних CIAS вважається доцільним і авторитетним засобом для оцінювання залежності від Інтернету в дослідженнях, у тому числі тих, що аналізують взаємозв'язок інтернет-адикції з рівнем тривожності особистості.

Висновки до другого розділу

Описана в другому розділі методологія емпіричного дослідження є логічно виправданою та цілеспрямованою, адже вона відображає сформульовані завдання роботи.

Вибрані інструменти – опитувальники для визначення рівня тривоги (STAI) і ступеня інтернет-залежності (IAT та CIAS) – доповнюють одна одну, забезпечуючи комплексне охоплення досліджуваних феноменів. Зокрема, шкала STAI дозволяє оцінити ситуативну і особистісну тривожність, а опитувальники IAT та CIAS охоплюють ключові прояви залежності від мережі – від компульсивного використання до симптомів абстиненції. Висока надійність і валідність цих методик підтверджує їхню придатність для аналізу досліджуваної проблеми. Такий комплексний підхід гарантує системність аналізу і збагачує емпіричний матеріал порівняльними даними.

Особлива актуальність обраних методик полягає в їхній спрямованості на молоду аудиторію, для якої інтернет-залежність і тривожність є надзвичайно значущими. Відомо, що залежність від мережі найчастіше формується в підлітковому та ранньому дорослому віці, а питома вага студентів із інтернет-залежністю досить висока. Зібраний емпіричний матеріал дозволить виявити зв'язки між рівнями тривожності та інтенсивністю інтернет-залежності саме в цій віковій групі, що робить дослідження своєчасним та значущим для профілактики психічного здоров'я молоді.

Практична цінність результатів полягає в їхньому потенціалі використання для розробки профілактичних та корекційних програм.

Отже, обрана комплексна стратегія дослідження і застосування перевірених методик створюють міцну основу для подальших наукових пошуків і практичного застосування отриманих висновків.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У третьому розділі подано практичну реалізацію дослідження психологічних чинників інтернет-залежності у молоді з різним рівнем тривожності. На початку буде представлено етапи організації дослідження, зокрема характеристику вибірки, методологічну основу та обґрунтування обраних діагностичних інструментів. Подальший аналіз результатів дозволить виявити специфіку проявів інтернет-залежності залежно від ситуативної та особистісної тривожності.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Метою даного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем ситуативної та особистісної тривожності й виразністю проявів інтернет-залежності, а також опис специфічних психолого-поведінкових характеристик, що притаманні учасникам з низькою, середньою та високою тривожністю.

Головні завдання дослідження:

- Провести вимір ситуативної і особистісної тривожності у респондентів за допомогою Шкали реактивної та особистісної тривожності Спілберґера–Ханіна (STAI);
- Оцінити ступінь інтернет-залежності учасників, використовуючи Internet Addiction Test (IAT) Кімберлі Янга та Chen Internet Addiction Scale (CIAS);
- На основі результатів STAI виділити умовні групи респондентів із низьким, середнім і високим рівнем тривожності;
- Зіставити показники інтернет-залежності між групами з різним рівнем тривожності, використовуючи відповідні статистичні методи, а також встановити кореляційні зв'язки між балами за шкалами тривожності та показниками інтернет-залежності.
- Описати психологічні особливості та варіанти прояву інтернет-залежності у досліджуваних залежно від їхнього рівня тривожності.

Емпіричне дослідження було реалізовано на базі студентської молоді Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», що активно використовує цифрові технології у повсякденному житті. Опитування проводилося у березні 2025 року за допомогою онлайн-формату Google Forms, що забезпечило оперативність збору даних та відповідність умовам цифрового середовища. Участь в опитуванні взяли 51 респондент віком від 17 до 25 років (26 жінок та 25 чоловіків). Усі учасники надали добровільну згоду на участь, дослідження проводилося з дотриманням принципів етичності, конфіденційності та захисту персональних даних відповідно до Кодексу етики психолога.

Участь в опитуванні була добровільною, анонімною та спрямованою на студентську молодь, що належить до активних користувачів цифрових технологій [2, 38]. Орієнтовна кількість респондентів – 51 особа, що забезпечила репрезентативну вибірку для базового кількісного аналізу [6].

Попередньо було проведено тестування форми опитувальника на невеликій вибірці з метою виявлення потенційних незрозумілих або двозначних питань. Після валідації опитувальник був розповсюджений через академічні та соціальні канали зв'язку. Термін збору даних був орієнтовно 5 днів, що вважається оптимальним для онлайн-досліджень серед молодіжної вибірки [11].

Для збору даних використано стандартизовані опитувальники та шкали, які відповідають поставленим завданням. Зокрема:

- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберґера–Ханіна (STAI) – це опитувальник, що містить 40 тверджень, з яких 20 призначено для оцінки поточного (ситуативного) рівня тривожності, а 20 – для особистісного (тривалого) рівня тривожності. Респондентам пропонується оцінити власний стан за шкалою від 1 (майже не відчуваю) до 5 (дуже сильне відчуття).
- Інтернет-тест (ІАТ) Янга – це популярний 20-пунктовий тест на інтернет-залежність. Учасникам пропонується оцінити частоту поведінкових проявів, пов'язаних з використанням Інтернету, за шкалою від 0 («майже

ніколи») до 5 («майже завжди») для кожного пункту. Загальна кількість балів становить від 0 до 100. Згідно з класифікацією Янга, сума до 30 балів свідчить про нормальне використання Інтернету, 31–49 – про легкий ступінь залежності, 50–79 – про помірний ступінь, а 80 і більше – про тяжкий ступінь інтернет-залежності.

- Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) – це 26-пунктовий опитувальник, розроблений для кількісної оцінки тяжкості інтернет-залежності. Кожен пункт оцінюється за шкалою від 0 («зовсім не відповідає») до 5 («абсолютно відповідає»). Загальна сума балів може варіюватися від 26 до 104. Відповідно до методики, значення 64 і більше свідчать про клінічно значущий рівень інтернет-залежності. CIAS включає питання про різні аспекти залежної поведінки: нав'язливе використання Інтернету, симптоми відміни (пристосування до обмеження доступу), зміни у соціальній та особистісній сферах тощо.

Для аналізу результатів будуть використані такі статистично-математичні методи, як кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) та кластерний аналіз.

У вибірці спостерігається майже рівномірний розподіл за статтю: 50,98% становлять жінки, а 49,02% – чоловіки, що свідчить про гендерний баланс у дослідженні (рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Статевий розподіл респондентів дослідження

Щодо вікового розподілу, найбільш представленою групою є респонденти віком 22 роки (13 осіб), далі – 21 рік (11 осіб) та 20 років (9 осіб). Інші вікові категорії розподілені наступним чином: 19 років – 6 осіб, 17 років – 3 особи, 18, 23 та 24 роки – по 2–3 особи, 25 років – 2 особи. Таким чином, вибірка зосереджена переважно на молоді віком 19–23 років, що відповідає типовому віку студентської аудиторії (рис. 3.2).

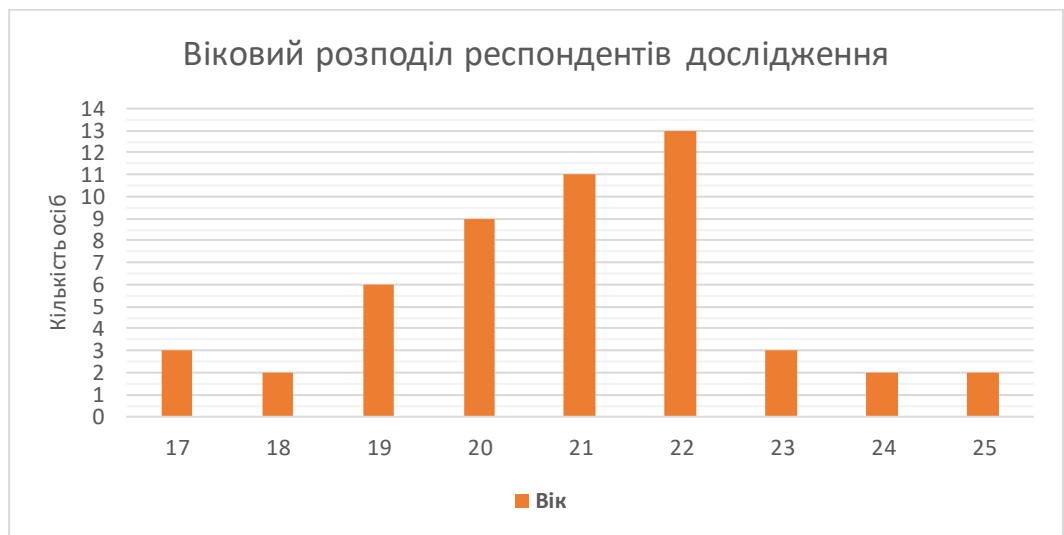


Рис. 3.2. Віковий розподіл респондентів дослідження

У межах дослідження було опитано 51 респондента, серед яких 11 осіб (21,6 %) становили чоловіки, а 40 осіб (78,4 %) – жінки. Таким чином, у вибірці переважає жіноча аудиторія, що є типовим для психологічних досліджень, орієнтованих на студентську молодь. За віковими характеристиками більшість учасників належать до вікової категорії 18-23 років. Зокрема, серед жінок 33 респондентки (82,5 %) мають вік від 18 до 22 років, решта – 7 жінок (17,5 %) у межах 23-26 років. Серед чоловіків 9 осіб (81,8 %) також знаходяться у віковій групі 18-22 роки, а 2 респонденти (18,2 %) – у категорії 23-25 років (рис. 3.3).

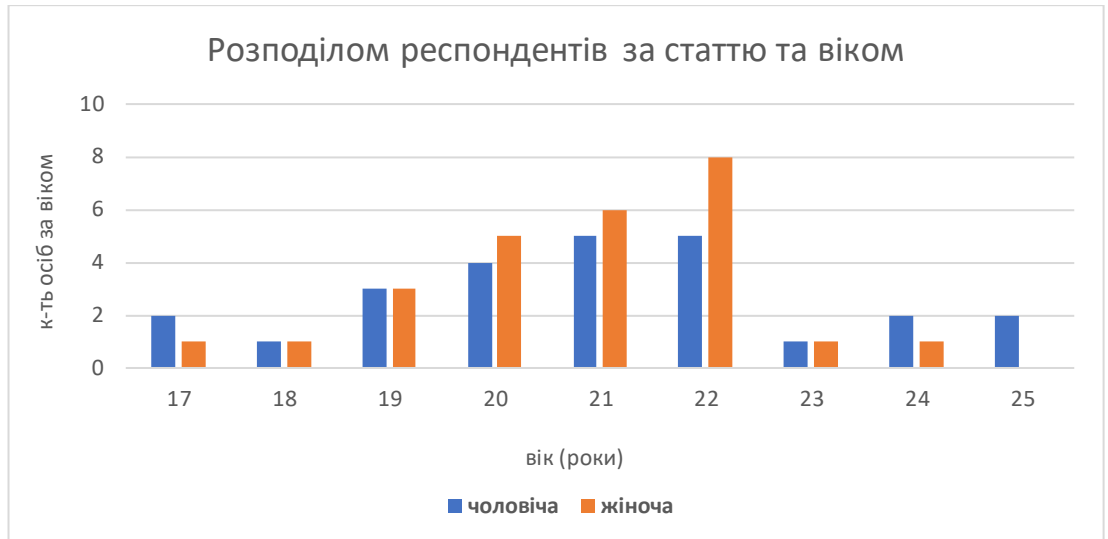


Рис. 3.3. Розподілом респондентів за статтю та віком

Аналіз розподілу респондентів за тривалістю щоденного користування Інтернетом показує таку картину: більшість опитаних (24 особи) зазначили, що проводять онлайн понад 8 годин на день, що становить майже половину від усієї вибірки. Досить значна частка (16 осіб) користується Інтернетом у межах 5-8 годин, тоді як лише 6 респондентів вказали на тривалість 3–5 годин. Найменше учасників (5 осіб) обрали варіант 1–3 години (рис. 3.4.). Ці дані свідчать про високий рівень цифрової залученості серед студентської молоді, що, згідно з критеріями діагностики інтернет-залежності, може розглядатися як потенційний ризик розвитку поведінкової залежності. Така тривалість користування часто супроводжується емоційним виснаженням і може виступати індикатором компенсаційних механізмів або уникнення соціальних труднощів [17, 88].



Рис. 3.4. Статистика відповідей за тривалістю щоденного користування Інтернетом

У відповідях на питання першого тематичного блоку, де шкала варіювалася від 1 («ніколи») до 5 («дуже часто»), 26 жінок та 28 чоловіків оцінили свою інтернет-активність на максимальному рівні 5, тоді як категорія користувачів із низькою або помірною активністю (оцінки 1-3) практично відсутня серед чоловіків і трапляється лише поодиноким серед жінок (рис. 3.5.) Таким чином, майже всі опитані постійно або дуже часто користуються Інтернетом, причому серед жінок ця активність виявилася дещо вищою, що свідчить про їхню більшу залученість до онлайн-спілкування, навчання чи розваг.

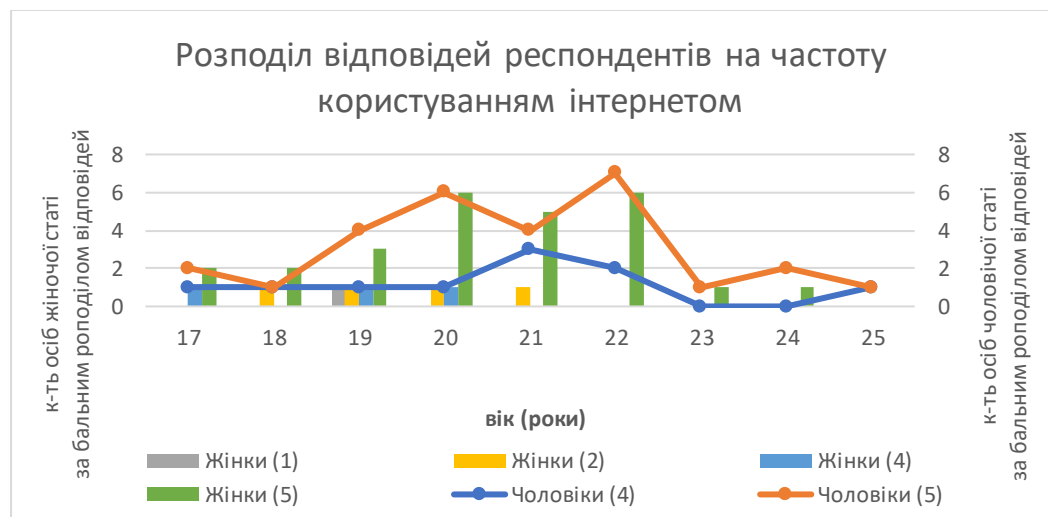


Рис. 3.5. Розподіл відповідей респондентів за частотою користуванням інтернету

Отже, організація дослідження забезпечила наукову обґрунтованість та валідність подальшого аналізу завдяки чітко сформульованій меті, репрезентативній вибірці та використанню надійних психодіагностичних методик. Актуальність вибору студентської молоді підтверджується високим рівнем цифрової активності респондентів і відповідною структурою тривожності.

3.2. Типологізація інтернет-залежних осіб з урахуванням рівня тривожності

Для комплексного аналізу відповідей буде використаний саме кореляційний аналіз (розрахунок коефіцієнту Пірсона) як математико-статистичний метод розрахунку.

Розрахунок буде проведений з урахуванням відповідей респондентів різновікових та різностатевих груп на наступні питання (табл. 2.1):

- Ви помічаєте, що замість запланованих 5 хвилин в Інтернеті проводите години?
- Ви витрачаєте більше часу онлайн, ніж планували?

Кореляційний аналіз за Пірсоном оцінює силу й напрямок лінійного зв'язку між двома показниками, наприклад між «часом онлайн» і «прагненням надолужити пропущене після відсутності доступу». Він вимірює, як зміни в одній змінній асоціюються зі змінами в іншій. Це ідеальний метод для перевірки, чи існує зв'язок між двома змінними в даних [62]. Пірсоновий коефіцієнт кореляції варіюється від -1 до 1, де:

- 1 вказує на ідеальний позитивний лінійний зв'язок;
- -1 на ідеальний негативний лінійний зв'язок;
- 0 вказує на відсутність лінійного зв'язку.

Формула для коефіцієнта кореляції Пірсона (3.1):

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \sum(y_i - \bar{y})^2}} \quad (3.1)$$

де

- x_i та y_i – окремі спостереження для кожної змінної (наприклад, для першої змінної «Ви витрачаєте більше часу онлайн, ніж планували» та для

другої змінної «Після відновлення доступу починаю наздоганяти все пропущене»),

- \bar{x} та \bar{y} – середні значення для кожної змінної.

Таблиця 3.1

Дані для обчислення Pearson-кореляції (згруповані за віком та статтю респондентів)

Респонденти чоловічої статі			Респонденти жіночої статі		
Вік	Ви помічаєте, що замість запланованих 5 хвилин в Інтернеті проводите години (x)	Ви витрачаєте більше часу онлайн, ніж планували (y)	Вік	Ви помічаєте, що замість запланованих 5 хвилин в Інтернеті проводите години (x)	Ви витрачаєте більше часу онлайн, ніж планували (y)
17	3	4	17	5	5
17	3	2	18	3	3
18	5	4	19	4	5
19	3	2	19	5	5
19	5	5	19	3	4
19	4	5	20	3	2
20	5	3	20	3	4
20	4	3	20	4	4
20	5	5	20	5	5
20	3	4	20	4	4
21	4	2	21	4	4
21	5	4	21	2	3
21	4	4	21	5	4
21	4	5	21	2	3

Продовження табл. 3.1

21	3	3	21	5	5
22	5	5	21	3	4
22	3	2	22	5	5
22	3	4	22	5	4
22	3	2	22	4	4
22	4	3	22	2	2
23	3	3	22	5	5
24	5	4	22	3	4

24	1	1	22	4	3
25	2	2	22	3	2
25	2	2	23	1	2
-	-	-	24	3	3

Джерело: розробка автора

Таким чином, середнє значення для чоловіків $\bar{x}\bar{x} = 3,64$, для $\bar{y}\bar{y} = 3,32$.

Отже, коефіцієнт кореляції (r) для чоловіків за формулою складатиме (3.2):

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{3,64})(y_i - \bar{3,32})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{3,64})^2 \sum(y_i - \bar{3,32})^2}} \quad (3.2)$$

$$r = \frac{22,88}{32,476}$$

$$r \approx 0,705$$

Середнє значення для жінок $\bar{x}\bar{x} = 3,731$, для $\bar{y}\bar{y} = 3,808$. Отже, коефіцієнт кореляції (r) для жінок за формулою складатиме (3.3):

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{3,731})(y_i - \bar{3,808})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{3,731})^2 \sum(y_i - \bar{3,808})^2}} \quad (3.3)$$

$$r = \frac{23,654}{30,238}$$

$$r \approx 0,782$$

Через значну кількість респондентів, перевірка розрахунків окремих значень для кожної змінної (масивів змінних) були проведені за допомогою формули (функції) кореляції в Excel (=КОРРЕЛ ($x_i x_i$); ($y_i y_i$)) або =PEARSON ($x_i x_i$); ($y_i y_i$)). Були враховані вікові та статеві відмінності респондентів.

Результати Pearson-аналізу серед чоловіків показали коефіцієнт кореляції (r) 0,705, що свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між тривалістю онлайн-активності та бажанням «наздогнати» пропущене. Це означає, що чим більше часу чоловіки проводять онлайн, тим вищою є ймовірність, що вони намагаються наверстати те, що пропустили під час відсутності доступу до інтернету. Однак, варто зазначити, що цей зв'язок не є ідеальним, і наявність такої кореляції може свідчити про те, що не всі чоловіки реагують однаково: для деяких цей зв'язок може бути слабшим або взагалі відсутнім. Для жінок коефіцієнт кореляції склав 0,782 і виявився більшим, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між часом, проведеним онлайн, і бажанням «наздоганяти пропущене». Це наближається до значення 1, що означає, що для жінок існує більш виражена схильність до того, щоб компенсувати пропущене, коли вони проводять більше часу в інтернеті. Такий високий рівень кореляції вказує на те, що для жінок інтернет-залежність і поведінка «наздоганяти» пропущений контент можуть бути більш тісно пов'язані. Це може також вказувати на вищий рівень емоційної залученості жінок до цифрового середовища, порівняно з чоловіками.

Для більш детального вивчення різновидів інтернет-залежності серед молоді необхідно виконати кластерний аналіз, який виявить основні типи користувачів за поведінковими, емоційними та соціальними критеріями. Основу для типологізації становитимуть відповіді респондентів на шкальні питання, що відображають як інтенсивність використання інтернету, так і ознаки емоційного включення, труднощі самоконтролю та рівень тривожності, пов'язаної з цифровим середовищем.

Для побудови типології інтернет-залежних респондентів було застосовано метод кластерного аналізу – один із основних статистичних підходів, що дозволяє згрупувати об'єкти за подібністю їхніх характеристик. У межах даного дослідження кластеризація дала змогу виокремити типові профілі користувачів інтернету з урахуванням поведінкових та емоційних індикаторів, а також рівня тривожності.

Перш ніж розбивати дані на кластери, змінні потрібно стандартизувати через z-перетворення, щоб усунути відмінності в одиницях виміру та отримати порівнянні показники з середнім 0 і $\sigma = 1$.

Формула обчислення (3.4):

$$z = \frac{x - \mu}{\sigma} \quad (3.4)$$

де

xx – фактичне значення змінної,

$\mu\mu$ – середнє значення по вибірці,

$\sigma\sigma$ – стандартне відхилення.

Такий підхід забезпечує рівновагу впливу кожного показника на результати кластерного аналізу [46].

Наприклад, розрахунки Z-значення для змінної «Вам важко уявити день без онлайн-активностей» (значення 5, 5, 5, 3, 2) буде виглядати наступним чином:

1. Середнє значення по вибірці за формулою (3.5):

$$\mu = \frac{5 + 5 + 5 + 3 + 2}{5} \quad (3.5)$$

$$\mu = 4$$

2. Стандартне відхилення за формулою (3.3):

$$\sigma = \sqrt{\frac{(5 - 4)^2 + (5 - 4)^2 + (5 - 4)^2 + (3 - 4)^2 + (2 - 4)^2}{5}} \quad (3.6)$$

$$\sigma = \sqrt{1,6}$$

$$\sigma \approx 1,26$$

3. Z-значення для першого респондента за формулою (3.4):

$$z_1 = \frac{5 - 4}{1,26} \tag{3.7}$$

$$z_1 \approx 0,79$$

У подальших загальних обчисленнях буде враховано корекцію за ступенем свободи $n-1$ (у знаменнику), що дасть трохи більші значення σ , а саме (за формулою 3.5):

$$\sigma = \sqrt{\frac{(5 - 4)^2 + (5 - 4)^2 + (5 - 4)^2 + (3 - 4)^2 + (2 - 4)^2}{5 - 1}} \tag{3.8}$$

$$\sigma \approx 1,41$$

Таким чином, необхідно застосувати поправку на ступені свободи, щоб отримати коректні значення для подальшого розрахунку Z-значень і аналізу результатів.

Далі стандартизуємо всі шкальні змінні і представимо їх у табличному форматі. Після того як дані були уніфіковані за допомогою Z-перетворення, застосовується алгоритм *K-means*, мета якого – згрупувати схожі об'єкти (у нашому випадку – респондентів) у k кластерів [86].

Кластеризацію напівавтоматично розрахуємо за допомогою надбудови XLMiner Analysis ToolPak в Excel.

Таким чином, у кожного респондента тепер є кластерний номер (0, 1 або 2) (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

Розподіл кластерів для всіх респондентів
за кластерним аналізом (K-means)

Респонденти чоловічої статі		Респонденти жіночої статі	
<i>Вік</i>	<i>Кластер</i>	<i>Вік</i>	<i>Кластер</i>
17	0	17	1
17	0	18	2
18	2	19	0
19	0	19	1
19	1	19	2
19	1	20	1
20	2	20	1
20	2	20	1
20	0	20	2
20	0	20	0
21	1	21	2
21	1	21	2
21	2	21	2
21	1	21	0
21	0	21	1
22	0	21	1
22	2	22	1
22	1	22	2
22	2	22	0
22	0	22	2
23	0	22	1
24	2	22	0
24	0	22	0
25	2	22	2
25	0	23	0
-	-	24	1

Джерело: розробка автора

Вибір значення $k=3$ був обґрунтований як оптимальний для даної вибірки за допомогою аналізу кривої «лікоть» (elbow method), яка дозволяє оцінити співвідношення між кількістю кластерів і внутрішньокластерною інерцією (сумою квадратів відстаней до центру).

Угрупуємо результати за кількістю респондентів за статтю та кластером (табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Угрупування кластерів за статтю та кількістю респондентів

<i>Кластер</i>	<i>Стать</i>	<i>К-ть респондентів</i>
0	жіноча	7
0	чоловіча	11
1	жіноча	10
1	чоловіча	6
2	жіноча	9
2	чоловіча	8

Джерело: розробка автора

Отже, найбільшим за чисельністю є кластер 0 – до нього належить 18 осіб (35% від усієї вибірки). Кластер 1 трохи менший – 16 осіб, кластер 2 – 17 осіб.

Розподілимо кластери за наступними типами:

- Кластер 0 – Тип 1 (контрольовані або менш емоційно реактивні користувачі);
- Кластер 1 – Тип 2 (тривожно-залежні користувачі);
- Кластер 2 – Тип 3 (компенсаторно-соціальні або помірно залежні користувачі);

Так тип 1 об'єднує респондентів, які проводять в Інтернеті не надто багато часу (часто в межах 3-5 годин на день) і демонструють відносно збалансовану цифрову поведінку. У представників цього кластеру фіксується низький рівень тривожності, відсутність вираженого емоційного виснаження чи роздратування у разі обмеження доступу до мережі. Вони рідко нехтують навчанням або соціальними контактами, вміють розподіляти увагу між онлайн- і офлайн-середовищами. Поведінка респондентів свідчить про адаптивне ставлення до використання цифрових технологій. Гендерний розподіл: 11 чоловіків (61%) та 7 жінок (39%).

До типу 2 увійшли респонденти з високими показниками за шкалами емоційного включення: їм важко уявити день без онлайн-активностей, вони часто прокидаються або засинають із телефоном у руках, прагнуть постійного цифрового контакту (10 жінок (63%) та 6 чоловіків (37%)). Такі користувачі часто відчують тривожність, дратівливість, емоційне виснаження при втраті доступу до інтернету. Високі значення також фіксуються щодо інтеграції цифрової поведінки в структуру самооцінки. Цей тип свідчить про наявність психологічної залежності компенсаторного характеру. Це – найбільш вразлива група, яка потребує підвищеної уваги з боку фахівців у сфері психічного здоров'я та цифрової освіти.

За типом 3 (компенсаторно-соціальні користувачі), респонденти демонструють середню або вище середньої залученість до онлайн-активностей, часто віддаючи перевагу цифровим формам комунікації замість реальних соціальних взаємодій. Їм притаманне відволікання під час навчання, нехтування повсякденними обов'язками через онлайн-присутність. Водночас, рівень тривожності в разі обмеження доступу до інтернету в них є помірним, що свідчить про певну толерантність до цифрових обмежень. Цей тип менш емоційно реактивний, однак більш схильний до прокрастинації та уникання офлайн-реальності через цифрове середовище. У цьому кластері спостерігається відносно рівний гендерний баланс, що може свідчити про універсальність поведінкових стратегій компенсації через онлайн-комунікацію (9 жінок (53%) та 8 чоловіків (47%)).

Отже, у 0-му кластері домінують чоловіки, що може свідчити про більш контрольовану поведінку у цифровому середовищі або нижчий рівень емоційної реактивності на інтернет-тригери. Це може вказувати на схильність до раціональнішого користування цифровими платформами. Жінки домінують у кластері 1, що підтверджує наявність більш високого рівня емоційної реактивності, тривожності та потреби в онлайн-зв'язку. Кластер 2 є найбільш збалансованим за статтю, імовірно відображає тип користувачів, які

використовують інтернет як засіб соціальної компенсації без виражених проявів залежності.

Аналіз результатів кластеризації свідчить про наявність трьох стійких типів цифрової поведінки серед респондентів. Розподіл за статтю в межах кластерів підтверджує, що психологічні реакції на інтернет-користування частково залежать від гендерних особливостей. Отримані результати варто враховувати при розробці профілактичних, освітніх та психокорекційних програм, спрямованих на формування здорових цифрових практик серед молоді.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності

На основі результатів кластерного аналізу цифрової поведінки молоді та враховавши рівень тривожності, доцільно сформулювати низку практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції інтернет-залежності. Вони можуть бути поділені на загальні (універсальні) та специфічні – орієнтовані на окремі типи користувачів, виокремлені в межах підрозділу 3.2.

До загальних рекомендацій можна віднести:

1. Формування цифрової гігієни, адже важливо навчати молодь принципам раціонального використання цифрових пристроїв, зокрема через методики цифрового тайм-менеджменту, такі як техніка «Pomodoro», щоденне планування часу офлайн-активностей або ведення цифрового щоденника [48, 8, 59].

2. Наступною рекомендацією є розвиток саморефлексії та усвідомленості. Наприклад, застосування практик mindfulness (усвідомленого перебування в моменті) знижує тривожність та допомагає краще регулювати онлайн-поведінку. Такі вправи ефективно впроваджуються через мобільні додатки на зразок Headspace або Calm, а також у психотерапевтичній практиці (рис. 3.6 та рис. 3.7) [47].

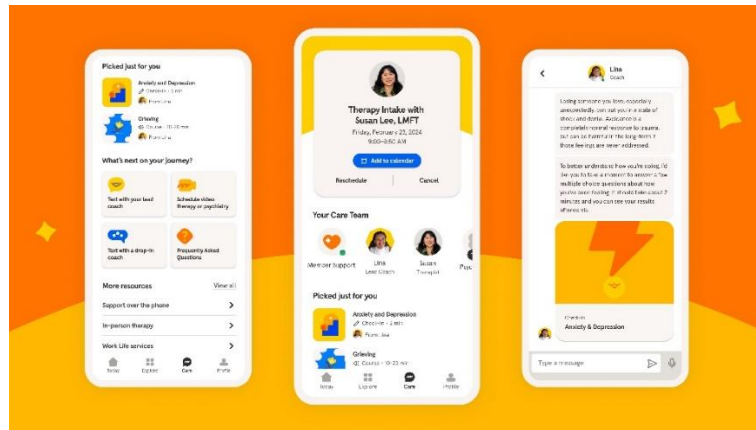


Рис. 3.6. Інтерфейс мобільного додатку «Headspace» [44]



Рис. 3.7. Інтерфейс мобільного додатку «Calm» [77]

3. Профілактично вплив інтернет-залежності можливо корегувати за допомогою підвищення цифрової грамотності, що передбачає не лише базові навички користування цифровими пристроями, а й глибше розуміння механізмів впливу цифрового контенту на свідомість, емоції та поведінку користувачів. Освітні програми, спрямовані на формування здорових цифрових практик, мають включати модулі з критичного осмислення інформації, аналізу достовірності джерел, протидії маніпуляціям і розпізнавання фейкових новин. Важливо також навчати безпечної поведінки в інтернеті: правил конфіденційності, захисту персональних даних, запобігання кібербулінгу та інформаційній перенасиченості. Окрему увагу слід приділяти розумінню алгоритмів цифрових платформ (наприклад, рекомендаційних систем YouTube, TikTok, Instagram), які спеціально налаштовані на утримання уваги користувача та формування залежної поведінки через дофамінову стимуляцію. Такий підхід допомагає розпізнати, як алгоритми соцмереж адаптують контент під їхні вподобання та утримують увагу. Як приклад можна навести українську

ініціативу «StopFake Education», яка включає серію тренінгів з цифрової медіаграмотності для молоді, або програму «Digital Competence Framework for Citizens» (DigComp), що впроваджується ЄС та адаптована українськими освітніми платформами (зокрема, Prometheus і Дія.Освіта) [54, 9, 29].

4. Регулярна участь у спортивних або волонтерських ініціативах також створює ефективну альтернативу цифровим практикам, знижуючи ризик надмірного онлайн-залучення. Активна фізична діяльність сприяє природному вивільненню дофаміну, серотоніну та ендорфінів, що компенсує емоційні «підкріплення», які зазвичай користувач отримує в соціальних мережах або ігрових середовищах. Участь у командних видах спорту чи фітнес-активностях також сприяє соціалізації, формуванню навичок співпраці й зменшенню потреби в онлайн-спілкуванні як єдиному джерелі соціального контакту.

5. Волонтерство – ще один дієвий інструмент протидії цифровій залежності, адже воно дає змогу відчувати значущість своєї діяльності в реальному житті, сформувати особистісну відповідальність і зосередитися на цінностях, що виходять за межі віртуального простору. Дослідження доводять, що молодь, яка регулярно бере участь у волонтерських ініціативах, демонструє вищий рівень задоволеності життям і нижчий рівень тривожності [25]. Як приклад можна навести всеукраїнський проєкт «Молодь в дії», який організовує освітні та волонтерські програми для студентів і школярів у різних регіонах, або ініціативу «Спорт для всіх», що заохочує молодь до регулярної фізичної активності на базі шкіл та громадських центрів [10, 70]. Також у межах «Молодіжної Платформи», що діє за підтримки міжнародних організацій, поширюються можливості для участі у волонтерських проєктах, стажуваннях та соціальних ініціативах – як в Україні, так і за кордоном [81, 89].

6. Сімейна й соціальна підтримка відіграють вирішальну роль у запобіганні інтернет-залежності серед підлітків та молоді, які особливо потребують емоційної підтримки та визнання. Родини та освітні установи мають створювати психоемоційно безпечне середовище, у якому молодь відчуває безумовне прийняття, підтримку, повагу до власної думки та свободу виявляти

емоції. Особливо ефективним є спільне дозвілля в родині, яке передбачає не лише фізичну присутність, а й емоційне включення: обговорення переживань, перегляд фільмів, настільні ігри, участь у культурних або волонтерських заходах. Також важливим є регулярне проговорення цифрових звичок, їхніх переваг і ризиків – у форматі довірливої розмови, а не через заборони чи покарання, що можуть лише посилити протестну поведінку. У закладах освіти варто впроваджувати програми соціально-емоційного навчання (SEL), які допомагають учням розвивати навички емоційного інтелекту, співпереживання, самоусвідомлення та конструктивного вирішення конфліктів [15]. В Україні таким прикладом є ініціативи від громадської організації «ЕдКемп Україна», яка допомагає вчителям, батькам і учням краще розуміти емоційні потреби одне одного. Також активно впроваджується проєкт «Школа без булінгу», що формує навички безпечного спілкування та взаємоповаги в учнівському середовищі [31, 7]. Крім того, варто підтримувати створення учнівських рад, психологічних клубів, груп підтримки для молоді, де вони можуть вільно обговорювати свої труднощі, у тому числі – пов'язані з цифровим життям. Залучення батьків до таких програм допомагає створити єдину лінію підтримки, що продовжується як у школі, так і вдома.

З урахуванням результатів кластерного аналізу, проведеного у підрозділі 3.2, можна запропонувати специфічні профілактичні та корекційні заходи, адаптовані до типів користувачів, що виявляють різні рівні інтернет-залежності та тривожності (рис. 3.8.):



Рис. 3.8. Специфічні профілактичні та корекційні заходи, адаптовані до типів користувачів, що виявляють різні рівні інтернет-залежності та тривожності

Джерело: розробка автора

Тип 1 – Контрольовані користувачі (кластер 0) – найбільш адаптивна група, представники якої зберігають баланс між онлайн- і офлайн-життям, мають низький рівень тривожності та не виявляють деструктивних цифрових патернів. Основна мета втручань для цієї групи – закріплення здорових звичок і профілактика формування залежної поведінки в майбутньому. Для цих респондентів можна рекомендувати наступні заходи:

- Участь у цифрових челенджах на кшталт #DigitalDetox або «1 день без соцмереж», що сприяють самоспостереженню та підкріплюють усвідомлене використання гаджетів (переважно для шкіл або університетів).
- Модулі критичного осмислення цифрового контенту в межах освітніх програм. Наприклад, тематичні семінари, присвячені впливу соціальних мереж на психічне здоров'я, де розкрито механізми маніпулятивного дизайну цифрових платформ.

- Формування менторських ініціатив, коли учасники цієї групи можуть виступати фасилітаторами або менторами для користувачів із вищим ризиком інтернет-залежності. Наприклад, у межах шкільних психопросвітницьких клубів або студентських психологічних служб.

Тип 2 – Тривожно-залежні користувачі (кластер 1). Це найбільш уразлива категорія, де спостерігається високий рівень тривожності, емоційна нестабільність та глибока залученість до цифрового середовища. Основна мета для цієї групи – зниження залежності через терапевтичну підтримку та розвиток навичок саморегуляції.

Рекомендовані заходи:

- Психотерапевтична допомога, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка зарекомендувала себе як ефективний метод для корекції інтернет-залежності. Відповідно до моделі Young, застосування КПТ дозволяє змінити мисленнєві установки та поведінкові шаблони, що підтримують компульсивне користування Інтернетом.

- Психоедукаційні програми у закладах вищої освіти, орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту, розпізнавання власних психоемоційних станів та навчання стратегій подолання тривожності. Доцільно інтегрувати такі модулі в обов'язкові дисципліни або позакласну діяльність.

- Арт-терапевтичні техніки, серед яких – ведення щоденників емоцій, створення метафоричних малюнків, робота з асоціативними картами. Ці методи допомагають респондентам усвідомити власний стан у моменти цифрової перенасиченості, а також формувати альтернативні способи самозаспокоєння.

Тип 3 – Компенсаторно-соціальні користувачі (кластер 2) є тим типом, який виявляє помірний рівень цифрової залученості, що поєднується з униканням офлайн-контактів і певною соціальною тривожністю. Профілактичні заходи для цієї групи повинні бути орієнтовані на поступове повернення до реального соціального досвіду через розвиток комунікативних і особистісних навичок. Для такого типу рекомендовано:

- Тренінги з розвитку soft skills, спрямовані на підвищення впевненості у спілкуванні, формування асертивності, подолання страху публічного виступу тощо. Ці тренінги можуть бути частиною молодіжних клубів, програм неформальної освіти або психологічного супроводу в ЗВО.
- Гейміфіковані освітні програми, у межах яких досвід взаємодії з цифровим середовищем трансформується в офлайн-контекст. Наприклад, освітні квести, рольові ігри, дебати або симуляційні моделі на теми цифрової етики й медіаосвіти.
- Участь у групах підтримки для молоді, де обговорюються труднощі цифрової залежності, формується почуття спільноти та взаєморозуміння. Такі групи можуть функціонувати у форматі психологічних гуртків або тематичних зустрічей у молодіжних просторах.

Отже, диференціація рекомендацій на основі типології інтернет-користувачів дозволяє застосовувати більш персоналізовані психопрофілактичні заходи, які враховують як рівень цифрової залученості, так і психологічний стан респондентів. Впровадження таких підходів у сферу освіти, охорони психічного здоров'я та молодіжної політики може стати основою для формування сталих цифрових звичок і профілактики залежної поведінки в умовах цифрової трансформації суспільства.

Висновки до третього розділу

Розділ охопив емпіричне дослідження, яке дало змогу не лише перевірити сформульовані гіпотези, а й виявити типові моделі цифрової поведінки в молодіжному середовищі. Застосовані наступні діагностичні інструменти: Internet Addiction Test (IAT), шкала Chen Internet Addiction Scale (CIAS) та методика Спілбергера–Ханіна, які дозволили зафіксувати багатовимірні прояви інтернет-залежності, що супроводжується як поведінковими, так і емоційними симптомами. Зібрані дані виявили неоднорідність реакцій молоді на надмірне використання цифрових технологій, що знайшло своє відображення у подальшій класифікації респондентів.

Особливо цінним результатом стало виокремлення трьох стійких типів користувачів: контрольованих, тривожно-залежних та компенсаторно-соціальних. Ці типи репрезентують різні стратегії адаптації до цифрового середовища: від зваженого балансу між офлайн- та онлайн-життям до емоційного виснаження, спровокованого цифровим перевантаженням. Гендерний розподіл у межах кластерів підтвердив важливість урахування психосоціальних особливостей під час аналізу цифрової поведінки.

Водночас, результати дослідження засвідчили, що інтернет-залежність не є уніфікованим явищем, а її психологічна структура варіюється залежно від рівня тривожності, ступеня самоконтролю, самооцінки та соціальної активності особистості. Доведена наявність позитивного зв'язку між цифровою залученістю та тривожністю, а також емпіричні підтвердження гендерної вразливості, окреслюють потребу в диференційованих підходах до профілактики та психокорекції інтернет-залежної поведінки.

Таким чином, проведене дослідження не лише підтвердило наукові припущення щодо впливу цифрової поведінки на психоемоційний стан, але й створило практичну основу для впровадження психологічних, освітніх і соціальних інтервенцій, орієнтованих на формування здорового цифрового середовища для молоді.

ВИСНОВКИ

У межах виконання кваліфікаційної роботи було досліджено проблему інтернет-залежності у взаємозв'язку з рівнем тривожності особистості. Актуальність теми обумовлена зростанням цифрової залученості молоді та потребою у глибшому розумінні психологічних чинників, що впливають на формування залежної поведінки в умовах інформаційного суспільства.

По-перше, було підтверджено, що інтернет-залежність має комплексну психологічну природу і не обмежується лише поведінковими характеристиками. Вона охоплює емоційні, мотиваційні та когнітивні аспекти функціонування особистості. У дослідженні обґрунтовано, що інтернет-залежність виконує компенсаторну функцію, дозволяючи особам з високим рівнем тривожності уникати дистресових ситуацій та негативних переживань, що вказує на її потенційну адаптивну функцію на перших етапах, яка згодом переростає у деструктивну поведінкову модель.

По-друге, аналіз даних показав, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності (як ситуативної, так і особистісної). Це дозволяє стверджувати, що тривожність є не лише супутнім симптомом, але й чинником ризику, який сприяє розвитку надмірної цифрової активності. У респондентів з підвищеною тривожністю значно частіше фіксувалися ознаки емоційного виснаження, втрати самоконтролю та соціального уникання – ключові індикатори інтернет-залежності.

По-третє, дослідження підтвердило, що жіноча вибірка демонструє вищу чутливість до емоційних наслідків надмірної цифрової активності. Саме серед жінок частіше виявляються реакції роздратування, зниження настрою та тривожна реакція на відсутність доступу до Інтернету. Це вказує на гендерну специфіку інтернет-залежної поведінки, яка потребує подальшого аналізу в контексті емоційної регуляції та адаптивних стратегій подолання стресу.

По-четверте, типологізація користувачів, здійснена у процесі аналізу результатів анкетування, дозволила виявити декілька психологічних профілів

інтернет-залежних осіб: контрольовані користувачі, тривожно-залежні, унікальні ескапісти та емоційно виснажені користувачі. Такий підхід до класифікації дозволяє не лише точніше оцінювати ступінь ризику, але й формувати індивідуалізовані профілактичні або корекційні рекомендації.

По-п'яте, використані методики (IAT, CIAS, STAI) виявилися високочутливими до виявлення як загального рівня інтернет-залежності, так і її окремих складових: компульсивності, толерантності, синдрому відміни тощо. Це підтверджує доцільність їх застосування в межах комплексної психологічної діагностики.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтернет-залежність – це багатовимірне явище, тісно пов'язане з тривожністю та психоемоційним станом особистості. Його формування відбувається не лише на поведінковому, але й на особистісному та мотиваційному рівнях, що обумовлює необхідність розробки комплексних програм психологічної підтримки. Отримані дані можуть слугувати основою для створення адаптивних стратегій профілактики залежної поведінки серед молоді, зокрема через розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування критичного ставлення до цифрового контенту та стимулювання офлайн-активностей. Результати дослідження також мають перспективу для подальших міждисциплінарних і міжкультурних аналізів, які дозволять глибше осмислити природу цифрових залежностей у сучасному світі.

На основі емпіричних результатів було сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності з урахуванням рівня тривожності. Для кожного типу користувачів були запропоновані диференційовані стратегії психологічного втручання: від цифрових челенджів і менторства для контрольованих користувачів – до когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапевтичних технік та тренінгів соціальних навичок для тривожно-залежних і компенсаторно-соціальних типів.

Загалом, результати дипломної роботи підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю. Розроблена типологія

користувачів є цінним інструментом для подальших психологічних досліджень і може бути адаптована у практиці профілактичної психології, освітніх закладів, молодіжної політики та цифрової гігієни. Отримані результати поглиблюють розуміння природи цифрової залежності як комплексного психоемоційного феномену.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю.О., Асєєва Ю.А. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції) // Вісник СумДУ. 2020. № 2. С. 55–60. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/7824/Asieieva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Вітвіцька, С. С. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу. Національний інститут стратегічних досліджень. 2019. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zal-bcba2.pdf
3. Інтернет-аддикція: стандартизовані шкали та критерії // PubMed Central. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9602662/> (дата звернення: 29.04.2025).
4. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 194–201. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159547/158780/0>
5. Коефіцієнт кореляції Спірмена // DMA Repository. URL: <https://repo.dma.dp.ua/7238/#:~:text=Коефіцієнт%20кореляції%20Спірмена> (дата звернення: 25.04.2025).
6. Морозов С. В. Методологія та методи психологічного дослідження. – Київ: МАУП, 2015. – 248 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/metod_psih_dosl.pdf
7. Онлайн-курс «Школа без цькувань. Частина 1» [Електронний ресурс] // Diia. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/skola-bez-ckuvan-castina-1-ucitelu> (дата звернення: 19.04.2025).
8. Помодоро техніка: основні принципи та застосування [Електронний ресурс] // HappyMonday. URL: <https://happymonday.ua/tehnika-pomodoro> (дата звернення: 05.05.2025).
9. Про проєкт StopFake [Електронний ресурс] // StopFake. URL: <https://www.stopfake.org/uk/pro-nas/> (дата звернення: 05.05.2025).

10. Сторінка громадської ініціативи «ГО «Молодь в дії» » // Facebook. URL: <https://www.facebook.com/gomgomolodvdiy/?locale=> (дата звернення: 06.05.2025).
11. Сергієнко Н.П. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків. – Житомир: ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»», 2022. – 432 с. URL: <https://eztuir.ztu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8110/Сергієнко.pdf>
12. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 45–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_60
13. Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна [Електронний ресурс] // Mozok. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 08.05.2025).
14. Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна [Електронний ресурс] // Mozok. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 08.05.2025).
15. Школа соціально-емоційного та етичного навчання: опис програми [Електронний ресурс] // NUS. URL: <https://nus.org.ua/2020/12/07/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuje/> (дата звернення: 08.05.2025).
16. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді // Вісник Запорізького національного університету. 2014. № 1(22). С. 173–180. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25
17. Beard K.W., Wolf E.M. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction // CyberPsychology & Behavior. 2001. Vol. 4, no. 3. P. 377–383. DOI: 10.1089/109493101300210286.
18. Beck A. T., Bredemeier K., Auerbach R. Integrating Cognitive Vulnerability in Personality Disorders: A Meta-Analytic Review // Clinical Psychology Review. 2019. Vol. 72. P. 101–117. URL: https://osf.io/yf5gu_v2/download/?format=pdf

19. Beck A.T., Emery G., Greenberg R.L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York : Basic Books, 1985. 343 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1119573>
20. BMC Psychiatry // BMC. URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com> (date of access: 05.05.2025)
21. Bronfenbrenner U. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. – 330 p. URL: https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf
22. Cattell R.B. The Scree Test for the Number of Factors // *Multivariate Behavioral Research*. 1966. Vol. 1, no. 2. P. 245–276. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327906mbr0102_10
23. Chen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J., Wu H.-M., Yang P.-F. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study // *Chinese Journal of Psychology*. 2003. Vol. 45, no. 3. P. 279–294. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-10292-005>
24. Chen's Internet Addiction Scale Validation // *BMC Psychiatry*. URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-92> (date of access: 05.05.2025)
25. Clary E.G., Snyder M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations // *Current Directions in Psychological Science*. 1999. Vol. 8, no. 5. P. 156–159. URL: <https://www.jstor.org/stable/20182591>
26. Cross-cultural Validation of Internet Addiction Tool // *PubMed Central*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6861938/> (date of access: 03.05.2025)
27. Dalal P.K., Basu D. Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? // *Indian Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 58, no. 1. P. 6–11. DOI: 10.4103/0019-5545.174354.

28. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17, no. 2. P. 187–195. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2001-14871-002>
29. Digital Competence Framework for Citizens (DigComp) // Joint Research Centre, European Commission. URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp_en (date of access: 15.04.2025)
30. EBC Help Blueprint // AI Academia. URL: <https://ebchelp.blueprint.aiacademia.edu> (date of access: 23.04.2025)
31. EdCamp — всеукраїнський освітній рух // EdCamp Україна. URL: <https://www.edcamp.ua/> (date of access: 21.04.2025)
32. Eprints USM // USM Repository. URL: <https://eprints.usm.my/56067/> (date of access: 19.04.2025)
33. Eysenbach G. Exploring Internet Addiction: A Bibliometric Analysis // *Journal of Medical Internet Research*. 2013. Vol. 15, no. 10. Article e225. URL: <https://www.jmir.org/2013/10/e225/>
34. Eysenck H.J., Eysenck M.W. *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York : Plenum Press, 1985. 390 p. URL: <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/189431/1/1-s2.0-S0191886920302592-main.pdf>
35. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London : Hogarth Press, 1926. – 210 p. URL: https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Inhibitions_Symptoms_Anxiety.pdf
36. Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York : Norton, 1917. – 436 p. URL: <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/introductory-lectures-on-psychoanalysis.pdf>
37. Gentile D.A., Choo H., Liau A., Sim T., Li D., Fung D., Khoo A. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study // *Pediatrics*. 2011. Vol. 127, no. 2. P. URL: e319–e329. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21242221/>

38. González-Bueso V., Santamaría J.J., Fernández D., Merino L., Montero E., Jiménez-Murcia S., del Pino-Gutiérrez A., Ribas J. Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined With Parent Psychoeducation // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 787. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00787.

39. Griffiths M.D. Does Internet and computer «addiction» exist? Some case study evidence // *Cyberpsychology & Behavior*. 2000. Vol. 3, no. 2. P. 211–218. URL: <https://jogoremoto.pt/docs/extra/DPOMNQ.pdf>

40. Griffiths M.D. Internet addiction: An issue for clinical psychology? // *Clinical Psychology Forum*. 1996. No. 97. P. 32–36. URL: https://www.academia.edu/751802/Griffiths_M_D_1996_Internet_addiction_An_issue_for_clinical_psychology_Clinical_Psychology_Forum_97_32_36

41. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective // *Addictive Behaviors*. 2019. Vol. 103. P. 193–195. URL: https://www.researchgate.net/publication/283404196_The_evolution_of_Internet_addiction_A_global_perspective

42. Griffiths M.D., Pontes H.M. Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same // *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2014. Vol. 5. Article ID: e124. URL: https://www.researchgate.net/publication/269985069_Internet_Addiction_Disorder_and_Internet_Gaming_Disorder_are_Not_the_Same

43. Griffiths M.D., Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study // *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. Vol. 3, no. 1. P. 74–77. DOI: 10.1556/JBA.2.2013.016.

44. Headspace unveils refreshed brand as company expands offerings for lifelong mental health support // *Business Wire*. 31 Oct. 2023. URL: <https://www.businesswire.com/news/home/20231031458164/en/Headspace-Unveils-Refreshed-Brand-as-Company-Expands-Offerings-for-Lifelong-Mental-Health-Support> (дата звернення: 29.05.2025).

45. Internet Addiction Thresholds: A Meta-Analysis // PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23249304/>(date of access: 23.04.2025)
46. James G., Witten D., Hastie T., Tibshirani R. An Introduction to Statistical Learning. New York : Springer, 2013. – 426 c. DOI: 10.1007/978-1-4614-7138-7.
47. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, no. 2. P. 144–156. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>
48. King D.L., Delfabbro P.H., Griffiths M.D. Clinical interventions for technology-based problems: excessive Internet and video game use // *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2012. Vol. 26, no. 1. P. 43–56. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2012-04814-004>
49. King D.L., Delfabbro P.H., Griffiths M.D., Gradisar M. Cognitive-behavioral therapy for problematic video game players: conceptual considerations and practice issues // *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*. 2012. Vol. 5, no. 3. P. 207–217. URL: https://www.researchgate.net/publication/279701503_Cognitive_behavioral_therapy_for_problematic_video_game_playersConceptual_considerations_and_practice_issues
50. Kuss D.J., Billieux J. Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment // *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 231–233. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27136694/>
51. Kuss D.J., Griffiths M.D. Internet addiction: A critical review of existing scales and criteria // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10, no. 1. P. 19–34. URL: https://www.academia.edu/706740/Kuss_D_J_and_Griffiths_M_D_2012_Internet_gaming_addiction_A_systematic_review_of_empirical_research_International_Journal_of_Mental_Health_and_Addiction_10_2_278_296
52. Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade // *Current*

Pharmaceutical Design. 2014. Vol. 20, no. 25. P. 4026–4052. URL: https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16223/1/3001_Griffiths.pdf

53. Li G., Hou G., Yang D., Jian H., Wang W. Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study // Addictive Behaviors. 2019. Vol. 90. P. 421–427. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30553156/>

54. Livingstone S., Helsper E.J. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide // New Media & Society. 2007. Vol. 9, no. 4. P. 671–696. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444807080335>

55. Ma C., Yan J., Hu H., Shi C., Li F., Zeng X. Associations between 24-h Movement Behavior and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, no. 24. Article 16873. DOI: 10.3390/ijerph192416873.

56. Makariuk Zh.M. Internet addiction as one of the main types of addiction in modern high-school students // Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2022. Vol. 1(8). P. 38–44. URL: <https://pp-msu.com.ua/en/journals/tom-8-1-2022/internet-adiktsiya-yak-odin-iz-osnovnikh-vidiv-zalezhnosti-suchasnikh-starshoklasnikiv>

57. Mental Health Test McIntyre // Advanced Assessments. URL: <https://www.advancedassessments.co.uk/resources/Mental-Health-Test.pdf#:~:text=2000%29,McIntyre> (date of access: 28.04.2025)

58. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction // PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8776227> (date of access: 03.05.2025)

59. Moody — інструмент для емоційного моніторингу // HappyMonday. URL: <https://happymonday.ua/moody> (date of access: 08.05.2025)

60. Nguyen T.H. et al. Internet Addiction Assessment Tool Validation // PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38791735/> (date of access: 01.05.2025)

61. Nwufu I.J., Ike O.O. Personality Traits and Internet Addiction among Adolescent Students: The Moderating Role of Family Functioning // International

Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 21, no. 5. Article 520. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/5/520>

62. Pearson correlation coefficient // GeeksforGeeks. URL: <https://www.geeksforgeeks.org/pearson-correlation-coefficient> (date of access: 13.05.2025)

63. Psychometric Properties of IAT in Chinese Adolescents // Academia.edu. URL: https://www.academia.edu/34587243/Psychometric_Properties_of_the_Internet_Addiction_Test_in_Chinese_Adolescents (date of access: 06.05.2025)

64. Psychometric Properties of the Internet Addiction Test in Chinese Adolescents // RePEc. URL: <https://ideas.repec.org/a/gam/jijerp/v21y2024i5p520-d1381012.html> (date of access: 06.05.2025)

65. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. – 384 p. URL: https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf

66. Smith J., Jones A. Recent Advances in Digital Addiction Research // Computers in Human Behavior Reports. 2024. Vol. 2. Article S1090379824000928. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090379824000928> (дата звернення: 29.05.2025).

67. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. (адаптація: Ханін Ю. Л., 1976). – 65 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=114769>

68. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (form Y). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=380614> (дата звернення: 29.05.2025).

69. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E., Vagg P.R., Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. – 74 p. URL:

https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State-Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2

70. Sport for All: офіційний портал // Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://sportforall.gov.ua/> (date of access: 11.05.2025)

71. State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD) // APA. URL: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state> (date of access: 10.05.2025)

72. State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD) // Mind Garden. URL: <https://www.mindgarden.com/145-state-trait-anxiety-inventory-for-adults> (date of access: 10.05.2025)

73. State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD) // Mind Garden. URL: <https://www.mindgarden.com/145-state-trait-anxiety-inventory-for-adults> (date of access: 09.05.2025)

74. Suler J. The online disinhibition effect // Cyberpsychology & Behavior. 2004. Vol. 7, no. 3. P. 321–326. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-16177-001>

75. Suler, J. (2005). The online disinhibition effect. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2(2), 184–188. DOI: 10.1002/aps.42

76. Technical Report AM72-23: Human Factors in Aviation // FAA. URL: https://www.faa.gov/sites/faa.gov/files/data_research/research/med_humanfacs/oamtechreports/AM72-23.pdf (date of access: 12.05.2025)

77. The Calm App Premium subscription is now available to all students and benefit-eligible faculty and staff // University of Notre Dame. URL: <https://hr.nd.edu/well-being-culture/news/the-calm-app-premium-subscription-is-now-available-to-all-students-and-benefit-eligible-faculty-and-staff/> (date of access: 10.05.2025)

78. Trait anxiety. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/trait-anxiety> (date of access: 06.05.2025)

79. Trait Anxiety. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/anxiety/what-is-trait-anxiety> (date of access: 08.05.2025)

80. Trait anxiety. Medical News Today. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trait-anxiety> (date of access: 06.05.2025)
81. Twenge J.M., Campbell W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study // Preventive Medicine Reports. 2018. Vol. 12. P. 271–283. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>
82. Ukrainian Medical Journal // UMJ. URL: <https://umj.com.ua> (date of access: 10.05.2025)
83. Varchetta M., Tagliaferri G., Mari E., Quagliari A., Cricenti C., Martí-Vilar M. Cross-Cultural Examination of Problematic Internet Use and Associated Psychological Variables: A Comparative Study in Italy, Spain, Ecuador, and Peru // Journal of Clinical Medicine. 2024. Vol. 13, no. 12. Article 3451. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38929979/>
84. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. 2010. Vol. 36, no. 5. P. 277–283. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20545603/>
85. Wong H.Y. et al. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, no. 6. Article ID: 1879. URL: <https://www.mdpi.com/resolver?pii=ijerph17061879>
86. Wongoutong C. The impact of neglecting feature scaling in k-means clustering // PLOS ONE. 2024. Vol. 19, no. 1. Article e0310839. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0310839>
87. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice. 1999. Vol. 17. P. 19–31. URL: <https://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
88. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, no. 3. P. 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.

89. Youth Platform — освітня платформа для молоді [Електронний ресурс] // YouthPlatform. URL: <https://youthplatform.com.ua/> (дата звернення: 29.05.2025).

90. Zhao M., Huang Y.L., Wang J.Y., Feng J., Zhou B. Internet addiction and depression among Chinese adolescents: Anxiety as a mediator and social support as a moderator // *Psychology, Health & Medicine*. 2023. Vol. 28, no. 9. P. 2315–2328. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2147/PRBM.S428599>

91. Zhao N., Zhou G. COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 635546. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.635546.

ДОДАТКИ

Додаток А – Опитувальник за методикою К.Янг на визначення рівня інтернет-залежності (Young's Internet Addiction Test)

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Інтерпретація результатів

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

- 0–30 балів – нормальне використання інтернету.
- 31 бал–49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності.
- 50–79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності.
- 80–100 балів – надмірне користування інтернетом.

Додаток Б – Опитувальник за методикою дослідження інтернет-залежності
Chen Internet Addiction Scale (CIAS)

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго".
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.
14. Думка зайти в Інтернет приходиться мені першою, коли я прокидаюся вранці.
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.
17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.
20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.
22. Я намагаюся менше витратити часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.
24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.
25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.
26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.

Інтерпретація результатів

Інструкція: Виберіть та запишіть найбільш підходящий варіант відповіді для кожного з наступних тверджень: зовсім не підходить, мало підходить, частково підходить, повністю підходить.

Бали (відповіді) підсумовуються:

- від 27 до 42 балів – мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;
- від 43 до 64 балів – схильність до виникнення інтернет- залежної поведінки;
- понад 65 балів – сформоване і стійке інтернет- залежна поведінка.

Додаток В – Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory,
STAI)

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

- Ні, не зовсім так – 1
- Мабуть так – 2
- Вірно – 3
- Цілком вірно – 4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

- Майже ніколи – 1
- Іноколи – 2
- Часто – 3
- Майже завжди – 4

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.