

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 2 групи
ОС “Бакалавр”
спеціальності 053 “Психологія”
Тодер Вікторії Василівни

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри соціальної психології
Корольов Дмитро Костянтинівич

ЗМІСТ

| | |
|--|------------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 7 |
| 1.1. Поняття самооцінки як психологічного феномену: основні концепції та підходи..... | 7 |
| 1.2. Інтернет-залежність: визначення, критерії та психологічні особливості. | 17 |
| 1.3. Юнацький вік як критичний період формування самооцінки та схильності до інтернет-залежності..... | 29 |
| Висновки до розділу 1 | 42 |
| РОЗДІЛ 2. ОГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 44 |
| 2.1. Обґрунтування дослідницького інструментарію | 44 |
| 2.2. Опис вибірки..... | 48 |
| Висновки до розділу 2 | 53 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 54 |
| 3.1. Опис результатів дослідження..... | 54 |
| 3.2. Аналіз взаємозв'язків між самооцінкою, інтернет-залежністю, ігровою залежністю та рядом психологічних й соціально-демографічних характеристик | 56 |
| 3.3. Порівняльний аналіз груп респондентів | 92 |
| 3.4. Обговорення результатів дослідження | 121 |
| Висновки до розділу 3 | 122 |
| ВИСНОВКИ | 125 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 128 |
| ДОДАТКИ | 145 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Трансформації соціального простору в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій суттєво змінюють спосіб життя молоді, впливаючи на їхній стиль комунікації, самореалізації та самопізнання. Зростаюче занурення юнаків і дівчат у віртуальну реальність зумовлює появу нових викликів, серед яких особливе місце займає феномен інтернет-залежності. Саме юнацький вік, як критичний період становлення особистості, є найвразливішим до формування залежної поведінки, оскільки у цей час ще триває процес формування стабільної самооцінки та особистісної ідентичності.

Наукові джерела вказують, що надмірне використання Інтернету може призводити до емоційної нестабільності, соціальної ізоляції, труднощів у регуляції поведінки та зниження самооцінки, а також бути наслідком уже наявних психологічних проблем. Водночас, нестійка або занижена самооцінка може виступати передумовою формування інтернет-залежності, оскільки віртуальний простір часто компенсує дефіцит позитивного самосприйняття та соціального схвалення. Таким чином, простежується тісний і складний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до інтернет-залежності в осіб юнацького віку.

Проблема самооцінки та інтернет-залежності знаходить своє відображення у працях зарубіжних та українських дослідників (А. Бандура, М. Розенберг, А. Роджерс, К. Янг, Т. Мігалева, О. Суслова, О. Донченко, А. Кравченко та ін.), які розглядали окремі аспекти цих явищ. Дослідження стосуються як механізмів формування самооцінки, так і психологічних чинників інтернет-залежності, проте взаємозв'язок цих феноменів у юнацькому віці ще не має достатньої емпіричної розробки саме в контексті українського суспільства. Потребує подальшого аналізу також вплив таких чинників, як освітній рівень, сімейне середовище, фізична активність та особливості інтернет-активності на формування самооцінки та ризику інтернет-залежності.

Соціальна значущість цієї проблеми, а також необхідність розробки психопрофілактичних стратегій, орієнтованих на молодь, обумовлюють актуальність теми нашого дослідження — «Взаємозв'язок самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці».

Мета роботи — визначити особливості взаємозв'язку самооцінки та інтернет-залежності в осіб юнацького віку.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні засади дослідження самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки та схильність до інтернет-залежної поведінки серед молоді.
3. Емпірично встановити особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: особистість в юнацькому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо феноменів самооцінки, інтернет-залежності та особливостей їх прояву в юнацькому віці;
- емпіричні методи, зокрема методики психодіагностики: Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale), Тест інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT), Скринінг-опитувальник ігрової залежності (Gaming Addiction Screening), Шкала самодетермінації (Self-Determination Scale, SDS);
- математично-статистичні методи обробки даних: описові статистики (середні значення, стандартні відхилення, частоти, відсоткові показники), тест на нормальність розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова),

кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), U-критерій Манна–Уїтні, критерій Крускала–Уолліса.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 172 особи середнім віком 21 рік. Більшість респондентів мають вищу освіту, поєднують навчання і роботу, оцінюють свій матеріальний стан к середній, ведуть не дуже активний спосіб життя та проводять в інтернеті більше 4х годин на день.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що вперше:

- виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем інтернет- та ігрової залежності та показниками самооцінки, самодетермінації та усвідомленого вибору в юнацькому віці на українській вибірці;
- з'ясовано, що підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується зниженням самооцінки, автономії у прийнятті рішень та внутрішньої мотивації, що свідчить про дезадаптивну природу цифрової залежності;
- встановлено, що респонденти з високою самооцінкою демонструють вищі рівні особистісної зрілості, психологічної автономії та емоційної стабільності, що дозволяє окреслити профіль психологічної стійкості до інтернет-залежності;
- виокремлено соціально-психологічні чинники, що впливають на варіативність самооцінки та інтернет-залежності, зокрема: рівень освіти, матеріальне становище, фізична активність, тип цифрової активності та емоційна реакція на цифрову ізоляцію.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки психопрофілактичних і просвітницьких заходів, спрямованих на зниження рівня інтернет- та ігрової залежності серед молоді шляхом формування адекватної самооцінки, розвитку самосвідомості та внутрішньої мотивації.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з підлітками та юнацтвом для діагностики психологічних

ризиків залежної поведінки, у консультаційній діяльності з батьками, педагогами та учнями.

Отримані дані можуть бути застосовані у закладах середньої та вищої освіти — при проведенні профілактичних програм, тренінгів особистісного розвитку, занять із медіаграмотності та цифрової гігієни; при викладанні дисциплін «Психологія особистості», «Психологія розвитку», «Психологічне консультування», «Психологія адикцій»; у державних та приватних установах, що працюють із молоддю, включно з центрами психічного здоров'я, службами підтримки студентів, молодіжними ініціативами; при розробці міждисциплінарних освітніх та корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування здорової цифрової поведінки.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 148 найменувань (із них 142 іноземною мовою). Основний обсяг роботи викладено на 120 сторінках. Робота містить 1 таблицю (на 52 сторінці), 42 рисунки (на 47-50, 53, 55-59, 61-62, 64-65, 67, 69-70, 72-73, 75-76, 78, 80, 82-83, 85-87, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 105, 107, 109, 111 та 113-114 сторінках) та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Поняття самооцінки як психологічного феномену: основні концепції та підходи

Самооцінка є багатовимірним психологічним явищем, яке відіграє центральну роль у вивченні особистості. Вона відображає ставлення людини до себе, її здібностей, можливостей і ролі в суспільстві. У психології самооцінку визначають як загальне почуття власної цінності або самоповаги. Це поняття характеризує, наскільки людина цінує, любить себе та вважає своє життя значущим (Chen, 2023). Самооцінка також розглядається як внутрішній аспект особистості, що є основою для її формування, психічної стабільності й адаптаційних процесів протягом життя (Doré, 2017). Вона включає такі елементи, як самовартість, самоприйняття, самоефективність, ставлення до себе та самоповага.

У психологічній науці виділяють кілька підходів до розуміння самооцінки. В рамках особистісного підходу вона трактується як ключовий елемент психологічного благополуччя та адаптації. Самооцінка визначає поведінку та самосприйняття людини (Curvis, 2018). Цей підхід акцентує, що самооцінка є значним ресурсом для подолання стресу та пристосування до життєвих викликів, зокрема хвороб або соціальних змін (Niveau, 2021). Вона також впливає на здатність до саморегуляції та прийняття рішень, які є важливими аспектами розвитку особистості (Zhubanazarova, 2020). Таким чином, особистісний підхід розглядає самооцінку як невід'ємну частину особистості, що впливає на різні аспекти життя, сприяє загальному благополуччю та базується на оцінці індивідом своїх рис, поведінки, соціального статусу й досягнень. Цей підхід підкреслює значення свідомого самоаналізу та рефлексії.

У когнітивному підході самооцінка розглядається як результат когнітивних процесів, що включають самоспостереження та самооцінювання. Цей підхід акцентує увагу на тому, як людина оцінює себе в різних сферах, які вона вважає важливими, та як ці оцінки формують її загальне відчуття власної цінності (Dinos, 2015). Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення низької самооцінки зосереджується на базових переконаннях, що стосуються особистої адекватності та соціальної взаємодії, і як ці переконання спричиняють негативні судження та емоції, зокрема тривогу й сором (Rimes, 2023). У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) самооцінка підвищується через виявлення й корекцію негативних переконань, які перешкоджають позитивному самосприйняттю (Qamaria, 2019). Такий підхід сприяє формуванню збалансованого та реалістичного мислення про себе, що позитивно впливає на самооцінку.

У психоаналітичному підході самооцінка розглядається як ключовий елемент розвитку особистості, що формується у процесі взаємодії з батьками та іншими значущими людьми в ранньому дитинстві. Вона тісно пов'язана з внутрішніми конфліктами та захисними механізмами, які можуть позначатися на психічному здоров'ї та поведінці людини. Самооцінка у цьому контексті відображає конфлікт між ідеальним «Я» та реальним «Я», де низька самооцінка часто виникає через невідповідність між цими двома компонентами. Психоаналітична теорія також підкреслює зв'язок самооцінки з нарцисизмом, розглядаючи його як захисний механізм для підтримки високої, але нестабільної або завищеної самооцінки (Brummelman, 2016). Крім того, у психоаналітичному підході самооцінка пов'язана з ідентичністю та ролями, які людина виконує в соціумі, що впливає на її психологічне благополуччя та адаптацію (Ervin, 2001).

У гуманістичному підході самооцінка розглядається як один із центральних чинників у розвитку особистості та досягненні самореалізації. Цей підхід, заснований на роботах Абрахама Маслоу та Карла Роджерса, підкреслює значення самооцінки для особистісного зростання та

самовизначення. Маслоу включив самооцінку до своєї ієрархії потреб, де вона виступає передумовою для досягнення самореалізації (Mustofa, 2022). Карл Роджерс, у свою чергу, трактував самооцінку як складову Я-концепції, що охоплює самовідчуття, ідеальне "я" та самоповагу (Eromo, 2017). Гуманістичний підхід зосереджується на позитивному потенціалі особистості, наголошуючи на значенні творчості, саморозвитку та досягненні гармонії (Grob, 2017). За цим підходом, висока самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як низька може заважати цьому процесу.

Таким чином, самооцінка розглядається як багатогранне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, формування яких залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. Взаємодія цих аспектів визначає рівень самооцінки та характер її прояву.

Когнітивний компонент самооцінки стосується уявлень і переконань, які людина має про себе, свої здібності та потенціал. Він охоплює самосприйняття, самоаналіз і оцінювання власних досягнень і невдач (Curvis, 2018). Ці знання можуть бути як об'єктивними, так і спотвореними, залежно від рівня самосвідомості особистості. Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють позитивні уявлення про себе, що сприяє їхній упевненості та мотивації (Arjenaki, 2015). Водночас когнітивний компонент також включає процеси саморефлексії та самокритики. Наприклад, особи з низькою самооцінкою схильні до негативного сприйняття себе, що призводить до заниження власних досягнень і концентрації на невдачах (Kuster, 2013). Цей компонент є ключовим для розуміння того, як людина обробляє інформацію про себе та як це впливає на її емоційний стан і поведінку.

Емоційно-ціннісний компонент самооцінки відображає ставлення людини до себе, зокрема рівень прийняття або неприйняття власної особистості. Цей аспект тісно пов'язаний із переживаннями, які виникають у зв'язку з оцінкою власних успіхів і невдач. Це можуть бути почуття щастя, смутку, гніву або страху, викликані оцінкою своїх характеристик і досягнень (Maddux, 2014). Емоційний компонент також впливає на здатність до емоційної регуляції в

повсякденному житті. Наприклад, зміни у переживаннях часто співвідносяться з рівнем самооцінки, що є помітним у процесі психотерапії (Kramer, 2022). Висока самооцінка, як правило, асоціюється з позитивними емоціями, такими як задоволення собою, психологічна стабільність і здатність ефективно долати труднощі (Heatherton, 2019). Люди з високою самооцінкою демонструють емоційну стабільність, позитивний настрій і вищу стійкість до стресу, а також реагують на успіхи із задоволенням і на невдачі з мінімальними негативними емоціями (Brown, 2001). Натомість низька самооцінка пов'язана з підвищеним ризиком депресії, тривожності та відчуттям безнадії, що може призводити до емоційного виснаження й труднощів у регуляції негативних переживань (Morton, 2011; Garg, 2023; Doron, 2024).

Поведінковий компонент самооцінки відображається у діях і вчинках, які демонструють, як людина ставиться до себе. Він визначає, як особистість взаємодіє з іншими, приймає рішення й реагує на виклики. Люди з високою самооцінкою зазвичай проявляють впевненість у своїх діях, активно беруть участь у соціальному та професійному житті й готові ризикувати, що сприяє їхньому розвитку (Kuster, 2013). Натомість низька самооцінка може викликати уникнення соціальних контактів, страх перед невдачами та пасивність, що обмежує можливості для зростання (Doron, 2024). Цей компонент також охоплює стратегії подолання труднощів. Особи з високою самооцінкою схильні використовувати більш адаптивні підходи до вирішення проблем, що позитивно позначається на їхньому загальному благополуччі (Ху, 2024). Отже, поведінковий компонент є ключовим аспектом, який впливає на активність і Соціальний компонент самооцінки є окремим аспектом, який стосується впливу соціальних взаємодій і відносин на сприйняття людиною власної цінності та значущості. Цей компонент охоплює вплив родини, друзів, колег і ширшого соціального середовища на формування самооцінки (Feng, 2018). Позитивна соціальна підтримка здатна підвищити самооцінку, забезпечуючи людину емоційною підтримкою та визнанням. Особи, які відчувають себе прийнятими та цінованими у своєму соціальному середовищі, зазвичай мають вищу

самооцінку (Sarková, 2014). Навпаки, соціальна ізоляція або негативні взаємодії, такі як булінг чи постійна критика, можуть призводити до зниження самооцінки, викликаючи відчуття неповноцінності та відчуженості (Luciano, 2017).

Особливо чутливим до соціальної ізоляції є підлітковий і юнацький вік. Соціальна ізоляція у цей період нерідко асоціюється з підвищеним ризиком депресії, суїцидальних думок і низькою самооцінкою (Hall-Lande, 2007). Підлітки, які стикаються з ізоляцією, можуть мати труднощі у формуванні позитивних соціальних зв'язків, що ще більше посилює проблему низької самооцінки (Bosacki, 2007). Однак існують захисні фактори, які здатні зменшити негативний вплив ізоляції. До них належать соціальна підтримка з боку родини, школи та розвиток просоціальної поведінки (Preston, 2021). Ці фактори сприяють збереженню або навіть підвищенню самооцінки, навіть у складних соціальних умовах. Таким чином, соціальний компонент самооцінки підкреслює важливість позитивних соціальних зв'язків і взаємодій у формуванні здорового самосприйняття.

Важливим аспектом структури самооцінки є її рівні, серед яких традиційно виділяють занижену, адекватну та завищену самооцінку. Ця класифікація базується на тому, як людина оцінює власну цінність і здібності, що може вимірюватися за допомогою таких інструментів, як шкала самооцінки Розенберга (Aparecido, 2020). Низька самооцінка характеризується почуттям неповноцінності, невпевненістю у своїх силах і схильністю до самокритики. Люди з низькою самооцінкою часто уникають викликів і мають труднощі в соціальних взаємодіях (Sowislo, 2014). Це може спричиняти почуття безпорадності, знижену мотивацію до досягнення цілей і підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожність (Orth, 2012). Соціальні чинники, такі як відсутність підтримки або критика з боку оточуючих, можуть посилювати ці труднощі, тоді як розвиток навичок саморегуляції й отримання підтримки здатні сприяти покращенню самооцінки (Feng, 2018).

Адекватна самооцінка, або середній рівень, відображає збалансоване сприйняття власних якостей і можливостей. Люди з такою самооцінкою зазвичай визнають свої сильні й слабкі сторони, що дозволяє їм будувати здорові соціальні відносини та ефективно реагувати на життєві виклики. Цей рівень самооцінки сприяє емоційній стабільності, оскільки людина не схильна до надмірної самокритики чи ідеалізованих очікувань. Вона здатна приймати конструктивну критику й використовувати її для розвитку (Ribeiro, 2020). Адекватна самооцінка також асоціюється з гнучкістю у вирішенні проблем і здатністю адаптуватися до змін, що сприяє задоволеності життям і психологічному благополуччю (Orth, 2012).

Висока самооцінка відзначається впевненістю у власних силах, позитивним самосприйняттям і готовністю брати на себе ризики. Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють оптимізм, активність і здатність досягати поставлених цілей, що позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя (Ribeiro, 2020). Проте завищена самооцінка, яка є крайнім проявом високої самооцінки, може включати нереалістичну оцінку власних здібностей і значущості. Це може призводити до ігнорування критики, переоцінювання своїх можливостей і соціальних конфліктів (Baumeister, 2003). Завищена самооцінка також пов'язана з ризикованою поведінкою, яка, у свою чергу, може викликати невдачі й розчарування, що в перспективі негативно впливають на психологічне благополуччя (Orth, 2012).

Таким чином, усі рівні самооцінки – занижена, адекватна та завищена – по-різному впливають на поведінку, соціальні відносини та загальне психологічне благополуччя.

Самооцінка також має часову спрямованість, яка поділяється на актуальну, ретроспективну та прогностичну, кожна з яких по-своєму впливає на сприйняття себе. Актуальна самооцінка відображає оцінку людиною себе в теперішньому часі. Вона може бути відносно стабільною або змінюватися залежно від поточних обставин чи емоційного стану. Наприклад, дослідження показують, що самооцінка залишається стабільною у короткостроковій

перспективі, але може коливатися під впливом стресу чи настрою (Cooper-Evans, 2008). Ретроспективна самооцінка характеризується оцінкою себе в минулому. Вона впливає на поточне самосприйняття через порівняння з минулими успіхами чи невдачами. Наприклад, людина може занижувати свої минулі досягнення, що знижує відчуття власного зростання та розвитку (Green, 2020). Прогностична самооцінка відображає уявлення про себе в майбутньому. Вона впливає на мотивацію та поведінку, формуючи цілі на основі очікувань щодо майбутніх успіхів (Schmid, 2023). Ці три часові аспекти є взаємопов'язаними й разом формують загальну самооцінку особистості.

Важливу роль у структурі самооцінки відіграє співвідношення між ідеальним та реальним "Я". Ідеальне "Я" уособлює уявлення про те, якою людина хотіла б бути, тоді як реальне "Я" є актуальним сприйняттям себе. Цей баланс суттєво впливає на психологічний стан та поведінку. Коли реальне "Я" наближене до ідеального, людина зазвичай відчуває задоволення собою, що сприяє підвищенню самооцінки, мотивації та впевненості у досягненні цілей. Однак, значний розрив між цими складовими може викликати незадоволення собою, знижену самооцінку, тривогу або депресію, а також зменшення мотивації. Надто великий розрив часто стає джерелом внутрішніх конфліктів і дезадаптації. Щоб зменшити цей розрив, люди застосовують різні стратегії, такі як постановка реалістичних цілей або корекція уявлень про ідеальне "Я". Таким чином, баланс між ідеальним і реальним "Я" є ключовим чинником, який впливає на самооцінку та загальне психологічне благополуччя.

Самооцінка може бути описана через кілька параметрів, що визначають її якість і вплив на поведінку та психологічне благополуччя. Стійкість характеризує здатність самооцінки залишатися стабільною незалежно від зовнішніх обставин. Стійка самооцінка асоціюється з кращим психологічним здоров'ям, оскільки людина менше піддається коливанням у самосприйнятті через стрес чи критику (Kuster, 2013). Адекватність відображає відповідність самооцінки реальним здібностям і досягненням. Адекватна самооцінка дозволяє об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, сприяючи

ефективному вирішенню завдань і досягненню цілей (Silber, 1965). Рівень, або висота самооцінки, визначає загальне відчуття власної цінності й може бути низьким, середнім чи високим, впливаючи на мотивацію, соціальну поведінку та емоційний стан (Ribeiro, 2020). Автономність відображає, наскільки самооцінка залежить від зовнішніх факторів, таких як думка оточення. Автономна самооцінка базується на внутрішніх переконаннях і менше залежить від зовнішніх обставин (Orth, 2012). Ці параметри можуть змінюватися залежно від життєвих обставин і сфер діяльності людини.

Процес формування самооцінки є динамічним і триває протягом усього життя. На ранніх етапах розвитку важливу роль відіграє оцінка з боку значущих дорослих – батьків і вихователів. Позитивна підтримка й визнання сприяють формуванню здорової самооцінки, тоді як критика чи ігнорування можуть її знижувати (Jankowiak, 2021). У підлітковому віці зростає вплив однолітків: соціальне прийняття й підтримка сприяють підвищенню самооцінки, тоді як булінг або відторгнення здатні її знижувати (Virilia, 2024). У дорослому віці самооцінка формується переважно на основі власного досвіду й досягнень. Успіхи у професійній і особистій сферах сприяють її підвищенню, тоді як невдачі можуть знижувати самооцінку (Alamanda, 2023). Варто зазначити, що життєві події та особистісний розвиток здатні суттєво впливати на динаміку самооцінки.

Структура самооцінки включає різні життєві сфери: професійну, соціальну, фізичну, інтелектуальну тощо. У кожній із цих сфер рівень і адекватність самооцінки можуть відрізнятися. Наприклад, висока самооцінка в академічній сфері сприяє досягненню вищого рівня освіти та доходу (Soest, 2016). Розгляд самооцінки як домен-специфічної (залежної від конкретної сфери) дозволяє точніше прогнозувати такі наслідки, як депресія або інші життєві результати (Schwinger, 2017). Таким чином, рівень і адекватність самооцінки в окремих сферах життя формують загальне самосприйняття, впливаючи на поведінку та благополуччя особистості.

Самооцінка тісно взаємодіє з іншими компонентами самосвідомості, такими як самоповага, рівень домагань і самоефективність. Самоповага є емоційним аспектом самосприйняття, який визначає загальне ставлення до себе. Висока самоповага зазвичай супроводжується високою самооцінкою, оскільки людина відчуває себе гідною й цінною (Orth, 2012). Рівень домагань відображає очікування та цілі, які людина ставить перед собою. Високий рівень домагань часто корелює з високою самооцінкою, оскільки людина впевнена у своїх можливостях досягти бажаного. Однак, якщо рівень домагань значно перевищує реальні можливості, це може призводити до розчарувань і зниження самооцінки (Schwinger, 2017). Самоефективність — це віра у власну здатність досягати конкретних результатів. Висока самоефективність сприяє формуванню високої самооцінки, оскільки людина почувається впевнено у своїх здібностях і діях (Bandura, 1997). Взаємодія цих компонентів формує цілісну картину самосвідомості, впливаючи на те, як особистість сприймає себе та свої можливості. Здорова самооцінка не обов'язково означає відсутність сумнівів чи постійну впевненість у собі; скоріше, це здатність реалістично оцінювати свої якості та конструктивно реагувати на помилки й невдачі.

Самооцінка відіграє визначальну роль у становленні особистості молодшої людини, впливаючи на всі аспекти її життя, зокрема на прийняття рішень і побудову міжособистісних стосунків. У період молодості, коли особистість активно формується, рівень самооцінки визначає, наскільки ефективно людина реалізує свої здібності, долає труднощі та вибудовує своє майбутнє. Збалансована самооцінка у цей час сприяє впевненості, мотивації та здатності адаптуватися до викликів, які стоять перед молодістю особистістю.

Молодь із високою самооцінкою зазвичай демонструє більшу впевненість у собі та своїх можливостях, що дозволяє їм активно проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність і ставити амбітні цілі. Висока самооцінка сприяє активній соціальній взаємодії: такі молоді люди легше налагоджують контакти, менше бояться критики й відкриті до конструктивного зворотного зв'язку. Успіхи в різних сферах, таких як навчання, спорт, творчість або соціальна

діяльність, підсилюють їхнє відчуття власної цінності, мотивуючи до подальших досягнень. Вони часто стають лідерами, надихаючи оточуючих власним прикладом. Самооцінка також є важливим чинником розвитку резилієнтності, адже високий рівень самооцінки асоціюється з кращою здатністю до адаптації та стійкістю до стресу (Karataş, 2011). Молодь із високою самооцінкою зазвичай відчуває більше задоволення від життя, що позитивно впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя (Radhika, 2024).

Натомість низька самооцінка часто стає суттєвою перешкодою для особистісного розвитку. Молоді люди з низькою самооцінкою часто стикаються зі страхом невдачі та негативної оцінки з боку інших, що спонукає їх уникати важливих життєвих ситуацій. Це може призводити до пасивності, відмови від можливостей і самоізоляції, що лише погіршує їхній емоційний стан. Невпевненість і страх помилитися можуть впливати на академічні й кар'єрні досягнення, обмежуючи їхні перспективи. Також низька самооцінка часто супроводжується залежністю від чужої думки, що ускладнює формування індивідуальності та прийняття самостійних рішень. Крім того, занижена самооцінка в підлітковому віці може слугувати передумовою депресії в дорослому житті. Дослідження показують, що як рівень самооцінки, так і її динаміка в підлітковому віці можуть впливати на розвиток депресивних симптомів навіть через десятиліття (Steiger, 2014).

Завищена самооцінка, попри її очевидно позитивні риси, має свої недоліки. Молодь із завищеною самооцінкою часто переоцінює власні можливості, що може призводити до розчарувань у разі невдач. Такі люди менш схильні до самокритики та прийняття зворотного зв'язку, що обмежує їхній розвиток і перешкоджає ефективному навчанні на власних помилках. Завищена самооцінка також може ускладнювати міжособистісні стосунки: впевненість у своїй перевазі нерідко супроводжується проявами зарозумілості, що викликає конфлікти, непорозуміння та навіть соціальну ізоляцію, попри їхню високу внутрішню впевненість. Для гармонійного особистісного розвитку найважливішим є формування адекватної самооцінки. Баланс між

усвідомленням своїх сильних сторін і прийняттям власних недоліків дозволяє молоді розвиватися гармонійно. Адекватна самооцінка сприяє позитивному ставленню до помилок, які сприймаються як можливості для навчання та зростання, а не як причини для самозвинувачення.

Самооцінка має фундаментальне значення для особистісного розвитку молоді. Вона формує базу для впевненості в собі, мотивації та здатності досягати цілей. Висока та адекватна самооцінка стимулює активність, допомагає долати життєві труднощі та досягати успіху. Натомість її дисбаланс — у вигляді заниженої або завищеної самооцінки — може створювати значні бар'єри для розвитку. Тому важливо підтримувати молодь у формуванні здорового ставлення до себе, створюючи сприятливі умови для їхнього гармонійного зростання. Таким чином, самооцінка є багатограним психологічним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, має різні рівні та параметри, формується під впливом багатьох чинників і відіграє ключову роль у розвитку та функціонуванні особистості. Розуміння її структури та механізмів формування є необхідним для ефективної психологічної роботи та сприяння особистісному розвитку.

1.2. Інтернет-залежність: визначення, критерії та психологічні особливості

Інтернет-залежність є відносно новим феноменом, який привертає все більшу увагу дослідників у галузі психології, психіатрії та соціології. Це явище виникло разом із стрімким розвитком інформаційних технологій та повсюдним поширенням доступу до мережі Інтернет. У сучасному світі, де цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, проблема надмірного використання Інтернету набуває особливої актуальності.

Термін "інтернет-залежність" вперше з'явився у 1995 році, коли його було введено в медичний лексикон як "інтернет-залежний розлад" або "патологічне використання Інтернету" (Kheyrkhan, 2010). Кімберлі Янг є однією з перших дослідниць, яка розробила діагностичні критерії для інтернет-залежності,

використовуючи модель патологічного азарту як основу (Ayas, 2013). Її робота включає розробку опитувальника для діагностики інтернет-залежності та дослідження її впливу на соціальне, академічне та професійне життя.

На сьогоднішній день інтернет-залежність визначається як психосоціальний розлад, що характеризується надмірним і неконтрольованим використанням Інтернету, яке негативно впливає на соціальне, професійне та особисте життя індивіда (Ayas, 2013). Це явище розглядається як форма нехімічної залежності, що може викликати емоційні та нервові перевантаження, а також психоемоційні розлади (Петрунко, 2022). Інтернет-залежність також пов'язана з психологічними проблемами, такими як депресія, тривожність та соціальна ізоляція (Uddin, 2016). Інтернет-залежність може проявлятися у вигляді втрати контролю над часом, проведеним в Інтернеті, та змістом споживаного контенту, що призводить до порушення міжособистісних та соціальних комунікацій (Петрунко, 2023).

Основні підходи до вивчення інтернет-залежності можна розділити на кілька напрямків. Медичний підхід розглядає це явище як форму поведінкової адикції, подібну до інших видів залежності, що впливає на фізичні, психічні, соціальні та академічні аспекти життя індивіда (Haroon, 2019). Прихильники цього підходу зосереджують увагу на біологічних механізмах формування залежності, змінах у роботі мозку та нейромедіаторних системах. Вони також досліджують можливості медикаментозного лікування та інших медичних втручань. Дослідження показують, що інтернет-залежність може викликати функціональні та структурні зміни в мозку, а також супроводжуватися різними коморбідними станами (Haroon, 2019).

Психологічний підхід акцентує увагу на особистісних факторах, що сприяють розвитку інтернет-залежності. Дослідники вивчають особливості характеру, темпераменту, копінг-стратегій та інших психологічних характеристик, які можуть підвищувати ризик формування залежності. До прикладу, дослідження показують, що такі риси, як нейротизм, імпульсивність, агресивність та низька самоконтрольованість, є значущими предикторами

інтернет-залежності (Cybulska, 2021; Kumar, 2014). Також виявлено, що низький рівень сумлінності та високий рівень відкритості до досвіду можуть сприяти розвитку інтернет-залежності (Cybulska, 2021). Важливе місце в цьому підході займає вивчення мотивації користування Інтернетом та психологічних механізмів формування адиктивної поведінки.

Соціологічний підхід розглядає інтернет-залежність у контексті соціальних процесів та змін у сучасному суспільстві. Дослідники аналізують вплив соціальних факторів, таких як сімейні відносини, освітнє середовище, соціально-економічний статус на формування залежної поведінки. Особлива увага приділяється вивченню впливу соціальних мереж та онлайн-спільнот. Дослідження показують, що сімейні фактори, такі як дисгармонійні стосунки з батьками, відсутність батьківської підтримки та неадекватна батьківська освіта, є значущими ризиками для розвитку інтернет-залежності у підлітків (Yang, 2024). Соціальні мережі та онлайн-спільноти також відіграють важливу роль у формуванні залежної поведінки, особливо серед молоді. Інтернет-залежність може бути частиною ширшої моральної кризи, пов'язаної з швидким розвитком споживацтва та медикалізацією психічних розладів (Golub, 2008). Ці дослідження підкреслюють важливість розуміння соціальних факторів, які впливають на інтернет-залежність, та необхідність розробки програм профілактики, що враховують ці аспекти.

Важливим аспектом вивчення інтернет-залежності є її діагностика. Розроблено різні діагностичні критерії та методики оцінки. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг є одним з найвідоміших і широко використовуваних інструментів для оцінки рівня інтернет-залежності. Він складається з 20 питань, які оцінюють різні аспекти поведінки, пов'язаної з використанням Інтернету (Kumar, 2014). Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) також є популярним інструментом, що дозволяє оцінити п'ять основних аспектів інтернет-залежності: компульсивне використання, толерантність, міжособистісні та здоров'яні проблеми, часове управління та відмова (Kumar, 2014). Опитувальник проблемного використання Інтернету (PIUQ) є ще одним

інструментом, що дозволяє оцінити проблемне використання Інтернету через три основні фактори: обмеження часу, соціальні проблеми та емоційні проблеми (Kumar, 2014). Ці інструменти допомагають визначити ступінь вираженості інтернет-залежності та можуть бути використані для розробки індивідуальних стратегій лікування.

Основними ознаками інтернет-залежності є нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту, постійне очікування наступного виходу в Інтернет, збільшення часу, проведеного в мережі, і зменшення часу на спілкування з близькими. Це може призводити до соціальної ізоляції, оскільки людина починає надавати перевагу віртуальному світу перед реальним (Ayas, 2013; Kumar, 2018). Інтернет-залежність також пов'язана з емоційними проблемами, такими як депресія, тривожність і стрес, що може погіршувати якість життя в різних сферах (Saikia, 2019). Дослідження показують, що інтернет-залежність може негативно впливати на академічну успішність, фізичне здоров'я (наприклад, через недосипання) та психічне здоров'я (Bhat, 2015). Вона також може призводити до зниження самооцінки та погіршення міжособистісних стосунків (Ayas, 2013). Ці наслідки підкреслюють важливість своєчасної діагностики та втручання для запобігання негативним наслідкам інтернет-залежності.

Дослідники виділяють різні форми інтернет-залежності: залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, онлайн-покупок, кіберсексуальна залежність тощо. Кожна з цих форм має свої особливості та потребує специфічних підходів до профілактики та лікування. Однією з найбільш вивчених форм є інтернет-ігрова залежність, яка визнана потенційним адиктивним розладом і характеризується надмірним захопленням онлайн-іграми (Vasiliu, 2017). Дослідження показують, що інтернет-ігрова залежність має подібності з іншими видами залежностей, такими як залежність від речовин, на молекулярному, нейроциркуляторному та поведінковому рівнях (Kuss, 2013). Це підтверджується нейровізуалізаційними дослідженнями, які виявляють

зміни в структурі мозку, подібні до тих, що спостерігаються при інших адиктивних синдромах (Kurniasanti, 2019).

Інша форма — це інтернет-сексуальна залежність, яка включає в себе поведінку, пов'язану з онлайн-сексуальністю, таку як перегляд порнографії або участь у кіберсексуальних чатах (Griffiths, 2012). Цей вид залежності є найбільш поширеною формою проблемної онлайн-поведінки серед користувачів (Young, 2008). Інтернет-сексуальна залежність може розвиватися через доступність, анонімність та доступність Інтернету, що робить його привабливим середовищем для розвитку та підтримки онлайн-сексуальної поведінки (Griffiths, 2012). Дослідження показують, що інтернет-сексуальна залежність може призводити до різноманітних негативних наслідків для осіб, які страждають від неї, включаючи соціальну ізоляцію, проблеми у стосунках та зниження якості життя (Griffiths, 2012). Важливо розробити чіткі діагностичні критерії для клінічної оцінки інтернет-сексуальної залежності, щоб краще зрозуміти її потенційні психопатологічні якості та наслідки.

Також виділяють залежність від соціальних мереж, яка характеризується надмірним використанням платформ соціальних медіа для спілкування та взаємодії (Stoliarenko, 2023). Це явище часто розглядається як поведінкова залежність, яка включає такі критерії, як значущість, зміна настрою, толерантність, симптоми відміни, конфлікт і рецидив (Mujica, 2022). Соціальні медіа можуть викликати залежність через їх здатність задовольняти еволюційні потреби в комунікації та соціалізації, а також через навмисний дизайн інтерфейсу, що утримує увагу користувачів (Mujica, 2022). Психологічні фактори, такі як низька самооцінка, тривожність і депресія, також можуть сприяти розвитку залежності від соціальних мереж (Amirthalingam, 2024). Наслідки цієї залежності включають депресивні симптоми, підвищену тривожність і зниження загального відчуття благополуччя (Mujica, 2022). Це підкреслює важливість розробки ефективних стратегій управління та профілактики, таких як когнітивно-поведінкова терапія та навчальні ініціативи,

спрямовані на підвищення обізнаності про ризики залежності (Amirthalingam, 2024).

Інші форми включають компульсивне використання Інтернету для пошуку інформації або новин, що може призводити до інформаційного перевантаження (Stoliarenko, 2023). Компульсивне використання Інтернету для пошуку інформації або новин може призводити до інформаційного перевантаження, що є серйозною проблемою для багатьох користувачів. Це явище часто пов'язане з надмірним використанням Інтернету, яке може викликати стрес і тривожність через велику кількість доступної інформації (Utami, 2021). Дослідження показують, що компульсивне використання Інтернету для пошуку інформації може бути пов'язане з психологічними характеристиками, такими як імпульсивність і чутливість до винагороди та покарання (Meerkerk, 2010). Це може призводити до труднощів у контролі використання Інтернету, що робить користувачів більш вразливими до розвитку компульсивного інтернет-використання (Meerkerk, 2010). Крім того, інформаційне перевантаження може негативно впливати на психічне здоров'я, викликаючи втому, зниження концентрації уваги та підвищення рівня стресу (Utami, 2021). Це підкреслює важливість розробки стратегій управління інформаційним потоком для зменшення негативних наслідків компульсивного використання Інтернету.

Інтернет-залежність у юнацькому віці стає все більш актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо з огляду на стрімкий розвиток цифрових технологій та їх всеохоплюючий вплив на життя молодого людини.

Психологічні особливості інтернет-залежних осіб у юнацькому віці проявляються у різних сферах особистості та мають комплексний характер. Насамперед, варто відзначити зміни в емоційно-вольовій сфері. У таких осіб спостерігається підвищена тривожність, особливо коли немає доступу до мережі Інтернет. Вони часто відчують дратівливість, неспокій та навіть агресію, якщо не можуть отримати бажаний онлайн-контент або змушені перервати сеанс користування інтернетом. Дослідження показують, що

інтернет-залежні особи юнацького віку часто мають підвищену емоційну нестабільність, що проявляється у вигляді тривожності, депресії та імпульсивності (Effatpanah, 2020). Ці молоді люди також можуть демонструвати знижену здатність до самоконтролю та регуляції емоцій, що ускладнює їхню здатність справлятися з емоційними викликами (Милославська, 2023). Вони часто відчують труднощі у міжособистісних стосунках, що може призводити до соціальної ізоляції та погіршення якості життя (Милославська, 2023). Крім того, інтернет-залежні молоді люди можуть мати знижений рівень емоційного інтелекту, що впливає на їхню здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших (Отамуратова, 2024). Це підкреслює важливість розробки програм психокорекції, спрямованих на розвиток емоційно-вольової сфери для зменшення рівня інтернет-залежності.

Когнітивна сфера інтернет-залежних юнаків та дівчат зазнає значних змін, зокрема спостерігається зниження концентрації уваги. Це особливо помітно при виконанні завдань, не пов'язаних з використанням комп'ютера чи смартфона (Park, 2011). Погіршується здатність до тривалого зосередження на одному об'єкті, що часто призводить до поверховості у сприйнятті та обробці інформації (Hamidi, 2022). Інтернет-залежність може викликати когнітивні зміни, такі як зниження когнітивного контролю та підвищення імпульсивності, що ускладнює здатність до зосередження (Hamidi, 2022). Крім того, дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з гіпометаболічними змінами у візуальних інформаційних процесах та гіперметаболічними змінами у префронтальних областях мозку, що впливає на когнітивні функції (Koo, 2008).

Мотиваційна сфера інтернет-залежних підлітків характеризується зміщенням пріоритетів у бік віртуального світу. Реальні цілі та прагнення поступають місцем віртуальним досягненням, таким як рівні в онлайн-іграх, кількість підписників у соціальних мережах чи віртуальні винагороди (Young, 2017). Це призводить до формування специфічної ієрархії цінностей, де реальні

життєві досягнення втрачають свою привабливість порівняно з віртуальними (Rathi, 2022). Дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з високим рівнем новизни та низькою наполегливістю, що впливає на мотиваційні пріоритети осіб юнацького віку (Rathi, 2022).

Комунікативна сфера інтернет-залежних осіб дійсно заслуговує на особливу увагу, оскільки спостерігається парадоксальне явище: при високій активності в онлайн-спілкуванні відбувається значне збіднення реальних соціальних контактів. Юнаки та дівчата часто віддають перевагу віртуальному спілкуванню, де можна легко контролювати рівень емоційної залученості та уникати складних соціальних ситуацій (Kuss, 2013). Це може призводити до розвитку соціальної тривожності та зниження навичок реального міжособистісного спілкування (Kuss, 2013). Дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з підвищеною соціальною тривожністю, що ускладнює здатність до ефективної взаємодії в реальному житті (Koo, 2008).

Самооцінка інтернет-залежних осіб часто характеризується нестабільністю та залежністю від віртуальних досягнень. Вони схильні створювати ідеалізований віртуальний образ себе, який може суттєво відрізнятись від реального (Włachnio, 2016). Це може створювати додаткову психологічну напругу та призводити до розвитку депресивних станів, коли реальність не відповідає створеному віртуальному образу (Włachnio, 2016). Дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з низькою самооцінкою, що підштовхує осіб до пошуку визнання та схвалення у віртуальному середовищі (Andreassen, 2016).

Інтернет-залежні особи часто стикаються з порушенням часової перспективи та режиму дня, що є характерною особливістю цього стану. Вони можуть втрачати відчуття часу, проводячи в мережі значно більше часу, ніж планували, що призводить до порушення режиму сну, харчування та відпочинку (Young, 2017). Ці порушення можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я, викликаючи втому, зниження концентрації уваги

та підвищення рівня стресу (Young, 2017). Дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з порушеннями сну, такими як безсоння та нерегулярний режим сну, що додатково ускладнює загальний стан здоров'я (Lam, 2014).

У сфері міжособистісних стосунків інтернет-залежні особи часто уникають глибоких емоційних зв'язків у реальному житті, віддаючи перевагу віртуальним стосункам. Це явище може бути пов'язане з підвищеною соціальною тривожністю та незадоволеністю реальними стосунками, що спонукає до пошуку безпечнішого та контрольованішого середовища в Інтернеті (Liu, 2007). Романтичні стосунки часто переносяться у віртуальний простір, де вони здаються більш безпечними та контрольованими, що може призводити до труднощів у формуванні стійких партнерських відносин у майбутньому (Chang, 2019). Дослідження показують, що інтернет-залежність може бути пов'язана з емоційними бар'єрами в міжособистісному спілкуванні, що ускладнює здатність до ефективної взаємодії в реальному житті (Милославська, 2023).

Інтернет-залежні особи часто формують специфічні захисні механізми, такі як заперечення наявності проблеми та раціоналізація своєї поведінки, посилаючись на професійну необхідність чи навчальні потреби (Kandell, 1998). Вони можуть проявляти агресію у відповідь на спроби оточуючих обмежити їх доступ до мережі, що є частиною їхніх захисних реакцій (Hahn, 2014). Дослідження показують, що інтернет-залежність пов'язана з використанням неадаптивних психологічних захисних механізмів, таких як агресія та раціоналізація (Діхтяренко, 2021). Ці механізми можуть погіршувати взаємодію з іншими людьми та ускладнювати процес визнання та вирішення проблеми (Діхтяренко, 2021).

Інтернет-залежність негативно впливає на продуктивність та ефективність у навчальній та професійній діяльності. Постійне прагнення перевірити соціальні мережі чи отримати доступ до розважального контенту призводить до фрагментарності у виконанні завдань та зниження якості роботи

(Malik, 2016). Дослідження показують, що інтернет-залежність пов'язана з прокрастинацією, що може впливати на академічну успішність та міжособистісні стосунки студентів (Anam-ul-Malik, 2016).

Щодо розвитку особистісної ідентичності в юнацькому віці, надмірне занурення у віртуальний світ може призводити до розмивання меж між реальним та віртуальним "Я", ускладнюючи процес формування стійкої особистісної ідентичності. Віртуальне спілкування може негативно впливати на розвиток особистісної ідентичності, що підкреслює необхідність подальших досліджень у цій сфері (Morsünbül, 2014).

Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції інтернет-залежності у юнацькому віці. Необхідним є комплексний підхід, який враховує всі аспекти особистості та спрямований на формування здорового балансу між використанням сучасних технологій та повноцінним життям у реальному світі.

Профілактика інтернет-залежності є важливим напрямком досліджень та практичної роботи. Вона включає різні рівні. Первинна профілактика спрямована на попередження розвитку інтернет-залежності шляхом підвищення обізнаності про ризики та формування здорових навичок використання Інтернету. Це може включати освітні програми для дітей, підлітків та їхніх батьків (Kumar, 2014). Вторинна профілактика орієнтована на роботу з групами ризику, такими як підлітки з низьким рівнем самоконтролю або високим рівнем стресу. Вона може включати психологічне консультування та підтримку, а також розвиток навичок управління часом та емоціями. Третинна профілактика передбачає роботу з людьми, які вже мають сформовану інтернет-залежність. Це може включати терапевтичні втручання, такі як когнітивно-поведінкова терапія, а також підтримку в реабілітації та соціальній інтеграції. Ці рівні профілактики є важливими для зменшення поширеності інтернет-залежності та її негативних наслідків.

Лікування інтернет-залежності зазвичай має комплексний характер і може включати психотерапію, медикаментозне лікування, соціально-

психологічну реабілітацію. Важливим компонентом терапії є формування навичок здорового використання Інтернету та розвиток альтернативних форм діяльності. Одним з найбільш ефективних методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні патерни мислення та поведінки, пов'язані з надмірним використанням Інтернету (Huang, 2010; Malinauskas, 2019). Фармакологічні втручання також використовуються для лікування супутніх психічних розладів, таких як депресія або тривожність, які можуть супроводжувати інтернет-залежність (Young, 1999). Сімейна та групова терапія можуть бути корисними для вирішення проблем у сімейних відносинах та соціальній підтримці, які можуть сприяти залежності (Young, 1999). Інтервенції, засновані на позитивній психології, спрямовані на розвиток позитивних емоцій та зміцнення особистісних ресурсів, також показали свою ефективність (Khazaei, 2017). Інші терапії, такі як терапія прийняття та відповідальності (АСТ) та реаліті-терапія (RT), також використовуються для лікування інтернет-залежності (Vinuya, 2014). Ці методи можуть бути адаптовані до конкретних форм інтернет-залежності, таких як ігрова або соціальна залежність.

Сучасні дослідження інтернет-залежності підкреслюють важливість врахування культурних особливостей цього явища в різних країнах та спільнотах. Прояви інтернет-залежності можуть значно відрізнятися залежно від культурного контексту, що впливає на те, як люди використовують Інтернет і які аспекти цього використання можуть стати проблематичними. Наприклад, дослідження, проведене в Італії, Іспанії, Еквадорі та Перу, виявило значні культурні відмінності у рівнях інтернет-залежності та пов'язаних з нею психологічних змінних. Італійські учасники показали вищі рівні інтернет-залежності, але нижчі рівні залежності від соціальних мереж у порівнянні з іншими країнами (Varchetta, 2024). Інше дослідження, яке порівнювало українську та китайську молодь, виявило, що рівень інтернет-залежності серед української молоді позитивно корелює з депресією, нейротизмом та впливом війни, тоді як у китайської молоді лише нейротизм корелює з інтернет-

залежністю (Yablonska, 2023). Культурні відмінності можуть значно впливати на ефективність терапевтичних програм для інтернет-залежності. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективною для лікування інтернет-залежності, але її успішність може варіювати в залежності від культурного контексту, в якому вона застосовується (Young, 2013). У різних культурах можуть існувати різні уявлення про прийнятну поведінку в Інтернеті, що впливає на те, як пацієнти сприймають терапію та її цілі (Kuss, 2013). Крім того, культурні особливості можуть визначати, які аспекти інтернет-залежності є найбільш проблематичними. Наприклад, в азійських країнах інтернет-ігрова залежність може бути більш поширеною, тоді як у західних країнах частіше зустрічається залежність від соціальних мереж (Kuss, 2013). Це вимагає адаптації терапевтичних програм, щоб вони відповідали культурним нормам та очікуванням. Також важливо враховувати культурні відмінності при розробці діагностичних критеріїв, оскільки різні культури можуть мати різні уявлення про те, що вважається проблематичним використанням Інтернету (Ayub, 2023). Це підкреслює необхідність мультидисциплінарного підходу та стандартизації критеріїв для забезпечення ефективності терапії в різних культурних контекстах.

Вивчення інтернет-залежності продовжує розвиватися, з'являються нові підходи та методи дослідження. Особливу актуальність набуває дослідження впливу пандемії COVID-19 на поширення інтернет-залежності, оскільки карантинні обмеження призвели до значного збільшення часу, який люди проводять онлайн. Дослідження показують, що пандемія COVID-19 значно вплинула на поширення інтернет-залежності. Під час пандемії, особливо в умовах карантину, люди почали проводити більше часу онлайн, що призвело до збільшення випадків інтернет-залежності (Li, 2021). У Китаї, наприклад, загальна поширеність інтернет-залежності під час пандемії склала 36.7%, а важкої інтернет-залежності — 2.8% (Li, 2021). Серед підлітків пандемія також спричинила збільшення використання соціальних мереж та стрімінгових сервісів, що супроводжувалося підвищенням рівня депресії, самотності та

тривожності (Fernandes, 2020). В Індонезії дослідження показало, що фізичне дистанціювання не було основним фактором ризику інтернет-залежності, але збільшення часу онлайн та специфічні мотивації до використання Інтернету були значущими предикторами (Siste, 2020). Ці результати підкреслюють важливість розробки адаптивних психіатричних освітніх програм та послуг для зменшення інтернет-залежності, особливо в умовах підвищеного соціального стресу через пандемію (Pjevac, 2024).

Отже, інтернет-залежність є складним багатоаспектним явищем, яке потребує комплексного підходу до вивчення та подолання. Розуміння різних підходів та концепцій дозволяє більш ефективно здійснювати профілактику та надавати допомогу людям, які стикаються з цією проблемою.

1.3. Юнацький вік як критичний період формування самооцінки та схильності до інтернет-залежності

Психологічні особливості юнацького віку є ключовою темою для розуміння розвитку особистості. Цей період охоплює вік від 15–17 років (рання юність) до 21–23 років (пізня юність) і характеризується становленням самосвідомості, формуванням світогляду та життєвих планів, а також активним професійним і особистісним самовизначенням.

Юнацький вік є періодом інтенсивного психологічного дозрівання. Завершення фізичного розвитку організму в цей час створює передумови для повноцінної інтеграції молодої людини в доросле життя. Однак фізична зрілість не завжди супроводжується психологічною, і саме в юності відбувається складний процес гармонізації між фізичним і психічним розвитком. Підлітковий і ранній юнацький періоди супроводжуються значними біологічними й психологічними змінами, які можуть бути джерелом стресу та мати як фізичні, так і психологічні наслідки (Kar, 2015). Емоційний розвиток у цей час включає процеси реактивності на емоції та їхньої регуляції, що мають значний вплив на ризик розвитку психопатологій (McLaughlin, 2015). Зміни,

пов'язані з пубертатом, можуть супроводжуватися такими симптомами, як депресія та тривожність, які частіше зустрічаються у дівчат. Пубертатна стадія розвитку, а не хронологічний вік, може також слугувати фактором ризику для розладів харчової поведінки та інших психічних розладів (Reena, 2015).

Таким чином, юнацький вік є критичним етапом для гармонізації фізичного та психологічного розвитку. Розуміння цих процесів є важливим для підтримки молодих людей у їхньому переході до дорослого життя, сприяючи їхньому психологічному благополуччю й соціальній адаптації.

Одним із ключових аспектів юнацького віку є процес формування ідентичності. Цей процес супроводжується посиленою рефлексією, самоаналізом і, часто, внутрішніми конфліктами. Юнаки та дівчата прагнуть зрозуміти себе, свої можливості й обмеження, а також визначити власні цінності та переконання. Вони починають серйозно замислюватися над своїм майбутнім і намагаються знайти своє місце в суспільстві (Crocetti, 2017). Формування ідентичності часто описується через динамічні моделі, такі як модель трьох факторів, яка включає взаємодію між зобов'язанням, глибоким дослідженням і переглядом зобов'язань (Crocetti, 2018). Дослідження підтверджують, що цей процес є гетерогенним і може включати як періоди стабільності, так і зміни. Наприклад, у ранньому юнацькому віці невизначеність ідентичності є нормальним явищем, однак деякі особи можуть досягати ідентичності вже в підлітковому віці (Becht, 2016). Важливим фактором у формуванні ідентичності є онлайн-активності, які надають молоді можливості для розвитку навичок і управління ризиками. Дослідження показують, що юнаки зі статусом досягнення ідентичності зазвичай мають більш різноманітний досвід онлайн-активностей, тоді як ті, хто перебуває у статусах мораторію або дифузії, демонструють меншу активність (Raižienė, 2021). Таким чином, формування ідентичності в юнацькому віці є багатогранним і складним процесом, що значно впливає на психосоціальне функціонування та добробут молоді.

Паралельно з цим процесом особливого значення в юнацькому віці набуває професійне самовизначення. Вибір майбутньої професії стає однією з основних задач цього періоду. Молоді люди намагаються співвіднести свої здібності, інтереси та можливості з вимогами професійного світу, що часто супроводжується тривогою й невпевненістю. Формування професійної ідентичності тісно пов'язане з розвитком пізнавальних інтересів і професійної спрямованості особистості. Цей процес відбувається через взаємодію з оточенням, зокрема сім'єю, школою та суспільством. Підлітки, які активно досліджують свої професійні інтереси та можливості, зазвичай краще підготовлені до прийняття обґрунтованих рішень, що сприяє їхньому професійному розвитку (Crocetti, 2017). Дослідження також свідчать, що високий рівень професійної ідентичності пов'язаний із кращою психологічною адаптацією. Підлітки з високою професійною ідентичністю демонструють більшу самостійність і впевненість у своїх професійних рішеннях (Porfeli, 2013). Таким чином, формування професійної ідентичності є критичним етапом у житті молоді, який впливає на їхню психологічну стабільність і успішність у майбутньому професійному житті.

Інтелектуальний розвиток у юнацькому віці досягає значного прогресу, характеризуючись здатністю до теоретичного та абстрактного мислення. Молоді люди опановують складні логічні операції, розвивають навички формулювання та перевірки гіпотез, а також починають активно використовувати метапізнання — здатність рефлексувати над власними думками та пам'яттю (Masa, 2024). Дослідження свідчать, що в цей період продовжується розвиток метапам'яті, тобто здатності оцінювати точність власних спогадів. Цей процес пов'язаний зі структурними змінами в корі головного мозку, які сприяють вдосконаленню метапізнання та загального інтелектуального розвитку (Fandakova, 2017). Крім того, у юнацькому віці значно підвищується здатність до вирішення проблем і абстрактного мислення, що є важливим для соціальної адаптації та професійного зростання (Masa, 2024). Ці когнітивні зміни відбуваються на тлі соціальних і емоційних змін, які

також впливають на когнітивний розвиток, роблячи його багатовимірним і тісно пов'язаним із життєвим досвідом. Таким чином, інтелектуальний розвиток у юнацькому віці є складним і взаємозалежним процесом, що включає біологічні, когнітивні та соціальні фактори, готуючи молодь до вимог дорослого життя.

Емоційний розвиток у цей період є не менш важливим аспектом, що охоплює зміни в емоційній зрілості, здатності до регуляції емоцій та формуванні емоційної компетентності. Емоційна сфера юнацького віку часто характеризується підвищеною чутливістю та певною нестабільністю. Молоді люди гостро переживають свої успіхи та невдачі, особливо у сфері міжособистісних стосунків, де вперше виникають романтичні почуття та перше кохання. Ці переживання нерідко стають потужним стимулом для самовдосконалення й особистісного зростання. Разом із тим емоційні зміни цього віку можуть впливати на поведінку та якість соціальних взаємодій, підкреслюючи необхідність розвитку емоційної зрілості для кращої адаптації в соціумі (Plesea, 2024).

Дослідження свідчать, що у юнацькому віці спостерігається тенденція до зниження рівня щастя та зростання таких емоцій, як гнів, смуток і тривога. Зокрема, гнів може повернутися до початкового рівня у старшому юнацькому віці, тоді як зниження щастя та збільшення тривоги стабілізуються, а смуток продовжує зростати (Maciejewski, 2017). Емоційна зрілість у цей період відіграє важливу роль у розвитку особистості, оскільки дозволяє молодим людям краще регулювати свої емоції, формуючи міжособистісні навички, необхідні для створення здорових і позитивних стосунків (Plesea, 2024). Важливим аспектом емоційного розвитку є розвиток емоційної ясності, тобто здатності ідентифікувати й називати власні емоції. Ця навичка позитивно впливає на психосоціальні результати, такі як загальне благополуччя і зменшення ризику депресії. Водночас дефіцит емоційної ясності може мати негативні наслідки для психосоціального функціонування (Haas, 2019). Таким чином, емоційний розвиток у юнацькому віці є складним процесом, що потребує уваги до

формування емоційної регуляції та зрілості для забезпечення здорового психологічного становлення.

Спілкування у юнацькому віці набуває нових якостей, відображаючи зміни в соціальному та емоційному розвитку. У цей період дружні стосунки з однолітками зберігають високу значущість і стають важливим джерелом соціальної підтримки та емоційного благополуччя (Crocetti, 2017). Молоді люди розвивають здатність до глибших і зріліших стосунків, заснованих на взаєморозумінні, спільності інтересів, довірі та взаємоповазі. Крім того, у юнацькому віці формуються навички конструктивного вирішення конфліктів, які є необхідними для підтримки здорових міжособистісних взаємин. Розвиток емпатії дозволяє молоді краще розуміти почуття та точки зору інших людей, сприяючи ефективному спілкуванню та співпраці. Таким чином, спілкування у юнацькому віці є ключовим аспектом соціального розвитку, що охоплює формування зрілих стосунків, розвиток навичок вирішення конфліктів і здатності до емпатії.

Формування світогляду в юнацькому віці є важливим і багатограним процесом, що включає розвиток системи поглядів на світ, суспільство та своє місце в ньому. У цей період молоді люди активно засвоюють соціальні норми й цінності, які допомагають їм визначити власну життєву позицію (Rawicka, 2020). Вони досліджують різні культурні та соціальні орієнтації, які формуються під впливом сім'ї, школи та суспільства (Vollebergh, 2001).

Дослідження свідчать, що підлітковий і ранній юнацький вік є "формуючою фазою" для становлення культурних орієнтацій. У цей час психологічні процеси, такі як інтерналізація, відіграють ключову роль. Хоча молоді люди поступово зменшують свою залежність від орієнтацій, отриманих від батьків, їхній вплив залишається значним навіть у ранній юності (Vollebergh, 2001). Сучасні підлітки та молодь також стикаються з численними ідеологічними й світоглядними викликами, що стають важливим компонентом їхнього формування. Цей період характеризується зростанням, відкриттям нових перспектив і формуванням ціннісної системи (Rawicka, 2020).

Важливу роль у формуванні світогляду відіграють соціальні медіа, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Світогляд підлітка часто визначає його здатність протистояти негативним впливам соціальних медіа, таким як релятивізм, індивідуалізм і матеріалізм, трансформуючи їх у позитивні результати (Tarigan, 2017). Крім того, ціннісні орієнтації формуються через сучасні креолізовані тексти, що поєднують вербальні та невербальні компоненти для комплексного впливу. Такі тексти сприяють розвитку когнітивних, емоційних і поведінкових критеріїв, важливих для формування цінностей (Dmitrenko, 2022).

Таким чином, формування світогляду в юнацькому віці є складним процесом, що передбачає взаємодію з різними соціальними та культурними впливами, розвиток особистих цінностей і переконань, а також здатність адаптуватися до сучасного інформаційного середовища.

У юнацькому віці відбувається становлення системи ціннісних орієнтацій, що є важливим етапом формування особистості. Молоді люди визначають для себе життєві пріоритети, формують плани на майбутнє та прагнуть до самостійності й незалежності. Вони бажають приймати власні рішення та нести за них відповідальність, одночасно намагаючись зберегти конструктивні стосунки з батьками й знаходити баланс між автономією та сімейною підтримкою. Дослідження показують, що підлітковий і ранній юнацький вік є критичним періодом для формування ціннісної системи. У цей час під впливом "значущих інших" і суспільства відбуваються суттєві трансформації, що сприяють збільшенню внутрішньої узгодженості цінностей і стабільності їх ієрархії (Шевченко, 2019). Молодь зазвичай підвищує значущість цінностей, пов'язаних із самостійністю та досягненнями, водночас зменшуючи значущість традиційних і конформістських цінностей (Daniel, 2018). Освітній процес також відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій. Використання методів, таких як тренінги та групові заняття, допомагає підліткам краще розуміти себе та інших, формуючи необхідні знання, навички й цінності. Таким чином, становлення системи ціннісних

орієнтацій у юнацькому віці є складним процесом, що передбачає взаємодію з соціальним оточенням і освітніми впливами.

Окремої уваги заслуговує розвиток вольової сфери у юнацькому віці. Формується здатність до свідомої саморегуляції поведінки, розвивається самоконтроль і наполегливість у досягненні цілей. Молодь навчається планувати своє життя, ставити довгострокові цілі й докладати зусиль для їх реалізації. Особливе значення має розвиток емоційно-вольової саморегуляції, яка інтегрує емоційний і довільний компоненти, що сприяє успішній навчальній діяльності та адаптації в суспільстві (Бейлеров, 2022). Таким чином, розвиток вольової сфери у юнацькому віці є критично важливим для формування здатності до саморегуляції, яка впливає на успішність і адаптацію в різних сферах життя.

Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до засвоєння соціальних ролей і норм дорослого життя. Дослідження підтверджують, що соціальні норми, які молоді люди переймають від батьків, друзів і шкільного середовища, суттєво впливають на їхню поведінку та розвиток (Rice, 2019). У цей період відбувається активне опанування різних моделей поведінки, а також формування власного стилю життя. Соціальні норми визначають різні аспекти поведінки осіб юнацького віку, наприклад, харчові звички чи фізичну активність. Молоді люди, які отримують підтримку від однолітків щодо здорового харчування та активного способу життя, частіше дотримуються цих норм (Baker, 2003). Аналогічно, норми, пов'язані з вживанням алкоголю, формуються під впливом сім'ї, друзів і шкільного середовища, що може визначати траєкторії ризикованої поведінки (Lynch, 2015). Важливою складовою цього періоду є також формування гендерної ідентичності та засвоєння відповідних соціальних ролей. Таким чином, засвоєння соціальних норм і ролей у юнацькому віці є складним процесом, що базується на взаємодії з різними соціальними контекстами, які формують поведінку та ідентичність осіб юнацького віку.

Завершуючи огляд психологічних особливостей юнацького віку, слід зазначити, що цей період є часом активного особистісного становлення, формування життєвих перспектив і планів. Успішне проходження цього етапу забезпечує міцну основу для майбутньої самореалізації особистості в дорослому житті. Для педагогів, психологів і батьків розуміння психологічних особливостей юнацького віку є надзвичайно важливим, адже це дозволяє надавати адекватну підтримку молодим людям у процесі їхнього становлення.

Юнацький вік також є критичним періодом для формування самооцінки, яка відіграє визначальну роль у становленні життєвої позиції молодої людини. У цей час самооцінка стає внутрішнім орієнтиром, що спрямовує поведінку, впливає на процес самопізнання, формування ідентичності та визначення життєвих цілей. Самооцінка допомагає молоді приймати важливі рішення, розвивати впевненість у собі та будувати основу для подальшого особистісного зростання.

Адаптація у юнацькому віці значною мірою залежить від рівня самооцінки. Адекватна самооцінка сприяє кращій адаптації молодої людини до нових умов життя, зокрема до початку навчання у виші, змін соціального оточення чи входження в професійне середовище. Молоді люди з позитивною самооцінкою частіше проявляють ініціативу у спілкуванні, легко знаходять спільну мову з однолітками та викладачами, а також активно залучаються до громадського життя (Xin, 2019; Kim, 2024). Натомість занижена самооцінка може створювати значні труднощі в адаптації: молода людина уникає соціальних контактів, боїться проявляти себе, що може призводити до самоізоляції та ускладнювати інтеграцію в нові колективи. Особи з низькою самооцінкою нерідко відчують тривогу під час соціальних взаємодій, що негативно позначається на їхній академічній успішності та професійному становленні (Leary, 1995).

Дослідження підтверджують, що самооцінка виконує роль важливого медіатора у зв'язку між емоційним інтелектом, академічною адаптацією та психологічним благополуччям (Kim, 2024). Висока самооцінка допомагає

зменшувати вплив стресових ситуацій на емоційний стан, що є важливим для успішної довгострокової адаптації (Lee-Flynn, 2011).

Самореалізація молоді також тісно пов'язана із рівнем самооцінки. Адекватна самооцінка дає змогу молодій людині ставити реалістичні цілі, розуміти власні сильні та слабкі сторони, а також докладати зусиль для їх досягнення. Такі особи активно залучаються до участі у різних проектах, конкурсах і змаганнях, що сприяє розвитку їхніх здібностей і талантів (Harris, 2015; King, 2015).

Водночас завищена самооцінка, хоч і може створювати ілюзію впевненості, часто призводить до неадекватного оцінювання власних можливостей. Це може проявлятися у постановці недосяжних цілей, ігноруванні об'єктивних обмежень і критики, що зрештою призводить до розчарувань і невдач у самореалізації (Shean, 2015). Крім того, молоді люди із завищеною самооцінкою можуть ігнорувати негативний зворотний зв'язок та концентруватися на позакласних активностях, що нерідко знижує їхні академічні досягнення (Fanti, 2015).

Емоційний стан молодих людей тісно пов'язаний із рівнем їхньої самооцінки. Адекватна самооцінка сприяє емоційній стабільності та психологічному благополуччю (Silva-Escorcía, 2015). Молоді люди з позитивною самооцінкою краще справляються зі стресовими ситуаціями, рідше страждають від депресивних станів і тривожності, а також більш оптимістично сприймають життя та легше долають невдачі (Cheung, 2015; Khan, 2015).

Самооцінка не є статичним утворенням, вона формується під впливом численних факторів, таких як сімейне виховання, досвід у школі, відносини з однолітками та соціальне середовище загалом. У юнацькому віці особливе значення має підтримка з боку значущих дорослих і референтної групи. Для формування адекватної самооцінки важливо створювати умови, в яких молода людина отримує об'єктивний і конструктивний зворотний зв'язок про свої дії та досягнення. Такі умови можна забезпечити через різноманітні форми

активності: навчання, спорт, творчість, волонтерство тощо. Головне, щоб оцінка результатів була спрямованою на розвиток і стимулювання впевненості.

Психологічний супровід молодих людей має включати роботу із самооцінкою як ключовим компонентом особистісного розвитку. Це може реалізовуватися через індивідуальні консультації, групові тренінги, семінари з розвитку самопізнання та особистісного зростання. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок самоаналізу й рефлексії, що допомагають молоді об'єктивно оцінювати свої досягнення та потенціал.

У сучасних умовах, коли молодь стикається з численними викликами, такими як вплив соціальних мереж, інформаційного простору та швидкі соціальні зміни, формування адекватної самооцінки є особливо актуальним. Навчання критичного мислення та здатності протистояти негативним впливам є важливою складовою цього процесу.

Підсумовуючи, можна зазначити, що самооцінка є одним із ключових факторів, які визначають успішність адаптації, рівень самореалізації та емоційне благополуччя молодих людей. Адекватна самооцінка закладає міцний фундамент для особистісного розвитку та досягнення життєвих цілей. Тому важливо приділяти увагу формуванню здорової самооцінки, створюючи сприятливі умови для розвитку й самореалізації молоді.

Варто також підкреслити, що соціальне оточення відіграє визначальну роль у формуванні особистості молодої людини, особливо в юнацькому віці. У цей період активного становлення самосвідомості та життєвих орієнтирів молоді люди є надзвичайно чутливими до соціальних впливів. Саме ці впливи разом із розвитком самооцінки суттєво відображаються на поведінкових паттернах та формуванні особистісних установок молодих людей.

У юнацькому віці особливого значення набуває референтна група – коло осіб, чия думка є важливою для молодої людини. До таких груп можуть належати однолітки, викладачі, батьки чи інші значущі дорослі. Їхні оцінки, схвалення або несхвалення стають ключовими орієнтирами у формуванні самооцінки. Позитивний зворотний зв'язок із боку соціального оточення сприяє

розвитку адекватної самооцінки й упевненості у собі (Aziz, 2021), тоді як негативні оцінки можуть призводити до заниженої самооцінки й формування деструктивних поведінкових моделей (Puhі, 2023).

Академічне середовище відіграє значну роль у формуванні самооцінки. Успіхи та невдачі в навчанні, визнання з боку викладачів і однокурсників, а також можливість реалізувати свій потенціал у різних сферах суттєво впливають на самооцінку молодшої людини (Martín, 2021). Однак вирішальним є не стільки об'єктивні досягнення, скільки їх суб'єктивна інтерпретація та оцінка значущими іншими (Park, 2023).

У сучасних умовах важливий вплив на самооцінку здійснюють соціальні мережі та віртуальне спілкування. Кількість "лайків", коментарів чи підписників може суттєво впливати на самосприйняття молодшої людини (Mishra, 2024). Це створює новий вимір соціального порівняння, який здатний як підвищувати, так і знижувати самооцінку, залежно від контексту (Phukan, 2024).

Значну роль у формуванні самооцінки відіграє культурний контекст та соціальні очікування. Сучасне суспільство висуває до молоді високі вимоги щодо успішності, зовнішності, соціальної активності. Це може створювати додатковий тиск та впливати на формування самооцінки та поведінкових стратегій (Ragavi, 2024).

Наявність можливостей для самореалізації є важливим фактором у формуванні самооцінки молодих людей. Участь у гуртках, секціях, громадських організаціях сприяє розвитку їхніх здібностей, дозволяє отримувати соціальне схвалення та формувати позитивну самооцінку через досягнення і визнання (Szanişzlo-Luty, 2024).

Юнацький вік є критично важливим періодом у формуванні особистості, коли активно розвивається самосвідомість, формується ідентичність і закладається стійка самооцінка. У сучасному світі цей процес відбувається під впливом цифрових технологій та інтернет-простору, що створює додаткові виклики для психологічного розвитку. Саме в юнацькому віці визначаються

життєві пріоритети, формуються цінності, установки та цілі, які становлять основу майбутньої особистості. Формування самооцінки залежить від багатьох факторів, серед яких ключову роль відіграють соціальні взаємодії, оцінки оточення та власний досвід успіхів і невдач. Молоді люди особливо чутливі до думки однолітків, прагнучи відповідати соціальним очікуванням і стандартам. У цьому контексті інтернет-середовище стає значущим фактором впливу на самооцінку, надаючи можливості для соціального порівняння, самопрезентації та отримання зворотного зв'язку.

Сучасні дослідження вказують на зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до інтернет-залежності в юнацькому віці. Молоді люди можуть використовувати інтернет для створення ідеалізованого образу себе, знаходячи підтримку та визнання, яких їм бракує в реальному житті. Віртуальне спілкування виглядає безпечнішим, оскільки дає змогу уникнути критики та контролювати враження про себе. Низька самооцінка часто асоціюється з підвищеним ризиком інтернет-залежності, коли інтернет стає засобом компенсації психологічних проблем (Беляєва, 2024). Дослідження показують, що самооцінка може виступати медіатором у відносинах між сімейною атмосферою та інтернет-залежністю (Shi, 2023), а також частково пояснювати, як дитячі травми, такі як фізичне насильство, впливають на розвиток інтернет-залежності (Zhang, 2012).

Однак надмірне занурення у віртуальний світ може посилювати проблеми із самооцінкою. Молоді люди з інтернет-залежністю часто стикаються з низькою самооцінкою, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя (Mathew, 2020). Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах може ще більше знижувати самооцінку, особливо якщо вони залежні від онлайн-схвалення (Einarsdóttir, 2015). Це формує замкнене коло: низька самооцінка спонукає до надмірного використання інтернету, що, у свою чергу, поглиблює проблеми із самооцінкою (Chen, 2020).

Розвиток інтернет-залежності в юнацькому віці тісно пов'язаний з особливостями цього вікового періоду, такими як потреба в спілкуванні, самовираженні та визнанні. Інтернет-простір, зокрема соціальні мережі та онлайн-ігри, надає молоді легкий доступ до цих потреб, що може сприяти формуванню залежної поведінки (Wang, 2023). Дослідження показують, що підлітки, які стикаються з труднощами в реальному житті, такими як стрес або соціальна ізоляція, можуть частіше звертатися до інтернету як до засобу втечі або компенсації (Feng, 2019). Це може призводити до розвитку інтернет-залежності, оскільки віртуальне середовище забезпечує швидке задоволення потреб, які важко реалізувати в реальному житті (Cimino, 2018). Важливо розуміти ці механізми для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання.

У формуванні інтернет-залежності важливу роль відіграють особистісні особливості юнаків та дівчат. Особистісні особливості, такі як підвищена тривожність, невпевненість у собі, труднощі у встановленні реальних соціальних контактів та схильність до уникання проблем, можуть сприяти розвитку інтернет-залежності серед молоді. Дослідження показують, що такі риси, як високий рівень невротизму та низька екстраверсія, пов'язані з підвищеним ризиком інтернет-залежності (Yan, 2014). Крім того, молоді люди, які переживають кризу ідентичності або мають проблеми в сімейних стосунках, також можуть бути більш вразливими до інтернет-залежності (Nwifo, 2024). Академічний тиск і стресові життєві події також можуть підвищувати ризик розвитку залежності від віртуального простору (Kuang, 2020). Ці фактори підкреслюють важливість врахування особистісних особливостей при розробці стратегій профілактики та втручання.

Важливо розуміти, що сам по собі інтернет не є негативним явищем. Він надає величезні можливості для навчання, розвитку, спілкування та самореалізації. Проблема виникає тоді, коли використання інтернету стає компульсивним, витісняє інші види діяльності та негативно впливає на різні сфери життя молоді людини. Тому особливого значення набуває формування

навичок здорового використання інтернету та розвиток критичного мислення щодо онлайн-контенту. Для запобігання розвитку інтернет-залежності та формування здорової самооцінки важливу роль відіграє підтримка з боку сім'ї та освітнього середовища. Створення атмосфери прийняття та підтримки, розвиток реальних соціальних контактів, заохочення різноманітних офлайн-активностей – все це допомагає молодій людині знайти баланс між віртуальним та реальним життям. Важливо також розвивати навички самопізнання та рефлексії, вчитися встановлювати здорові межі у використанні інтернету та формувати адекватну самооцінку.

Отже, юнацький вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли особливо важливо створити умови для розвитку здорової самооцінки та запобігання формуванню залежної поведінки. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та схильністю до інтернет-залежності дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та корекції проблемної поведінки в інтернеті. При цьому головним завданням батьків, педагогів та психологів є допомога молодій людині у формуванні збалансованого підходу до використання цифрових технологій, який сприяє особистісному розвитку та збереженню психологічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

Розділ присвячено теоретичному обґрунтуванню взаємозв'язку між самооцінкою та інтернет-залежністю у юнацькому віці, висвітлюючи основні поняття, їхні компоненти, рівні та взаємозалежність. Самооцінка розглядається як багатокомпонентне психологічне явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, а також визначає здатність особистості оцінювати свої якості, досягнення і можливості. Виокремлено три рівні самооцінки: занижена, адекватна та завищена, які суттєво впливають на

поведінку, психологічне благополуччя та соціальні взаємодії. Адекватна самооцінка сприяє розвитку гармонійної особистості, тоді як занижена провокує тривожність, депресію та соціальну ізоляцію, а завищена може викликати проблеми у спілкуванні та невинуваті очікування.

Інтернет-залежність визначається як форма поведінкової адикції, що характеризується нав'язливим і неконтрольованим використанням Інтернету, яке негативно впливає на соціальне, професійне та особисте життя. Розглянуто ключові критерії інтернет-залежності, такі як втрата контролю над часом, емоційні розлади, зниження міжособистісної взаємодії. Види інтернет-залежності включають надмірну залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, кіберсексуальної поведінки, інформаційного пошуку тощо, кожен із яких має свої прояви та наслідки. Психологічними факторами, які сприяють формуванню інтернет-залежності, є низька самооцінка, емоційна нестабільність, тривожність, імпульсивність та соціальна ізоляція.

Юнацький вік визначається як критичний період для формування особистості, коли завершуються біологічні зміни, активно розвиваються когнітивні здібності, ідентичність, самооцінка та професійна орієнтація. У цей період самооцінка має вирішальний вплив на здатність молодої особи до адаптації, саморегуляції, мотивації й досягнення цілей. Молодь із низькою самооцінкою виявляє схильність до інтернет-залежності, використовуючи віртуальне середовище як спосіб уникнення реальності. Інтернет-залежність у юнацькому віці проявляється у вигляді зниження уваги, емоційної стабільності, соціальної активності та порушення часової перспективи, що суттєво ускладнює процес соціалізації та формування стійкої ідентичності.

Таким чином, взаємозв'язок між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю в юнацькому віці є багатограним і вимагає комплексного підходу до дослідження. Розуміння цих явищ важливе для розробки ефективних програм профілактики й корекції, спрямованих на підтримку гармонійного розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2. ОГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування дослідницького інструментарію

У дослідженні було використано ряд психодіагностичних методик та авторську анкету, яка слугувала блоком соціально-демографічних питань. Зокрема до анкети увійшли питання про вік, освіту, зайнятість, матеріальний стан, рівень фізичної активності респондентів; те, які гаджети вони використовують найчастіше; як часто використовують інтернет для навчання або роботи; скільки часу в інтернеті проводять загалом; які онлайн-ресурси відвідують найчастіше; їх суб'єктивну оцінку наявності/відсутності інтернет-залежності; частоту перегляду повідомлень або новин та наявність/відсутність відчуття тривоги й дискомфорту при відсутності інтернету.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES), розроблена М. Розенбергом у 1965 році, є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вимірювання загального рівня самооцінки індивіда. Методика репрезентує уніфіковану десятиелементну шкалу Лайкерта, де респонденти оцінюють свою згоду або незгоду з твердженнями на чотирибальній шкалі. Половина тверджень сформульована позитивно, інша — негативно, що дозволяє мінімізувати вплив соціальної бажаності на результати.

Інструмент має високу психометричну надійність та валідність, підтвержену у численних міжкультурних дослідженнях. Він широко використовується в клінічній практиці, освітньому середовищі та у наукових дослідженнях для діагностики рівня самоповаги та виявлення потенційних психологічних труднощів, пов'язаних із низькою самооцінкою.

У контексті дослідження взаємозв'язку самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці RSES є методологічно обґрунтованим інструментом. Юнацький вік є критичним періодом формування Я-концепції та

стабілізації самооцінки, яка може бути як наслідком, так і предиктором компульсивного користування Інтернетом. Самооцінка є ключовим внутрішнім чинником, що впливає на вибір стратегій копінгу, рівень соціальної тривожності, самопрезентацію в онлайн-середовищі, а також на ступінь втягнутості в інтернет-активності. Таким чином, застосування Шкали Розенберга дозволяє об'єктивно оцінити рівень загальної самооцінки досліджуваних осіб, що, у поєднанні з інструментами діагностики інтернет-залежності, створює емпіричне підґрунтя для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між цими феноменами.

Тест інтернет-залежності, розроблений Кімберлі Янг у 1994 році, є одним із перших та найбільш визнаних психодіагностичних інструментів, спрямованих на оцінку рівня проблемного використання Інтернету. Методика базується на концепції поведінкових (нехімічних) залежностей і запозичує діагностичну логіку з тестів, що використовуються для виявлення алкогольної та ігрової залежності.

Тест складається з 20 пунктів, які охоплюють різноманітні сфери життєдіяльності індивіда: міжособистісні стосунки, емоційний стан, продуктивність у навчанні чи роботі, контроль над поведінкою тощо. Кожен пункт оцінюється за 6-бальною шкалою Лікерта (від 0 — «не застосовується» до 5 — «завжди»), що дозволяє отримати кількісний показник вираженості інтернет-залежності в діапазоні від 0 до 100 балів.

Хоча ІАТ не має статусу офіційного діагностичного критерію в МКХ або DSM, методика широко використовується як скринінговий інструмент, що демонструє задовільну надійність і конструктну валідність.

У межах дослідження, присвяченого вивченню взаємозв'язку між самооцінкою та інтернет-залежністю в юнацькому віці, застосування ІАТ є методично виправданим. Юнацтво — це вік, у якому цифрова активність набуває домінантного значення в структурі дозвілля, комунікації та навчання. Надмірна або деструктивна взаємодія з онлайн-середовищем часто виступає як компенсаторний механізм при дефіциті позитивної самооцінки або соціальних

навичок. ІАТ дозволяє кількісно виміряти ступінь втягнутості у віртуальний простір і виявити пов'язані з цим порушення, що є критично важливим для встановлення зв'язків з такими психологічними конструктами, як самооцінка. Поєднання даної методики з Шкалою Розенберга у спільному дослідженні створює емпірично виважену модель аналізу, яка дозволяє простежити, чи є інтернет-залежність наслідком зниженої самооцінки або навпаки — чинником її деформації.

Скринінг-опитувальник ігрової залежності, розроблений Д. Джентайлом, ґрунтується на адаптації діагностичних критеріїв патологічної гральної поведінки до контексту відеоігор. Його головна мета — скринінг можливого надмірного захоплення відеоіграми, що може свідчити про ризик розвитку ігрової залежності. Хоча інструмент не є діагностичним у клінічному розумінні, він дозволяє виявити типові патерни поведінки, які можуть бути маркерами компульсивного використання ігрового контенту. Методика включає 11 запитань, що стосуються різних аспектів життєдіяльності респондента, зокрема: ескалація часу, що проводиться за іграми, симптоми абстиненції, ігрове уникнення реальності, порушення соціального функціонування, навчальної або професійної діяльності, витрати, пов'язані з іграми, а також поведінкові маркери (обман, крадіжки тощо). Респондент відповідає на запитання у форматі "так/ні", що дозволяє швидко провести первинний відбір осіб з ризикованою поведінкою. Позитивні відповіді на шість і більше питань свідчать про високу ймовірність формування залежності. Якщо кількість позитивних відповідей не перевищує п'яти — можливий ризик або проблема, яка потребує додаткової діагностики.

У контексті дослідження, присвяченого взаємозв'язку самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці, ця методика є цінним додатковим інструментом. Зважаючи на те, що відеоігри є однією з найпопулярніших форм інтернет-активності серед молоді, їх надмірне споживання може виступати не лише складовою інтернет-залежності, а й мати самостійну прогностичну цінність щодо психологічного благополуччя.

Шкала самодетермінації (Self-Determination Scale, SDS) – це психодіагностичний інструмент, розроблений у межах теорії самодетермінації, що належить до гуманістичних підходів сучасної психології. Метою методики є вимірювання індивідуальних відмінностей у здатності особистості функціонувати автономно, зокрема у контексті особистого вибору, усвідомлення власних емоцій, внутрішньої мотивації та відчуття суб'єктності. SDS складається з 10 пар протилежних тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою. Опитуваному пропонується визначити, яке з двох тверджень є для нього істиннішим на даний момент життя. Методика структурована у два підшкали: Усвідомлення себе — стосується суб'єктного ставлення до власних емоцій та фізичного Я; усвідомленість вибору — фіксує ступінь автономності поведінки, прийняття рішень на основі внутрішньої згоди. Обидві шкали можуть використовуватись як окремо, так і в сукупності для розрахунку інтегрального індексу самодетермінації. Методика має високу конструктивну валідність, підтверджену численними дослідженнями, зокрема в контексті особистісної мотивації, психологічного благополуччя та самореалізації.

У рамках дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та інтернет-залежністю в юнацькому віці, SDS може виконувати подвійну функцію — поглибити розуміння мотиваційних механізмів, які лежать в основі вибору інтернет-активності, та виявити ступінь автономності в поведінці респондентів. Зниження самодетермінації, зокрема брак усвідомлення себе або відчуття вибору, може корелювати як із заниженою самооцінкою, так і з підвищеним ризиком інтернет-залежності. Юнаки з зовнішньо детермінованим стилем життя можуть шукати ілюзію контролю та прийняття в онлайн-просторі, де доступ до підкріплення та визнання є швидким і менш ризикованим. Таким чином, використання SDS дозволяє доповнити дані щодо самооцінки й інтернет-залежності, розширивши дослідницьке поле за рахунок мотиваційно-особистісного виміру. Це особливо актуально в період юнацтва — віку, коли формується цілісна Я-концепція, автономія та здатність до усвідомленого вибору.

2.2. Опис вибірки

Загальна вибірка дослідження спочатку складала 176 респондентів віком від 18 до 49 років ($M = 21.8$, $SD = 4.57$). Після виключення 4 респондентів, які не відповідали віковому критерію, остаточною вибіркою склали 172 респонденти віком від 18 до 25 років ($M = 21.1$, $SD = 1.90$) (Додаток А, таблиця А.1).

Більшість респондентів мали незавершену вищу освіту ($n = 92$, 53.5%), тоді як 66 осіб (38.4%) мали вищу освіту, і 14 осіб (8.1%) — середню освіту. Понад половина респондентів одночасно навчалася і працювала ($n = 92$, 53.5%). Лише працювали 54 респонденти (31.4%), а 26 осіб (15.1%) — лише навчалися (Додаток А, таблиці А.2-А.3, рис. 2.1).

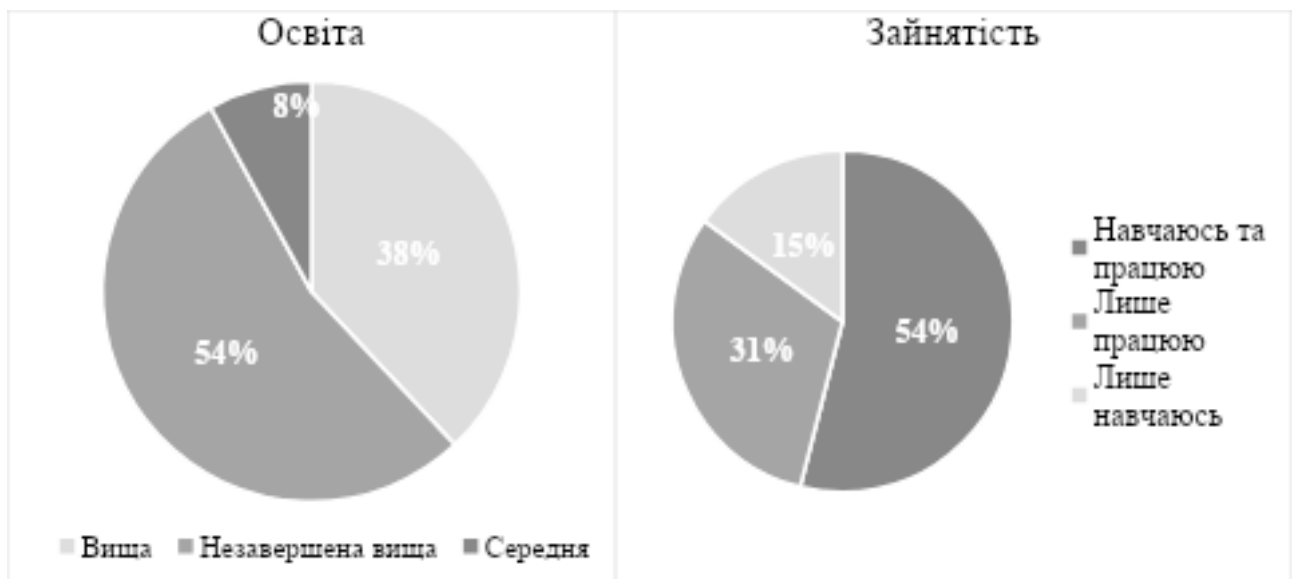


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем освіти та типом зайнятості

Щодо матеріального стану, більшість респондентів оцінювали його як середній ($n = 104$, 60.5%), 35 осіб (20.3%) — як вищий за середній, і 33 респонденти (19.2%) — як нижчий за середній. У респондентів переважав середній рівень фізичної активності ($n = 77$, 44.8%), у 47 осіб (27.3%) був

високий рівень, і 48 респондентів (27.9%) мали низький рівень фізичної активності (Додаток А, таблиці А.4-А.5, рис. 2.2).

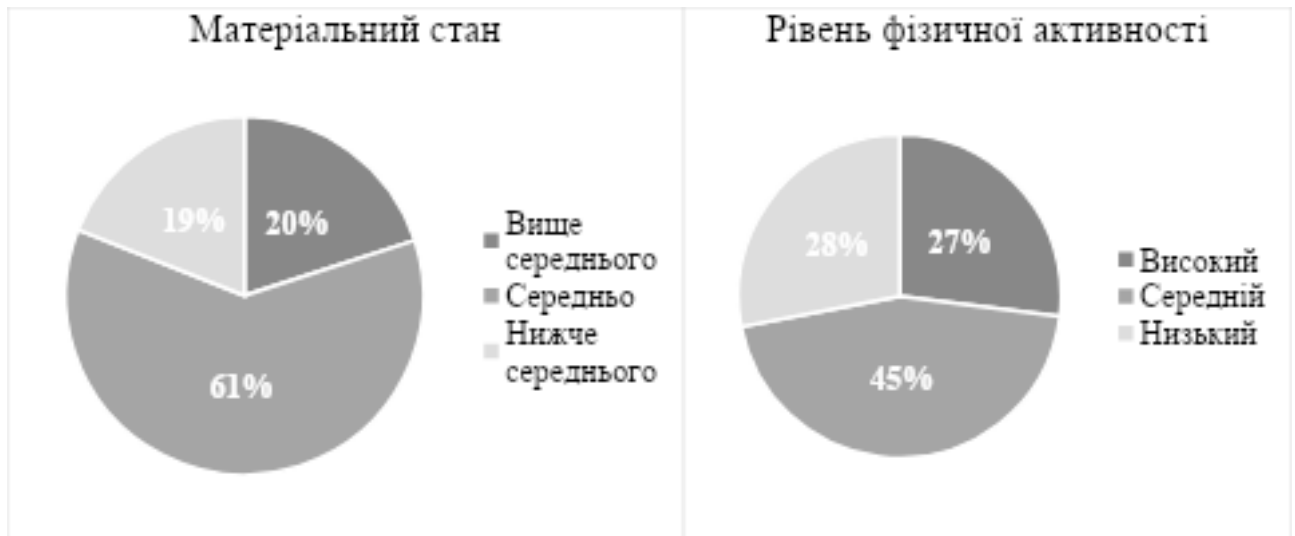


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за матеріальним станом та рівнем фізичної активності

Основним пристроєм доступу до Інтернету був смартфон ($n = 129$, 75.0%), 40 респондентів (23.3%) використовували комп'ютер чи ноутбук, а лише 3 особи (1.7%) — планшет. Найбільше респондентів проводили онлайн від 2 до 4 годин на день ($n = 53$, 30.8%), 41 респондент (23.8%) використовував Інтернет 4–6 годин, а 38 осіб (22.1%) — понад 8 годин щодня (Додаток А, таблиці А.6-А.7, рис. 2.3).

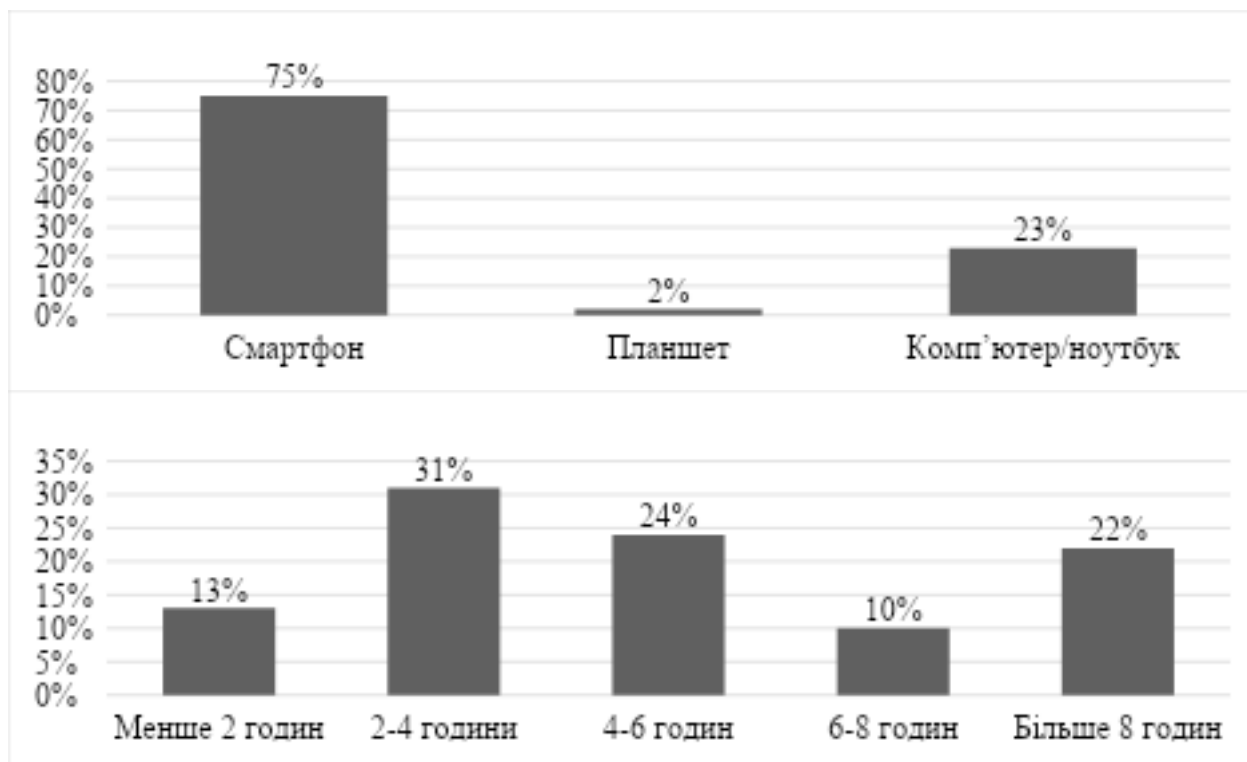


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за основним пристроєм та частотою використання інтернету

Щодо загального часу онлайн щодня, понад чверть респондентів проводили онлайн понад 8 годин на день ($n = 48$, 27.9%), 52 респонденти (30.2%) перебували онлайн 4–6 годин, а 39 осіб (22.7%) — 6–8 годин. Найчастіше респонденти користувалися соціальними мережами та месенджерами ($n = 101$, 58.7%), освітні платформи використовували 26 осіб (15.1%), а розважальні сайти — 8 осіб (4.7%) (Додаток А, таблиці А.8-А.9, рис. 2.4).

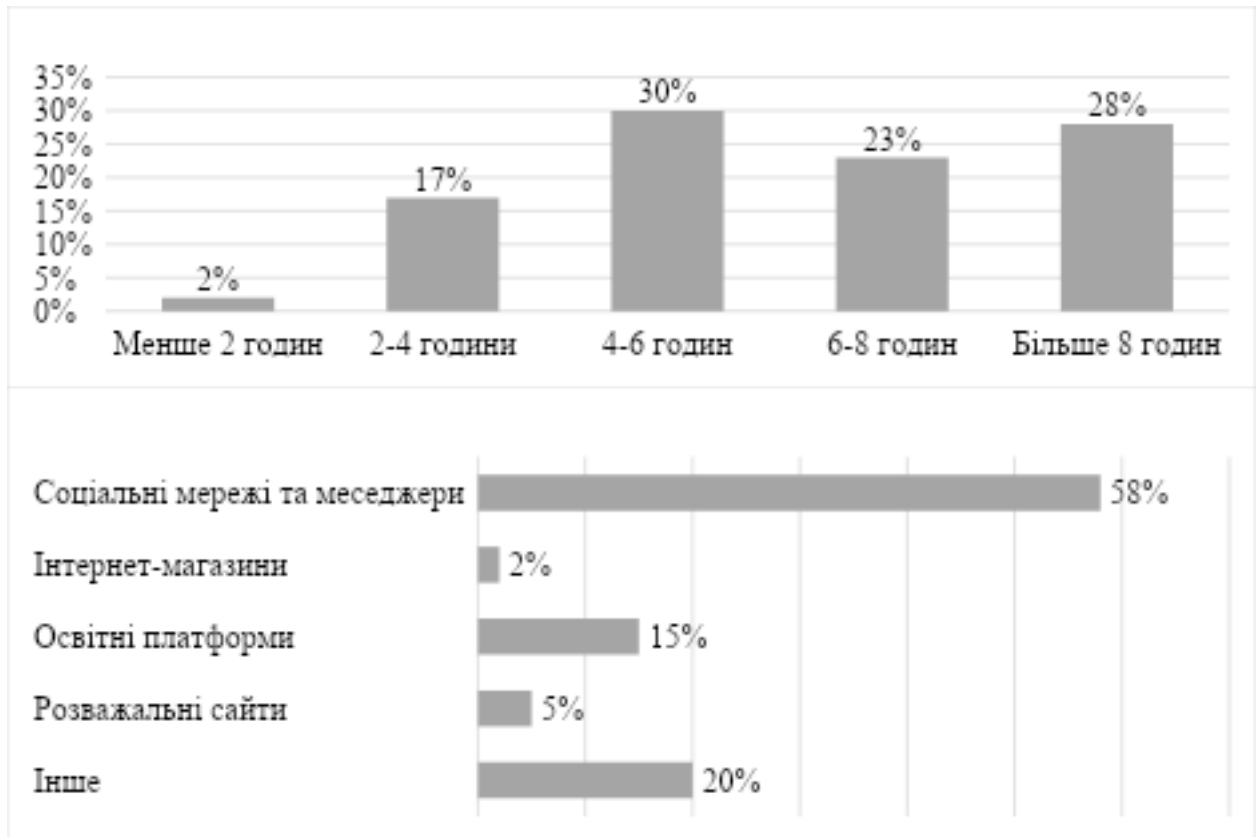


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за кількістю часу онлайн та найбільш використовуваним онлайн-ресурсом

Понад половина респондентів визнали наявність у себе залежності від Інтернету ($n = 97, 56.4\%$), тоді як 75 респондентів (43.6%) не вважали себе залежними. Найпоширенішою звичкою було переглядати соціальні мережі кілька разів на день ($n = 65, 37.8\%$). 52 респонденти (30.2%) переглядали соціальні мережі кожні кілька хвилин, а 42 особи (24.4%) — щогодини. Більшість респондентів повідомили про відчуття дискомфорту або тривоги при відсутності Інтернету ($n = 94, 54.7\%$), тоді як 78 осіб (45.3%) не мали таких відчуттів (Додаток А, таблиці А.10-А.12, рис. 2.5).

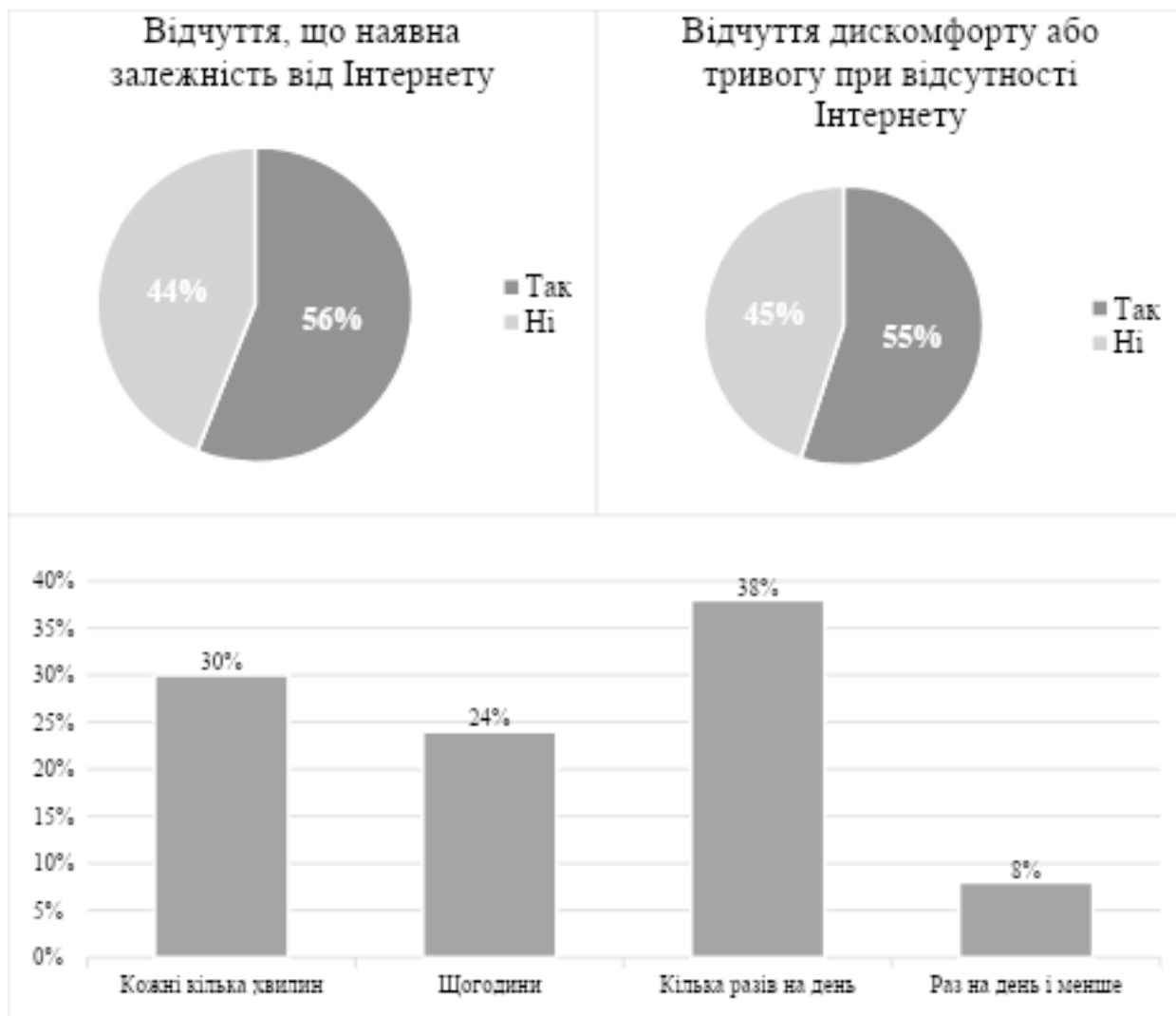


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за суб'єктивною оцінкою наявності Інтернет-залежності, відчуттям дискомфорту/тривоги без Інтернету та частотою перегляду інформації в соціальних мережах

Отже, вибірка складалася переважно з молодих людей віком від 18 до 25 років, більшість із яких мали незавершену вищу освіту та поєднували навчання з роботою. Більшість респондентів оцінювали свій матеріальний стан як середній і мали середній або низький рівень фізичної активності. Основним пристроєм для доступу до Інтернету був смартфон, а найбільш популярним онлайн-ресурсом — соціальні мережі та месенджери. Значна частина опитаних щодня проводила в мережі тривалий час, а багато хто відзначав відчуття залежності від Інтернету та дискомфорт при його відсутності.

Висновки до розділу 2

У межах дослідження було використано авторську анкету для збору соціально-демографічної інформації (вік, освіта, зайнятість, матеріальний стан, рівень фізичної активності, особливості користування гаджетами та інтернетом) та чотири психодіагностичні методики. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) дозволяє визначити загальний рівень самооцінки, що є ключовим показником психологічного благополуччя в юнацькому віці. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (IAT) застосовується для виявлення ступеня залученості до інтернет-активності та можливих ознак залежності. Скринінг-опитувальник ігрової залежності Д. Джентайла виявляє ознаки надмірного захоплення відеоіграми, що часто є складовою інтернет-залежної поведінки серед молоді. Шкала самодетермінації (SDS) оцінює рівень автономності особистості, усвідомленість вибору та суб'єктне ставлення до власних емоцій і дій. Комплексне використання цих інструментів дозволяє не лише кількісно виміряти рівень самооцінки та інтернет-залежності, а й виявити внутрішні мотиваційні механізми, що лежать в основі онлайн-поведінки, особливо у період активного формування Я-концепції.

Вибірка складалася переважно з молодих людей віком від 18 до 25 років, більшість із яких мали незавершену вищу освіту та поєднували навчання з роботою. Більшість респондентів оцінювали свій матеріальний стан як середній і мали середній або низький рівень фізичної активності. Основним пристроєм для доступу до Інтернету був смартфон, а найбільш популярним онлайн-ресурсом — соціальні мережі та месенджери. Значна частина опитаних щодня проводила в мережі тривалий час, а багато хто відзначав відчуття залежності від Інтернету та дискомфорт при його відсутності.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Опис результатів дослідження

Для початку розглянемо загальні описові статистики для досліджуваних метричних шкал (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Загальні описові статистики

| | N | Середнє | Медіана | Мода | SD | Дисперсія | Мін. | Макс. |
|------------------------|-----|---------|---------|------|-------|-----------|------|-------|
| Самооцінка | 172 | 30,70 | 31 | 33 | 4,54 | 20,63 | 22 | 40 |
| Інтернет-залежність | 172 | 26,13 | 23 | 16 | 16,70 | 278,87 | 2 | 75 |
| Ігрова залежність | 172 | 1,50 | 0 | 0 | 1,79 | 3,19 | 0 | 7 |
| Усвідомлення себе | 172 | 19,24 | 20 | 25 | 4,68 | 21,87 | 7 | 25 |
| Усвідомлений вибір | 172 | 17,65 | 17 | 17 | 3,57 | 12,78 | 9 | 25 |
| Шкала самодетермінації | 172 | 36,88 | 38 | 42 | 7,30 | 49,40 | 20 | 48 |

З таблиці видно, що показники за шкалою «Самооцінка» мають середнє значення 30,70 і медіану 30,5, що свідчить про майже симетричний розподіл; найчастіше траплявся бал 33 (мода), а діапазон варіюється від 22 до 40 за відносно невеликої стандартної девіації (4,54). Шкала «Інтернет-залежність» показує середнє 26,13, але медіана 23,0 є нижчою за середнє, що вказує на можливе позитивне зміщення даних; розкид тут найбільший (SD=16,70, дисперсія=278,87), а діапазон коливається від 2 до 75. Для «Ігрової залежності» середній показник становить 1,5, тоді як і медіана, і мода дорівнюють 0, тобто більшість респондентів не виявляють ознак вираженої ігрової залежності, хоча окремі значення (до 7) свідчать про наявність у деяких людей вищих показників. За шкалою «Усвідомлення себе» середнє (19,24) та медіана (20,0) лежать близько одне до одного, тоді як мода 25,0 трохи вища; стандартна девіація становить 4,68, а загальний розмах балів – від 7 до 25. Шкала «Усвідомлений вибір» демонструє ще більш збіжні показники: середнє 17,65,

медіана 17,0 і мода 17,0, що вказує на симетричне розподілення та помірну варіативність ($SD=3,57$) у межах від 9 до 25. Нарешті, «Шкала самодетермінації» охоплює широкий діапазон (від 20 до 48) зі середнім значенням 36,88, медіаною 38,0 та модою 42,0, маючи при цьому стандартне відхилення 7,3; невелике відхилення середнього від медіани може свідчити про незначну асиметрію розподілу, але загалом розкид є помірним.

За результатами критерію Колмогорова–Смірнова (Додаток Б, Таблиця Б.1), нормальний розподіл не відхиляється лише для показників «Самооцінки» ($p=0,179$, тобто $p>0,05$). Решта шкал («Інтернет-залежність», «Ігрова залежність», «Усвідомлення себе», «Усвідомлений вибір» та «Шкала самодетермінації») показали статистично значуще відхилення від нормального розподілу (усі $p<0,05$ за тестом Колмогорова–Смірнова). Це свідчить, що дані з цих шкал розподілені не за нормою.

Далі було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями досліджуваних шкал, зокрема Самооцінки, Інтернет-залежності, Ігрової залежності. Більшість респондентів (59.9%) мали високий рівень самооцінки, тоді як середній рівень самооцінки був зафіксований у 40.1% опитаних (Додаток Б, Таблиця Б.2, рис. 3.1). Щодо рівня інтернет-залежності, 72.1% респондентів мали нормальний рівень, 15.7% – легкий рівень залежності, і 12.2% – помірний рівень залежності (Додаток Б, Таблиця Б.3, рис. 3.1). Прояви ігрової залежності спостерігалися лише у 5.8% респондентів, тоді як у 94.2% такі прояви були відсутні (Додаток Б, Таблиця Б.4, рис. 3.1).



Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки, інтернет-залежності та ігрової залежності

Таким чином, серед опитаних переважали респонденти з високою самооцінкою, нормальним рівнем інтернет-залежності та без ознак ігрової залежності.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між самооцінкою, інтернет-залежністю, ігровою залежністю та рядом психологічних й соціально-демографічних характеристик

Кореляційний аналіз за Спірменом показав статистично значущі негативні зв'язки між рівнями інтернет-залежності, ігрової залежності та такими психологічними характеристиками, як самооцінка, усвідомлений вибір і шкала самодетермінації (Додаток В, таблиця В.1, рис. 3.2).

Зокрема, між інтернет-залежністю та самооцінкою виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок ($\rho = -0.505$; $p < 0.001$), що свідчить про те, що зі зростанням інтернет-залежності рівень самооцінки знижується. Аналогічно, між інтернет-залежністю та здатністю до усвідомленого вибору також виявлено негативний зв'язок середньої сили ($\rho = -0.481$; $p < 0.001$), що вказує на зменшення рівня усвідомленості у виборі за умов підвищеної інтернет-залежності. Найсильніший зв'язок зафіксовано між інтернет-залежністю та шкалою самодетермінації ($\rho = -0.636$; $p < 0.001$), що дозволяє стверджувати про зниження внутрішньої мотивації та саморегуляції при зростанні рівня інтернет-залежності. Зв'язок між інтернет-залежністю та усвідомленням себе виявився слабким і статистично незначущим ($\rho = -0.143$; $p = 0.062$).

У випадку ігрової залежності спостерігається подібна тенденція. Встановлено помірний негативний зв'язок з самооцінкою ($\rho = -0.597$; $p < 0.001$), що свідчить про її зниження при підвищеній ігровій залежності. Також виявлено негативний зв'язок з усвідомленим вибором ($\rho = -0.553$; $p < 0.001$), що вказує на зменшення здатності до прийняття свідомих рішень у таких осіб.

Зв'язки з усвідомленням себе ($\rho = -0.036$; $p = 0.641$) та шкалою самодетермінації ($\rho = -0.122$; $p = 0.110$) виявилися слабкими і статистично незначущими.

Загалом результати демонструють, що вищий рівень інтернет- та ігрової залежності асоціюється з нижчими показниками самооцінки, саморегуляції та здатності до усвідомленого вибору, що вказує на потенційну дезадаптивну роль залежної поведінки у формуванні особистості.

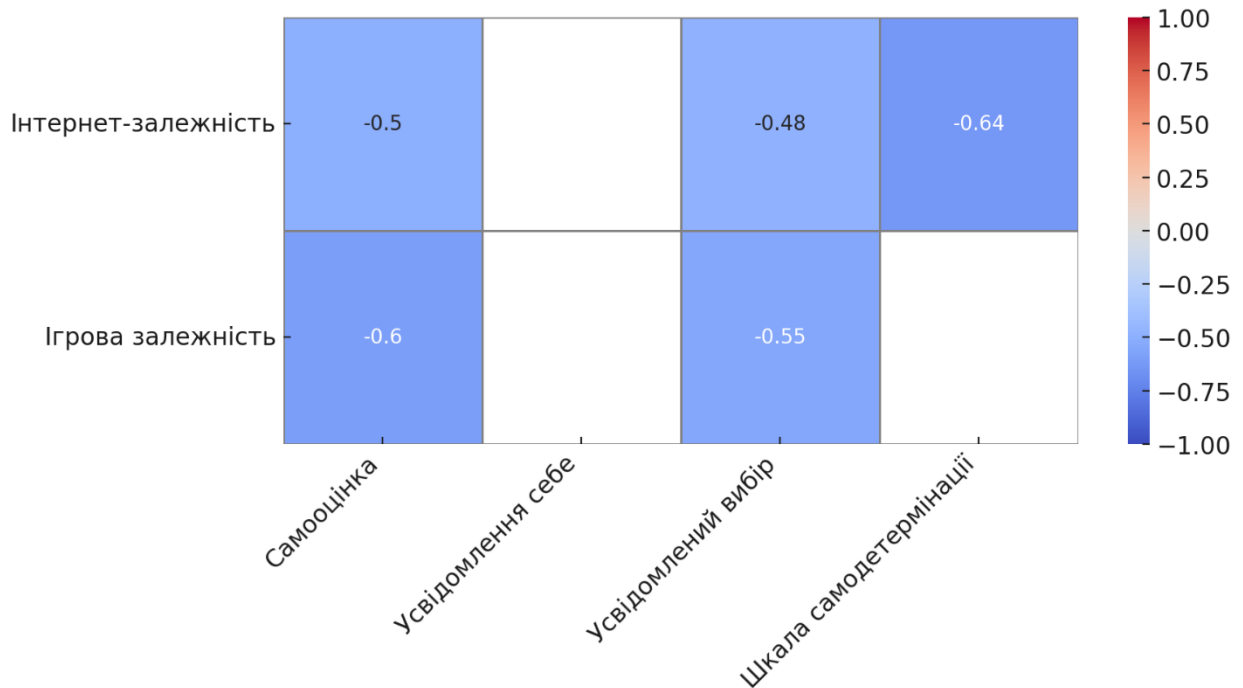


Рис. 3.2. Візуалізація кореляційних зв'язків між інтернет-, ігровою залежностями та самооцінкою, усвідомленням себе, усвідомленістю вибору, самодетермінацією.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.2, рис. 3.3) виявив статистично значущий взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та самооцінкою ($\chi^2 = 8.90$; $df = 2$; $p = 0.012$). Оскільки р-значення є меншим за 0.05, можна зробити висновок, що взаємозв'язок між цими змінними не є випадковим і має практичне значення.

Отримані результати демонструють, що серед осіб із нормальним рівнем інтернет-залежності переважає висока самооцінка: 82 з 124 респондентів (66.1%). Навпаки, у категорії помірного рівня інтернет-залежності частка респондентів із середньою самооцінкою є більшою — 14 з 21 осіб (66.7%).

Подібна ситуація спостерігається і серед респондентів із легким рівнем інтернет-залежності, де частки респондентів з високою (14 осіб) і середньою самооцінкою (13 осіб) майже однакові.

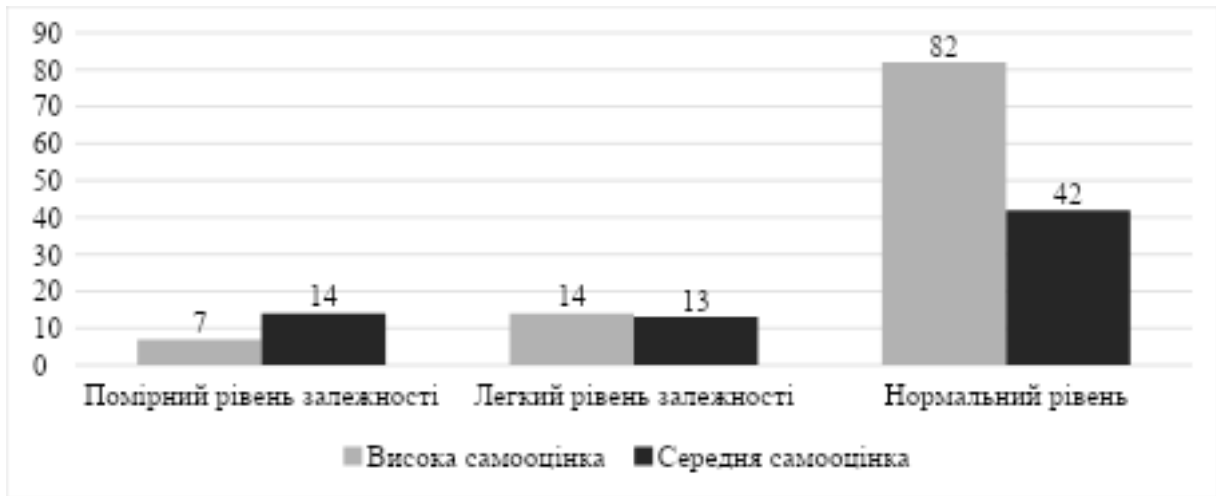


Рис. 3.3. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та рівнем інтернет-залежності (к-сть осіб)

Ці дані дозволяють припустити, що підвищення рівня інтернет-залежності асоціюється зі зниженням самооцінки. Особливо це помітно при переході від нормального до помірному рівня залежності, коли частка осіб із середньою самооцінкою суттєво зростає.

Коефіцієнти зв'язку також свідчать про наявність помірної асоціації між змінними. Зокрема, коефіцієнт контингентності становить 0.222, а значення коефіцієнта Крамера V – 0.227. Це вказує на те, що хоча зв'язок не є сильним, він усе ж має реальне практичне значення.

Таким чином, результати підтверджують, що самооцінка є чутливою до рівня інтернет-залежності. Ймовірно, надмірне користування інтернетом може негативно впливати на образ "Я", спричиняючи зниження самооцінки. Це може бути пов'язано з порушенням балансу між віртуальною та реальною взаємодією, зниженням соціальної активності, порівнянням себе з ідеалізованими образами в мережі тощо. Однак варто зазначити, що помірні значення коефіцієнтів зв'язку вказують на те, що самооцінка формується під

впливом цілого ряду чинників, серед яких інтернет-залежність є лише одним із можливих.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.3, рис. 3.4) засвідчив наявність статистично значущого взаємозв'язку між проявами ігрової залежності та рівнем самооцінки респондентів ($\chi^2 = 15.8$; $df = 1$; $p < 0.001$). Отримане р-значення є меншим за критичний рівень значущості (0.05), що дозволяє стверджувати: взаємозв'язок між цими змінними не є випадковим і має високу статистичну достовірність.

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки в залежності від наявності чи відсутності проявів ігрової залежності демонструє чітку тенденцію. Серед осіб із проявами ігрової залежності жоден не мав високої самооцінки, натомість усі 10 респондентів (100%) цієї категорії мали середню самооцінку. Навпаки, серед тих, у кого не було проявів ігрової залежності, переважає висока самооцінка – 103 з 162 осіб ($\approx 63.6\%$).

Ці результати свідчать про те, що ігрова залежність має суттєво негативний вплив на самооцінку, або ж, навпаки, що особи з нижчим рівнем самооцінки є більш уразливими до розвитку ігрової залежності. Вірогідно, ці два чинники можуть мати взаємопосилюючий характер, коли зниження самооцінки сприяє втечі в ігрову поведінку, яка, у свою чергу, поглиблює проблеми з образом "Я".



Рис. 3.4. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та рівнем прояву ігрової залежності (к-сть осіб)

Значення коефіцієнтів асоціації підтверджують наявність помірно сильного зв'язку між цими змінними. Коефіцієнт контингентності становить 0.290, а коефіцієнти Phi та Крамера V – по 0.304. Це дозволяє зробити висновок про суттєву асоціацію між проявами ігрової залежності та рівнем самооцінки.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що ігрова залежність є важливим психосоціальним фактором, пов'язаним із зниженням самооцінки. Повна відсутність респондентів із високою самооцінкою серед осіб із проявами ігрової залежності є тривожним маркером, який підкреслює потребу у психологічній підтримці цієї категорії населення.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.4, рис. 3.5) засвідчують наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем освіти та самооцінкою респондентів ($\chi^2 = 20.7$; $df = 2$; $p < 0.001$). Оскільки р-значення менше за 0.05, можна стверджувати, що спостережуваний зв'язок не є випадковим, а має високу статистичну достовірність.

Розподіл респондентів за рівнем освіти та рівнем самооцінки свідчить про чіткі тенденції. Серед осіб із вищою освітою переважає висока самооцінка — 47 з 66 респондентів (71.2%). Ця тенденція частково зберігається і серед осіб із середньою освітою, де всі 14 респондентів (100%) також мали високу самооцінку. Найбільш виразна відмінність спостерігається серед респондентів із незавершеною вищою освітою: тут лише 42 з 92 осіб (45.7%) мали високу самооцінку, тоді як решта 50 осіб (54.3%) — середню.

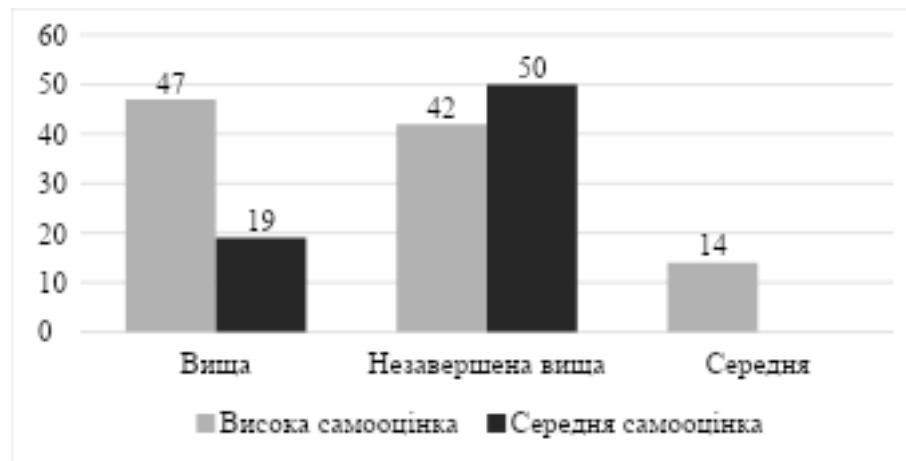


Рис. 3.5. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та рівнем освіти (к-сть осіб)

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень освіти має тісний зв'язок із самооцінкою, і найменш сприятлива ситуація виявляється серед тих, хто перебуває на етапі здобуття вищої освіти, але ще її не завершив. Цей період може супроводжуватися психологічною нестабільністю, підвищеною тривожністю, невизначеністю майбутнього, що й може сприяти зниженню самооцінки.

Водночас, повна відсутність респондентів із середньою самооцінкою серед осіб із середньою освітою, а також високий рівень самооцінки у цієї групи, можуть свідчити про певний "ефект самозахисту" або обмежену рефлексивність, коли особи з нижчим освітнім рівнем не ставлять перед собою високих вимог і, відповідно, мають більш стабільну або навіть завищену самооцінку.

Коефіцієнти асоціації вказують на помірно сильний зв'язок між змінними: коефіцієнт контингентності становить 0.327, а коефіцієнт Крамера V — 0.347. Це підкріплює висновок про практичну значущість виявленої асоціації.

Отже, отримані дані свідчать про те, що освітній статус є важливим чинником у формуванні самооцінки, причому завершення освітнього етапу (здобуття повної вищої освіти) позитивно корелює з високою самооцінкою.

Результати таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.5, рис. 3.6) демонструють статистично значущий взаємозв'язок між типом зайнятості респондентів та рівнем їхньої самооцінки ($\chi^2 = 10.5$; $df = 2$; $p = 0.005$). Значення p менше за 0.05, що дозволяє з упевненістю стверджувати, що зв'язок між цими змінними не є випадковим.

Розподіл самооцінки в залежності від виду зайнятості показує наступне. Серед тих, хто одночасно навчається і працює, рівень самооцінки є відносно збалансованим: 48 осіб (52.2%) мають високу самооцінку, 44 особи (47.8%) — середню. Респонденти, які лише працюють, частіше мають високу самооцінку — 42 з 54 осіб (77.8%). Це найбільший відсоток високої самооцінки серед усіх категорій. Натомість серед тих, хто лише навчається, спостерігається рівний розподіл: 13 осіб (50%) мають високу, і 13 осіб — середню самооцінку.

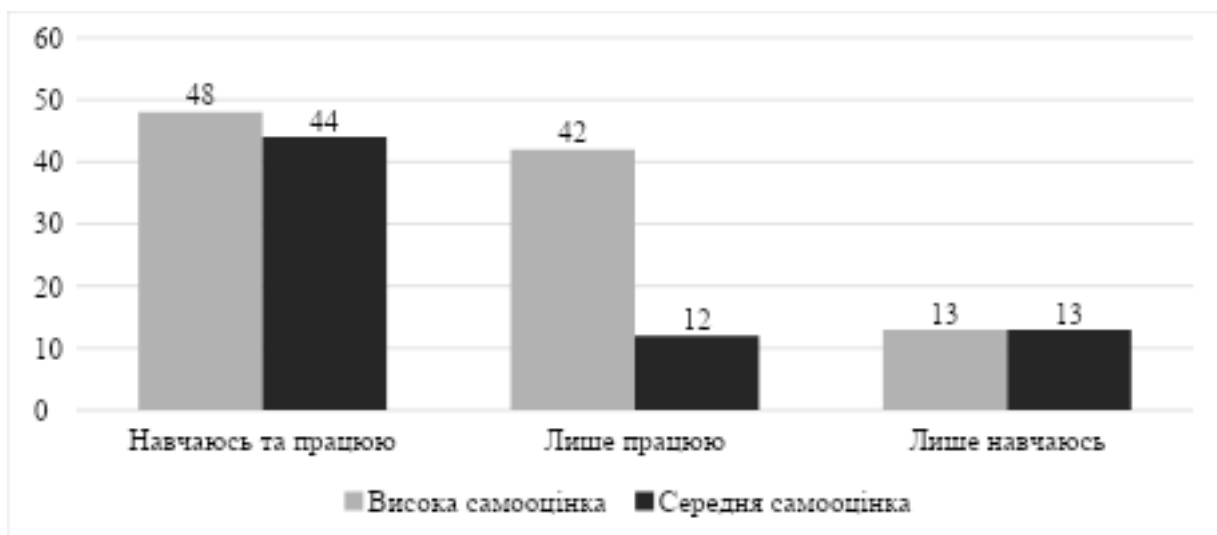


Рис. 3.6. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та типом зайнятості (к-сть осіб)

Ці результати свідчать про те, що залучення до трудової діяльності асоціюється з вищою самооцінкою. Найбільш сприятливий психологічний профіль спостерігається у респондентів, які працюють повністю або поєднують навчання з роботою. Зайнятість, імовірно, забезпечує не лише фінансову незалежність, але й підсилює почуття компетентності, відповідальності та соціального визнання, що позитивно впливає на образ "Я".

Натомість виключно навчальна діяльність не завжди гарантує високий рівень самооцінки. Це може бути зумовлено як високим рівнем академічного

стресу, так і відсутністю впевненості у професійному майбутньому. Також можливе переживання невизначеності щодо особистих і соціальних ролей, що негативно впливає на самооцінку.

Значення коефіцієнтів асоціації підтверджують наявність помірного зв'язку між змінними: коефіцієнт контингентності становить 0.240, а коефіцієнт Крамера V – 0.247. Це свідчить про те, що зайнятість, хоча й не є єдиним фактором, проте має практичне значення у формуванні самооцінки.

Отримані результати вказують на те, що трудова активність є важливим чинником, який може позитивно впливати на самооцінку особистості. Найвищий рівень самооцінки спостерігається у респондентів, які працюють, незалежно від того, поєднують вони це з навчанням чи ні. Водночас виключна орієнтація на навчання без залучення до інших сфер активності може бути пов'язана з менш впевненою самооцінкою.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.6, рис. 3.7) свідчать про статистично значущий зв'язок між суб'єктивно оціненим матеріальним станом респондентів та рівнем їхньої самооцінки ($\chi^2 = 19.8$; $df = 2$; $p < 0.001$). Оскільки р-значення значно менше за 0.05, можемо з високою ймовірністю стверджувати, що взаємозв'язок між цими змінними не є випадковим.

Серед респондентів, які оцінили свій матеріальний стан як вищий за середній, 82.9% (29 з 35 осіб) мають високу самооцінку, і лише 17.1% — середню. У групі з середнім матеріальним станом також переважає висока самооцінка (64 особи, або 61.5%), хоча частка осіб із середньою самооцінкою (40 осіб, або 38.5%) тут є відчутною. Найбільш вразливою є група респондентів із нижчим за середній матеріальним станом: лише 10 з 33 осіб (30.3%) мають високу самооцінку, тоді як переважна більшість (23 особи, або 69.7%) — середню.

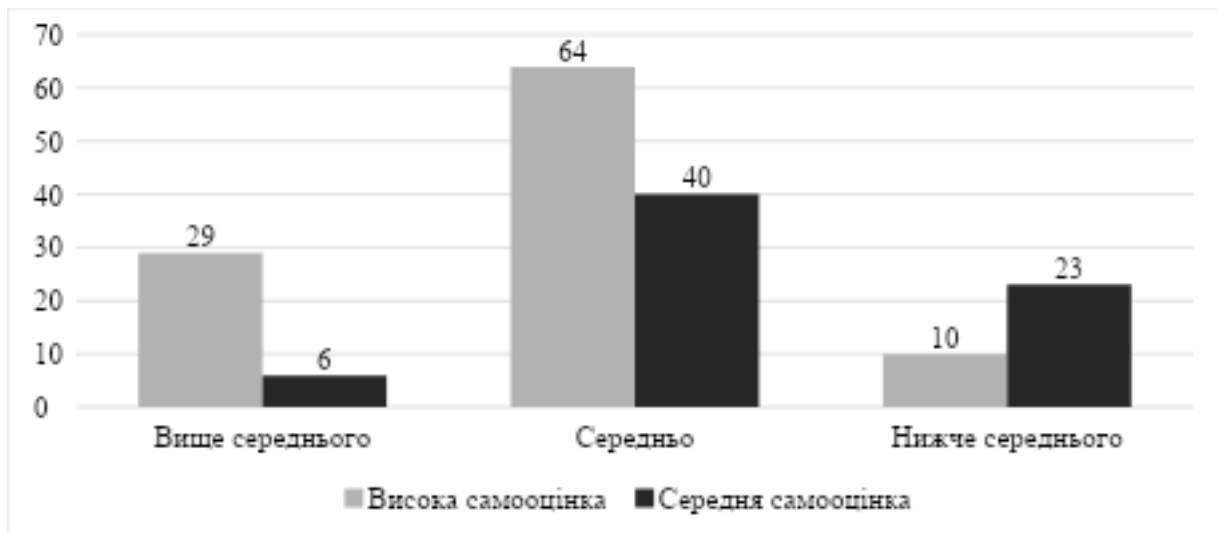


Рис. 3.7. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та суб'єктивною оцінкою матеріального стану (к-сть осіб)

Ці результати свідчать про чітку тенденцію: чим вищий матеріальний стан, тим вища ймовірність наявності високої самооцінки. Високий рівень матеріального добробуту, очевидно, сприяє формуванню позитивного образу себе, почуттю впевненості, контролю над життям і соціального визнання. Натомість обмежені фінансові можливості можуть стати джерелом стресу, внутрішнього напруження та відчуття меншовартості, що негативно впливає на самооцінку.

Коефіцієнт контингентності становить 0.322, Коефіцієнт Крамера V — 0.340. Обидва показники свідчать про помірну силу зв'язку між матеріальним станом і самооцінкою, що підтверджує не лише статистичну, але й практичну значущість результатів.

Отримані результати чітко демонструють, що матеріальне становище є важливим соціальним детермінантом самооцінки. Високий рівень доходів або економічної стабільності сприяє формуванню позитивної самооцінки, тоді як фінансові труднощі можуть виступати як фактор ризику для її зниження.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.7, рис. 3.8) виявив статистично значущий взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та самооцінкою респондентів ($\chi^2 = 8.43$; $df = 2$; $p = 0.015$). Оскільки $p < 0.05$,

можемо зробити висновок, що залежність між змінними не є випадковою і має практичне значення.

У групі з високим рівнем фізичної активності переважає висока самооцінка: 34 з 47 осіб (72.3%), тоді як лише 13 осіб (27.7%) мають середню самооцінку. Серед респондентів із середнім рівнем активності частка осіб із високою самооцінкою становить 62.3% (48 з 77), що також свідчить про позитивну динаміку. Натомість у групі з низьким рівнем фізичної активності ситуація є протилежною: лише 43.8% респондентів (21 з 48) мають високу самооцінку, тоді як більшість — 56.2% (27 осіб) — мають середню.

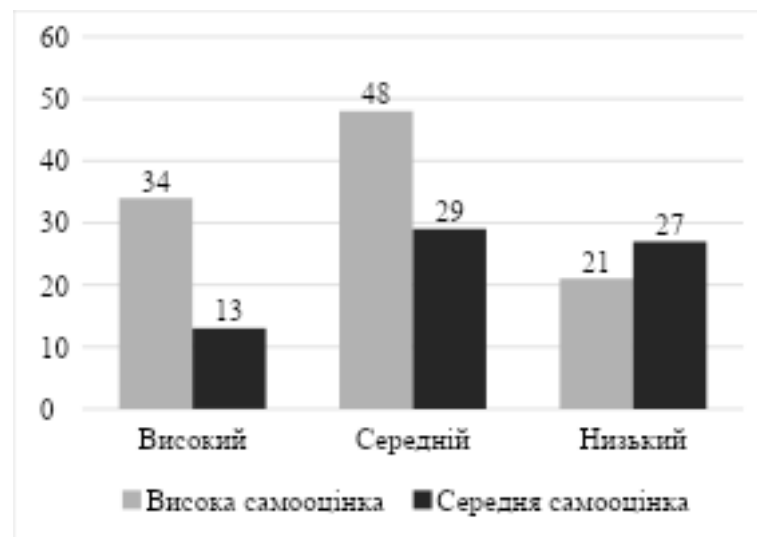


Рис. 3.8. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та рівнем фізичної активності (к-сть осіб)

Отримані дані дозволяють стверджувати, що рівень фізичної активності позитивно корелює з рівнем самооцінки. Регулярна фізична активність, ймовірно, сприяє формуванню позитивного образу тіла, покращенню настрою, підвищенню енергії та зниженню рівня тривожності, що в комплексі впливає на позитивне сприйняття себе. З іншого боку, низький рівень активності може бути як наслідком, так і причиною зниження самооцінки — наприклад, через гіподинамію, незадоволення зовнішністю або психологічну апатію.

Коефіцієнт контингентності становить 0.216, Коефіцієнт Крамера $V = 0.221$. Обидва значення вказують на помірну силу зв'язку між рівнем фізичної

активності та самооцінкою. Це означає, що фізична активність є важливим, але не єдиним чинником, що впливає на самооцінку.

Результати дослідження підтверджують, що вищий рівень фізичної активності асоціюється з вищим рівнем самооцінки. Це підкреслює важливість активного способу життя як засобу підтримки не лише фізичного, але й психологічного благополуччя. Особливої уваги потребують респонденти з низьким рівнем активності, які можуть потребувати мотиваційної підтримки та впровадження програм здорового способу життя.

Таким чином, фізична активність може розглядатися як один із ресурсів для формування і підтримання здорової самооцінки, поряд з соціальними, емоційними та особистісними чинниками.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.8, рис. 3.9) свідчать про статистично значущий взаємозв'язок між частотою використання Інтернету для навчання чи роботи та рівнем самооцінки ($\chi^2 = 24.0$; $df = 4$; $p < 0.001$). Значення p -менше 0.05 вказує на те, що спостережуваний зв'язок між змінними є достовірним і має практичне значення.

Розподіл даних демонструє виразну тенденцію. Респонденти, які використовують Інтернет менше 2 годин на день, значно рідше мають високу самооцінку (лише 30.4%). У цій категорії переважають особи з середнім рівнем самооцінки (69.6%). Помірна активність (2–6 годин на день) демонструє поступове зростання рівня високої самооцінки: серед респондентів, які користуються Інтернетом 2–4 години, 60.4% мають високу самооцінку, а при використанні 4–6 годин – 53.7%.

Водночас, у категорії 6–8 годин спостерігається незначне зниження показників: лише 47.1% мають високу самооцінку. Найяскравіша картина спостерігається серед тих, хто використовує Інтернет понад 8 годин на день з навчальною чи професійною метою — 89.5% таких респондентів мають високу самооцінку, що є найвищим показником серед усіх груп. Це свідчить про те, що інтенсивне залучення до онлайн-активностей, пов'язаних з розвитком,

навчанням або професійною діяльністю, позитивно впливає на рівень самооцінки.

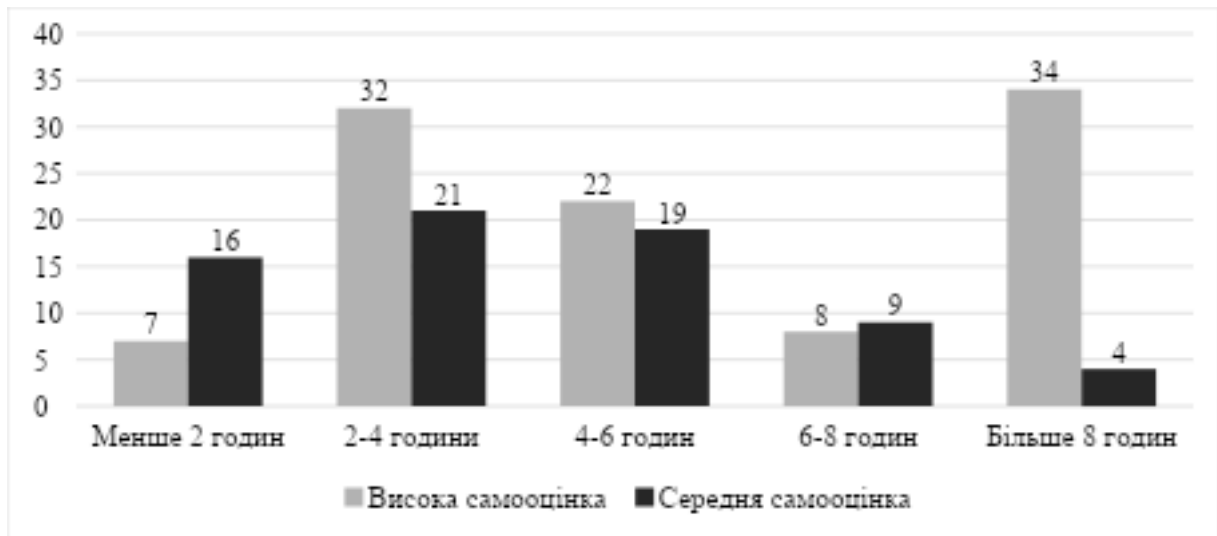


Рис. 3.9. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та частотою використання Інтернету для навчання чи роботи (к-сть осіб)

Можна припустити, що тривале і цілеспрямоване використання Інтернету для досягнення особистісних та професійних цілей сприяє формуванню почуття ефективності, компетентності та контролю над життєвими обставинами. Це, своєю чергою, підвищує позитивне сприйняття себе. Навпаки, недостатня залученість до пізнавальної чи професійної діяльності в онлайн-середовищі може бути пов'язана з відсутністю мотивації, невизначеністю або низьким рівнем внутрішньої організованості, що корелює зі зниженням самооцінки.

Отримані коефіцієнти асоціації підтверджують помірно сильний зв'язок між змінними: коефіцієнт контингентності становить 0.350, а коефіцієнт Крамера V – 0.373. Це вказує на практичну значущість зв'язку і підтверджує важливість врахування частоти продуктивного використання Інтернету як фактора психологічного благополуччя.

Результати дозволяють зробити висновок, що частота використання Інтернету з навчальною або професійною метою має помітний вплив на самооцінку. Найвищий рівень самооцінки характерний для респондентів, які активно використовують Інтернет понад 8 годин на день, тоді як найнижчі показники самооцінки виявлено серед осіб із мінімальним рівнем залученості

(менше 2 годин). Це підкреслює значущість інтелектуального навантаження, розвитку та самореалізації в цифровому середовищі як важливих чинників формування позитивної Я-концепції.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.9, рис. 3.10) свідчать про статистично значущий взаємозв'язок між кількістю часу, проведеного онлайн щодня, та рівнем самооцінки респондентів ($\chi^2 = 16.1$; $df = 4$; $p = 0.003$). Значення $p < 0.01$ вказує на достовірність встановленого зв'язку та його практичну значущість.

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки демонструє виразні відмінності залежно від тривалості перебування онлайн на день. Серед респондентів, які проводять онлайн менше 2 годин на день, жоден не має високої самооцінки. Усі 3 особи (100%) мають середню самооцінку, що свідчить про низький рівень впевненості у собі серед найменш залучених до онлайн-простору. У категорії 2–4 години переважає висока самооцінка — 70% (21 з 30 осіб), що вказує на позитивний вплив помірної онлайн-активності на сприйняття себе. Серед тих, хто проводить в Інтернеті 4–6 годин, спостерігається майже рівномірний розподіл: 51.9% мають високу, а 48.1% — середню самооцінку. У групі з активністю 6–8 годин показник високої самооцінки дещо знижується — 46.2%, тоді як 53.8% респондентів мають середню самооцінку. Найвищий рівень впевненості у собі виявлено серед респондентів, які перебувають онлайн понад 8 годин на день: 77.1% (37 осіб) мають високу самооцінку, лише 22.9% — середню.

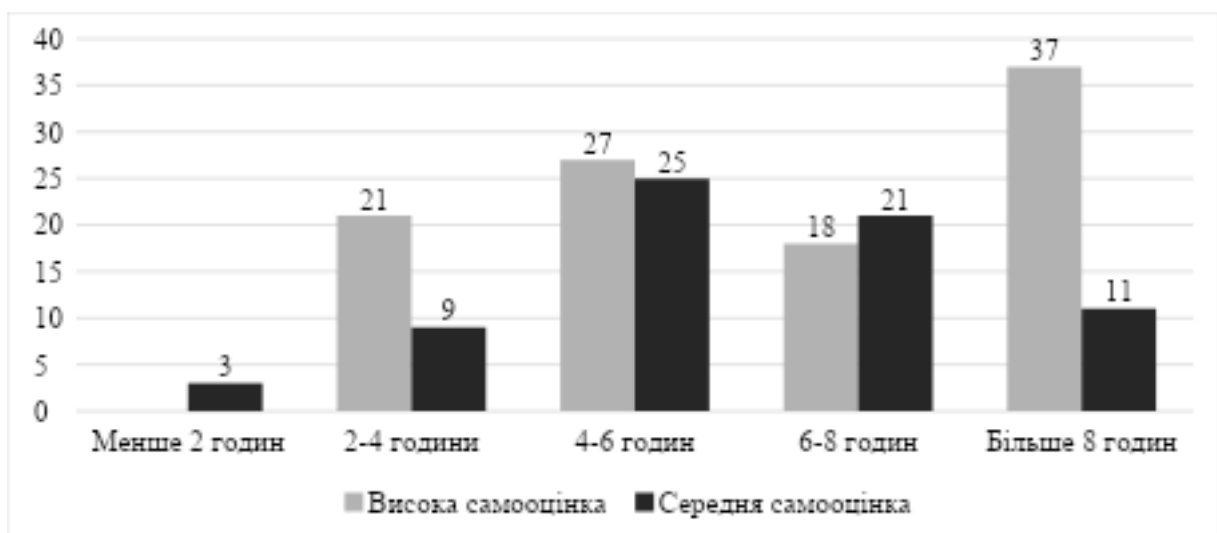


Рис. 3.10. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та частотою використання Інтернету на день (к-сть осіб)

Ці результати вказують на нелінійний, але виразний зв'язок між загальним обсягом онлайн-активності та самооцінкою. Низький рівень онлайн-залученості, можливо, пов'язаний із меншою включеністю в соціальні, освітні чи професійні процеси, що супроводжується нижчим рівнем впевненості в собі. Водночас надмірна онлайн-активність (понад 8 годин) у більшості випадків асоціюється з високою самооцінкою, що може свідчити про її продуктивний характер — наприклад, участь у навчанні, професійних завданнях чи соціальній взаємодії.

Значення коефіцієнтів зв'язку підтверджують помірну силу асоціації між змінними: коефіцієнт контингентності становить 0.293, а коефіцієнт Крамера V – 0.306. Це означає, що час перебування онлайн не є єдиним, але все ж суттєвим чинником формування самооцінки.

Загальний обсяг щоденної онлайн-активності виявився статистично значущим чинником, пов'язаним із рівнем самооцінки респондентів. Особи, які активно перебувають онлайн понад 8 годин на добу, найчастіше демонструють високу самооцінку, що може бути результатом продуктивного використання цифрових можливостей для навчання, роботи, самореалізації або соціальної взаємодії. Натомість респонденти з низькою онлайн-активністю (< 2 годин) виявили найнижчі показники самооцінки, що може свідчити про обмеженість їхніх соціальних або інформаційних ресурсів.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.10, рис. 3.11) виявили статистично значущий взаємозв'язок між типом онлайн-ресурсу, який найчастіше використовується респондентами, та рівнем їхньої самооцінки ($\chi^2 = 12.1$; $df = 4$; $p = 0.016$). Оскільки $p < 0.05$, спостережуваний зв'язок є достовірним, що дає підстави стверджувати про практичну значущість типу цифрової активності у формуванні самооцінки.

Найбільша частка респондентів (101 особа з 172) найчастіше користується соціальними мережами та месенджерами. Серед них 67.3% (68

осіб) мають високу самооцінку, а 32.7% — середню. Серед користувачів освітніх платформ домінує середня самооцінка — 61.5% (16 осіб), а лише 38.5% (10 осіб) мають високу. Цей результат може свідчити про високий рівень самокритичності або стресу, пов'язаного з навчальними чи професійними завданнями. У категорії інтернет-магазинів спостерігається виняткова ситуація: жоден з трьох респондентів не мав високої самооцінки — 100% повідомили про середній рівень. Розважальні сайти використовують 8 осіб, з яких 50% мають високу, а 50% — середню самооцінку. У категорії «Інше» (до якої могли входити новинні ресурси, форуми, спеціалізовані платформи тощо), 61.8% респондентів (21 особа) мають високу самооцінку, 38.2% — середню.

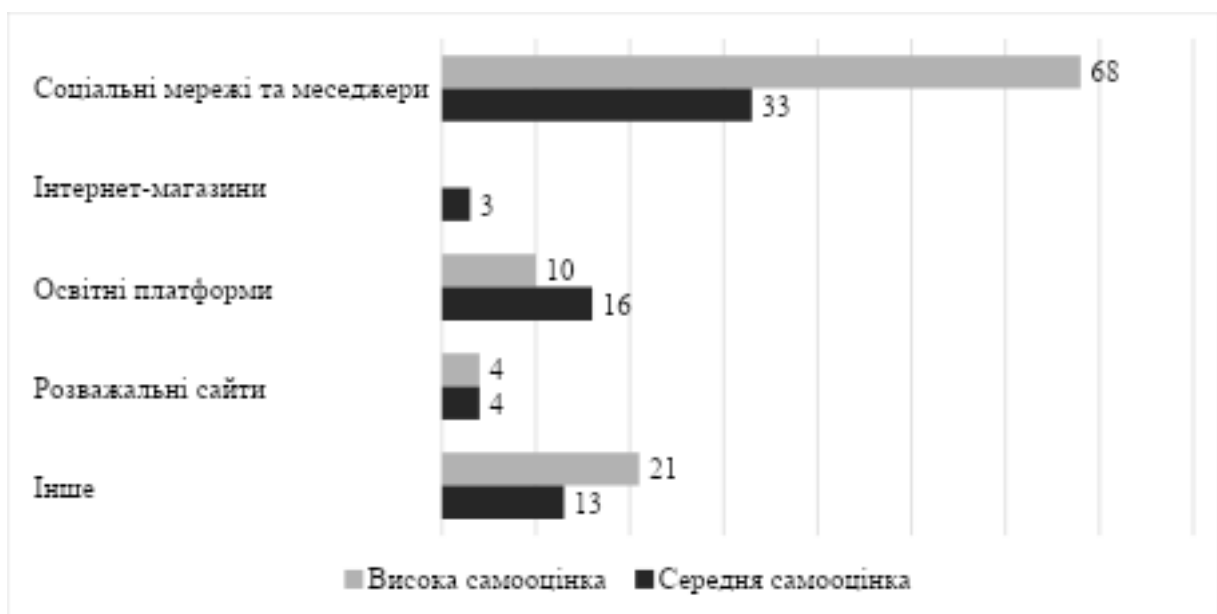


Рис. 3.11. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та типом онлайн-ресурсу, який найчастіше використовується респондентами (к-сть осіб)

Отримані дані демонструють, що тип найчастіше використовуваного онлайн-ресурсу пов'язаний із рівнем самооцінки респондентів. Зокрема, соціальні мережі та месенджери, попри загальну критику щодо їхнього потенційно негативного впливу, в цьому дослідженні виявились ресурсами, асоційованими з найвищим рівнем самооцінки. Це може бути пов'язано з тим, що саме ці платформи задовольняють базові соціальні потреби: спілкування, визнання, підтримка, ідентифікація з соціальною групою.

Натомість користувачі освітніх платформ, попри позитивне спрямування активності, демонструють нижчий рівень самооцінки, що може свідчити про переживання тиску, перфекціонізму або недостатньої впевненості у власних знаннях. Категорії «інтернет-магазини» та «розважальні сайти» були представлені нечисленними вибірками, тому їхній аналіз є попереднім, але варто відзначити, що жоден з користувачів інтернет-магазинів не мав високої самооцінки, що може бути проявом компенсаційної поведінки або зосередженості на зовнішніх статусних аспектах.

Коефіцієнт контингентності становить 0.257, що вказує на помірну силу зв'язку між типом цифрової активності та рівнем самооцінки.

Аналіз результатів показав, що тип найчастіше використовуваного онлайн-ресурсу є значущим чинником у контексті самооцінки. Найвищі показники впевненості в собі демонструють користувачі соціальних платформ, що підкреслює роль соціальної взаємодії в підтримці позитивного образу "Я". Натомість освітня діяльність в онлайні супроводжується нижчими оцінками власної значущості, що може свідчити про період особистісного пошуку, самовдосконалення або стресову залученість.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.11, рис. 3.12) виявив статистично значущий взаємозв'язок між частотою перевірки повідомлень або новин у соціальних мережах та рівнем самооцінки респондентів ($\chi^2 = 15.5$; $df = 3$; $p = 0.001$). Оскільки $p < 0.01$, можна з упевненістю стверджувати, що залежність між цими змінними є достовірною та має практичне значення.

Серед осіб, які перевіряють соціальні мережі щогодини, переважає висока самооцінка — 85.7% (36 з 42 осіб). У категорії «раз на день і менше» рівень високої самооцінки також відносно високий — 53.8% (7 з 13 осіб). Найнижчий показник високої самооцінки спостерігається у респондентів, які перевіряють соцмережі кожні кілька хвилин — лише 51.9% (27 з 52), тоді як інші 48.1% мають середню самооцінку. Серед тих, хто робить це кілька разів на день, розподіл є майже рівномірним: 50.8% мають високу самооцінку, а 49.2% — середню.

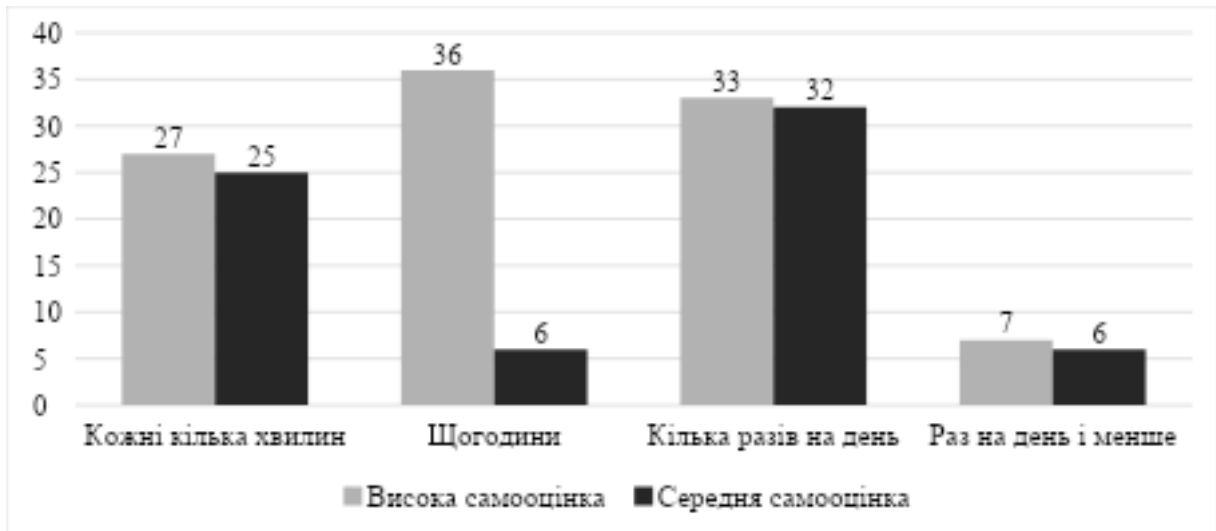


Рис. 3.12. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та частотою перевірки повідомлень або новин у соціальних мережах (к-сть осіб)

Результати демонструють, що надмірна частота перегляду повідомлень у соціальних мережах асоціюється з нижчим рівнем самооцінки. Зокрема, серед респондентів, які перевіряють соцмережі «кожні кілька хвилин» або «кілька разів на день», частка осіб із середньою самооцінкою суттєво вища порівняно з тими, хто звертається до соціальних платформ рідше.

Водночас, помірною частотою взаємодії з соціальними мережами — зокрема, щогодини або раз на день і менше — найчастіше асоціюється з високою самооцінкою. Це може свідчити про більш свідоме, контрольоване використання цифрових платформ, що не супроводжується залежністю чи надмірним емоційним залученням.

Показники асоціації підтверджують наявність помірного зв'язку між змінними: коефіцієнт контингентності становить 0.287, а коефіцієнт Крамера V – 0.300.

Результати засвідчують, що частота взаємодії з соціальними мережами має важливе значення для формування самооцінки. Найвищі рівні самооцінки спостерігаються серед осіб, які використовують соціальні мережі регулярно, але не надмірно часто. Навпаки, постійна перевірка повідомлень та новин (кожні кілька хвилин) пов'язана з нижчим рівнем впевненості у собі, що може

свідчити про психологічну залежність, емоційне виснаження або труднощі у формуванні стійкого образу "Я".

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.12, рис. 3.13) свідчать про статистично значущий взаємозв'язок між відчуттям дискомфорту або тривоги при відсутності доступу до Інтернету та рівнем самооцінки респондентів ($\chi^2 = 14.8$; $df = 1$; $p < 0.001$). Отримане значення p дозволяє з упевненістю стверджувати, що зв'язок між цими змінними не є випадковим і має практичну значущість.

Серед тих, хто відчуває тривогу або дискомфорт у разі відсутності Інтернету, переважає середній рівень самооцінки — 53.2% (50 з 94 осіб), тоді як лише 46.8% (44 осіб) мають високу самооцінку. У протилежній групі — респондентів, які не відчувають дискомфорту через відсутність Інтернету — ситуація кардинально інша: 75.6% (59 з 78) мають високу самооцінку, а лише 24.4% — середню.

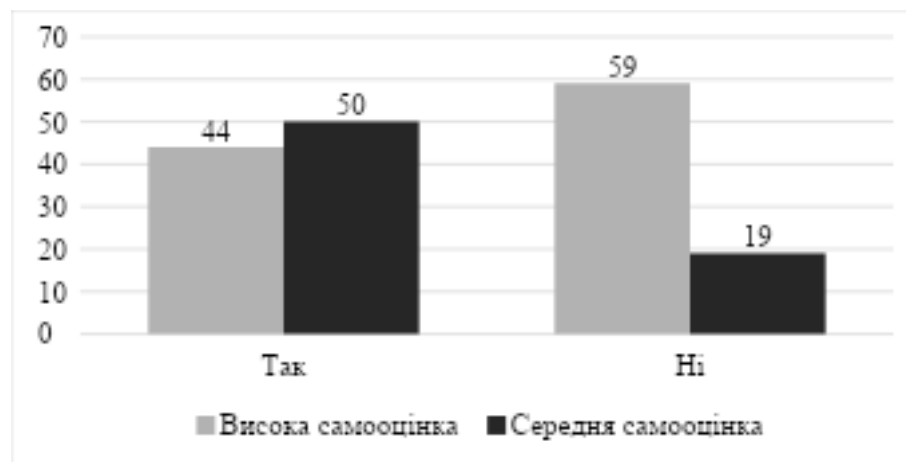


Рис. 3.13. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки та відчуттям дискомфорту або тривоги при відсутності доступу до Інтернету (к-сть осіб)

Отримані дані демонструють, що емоційна залежність від Інтернету негативно корелює з рівнем самооцінки. Ті респонденти, які не можуть комфортно почуватися без підключення до мережі, частіше мають середню самооцінку, що може вказувати на психологічну нестабільність, емоційну залежність від зовнішніх джерел підтвердження своєї значущості, або ж на знижену здатність до автономного функціонування.

Навпаки, висока самооцінка найчастіше притаманна особам, які зберігають емоційну рівновагу навіть за відсутності доступу до Інтернету. Це свідчить про внутрішню незалежність, зрілість особистості та стабільність образу "Я", який не потребує постійного цифрового підкріплення.

Таким чином, відсутність тривожності без Інтернету може розглядатися як психологічний індикатор впевненості в собі, самодостатності та високої стресостійкості.

Отримані коефіцієнти асоціації вказують на помірну силу зв'язку: Коефіцієнт контингентності = 0.281, Phi-коефіцієнт = 0.293, Коефіцієнт Крамера V = 0.293. Ці показники підтверджують, що емоційна реакція на відсутність Інтернету справді є значущим фактором, пов'язаним із рівнем самооцінки, хоча і не єдиним.

Аналіз результатів свідчить, що емоційна залежність від постійного доступу до Інтернету має негативний вплив на рівень самооцінки. Особи, які здатні зберігати емоційну рівновагу без підключення до мережі, частіше характеризуються високим рівнем самооцінки. Натомість тривожність або дискомфорт у таких ситуаціях є психологічним маркером внутрішньої невпевненості та залежності від зовнішніх стимулів.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.13, рис. 3.14) виявив статистично значущий взаємозв'язок між рівнем освіти респондентів та рівнем інтернет-залежності ($\chi^2 = 12.6$; $df = 4$; $p = 0.014$). Значення $p < 0.05$ свідчить про те, що спостережуваний зв'язок є достовірним і має практичну значущість для розуміння особливостей цифрової поведінки в залежності від освітнього статусу.

Серед осіб із вищою освітою 10.6% (7 з 66) мають помірний рівень інтернет-залежності, 25.8% (17 осіб) — легкий рівень, 63.6% (42 особи) — нормальний рівень. Серед респондентів із незавершеною вищою освітою 15.2% (14 осіб) мають помірний рівень залежності, 10.9% (10 осіб) — легкий рівень, Переважна більшість — 73.9% (68 осіб) — нормальний рівень. Особи з

середньою освітою не продемонстрували жодного випадку підвищеного рівня інтернет-залежності. 100% (14 осіб) мають нормальний рівень.



Рис. 3.14. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та рівнем освіти (к-сть осіб)

Результати дослідження вказують на те, що інтернет-залежність частіше проявляється серед респондентів, які перебувають на етапі здобуття освіти (незавершена вища), або вже мають вищу освіту. У цих категоріях виявлено усі випадки помірного та легкого рівнів залежності, що дозволяє припустити: підвищене академічне чи професійне навантаження, часте використання цифрових ресурсів у навчанні та роботі, а також зростаюча потреба у соціальній взаємодії в онлайні можуть сприяти формуванню залежної поведінки.

Натомість у групі з середньою освітою, де відсутні випадки навіть легкого рівня інтернет-залежності, ймовірно, інтенсивність цифрової активності значно нижча, що зменшує ризики виникнення залежності. Це може бути пов'язано як із особливостями професійної зайнятості, так і з обмеженим доступом або мотивацією до використання Інтернету в повсякденному житті.

Коефіцієнт контингентності = 0.261, Коефіцієнт Крамера V = 0.191. Ці показники вказують на слабо-помірну силу зв'язку між рівнем освіти та рівнем інтернет-залежності. Хоча зв'язок є статистично значущим, він не є надто сильним, що свідчить про вплив і інших факторів на формування

інтернет-залежної поведінки (наприклад, вік, емоційний стан, соціальна підтримка тощо).

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень освіти має статистично значущий, хоча й помірний вплив на рівень інтернет-залежності. Підвищений ризик інтернет-залежності частіше виявляється у респондентів із вищою та незавершеною вищою освітою, тоді як серед осіб із середньою освітою він практично відсутній. Це може бути зумовлено специфікою інформаційного середовища, академічними вимогами або стилем життя.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.14, рис. 3.15) виявив статистично значущий взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 18.8$; $df = 4$; $p < 0.001$). Значення p менше 0.001 свідчить про високий рівень достовірності спостережуваного зв'язку, що дозволяє стверджувати про його практичну значущість.

Серед респондентів із високим рівнем фізичної активності, 80.9% (38 осіб) мають нормальний рівень інтернет-залежності, тоді як лише 6 осіб мають помірну, і 3 — легку залежність. У категорії середньої активності картина подібна: 80.5% (62 особи) мають нормальний рівень інтернет-залежності, 11 осіб — легкий рівень, 4 — помірний. Найбільше випадків підвищеної інтернет-залежності спостерігається серед респондентів із низьким рівнем фізичної активності. 45.8% (22 з 48 осіб) мають помірний або легкий рівень залежності, а лише 50% (24 особи) демонструють нормальний рівень.

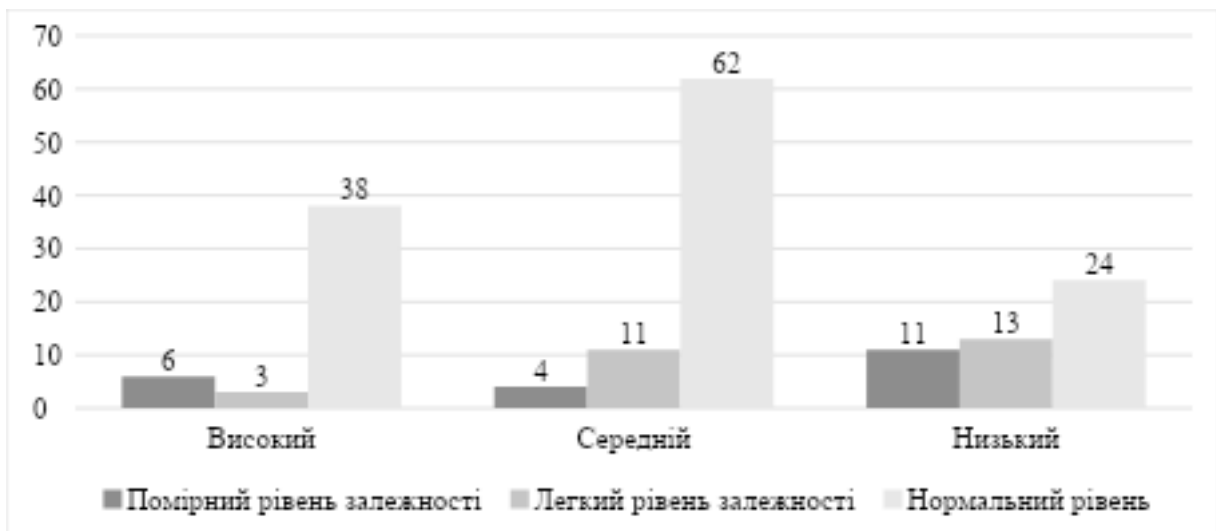


Рис. 3.15. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та рівнем фізичної активності (к-сть осіб)

Результати показують чітку тенденцію: низький рівень фізичної активності асоціюється з вищим ризиком розвитку інтернет-залежності. Особи, які ведуть малорухливий спосіб життя, значно частіше мають прояви як легкого, так і помірного рівня інтернет-залежності. Натомість фізично активні респонденти переважно демонструють нормальний рівень користування Інтернетом.

Таким чином, зниження фізичної активності може розглядатися як фактор ризику формування залежності від цифрових технологій, що пояснюється частковим "перенесенням" потреби в активності, досягненнях чи соціальній взаємодії у віртуальний простір.

Значення Коефіцієнту контингентності = 0.314 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.234$ свідчать про помірну силу асоціації між рівнем фізичної активності та інтернет-залежністю, що підкреслює як статистичну, так і психосоціальну значущість результатів.

Результати дослідження підтверджують, що фізична активність є важливим фактором профілактики інтернет-залежності. Респонденти з високим і середнім рівнем фізичної активності значно рідше виявляють ознаки залежної поведінки в онлайні, тоді як серед малорухливих осіб спостерігається суттєве зростання частки користувачів з підвищеним рівнем інтернет-залежності.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.15, рис. 3.16) виявив статистично значущий взаємозв'язок між найбільш використовуваним пристроєм для доступу до Інтернету та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 20.5$; $df = 4$; $p < 0.001$). Отримане р-значення < 0.001 свідчить про високий рівень статистичної достовірності взаємозв'язку, що дозволяє говорити про реальний вплив типу пристрою на інтенсивність цифрової залученості.

Найбільша частка респондентів (129 осіб) використовує для виходу в Інтернет смартфон. Серед них 79.8% (103 особи) мають нормальний рівень інтернет-залежності; 12.4% (16 осіб) — легкий рівень; 7.8% (10 осіб) — помірний рівень. Комп'ютер або ноутбук обрали як основний пристрій 40 респондентів, з яких лише 45.0% (18 осіб) мають нормальний рівень; Інші 55.0% виявляють легкий або помірний рівень залежності (по 11 осіб у кожній категорії). Планшет використовували 3 особи, всі з яких мали нормальний рівень інтернет-залежності, однак мала вибірка не дозволяє робити достовірні висновки щодо цієї категорії.



Рис. 3.16. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та типом пристрою для доступу до Інтернету (к-сть осіб)

Отримані дані вказують на те, що рівень інтернет-залежності значною мірою залежить від типу пристрою, який використовується найчастіше для доступу до мережі. Найбільш сприятливий профіль спостерігається серед користувачів смартфонів — переважна більшість демонструє нормальний рівень інтернет-залежності. Це може бути пояснено звичністю використання смартфона для рутинних завдань (зв'язок, навігація, короткі сесії в соцмережах), а також можливістю легше контролювати час у мережі завдяки мобільним обмеженням або вбудованим додаткам моніторингу активності.

Натомість користувачі комп'ютерів або ноутбуків значно частіше мають підвищений рівень інтернет-залежності. Це може бути зумовлено як тривалішою тривалістю сесій, так і типом активності (геймінг, перегляд відео,

онлайн-робота або прокрастинація), які можуть затягувати та знижувати контроль за власною цифровою поведінкою.

Значення Коефіцієнту контингентності = 0.326 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.244$ свідчать про помірну силу асоціації між змінними, що підкреслює значущість пристрою як фактора, який може впливати на ризик формування інтернет-залежності.

Результати дослідження засвідчують, що тип пристрою, який найчастіше використовується для доступу до Інтернету, є статистично значущим фактором, пов'язаним із рівнем інтернет-залежності. Зокрема, користувачі комп'ютерів та ноутбуків значно частіше мають прояви залежної поведінки, порівняно з користувачами смартфонів. Це може бути пов'язано з характером використання цих пристроїв, тривалістю онлайн-сесій, а також з типами цифрової активності, притаманними для кожного з них.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.16, рис. 3.17) виявили статистично значущий взаємозв'язок між частотою використання Інтернету з навчальною або професійною метою та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 25.2$; $df = 8$; $p = 0.001$). Отримане значення $p < 0.01$ свідчить про достовірність зв'язку та його практичну значущість.

Серед тих, хто використовує Інтернет менше 2 годин на день, жоден не мав помірного рівня інтернет-залежності, 3 особи мали легкий рівень, а переважна більшість — 87.0% (20 з 23) — нормальний рівень. У категорії 2–4 години спостерігається 79.2% (42 з 53) з нормальним рівнем, при помірному рівні лише у 4-х осіб. У групі 4–6 годин нормальний рівень мають лише 58.5% (24 з 41), тоді як 31.7% мають легкий рівень залежності, а ще 9.8% — помірний. Цікава динаміка у категорії 6–8 годин: хоча вона найменш чисельна, тут виявлено 35.3% (6 з 17) респондентів із помірним рівнем інтернет-залежності, і жодного — з легким. Тобто, використання Інтернету у цьому діапазоні частіше супроводжується вже стійкими залежними проявами. У категорії понад 8 годин рівень інтернет-залежності розподіляється наступним чином: 18.4% — помірний, 10.5% — легкий, і 71.1% — нормальний.

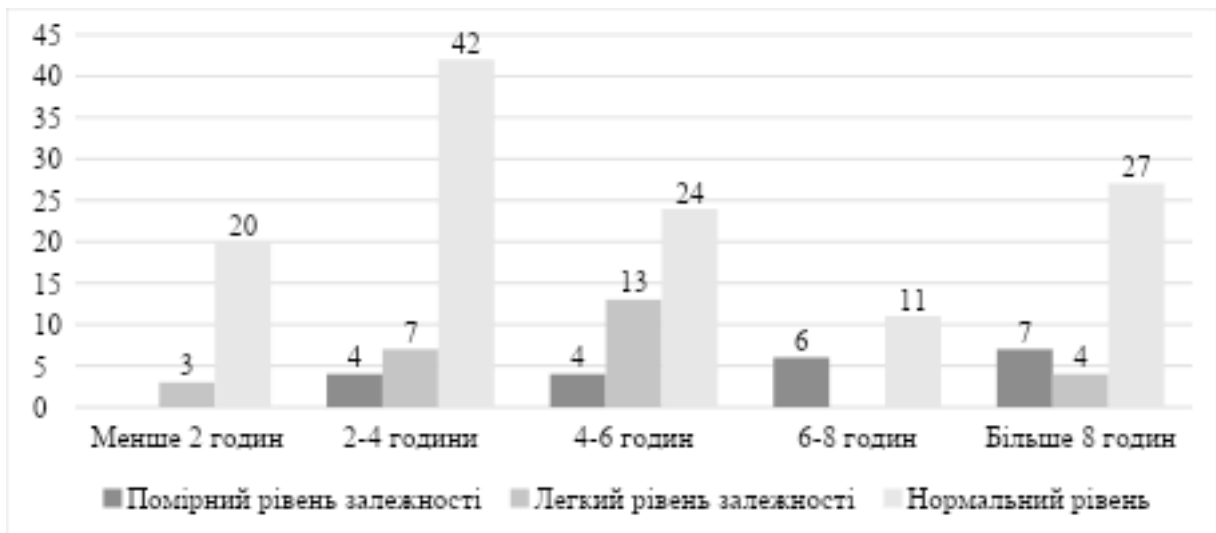


Рис. 3.17. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та використанням Інтернету з навчальною/професійною метою (к-сть осіб)

Результати свідчать про нелінійний, але чіткий зв'язок між частотою використання Інтернету з навчальною чи робочою метою та рівнем інтернет-залежності. За умови помірного щоденного використання (до 4 годин) ризики формування залежності є низькими, натомість інтенсивне користування (особливо 6–8 годин) частіше пов'язане з проявами помірної інтернет-залежності.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.357 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.270$ вказують на помірну силу асоціації між частотою використання Інтернету для навчання чи роботи та рівнем інтернет-залежності. Виявлений зв'язок має як статистичне, так і прикладне значення для розробки освітньо-профілактичних програм.

Отримані результати вказують, що частота використання Інтернету для навчання або роботи є значущим фактором, пов'язаним із ризиком інтернет-залежності. Помірна тривалість онлайн-активності (до 4 годин) найчастіше поєднується з нормальним рівнем користування, тоді як перевищення цього показника, особливо у межах 6–8 годин, асоціюється з вищими проявами залежної поведінки. Водночас, велика частина користувачів з тривалою щоденною активністю (понад 8 годин) демонструє здатність зберігати самоконтроль.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.17, рис. 3.18) виявив статистично значущий взаємозв'язок між кількістю часу, проведеного онлайн щодня, та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 23.1$; $df = 8$; $p = 0.003$). Отримане р-значення < 0.01 вказує на наявність достовірного та практично значущого зв'язку між загальним обсягом онлайн-активності та проявами залежної поведінки.

Серед тих, хто перебуває онлайн менше 2 годин на день, усі респонденти (3 особи) мають нормальний рівень інтернет-залежності. У категорії 2–4 години також домінує нормальний рівень (90.0% або 27 з 30), лише 3 особи мають помірну залежність. У групі 4–6 годин нормальний рівень мають 80.8% (42 з 52), але вже з'являється 10 випадків (19.2%) легкого рівня інтернет-залежності. Респонденти, які онлайн 6–8 годин на день, демонструють зниження частки нормального рівня до 64.1%, тоді як 35.9% (14 осіб) мають легкий або помірний рівень залежності. Найбільше навантажена категорія — понад 8 годин на день — включає лише 56.2% респондентів з нормальним рівнем, натомість 45.8% (21 особа) мають вже клінічно значущі прояви інтернет-залежності, з них 11 — помірну, 10 — легку.

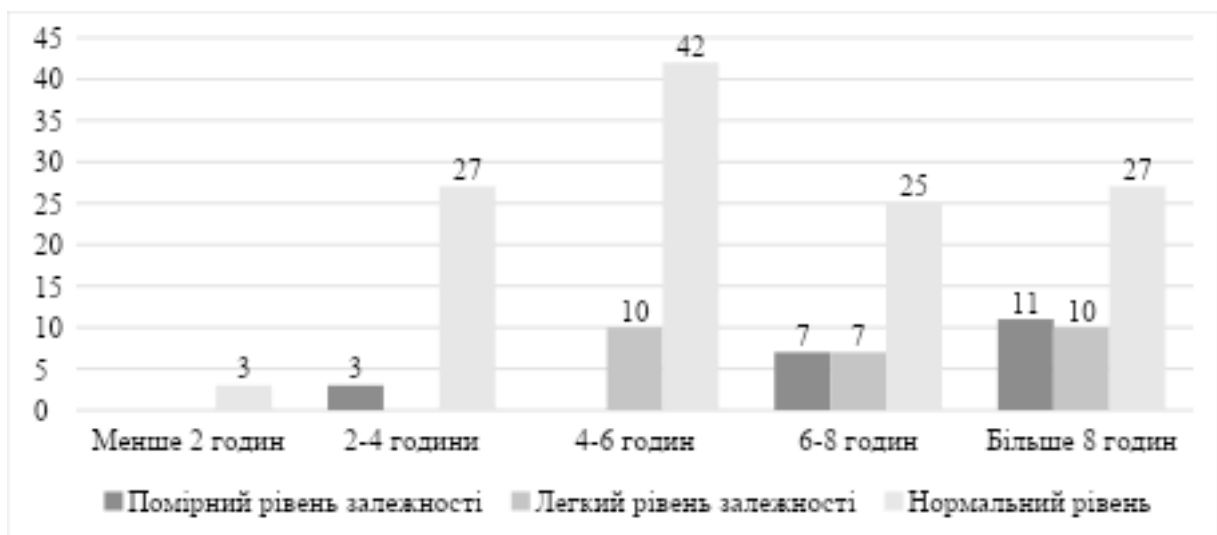


Рис. 3.18. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та часом використання Інтернету на день (к-сть осіб)

Отримані дані демонструють чітку залежність між загальним часом перебування онлайн та рівнем інтернет-залежності. У категоріях із помірною

цифровою активністю (до 4 годин) майже всі респонденти мають нормальний рівень користування Інтернетом. Однак із збільшенням тривалості онлайн-активності спостерігається виразне зростання ризику інтернет-залежності.

Особливо критичним виявляється поріг у 6–8 годин, після якого значно зростає частка респондентів з проявами залежної поведінки. У групі з найбільшою цифровою залученістю (понад 8 годин) майже половина опитаних демонструє легку або помірну інтернет-залежність, що свідчить про високий рівень ризику розвитку патологічної цифрової поведінки.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.344 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.259$ свідчать про помірну силу зв'язку між тривалістю щоденного онлайн-перебування та рівнем інтернет-залежності, що підтверджує значущість цього чинника як у теоретичному, так і практичному контексті.

Результати дослідження підтверджують, що загальна тривалість перебування в Інтернеті щодня є важливим і статистично значущим предиктором інтернет-залежності. Поки цифрова активність не перевищує 4 годин на день, більшість респондентів демонструють здоровий рівень користування. Однак із зростанням щоденного онлайн-навантаження зростає імовірність розвитку легких або помірних форм залежності, особливо після перевищення порогу у 6 годин.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.18, рис. 3.19) засвідчив статистично значущий та практично значущий взаємозв'язок між типом онлайн-ресурсу, який респонденти використовують найчастіше, та рівнем інтернет-залежності ($\chi^2 = 47.2$; $df = 8$; $p < 0.001$). Це один із найвищих показників у серії дослідження, що свідчить про сильний зв'язок між характером онлайн-активності та проявами залежної поведінки.

Серед користувачів соціальних мереж і месенджерів 80.2% (81 з 101) мають нормальний рівень інтернет-залежності; 12.9% — легкий; 6.9% — помірний. У категорії освітніх платформ 61.5% (16 з 26) мають нормальний рівень, але водночас — 26.9% мають помірний рівень інтернет-залежності, що є другим найвищим показником у таблиці.

Найвищий рівень залежності спостерігається серед користувачів розважальних сайтів. 100% респондентів (8 осіб) мають виключно легкий або помірний рівень залежності, при цьому жоден не продемонстрував нормального рівня користування Інтернетом. Користувачі інтернет-магазинів (n=3) також повністю потрапляють у зону залежності (100% легкий рівень), однак мала вибірка не дозволяє зробити узагальнюючі висновки. У групі «Інше» 79.4% (27 осіб) мають нормальний рівень, 11.8% — легкий, 8.8% — помірний.

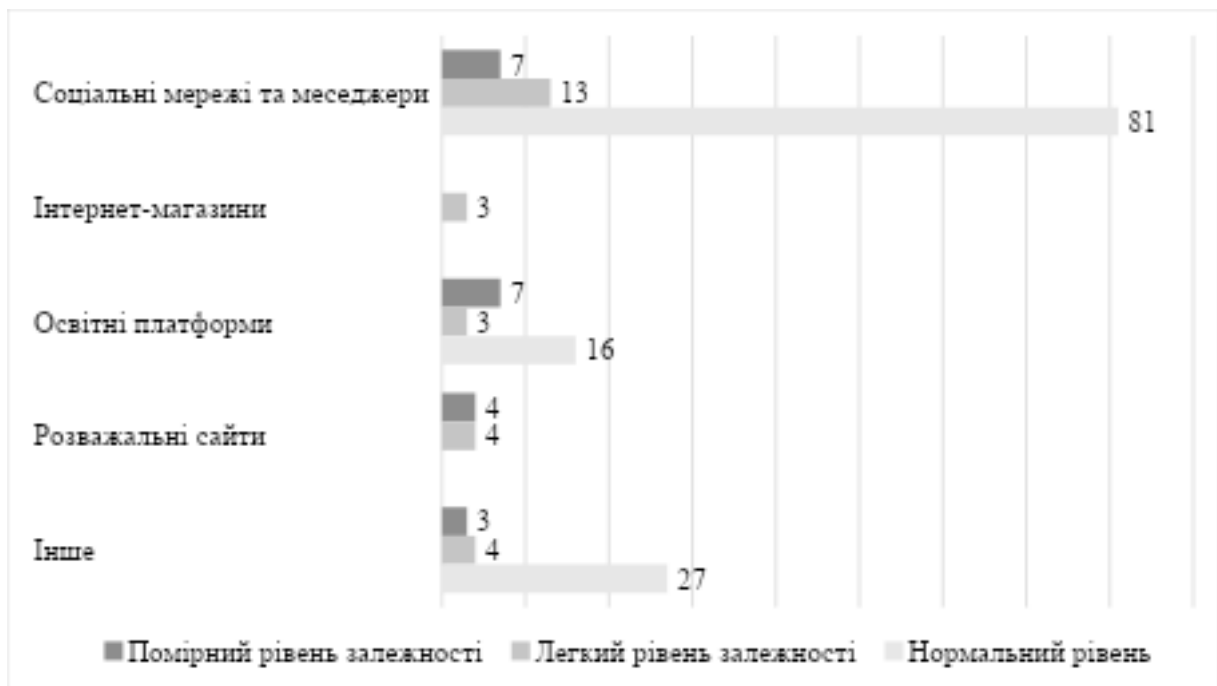


Рис. 3.19. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та типом онлайн-ресурсу, який респонденти використовують найчастіше (к-сть осіб)

Отримані дані свідчать, що тип онлайн-ресурсу має суттєве значення у формуванні рівня інтернет-залежності. Найменш проблемною є цифрова активність, пов'язана із соціальними мережами, месенджерами та ресурсами категорії «інше», які в більшості випадків асоціюються з нормальним рівнем інтернет-користування. Цікаво, що соцмережі, часто критикувані як джерело залежності, у цьому дослідженні демонструють відносно збалансовану поведінку користувачів, що може бути пов'язано з адаптованістю користувачів

до їх використання, а також з широким спектром функцій (комунікація, інформація, самопрезентація).

Натомість розважальні сайти є найбільш ризикованим типом ресурсу: 100% користувачів цієї категорії виявляють інтернет-залежну поведінку, що може бути наслідком прокрастинації, спроб уникнути реальності або надмірного зосередження на цифрових задоволеннях. Подібну картину (але з меншою виразністю) демонструє також група користувачів освітніх платформ, де значна частка осіб має прояви залежності. Це може бути пов'язано з надмірним тиском навчальних обов'язків, стресом і відсутністю балансування навантаження, що зумовлює патологічне зосередження на онлайн-активності.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.464 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.370$ свідчать про помірно сильний зв'язок між змінними, що підтверджує не лише статистичну, а й виразну практичну значущість типу онлайн-ресурсу як чинника ризику інтернет-залежності.

Результати дослідження демонструють, що тип найбільш використовуваного онлайн-ресурсу є вагомим предиктором рівня інтернет-залежності. Найвищі ризики виявлено серед користувачів розважальних сайтів, де 100% респондентів мають залежну поведінку. Також відносно високі показники залежності фіксуються серед користувачів освітніх платформ, що може вказувати на стресову або нав'язливу взаємодію з навчальним цифровим середовищем. Найменше залежних проявів виявлено серед користувачів соцмереж та ресурсів змішаного призначення, що свідчить про можливу адаптованість і кращу саморегуляцію в цих групах.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.19, рис. 3.20) виявив статистично значущий взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям наявності інтернет-залежності та об'єктивно визначеним рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 17.0$; $df = 2$; $p < 0.001$). Це свідчить про те, що відчуття залежності респондентами не є випадковим або ілюзорним, а має реальне підґрунтя, підтверджене кількісним аналізом.

Серед тих, хто вважає, що має інтернет-залежність (97 осіб) 18.6% (18 осіб) мають помірний рівень, 21.6% (21 особа) — легкий рівень, лише 59.8% (58 осіб) мають нормальний рівень інтернет-залежності. Натомість серед тих, хто не вважає себе інтернет-залежним (75 осіб) абсолютна більшість — 88.0% (66 осіб) — мають нормальний рівень, лише 8% мають легкий і 4% — помірний рівень залежності.

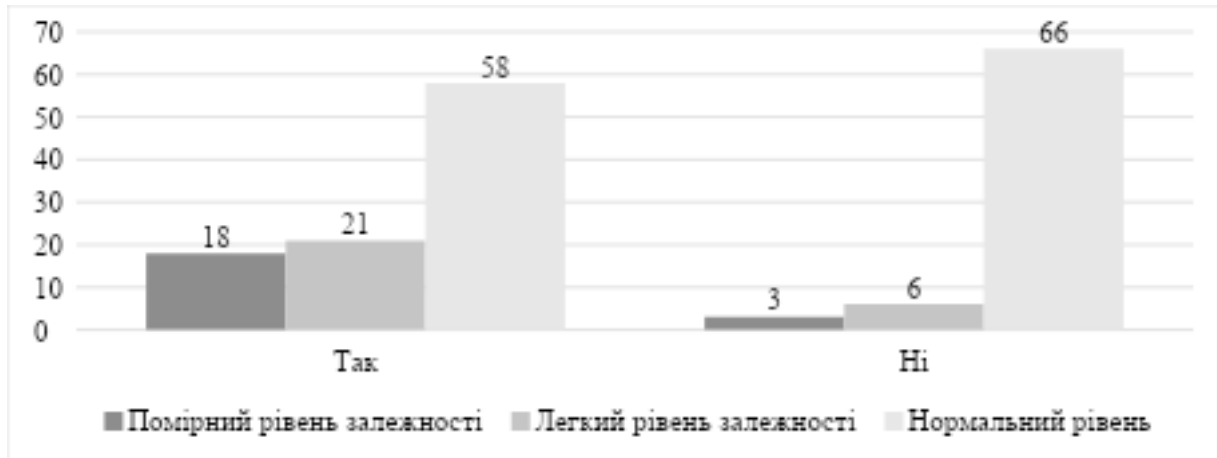


Рис. 3.20. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та суб'єктивним відчуттям наявності інтернет-залежності (к-сть осіб)

Результати свідчать про те, що суб'єктивне усвідомлення залежності в більшості випадків корелює з реальними проявами інтернет-залежної поведінки. Це означає, що саморефлексія респондентів щодо власного користування Інтернетом здебільшого є адекватною, і може бути використана як ефективний скринінговий критерій в попередній діагностиці. Також це підкреслює, що інтернет-залежність не завжди є неусвідомлюваною проблемою — значна частина людей, які мають залежність, її відчують і визнають.

Проте, слід також звернути увагу на те, що майже 60% тих, хто вважає себе залежним, за об'єктивними критеріями демонструють нормальний рівень інтернет-користування. Це може свідчити про переживання внутрішнього конфлікту, тривожності або надмірну самокритику, а також про вплив соціальних норм, які формують уявлення про "надмірне" користування як щось апіорі негативне.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.300 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.315$ свідчать про помірну силу зв'язку, що підтверджує наявність реального, хоча й не абсолютного, зв'язку між суб'єктивним сприйняттям і об'єктивними проявами інтернет-залежності.

Аналіз показав, що усвідомлення респондентом власної інтернет-залежності має значущий зв'язок з її реальним рівнем. У більшості випадків ті, хто вважає себе залежним, демонструють підвищений рівень інтернет-залежності, тоді як серед осіб, які не визнають залежності, переважає нормальний рівень користування. Це свідчить про ефективність саморефлексії як джерела первинної діагностики, проте також вказує на потребу розмежування між об'єктивними критеріями залежності та суб'єктивними відчуттями, які можуть бути зумовлені соціальним тиском або особистими переживаннями.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.20, рис. 3.21) показав статистично значущий взаємозв'язок між частотою перегляду повідомлень або новин у соціальних мережах та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 36.0$; $df = 6$; $p < 0.001$). Високе значення χ^2 та дуже низьке р-значення свідчать про достовірність і практичну значущість цього зв'язку.

Серед респондентів, які перевіряють соцмережі кожні кілька хвилин 26.9% (14 осіб) мають помірний рівень інтернет-залежності; ще 26.9% — легкий рівень; лише 46.2% — нормальний рівень. У групі, яка переглядає новини щогодини 90.5% (38 з 42) мають нормальний рівень інтернет-користування і немає жодного випадку легкого рівня залежності, і лише 4 особи мають помірний рівень. У категорії «кілька разів на день» 75.4% (49 з 65) — нормальний рівень; 20% (13 осіб) — легкий рівень, а 4.6% — помірний. У категорії з найнижчою частотою — раз на день і менше — 100% респондентів (13 осіб) мають нормальний рівень інтернет-залежності.



Рис. 3.21. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та частотою перевірки сповіщень/новин (к-сть осіб)

Отримані дані свідчать про пряму залежність між частотою перевірки соціальних мереж і рівнем інтернет-залежності. Найбільші прояви залежної поведінки спостерігаються серед тих, хто перевіряє соціальні мережі кожні кілька хвилин — понад половина цих користувачів мають клінічно значущі прояви легкого або помірного рівня інтернет-залежності.

Навпаки, помірна або рідка частота взаємодії з соціальними платформами (щогодини, кілька разів на день, раз на день і менше) асоціюється з нормальним рівнем інтернет-користування. Зокрема, у найменш активній групі (раз на день і менше) взагалі не виявлено жодного випадку залежності.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.416 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.324$ вказують на помірно сильну асоціацію між частотою перевірки соціальних мереж та рівнем інтернет-залежності, що підкреслює вагомість цього чинника у формуванні залежної поведінки в цифровому середовищі.

Результати дослідження демонструють, що частота перегляду повідомлень у соціальних мережах є суттєвим чинником, пов'язаним із рівнем інтернет-залежності. Респонденти, які перевіряють соцмережі кожні кілька хвилин, мають найвищий ризик розвитку залежності. Натомість контрольована та помірна взаємодія з онлайн-контентом (зокрема, щогодини або рідше) асоціюється з здоровими моделями цифрової поведінки.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.21, рис. 3.22) показав статистично значущий взаємозв'язок між емоційною реакцією на відсутність доступу до Інтернету та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 19.8$; $df = 2$; $p < 0.001$). Надзвичайно низьке значення р-рівня свідчить про високу статистичну достовірність цього зв'язку, що підкреслює його практичну значущість.

Серед тих, хто відчуває дискомфорт або тривогу без Інтернету 22.3% (21 особа) мають помірний рівень інтернет-залежності; 13.8% (13 осіб) — легкий рівень; 63.8% (60 осіб) мають нормальний рівень користування Інтернетом. Серед респондентів, які не відчувають тривоги без доступу до Інтернету жоден не має помірного рівня залежності; 17.9% (14 осіб) мають легкий рівень; 82.1% (64 особи) — нормальний рівень інтернет-користування.

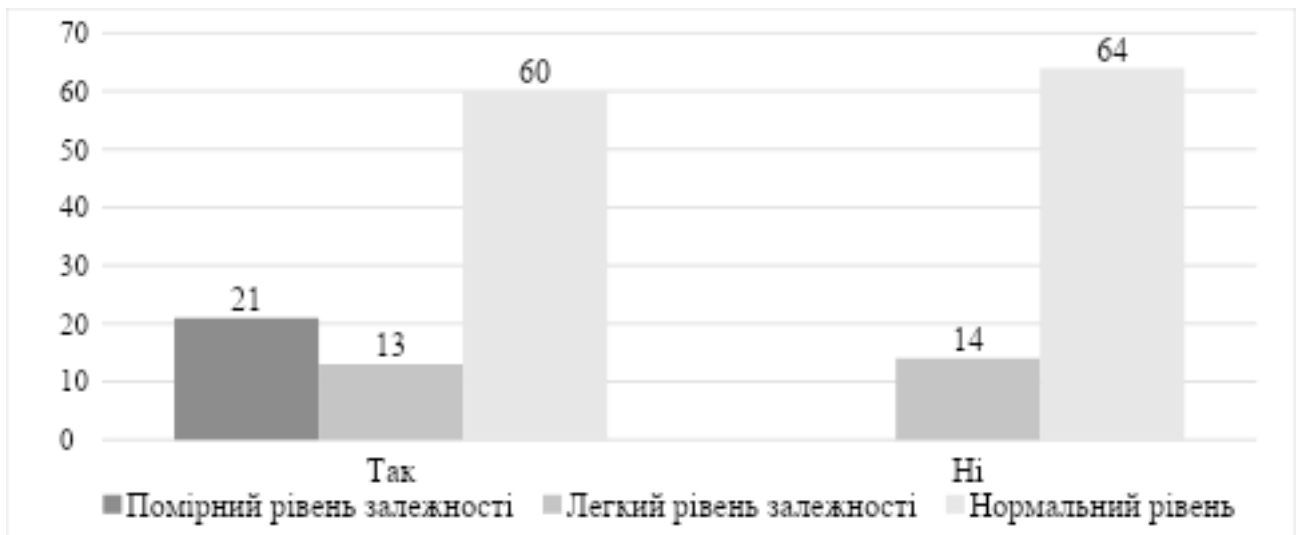


Рис. 3.22. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та емоційною реакцією на відсутність доступу до Інтернету (к-сть осіб)

Отримані дані демонструють, що емоційна залежність від постійного доступу до Інтернету прямо пов'язана з рівнем інтернет-залежності. Усі респонденти, які мають помірний рівень інтернет-залежності, одночасно відчувають тривогу або дискомфорт при втраті доступу до мережі. Це вказує на те, що емоційна нестабільність і тривожність є характерною ознакою більш виражених форм інтернет-залежності.

Водночас, у групі, яка не відчуває дискомфорту без Інтернету, немає жодного випадку помірної інтернет-залежності, а значна частина демонструє нормальне цифрове користування. Це свідчить про високу саморегуляцію, емоційну стійкість та збалансовану інтеграцію Інтернету в повсякденне життя цих респондентів.

Показники Коефіцієнту контингентності = 0.322 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.340$ вказують на помірну, але суттєву силу асоціації, що ще раз підкреслює важливість вивчення емоційного компоненту цифрової поведінки.

Результати підтверджують, що емоційна залежність від Інтернету — зокрема, тривожність або дискомфорт при його відсутності — є сильним предиктором інтернет-залежної поведінки. Усі випадки помірної інтернет-залежності супроводжуються емоційною реакцією на втрату доступу до мережі. Натомість відсутність тривоги свідчить про високу самоконтрольованість та відсутність критичних проявів залежності.

Аналіз таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.22, рис. 3.23) показав високо статистично значущий взаємозв'язок між наявністю проявів ігрової залежності та рівнем інтернет-залежності респондентів ($\chi^2 = 38.1$; $df = 2$; $p < 0.001$). Це один із найвищих показників χ^2 у дослідженні, що свідчить про дуже сильну асоціацію між цими змінними, яка має як теоретичне, так і практичне значення.

Серед осіб із проявами ігрової залежності (10 осіб) 70% (7 осіб) мають помірний рівень інтернет-залежності; 30% (3 особи) — легкий рівень; жодна особа не має нормального рівня інтернет-залежності. Серед респондентів, у яких відсутні прояви ігрової залежності (162 особи) лише 8.6% (14 осіб) мають помірний рівень; 14.8% (24 особи) — легкий рівень; 76.5% (124 особи) — нормальний рівень інтернет-залежності.

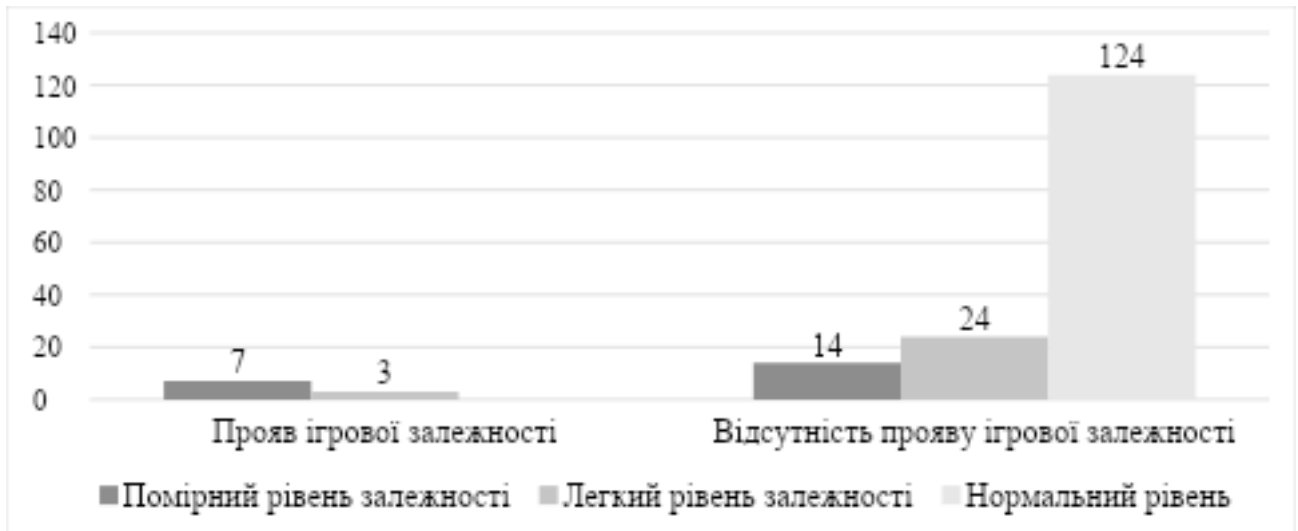


Рис. 3.23. Частотний розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності та наявністю проявів ігрової залежності (к-сть осіб)

Отримані дані свідчать про тісний взаємозв'язок між ігровою залежністю та інтернет-залежністю. Усі респонденти, які мають прояви ігрової залежності, одночасно демонструють і клінічно значущі рівні інтернет-залежності — переважно помірного ступеня. Натомість серед тих, хто не виявляє ігрової залежності, домінує нормальний рівень користування Інтернетом.

Значення Коефіцієнту контингентності = 0.426 та Коефіцієнту Крамера $V = 0.471$ свідчать про сильну асоціацію між ігровою та інтернет-залежністю, яка є однією з найвиразніших серед усіх проаналізованих змінних у дослідженні.

Результати аналізу демонструють, що ігрова залежність є одним із найсильніших предикторів інтернет-залежності. Всі респонденти з проявами ігрової залежності мають підвищений рівень інтернет-залежності, що вказує на критичну роль геймерської поведінки у розвитку залежної взаємодії з цифровим середовищем.

Результати аналізу таблиці сполученості (Додаток В, Таблиця В.23, рис. 3.24) виявили статистично значущий взаємозв'язок між відчуттям дискомфорту або тривоги при відсутності доступу до Інтернету та наявністю проявів ігрової залежності ($\chi^2 = 8.81$; $df = 1$; $p = 0.003$). Значення $p < 0.01$ свідчить про достовірність цього зв'язку, який має практичну значущість, хоча і дещо слабшу, ніж у попередніх таблицях.

Серед тих, хто відчуває тривогу або дискомфорт без Інтернету (94 особи) 10.6% (10 осіб) мають прояви ігрової залежності; 89.4% (84 особи) — не мають таких проявів. Серед тих, хто не відчуває дискомфорту без доступу до мережі (78 осіб) жоден респондент не має ігрової залежності, 100% (78 осіб) — не виявляють ігрової залежності.



Рис. 3.24. Частотний розподіл респондентів за наявністю проявів ігрової залежності та відчуттям дискомфорту або тривоги при відсутності доступу до Інтернету (к-сть осіб)

Отримані дані свідчать про те, що ігрова залежність пов'язана з емоційною залежністю від онлайн-середовища. Всі респонденти, які мають прояви ігрової залежності, одночасно повідомляють про дискомфорт або тривогу при втраті доступу до Інтернету. Це вказує на емоційне підкріплення ігрової поведінки, тобто на її функцію як засобу зняття напруження, уникнення негативних емоцій або підтримки психологічної стабільності через постійну онлайн-присутність.

Водночас, у групі респондентів, які не відчувають дискомфорту без Інтернету, не виявлено жодного випадку ігрової залежності, що свідчить про високу здатність до саморегуляції та відсутність потреби компенсувати емоційний стан за допомогою геймінгу.

Таким чином, емоційна чутливість до цифрової ізоляції може виступати як ранній індикатор ризику ігрової залежності, що має важливе значення для профілактики.

Отримані коефіцієнти асоціації вказують на помірно-слабку силу зв'язку: Коефіцієнт контингентності = 0.221, Phi-коефіцієнт = 0.226, Коефіцієнт Крамера V = 0.226 однак в умовах високої статистичної значущості навіть такий рівень асоціації має важливу практичну цінність — особливо для ранньої діагностики та формування психологічного супроводу.

Результати підтверджують, що відчуття дискомфорту або тривоги при відсутності Інтернету є пов'язане з наявністю проявів ігрової залежності. Усі респонденти з геймерською залежністю повідомили про емоційну реакцію на відсутність доступу до мережі. Натомість повна відсутність таких проявів серед осіб, які не відчувають дискомфорту без Інтернету, підкреслює важливість емоційної саморегуляції як захисного чинника.

3.3. Порівняльний аналіз груп респондентів

З метою дослідження відмінностей між респондентами, які усвідомлюють у себе наявність інтернет-залежності, та тими, хто не вважає себе залежним, було проведено аналіз за допомогою непараметричного критерію Манна–Уїтні, що дозволяє коректно порівняти групи при нерівномірному розподілі або різних варіаціях (Додаток Г, Таблиця Г.1, рис. 3.25).

Міжгрупові відмінності за рівнем самооцінки виявилися статистично незначущими ($U = 3556$, $p = 0.802$). Це свідчить про те, що усвідомлення інтернет-залежності не впливає безпосередньо на оцінку власної цінності чи впевненості в собі. Обидві групи мають близькі середні значення: $M = 30.58$ («так») та $M = 30.87$ («ні»).

За рівнем інтернет-залежності виявлено високо статистично значущі відмінності між групами ($U = 1603$, $p < 0.001$). Респонденти, які вважають себе залежними, мають значно вищі середні показники ($M = 32.56$), ніж ті, хто не усвідомлює залежність ($M = 17.81$). Цей результат підтверджує відповідність суб'єктивного відчуття залежності реальним проявам інтернет-залежної поведінки, встановленим за кількісною шкалою.

Відмінності між групами за рівнем ігрової залежності також виявилися статистично незначущими ($U = 3471$, $p = 0.566$), попри дещо нижче середнє значення у респондентів, які визнають наявність інтернет-залежності. Обидві групи мають низькі середні значення, що може свідчити про низький рівень загального залучення до геймінгу у вибірці, або ж про незалежність ігрової поведінки від суб'єктивної оцінки інтернет-залежності.

За шкалою усвідомлення себе встановлено тенденцію до статистичної значущості ($U = 3014$, $p = 0.053$). Респонденти, які не визнають інтернет-залежності, мають дещо вищий рівень усвідомленості ($M = 19.87$ проти $M = 18.75$), що може вказувати на певну роль саморефлексії у запереченні залежності або, навпаки, на більшу емоційну інтеграцію в себе в осіб із нижчим рівнем усвідомлення залежності.

За показником усвідомленого вибору встановлено статистично значущу різницю між групами ($U = 2860$, $p = 0.016$). Респонденти, які не вважають себе інтернет-залежними, мають вищі середні значення ($M = 18.56$) у порівнянні з тими, хто визнає залежність ($M = 16.94$). Це може свідчити про вищу здатність до прийняття рішень, що відповідають внутрішнім цінностям, у менш залежних осіб.

За загальним рівнем самодетермінації також виявлено статистично значущу різницю ($U = 2685$, $p = 0.003$). Особи, які не відчувають залежності від Інтернету, демонструють вищу середню самодетермінацію ($M = 38.43$), ніж ті, хто визнає залежність ($M = 35.69$). Це свідчить про нижчий рівень автономії, внутрішньої мотивації та суб'єктності у респондентів, які визнають у себе інтернет-залежність, що є типовим для залежної поведінки.

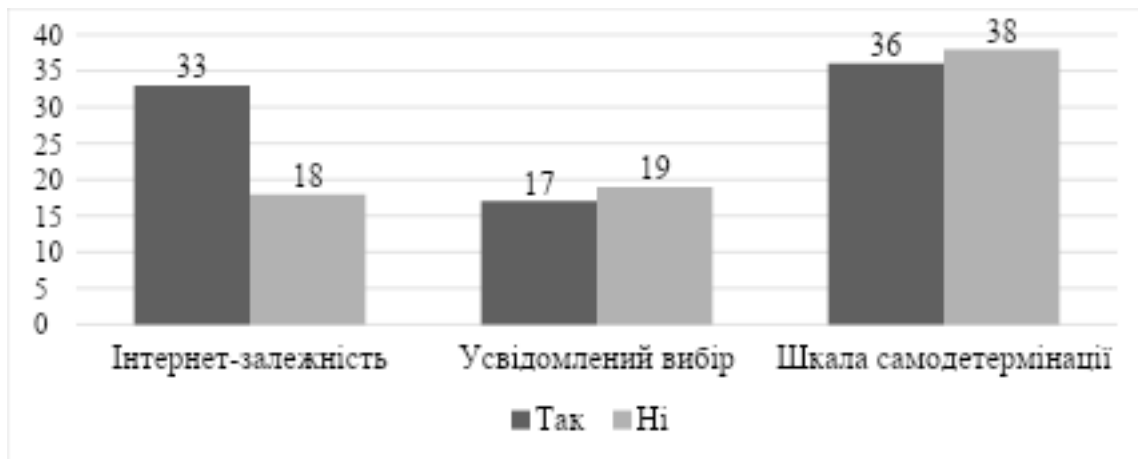


Рис. 3.25. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від суб'єктивної оцінки наявності/відсутності інтернет-залежності (середнє значення)

Усвідомлення респондентами наявності інтернет-залежності чітко корелює з реальними проявами залежної поведінки, що підтверджено значущими відмінностями у рівні інтернет-залежності. Однак самооцінка та ігрова залежність не демонструють достовірної різниці між групами, що свідчить про відносну незалежність цих характеристик від суб'єктивного відчуття залежності. Водночас респонденти, які не вважають себе інтернет-залежними, демонструють вищий рівень усвідомленого вибору та самодетермінації, що може бути важливою особистісною основою для ефективної саморегуляції в цифровому середовищі. Ці результати вказують на значення внутрішньої автономії та свідомості у підтриманні психологічного благополуччя в умовах постійної цифрової залученості.

З метою з'ясування, як емоційна реакція на відсутність доступу до Інтернету пов'язана з особистісними характеристиками, було проведено незалежне порівняння двох груп респондентів — тих, хто відчуває тривогу або дискомфорт без Інтернету, та тих, хто таких переживань не має (Додаток Г, Таблиця Г.2, рис. 3.26).

Міжгрупові відмінності за рівнем самооцінки виявилися високо статистично значущими ($U = 2551, p < 0.001$). Респонденти, які не відчувають тривоги без Інтернету, мають вищий середній рівень самооцінки ($M = 32.10$),

ніж ті, хто відчуває емоційний дискомфорт ($M = 29.54$). Цей результат вказує на позитивний зв'язок між внутрішньою впевненістю в собі та психологічною стійкістю до цифрової ізоляції.

Рівень інтернет-залежності також істотно відрізняється між групами ($U = 1686$, $p < 0.001$). Особи, які відчувають дискомфорт при відсутності мережі, мають майже вдвічі вищий середній показник інтернет-залежності ($M = 33.04$), ніж ті, хто почувається комфортно без неї ($M = 17.80$). Це підтверджує, що емоційна залежність від Інтернету є ключовим індикатором загальної інтернет-залежності.

Відмінності між групами за рівнем ігрової залежності не є статистично значущими ($U = 3414$, $p = 0.385$), хоча середній показник у респондентів із тривожністю дещо вищий. Це свідчить про те, що емоційна залежність від Інтернету не обов'язково пов'язана з геймерською поведінкою, або ж що ігрова залежність є менш поширеною у вибірці загалом.

За шкалою усвідомлення себе виявлено статистично значущу різницю ($U = 2885$, $p = 0.016$). Респонденти, які не відчувають тривоги без Інтернету, мають вищий рівень самосвідомості ($M = 20.10$), порівняно з тими, хто повідомляє про емоційний дискомфорт ($M = 18.52$). Це може свідчити про більшу здатність до рефлексії, розуміння власних мотивів і контролю поведінки в групі, менш схильній до залежності.

Також зафіксовано значущу різницю у рівні усвідомленого вибору ($U = 2654$, $p = 0.002$). Ті, хто не відчуває дискомфорту, демонструють вищу здатність приймати рішення, засновані на внутрішніх переконаннях і цінностях ($M = 18.54$ проти 16.90). Це підтверджує, що низький емоційний вплив цифрової відключеності пов'язаний із автономною особистісною орієнтацією.

За загальним рівнем самодетермінації також спостерігається статистично значуща відмінність ($U = 2627$, $p = 0.001$). Респонденти, які не страждають від відсутності Інтернету, мають вищі показники внутрішньої мотивації та автономії ($M = 38.64$), ніж ті, хто демонструє тривожність ($M = 35.43$). Цей

результат вкотре підтверджує, що залежна поведінка пов'язана зі зниженням самостійності у виборі та контролі за діями.

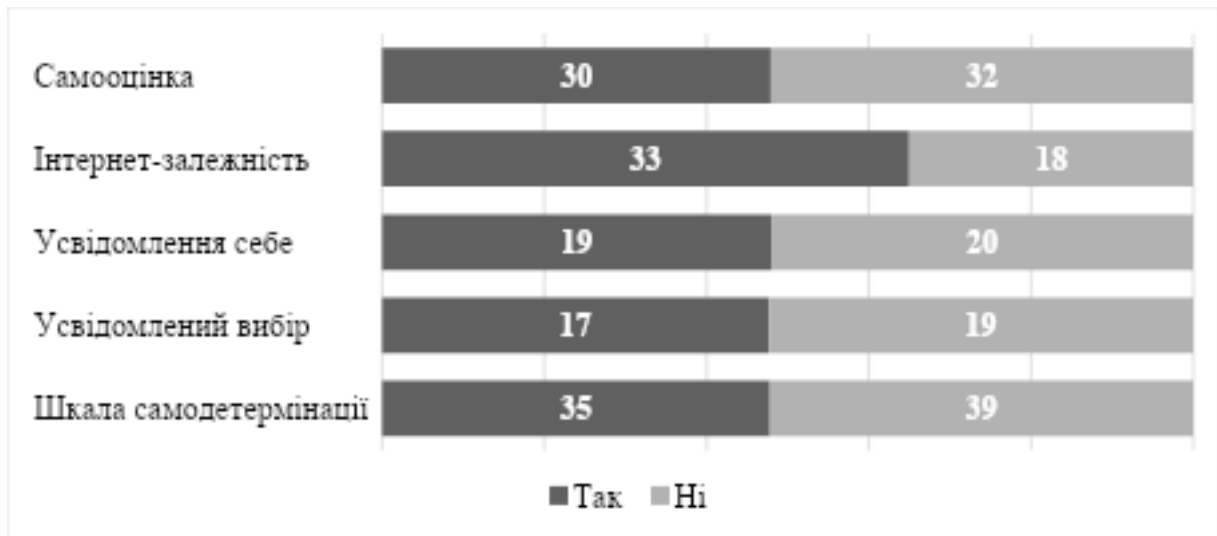


Рис. 3.26. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від наявності/відсутності тривоги або дискомфорту без доступу до інтернету (середнє значення)

Аналіз показав, що емоційна чутливість до втрати доступу до Інтернету — це не лише психологічна реакція, а маркер цілісного профілю залежної поведінки. Респонденти, які повідомляють про тривогу або дискомфорт без мережі, мають нижчу самооцінку, вищий рівень інтернет-залежності, нижчу самосвідомість, автономію і усвідомленість у виборі. Натомість ті, хто не відчуває таких емоційних проявів, відзначаються більшою психологічною зрілістю, внутрішньою мотивацією та стійкістю до цифрової залежності.

З метою оцінки впливу рівня освіти (вища, незавершена вища, середня) на низку психологічних показників було проведено непараметричний аналіз варіації за критерієм Крускала–Уолліса (Додаток Г, Таблиця Г.3, рис. 3.27). Такий підхід є доцільним у випадках, коли не дотримуються припущення нормального розподілу або однорідності дисперсій. Результати дозволяють оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між освітніми групами, а також ступінь впливу (ϵ^2 — ефект розміру).

Рівень самооцінки не показав статистично значущих відмінностей між освітніми групами ($\chi^2 = 4.419$, $df = 2$, $p = 0.110$). Ефект розміру ($\epsilon^2 = 0.0258$)

свідчить про низький рівень впливу освіти на самооцінку. Хоча середній бал є вищим у групі з вищою освітою ($M = 31.56$), ці відмінності не є достовірними. Отже, освітній рівень не є визначальним фактором у формуванні впевненості у собі.

Міжгрупові відмінності за рівнем інтернет-залежності виявилися статистично значущими ($\chi^2 = 13.719$, $p = 0.001$), з ефектом середньої сили ($\epsilon^2 = 0.0802$). Найнижчий рівень інтернет-залежності зафіксовано у респондентів із середньою освітою ($M = 12.86$), тоді як у групах із вищою ($M = 26.77$) та незавершеною вищою освітою ($M = 27.69$) значення були майже удвічі вищими. Це може свідчити про вищий рівень цифрової залученості в академічному та професійному середовищі, що підвищує ризики залежної поведінки. Водночас, особи з середньою освітою можуть мати обмежений доступ або нижчу мотивацію до використання Інтернету, що пояснює нижчі рівні залежності.

Рівень ігрової залежності не залежить від рівня освіти ($\chi^2 = 0.721$, $p = 0.697$, $\epsilon^2 = 0.0042$). Усі три групи мали низькі середні значення та відсутність статистично значущих відмінностей, що свідчить про відносну незалежність геймерської поведінки від освітнього статусу.

За шкалою усвідомлення себе було виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 6.508$, $p = 0.039$, $\epsilon^2 = 0.0381$). Найвищий рівень самосвідомості мають респонденти з середньою освітою ($M = 20.29$), найнижчий — з вищою освітою ($M = 18.18$). Цей парадоксальний результат може свідчити про зростання самокритичності, стресу або внутрішнього конфлікту в освічених респондентів, які перебувають у середовищах із високими вимогами. Натомість респонденти з середньою освітою можуть демонструвати стабільніше емоційне самосприйняття в умовах меншого інформаційного навантаження.

Відмінності між групами за рівнем усвідомленого вибору не досягли статистичної значущості ($\chi^2 = 2.745$, $p = 0.253$, $\epsilon^2 = 0.0160$). Хоча найвищий середній бал спостерігається в респондентів із середньою освітою ($M = 19.14$), ці відмінності не є достовірними, що дозволяє зробити висновок, що освіта не є

ключовим фактором у здатності робити вибір, що відповідає внутрішнім переконанням.

За загальним рівнем самодетермінації також не виявлено значущих відмінностей ($\chi^2 = 3.995$, $p = 0.136$, $\varepsilon^2 = 0.0234$), хоча спостерігається тенденція до зростання цього показника з пониженням рівня освіти: найвищі значення — у респондентів із середньою освітою ($M = 39.43$), найнижчі — у респондентів із вищою освітою ($M = 35.61$). Це може вказувати на певний вплив зовнішніх зобов'язань і соціальних ролей на автономію освічених респондентів.



Рис. 3.27. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від рівня освіти (середнє значення)

Отже, освітній рівень має статистично значущий вплив лише на інтернет-залежність і усвідомлення себе. Інтернет-залежність вища у респондентів із вищою або незавершеною вищою освітою, що може бути наслідком професійної чи академічної цифрової залученості. Самоусвідомлення вищого рівня в осіб із середньою освітою може бути пов'язане з меншою кількістю інформаційного тиску або нижчими внутрішніми суперечностями. Інші показники (самооцінка, ігрова залежність, усвідомлений вибір, самодетермінація) не продемонстрували достовірної залежності від рівня освіти, що свідчить про їх відносну автономність від соціально-структурних чинників.

Для оцінки можливого впливу економічного становища (вище середнього, середній, нижче середнього) на психологічні змінні було

використано непараметричний критерій Крускала–Уолліса (Додаток Г, Таблиця Г.4, рис. 3.28).

Аналіз виявив високо статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між групами ($\chi^2 = 19.14$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1119$). Найвищий рівень самооцінки мають респонденти з матеріальним становищем вище середнього ($M = 32.83$), тоді як найнижча самооцінка характерна для осіб із нижчим рівнем достатку ($M = 28.33$). Респонденти зі середнім достатком займають проміжну позицію ($M = 30.74$). Ці дані свідчать про позитивну асоціацію між економічною стабільністю та впевненістю в собі. Очевидно, матеріальна забезпеченість посилює відчуття особистої спроможності, автономності та контролю над життям, що в свою чергу формує вищу самооцінку.

За показниками інтернет-залежності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($\chi^2 = 1.77$, $p = 0.413$, $\varepsilon^2 = 0.0103$). Хоча особи з нижчим рівнем матеріального забезпечення мають дещо вищі середні значення інтернет-залежності ($M = 30.15$), а респонденти з вищим рівнем достатку — нижчі ($M = 28.20$), ці коливання не є достовірними. Це свідчить про відносну незалежність інтернет-залежності від економічного статусу.

Виявлено тенденцію до статистичної значущості у відмінностях за рівнем ігрової залежності ($\chi^2 = 5.32$, $p = 0.070$, $\varepsilon^2 = 0.0311$). Найвищі показники мають респонденти з нижчим матеріальним становищем ($M = 1.36$), що може свідчити про компенсаторне використання геймінгу як засобу уникнення життєвих труднощів або соціальної компенсації. Однак, через незначне p -значення (< 0.1), результат варто трактувати з обережністю.

Подібно до ігрової залежності, за шкалою усвідомлення себе зафіксовано тенденцію до статистичної значущості ($\chi^2 = 5.53$, $p = 0.063$, $\varepsilon^2 = 0.0323$). Найвищі показники мають респонденти з середнім рівнем достатку ($M = 19.70$), а найнижчі — ті, що перебувають у групі нижче середнього ($M = 17.67$). Це може свідчити про зниження рівня саморефлексії у фінансово вразливих осіб, можливо через стрес, емоційне виснаження або фокус на базових потребах.

Найбільш виразні відмінності виявлено за показником усвідомленого вибору ($\chi^2 = 25.96$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1518$), що вказує на високу практичну значущість. Найнижчі значення мають респонденти з нижчим рівнем матеріального забезпечення ($M = 14.85$), тоді як найвищі — у респондентів із середнім ($M = 18.50$) та вищим достатком ($M = 17.74$). Це свідчить про прямий зв'язок між фінансовою стабільністю та здатністю робити вибір, що відповідає особистим цінностям, а не є реакцією на зовнішні тиски чи обставини.

Також виявлено статистично значущі відмінності у рівні загальної самодетермінації ($\chi^2 = 16.98$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.0993$). Найнижчі значення характерні для групи з низьким матеріальним статусом ($M = 32.52$), тоді як найвищі — для респондентів зі середнім ($M = 38.20$) і вищим ($M = 37.09$) рівнем забезпеченості. Це свідчить про те, що особистісна автономія, внутрішня мотивація та здатність до саморегуляції значно обмежуються в умовах фінансової нестабільності, що може бути наслідком психологічного виснаження, зовнішнього контролю або тривоги.

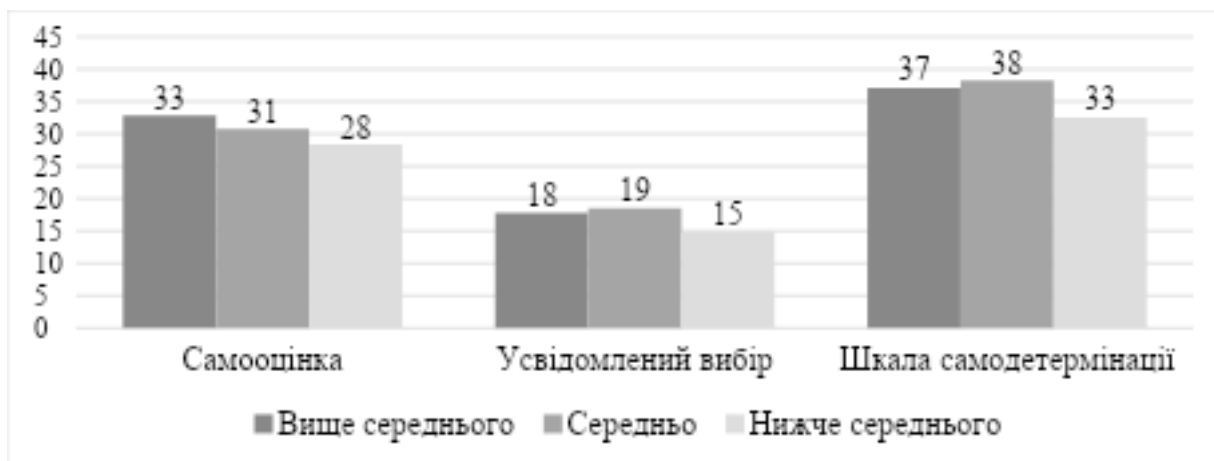


Рис. 3.28. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від суб'єктивної оцінки матеріального стану (середнє значення)

Результати аналізу свідчать, що матеріальне становище є значущим фактором впливу на психологічні характеристики, особливо самооцінку (вища в осіб із кращим фінансовим становищем), усвідомлений вибір та самодетермінацію (які суттєво нижчі в осіб із низьким матеріальним статусом), а також у певній мірі — ігрову залежність та усвідомлення себе, де виявлено

тенденції до значущості. Інтернет-залежність, попри очікування, не виявляє достовірної залежності від економічного статусу, що свідчить про універсальний характер цифрової поведінки, менш пов'язаний із матеріальними ресурсами, а більше — з іншими особистісними чи соціальними чинниками.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у психологічних показниках залежно від рівня фізичної активності (високий, середній, низький) було проведено непараметричний аналіз варіації за критерієм Крускала–Уолліса (Додаток Г, Таблиця Г.5, рис. 3.29).

Міжгрупові відмінності у рівні самооцінки виявилися високо статистично значущими ($\chi^2 = 23.235$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1359$). Найвищу самооцінку мають респонденти з високим рівнем фізичної активності ($M = 33.21$), далі — середній ($M = 30.27$), і найнижчу — ті, хто веде малорухливий спосіб життя ($M = 28.94$). Ці дані демонструють, що фізична активність позитивно впливає на самооцінку, ймовірно завдяки підвищенню енергії, впевненості у тілі, досягненню цілей та загальному психоемоційному благополуччю.

Відмінності між групами за шкалою інтернет-залежності також виявилися статистично значущими ($\chi^2 = 12.807$, $p = 0.002$, $\varepsilon^2 = 0.0749$). Найвищий рівень інтернет-залежності мають респонденти з низьким рівнем фізичної активності ($M = 33.83$), у той час як групи з середнім ($M = 22.94$) та високим ($M = 23.49$) рівнем активності мають помітно нижчі показники. Це підтверджує гіпотезу про те, що низька фізична активність є пов'язана з вищим ризиком розвитку інтернет-залежності, можливо, через заміщення реальної активності віртуальною, зниження емоційного тону чи пошук компенсаторної стимуляції.

За рівнем ігрової залежності статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 0.715$, $p = 0.700$, $\varepsilon^2 = 0.0042$), незважаючи на те, що найвищі середні значення спостерігаються серед респондентів з низьким ($M = 1.42$) і високим ($M = 1.13$) рівнем активності. Це свідчить про те, що ігрова поведінка не є чутливою до фізичної активності або потребує інших модераторів для виявлення впливу.

Результати показали високо статистично значущі відмінності за показником усвідомлення себе ($\chi^2 = 25.491$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1491$). Найвищі значення спостерігаються серед осіб з високим рівнем активності ($M = 20.96$), далі — середній рівень ($M = 19.81$), і найнижчі — у малорухливих ($M = 16.65$). Це свідчить про позитивний зв'язок між тілесною активністю та самосвідомістю, яка формується через глибший контакт з тілом, режим, саморефлексію та відчуття контролю.

Також виявлено статистично значущі відмінності між групами за усвідомленістю вибору ($\chi^2 = 19.721$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1153$). Респонденти з високим рівнем активності мають найвищий показник усвідомленого вибору ($M = 19.55$), що вказує на здатність ухвалювати рішення на основі внутрішніх переконань, а не зовнішніх обставин або імпульсів. Цей показник є суттєво нижчим серед респондентів із низьким рівнем активності ($M = 16.44$), що може свідчити про зниження когнітивної саморегуляції, спонтанність або зовнішньо детерміновану поведінку в цій групі.

Рівень самодетермінації також істотно відрізняється між групами ($\chi^2 = 28.464$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1665$). Найвищі значення у фізично активних респондентів ($M = 40.51$), що демонструє високий рівень автономії, внутрішньої мотивації та здатності до цілеспрямованої поведінки. Мінімальні значення зафіксовано у групі з низькою активністю ($M = 33.08$), що вказує на зниження почуття контролю, зростання зовнішньої мотивації або апатії, характерної для станів психологічної втоми або пасивності.

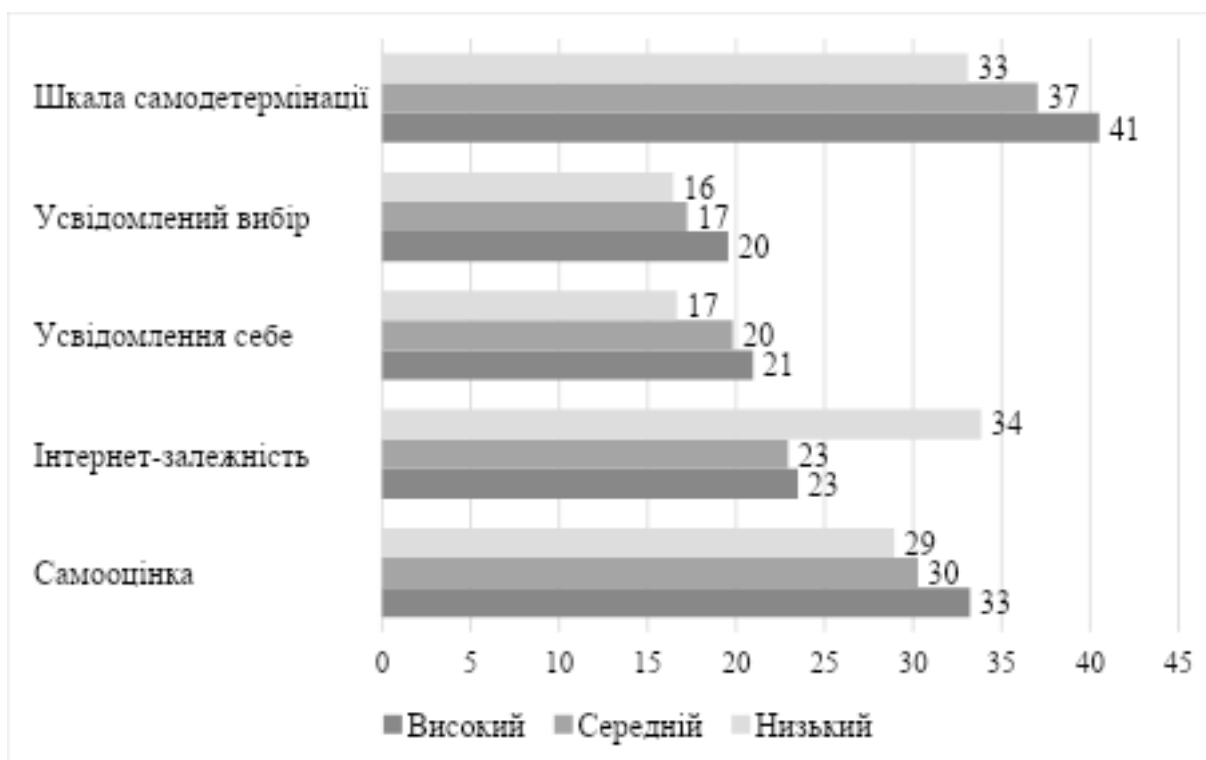


Рис. 3.29. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від рівня фізичної активності (середнє значення)

Результати однозначно демонструють, що рівень фізичної активності має суттєвий вплив на ключові психологічні характеристики. Вищий рівень активності пов'язаний з вищою самооцінкою; нижчим рівнем інтернет-залежності; вищим усвідомленням себе, усвідомленим вибором і самодетермінацією. Низький рівень активності асоціюється з підвищеною інтернет-залежністю; зниженням автономії, мотивації, рефлексивності та внутрішнього контролю. Ігрова залежність виявилася нечутливою до фізичної активності в межах цієї вибірки.

Наступний аналіз проводився серед п'яти груп респондентів залежно від тривалості щоденного використання Інтернету з навчальною або професійною метою: менше 2 годин, 2–4 години, 4–6 годин, 6–8 годин і більше 8 годин (Додаток Г, Таблиця Г.6, рис. 3.30).

Виявлено високо статистично значущі відмінності між групами за рівнем самооцінки ($\chi^2 = 21.71$, $df = 4$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1270$). Найвищу самооцінку мають респонденти, які використовують Інтернет більше 8 годин на день ($M = 33.47$),

тоді як найнижчий показник зафіксовано у групі 6–8 годин ($M = 28.41$). Цікаво, що найбільш активні користувачі мають найвищу самооцінку, що може свідчити про високу залученість у навчальну/робочу діяльність, впевненість у собі, досягнення або соціальне схвалення через професійні чи освітні онлайн-активності. Водночас група "6–8 годин" виявила парадоксально низький рівень самооцінки — це може свідчити про перевантаження або відсутність почуття ефективності, попри високу залученість.

Також зафіксовано статистично значущі відмінності в показниках інтерне-залежності ($\chi^2 = 22.32$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1305$). Найвищий рівень інтернет-залежності — у групі 6–8 годин ($M = 32.12$) і 4–6 годин ($M = 30.20$), тоді як найнижчий — серед респондентів, які використовують Інтернет менше 2 годин ($M = 17.09$). Ці результати свідчать про зростання ризику інтернет-залежності зі збільшенням тривалості використання Інтернету, особливо в діапазоні 4–8 годин, коли цифрове навантаження стає критичним і переходить у залежну форму взаємодії з технологіями.

Ігрова залежність також показала високо статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 24.69$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1444$). Найвищий показник зафіксовано у групі 4–6 годин ($M = 2.02$), тоді як найнижчий — у групі менше 2 годин ($M = 0.30$). Це свідчить про те, що ігрова залежність проявляється найбільше у респондентів із помірною тривалістю онлайн-активності, що, ймовірно, поєднує як навчальні, так і розважальні елементи (включно з геймінгом). У групі понад 8 годин, деякою мірою знижуються прояви ігрової залежності — можливо, через переважання професійної або навчальної активності над дозвільною.

За шкалою усвідомлення себе статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 4.02$, $p = 0.403$, $\varepsilon^2 = 0.0235$). Це свідчить, що інтенсивність онлайн-роботи чи навчання не впливає суттєво на рівень рефлексивності респондентів.

Виявлено значущі відмінності в усвідомленому виборі ($\chi^2 = 11.31$, $p = 0.023$, $\varepsilon^2 = 0.0661$). Найнижчий рівень усвідомленого вибору — у групі 4–6 годин ($M = 15.83$), тоді як найвищий — у групі 6–8 годин ($M = 18.71$) і понад 8

годин ($M = 18.34$). Ці дані можна тлумачити як свідчення того, що надмірне або, навпаки, обмежене онлайн-навантаження може знижувати здатність до усвідомленого прийняття рішень, у той час як структуроване використання Інтернету в помірному обсязі (6–8 годин) може підтримувати оптимальний рівень когнітивної автономії.

Статистично значущих відмінностей за шкалою самодетермінації не виявлено ($\chi^2 = 3.84$, $p = 0.429$, $\varepsilon^2 = 0.0224$). Хоча група 6–8 годин демонструє найвищу середню самодетермінацію ($M = 38.71$), ці відмінності не є достатніми для достовірних висновків.

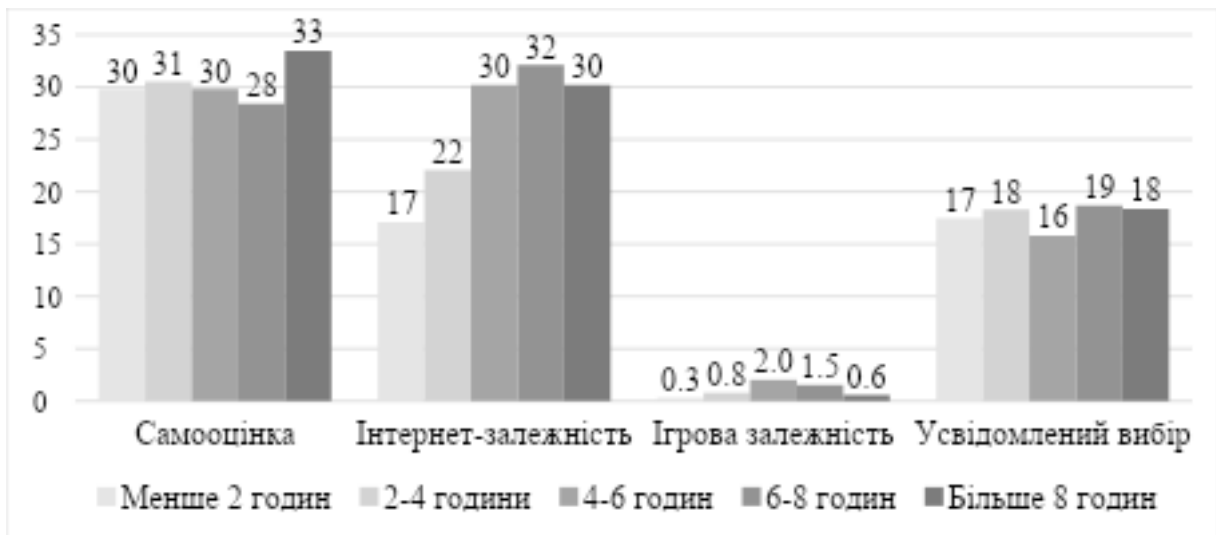


Рис. 3.30. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від тривалості щоденного використання Інтернету з навчальною або професійною метою (середнє значення)

Результати аналізу засвідчують, що частота використання Інтернету для навчання/роботи є важливим фактором, який пов'язаний із самооцінкою — зростає зі збільшенням тривалості онлайн-активності (особливо >8 годин); інтернет-залежністю — найвищі показники у групах 4–8 годин; ігровою залежністю — пік у групі 4–6 годин, що може поєднувати навчання з геймінгом; усвідомленим вибором — найнижчі значення в "4–6 годин", вищі — у структурованих або помірних режимах використання. Водночас усвідомлення себе та самодетермінація залишаються незалежними від частоти онлайн-роботи/навчання, що може свідчити про стабільність цих особистісних рис, менш схильних до змін залежно від цифрового навантаження.

Наступний аналіз проводився серед п'яти груп респондентів залежно від загального часу, проведеного онлайн щодня: менше 2 годин, 2–4 години, 4–6 годин, 6–8 годин і більше 8 годин (Додаток Г, Таблиця Г.7, рис. 3.31).

Виявлено статистично значущі відмінності між групами за рівнем самооцінки ($\chi^2 = 11.42$, $df = 4$, $p = 0.022$, $\varepsilon^2 = 0.0668$). Найвищу самооцінку мають респонденти, які перебувають онлайн більше 8 годин на день ($M = 31.94$), тоді як найнижчий показник зафіксовано у групі "менше 2 годин" ($M = 28.00$). Варто зазначити, що респонденти, які проводять в Інтернеті більше 8 годин, демонструють найвищу впевненість у собі, що може бути зумовлено активною соціальною взаємодією, професійним зростанням або самореалізацією у цифровому просторі. Натомість найменш активна група могла мати обмежене онлайн-середовище для прояву себе, що, ймовірно, пов'язано з нижчою самооцінкою.

Високо статистично значущі відмінності виявлено за рівнем інтернет-залежності ($\chi^2 = 40.00$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.2339$). Спостерігається чітка тенденція зростання залежності зі збільшенням часу онлайн — від 2.00 балів у групі "менше 2 годин" до 34.85 у групі "більше 8 годин". Це свідчить про сильну асоціацію між тривалістю перебування в Інтернеті та розвитком залежної поведінки, яка особливо загострюється в умовах понад 6 годин онлайн-активності на день.

Хоча ігрова залежність не досягла рівня статистичної значущості ($\chi^2 = 8.63$, $p = 0.071$, $\varepsilon^2 = 0.0505$), спостерігається тенденція до зростання цього показника у групах 4–6 годин ($M = 1.39$) та більше 8 годин ($M = 1.23$). Найнижчий показник — у групі "менше 2 годин" ($M = 0.00$).

За шкалою усвідомлення себе статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 6.97$, $p = 0.137$, $\varepsilon^2 = 0.0408$).

За показником усвідомленого вибору зафіксовано статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 12.62$, $p = 0.013$, $\varepsilon^2 = 0.0738$). Найвищий рівень спостерігається у респондентів, які перебувають онлайн 2–4 години на день ($M = 19.60$), тоді як найнижчий — у групі 4–6 годин ($M = 16.65$). Це може свідчити про

оптимальність помірної тривалості онлайн-активності для збереження здатності до автономного вибору, тоді як надмірна або нерегулярна активність призводить до зниження внутрішнього контролю.

Статистично значущі відмінності за шкалою самодетермінації також були виявлені ($\chi^2 = 11.50$, $p = 0.021$, $\epsilon^2 = 0.0673$). Найвищий рівень самодетермінації продемонстрували учасники, які перебувають онлайн 6–8 годин ($M = 38.95$) і 2–4 години ($M = 38.77$), тоді як найнижчий — у групі 4–6 годин ($M = 34.67$). Це підтверджує припущення, що структуроване та помірне використання Інтернету сприяє збереженню автономії, внутрішньої мотивації та суб'єктності.

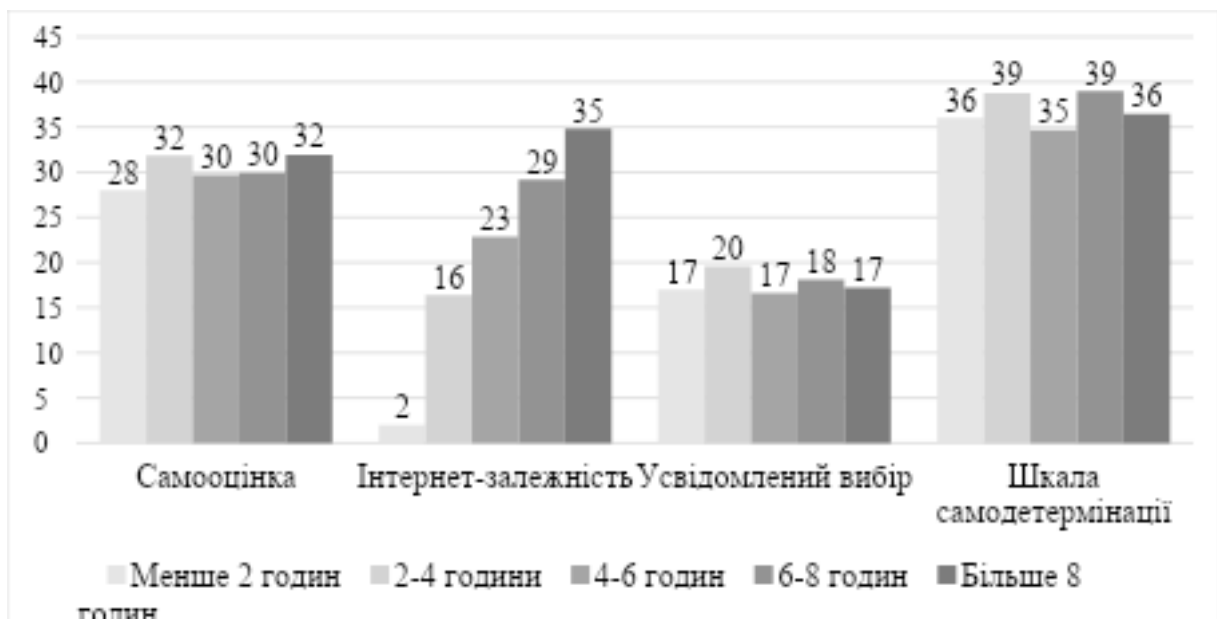


Рис. 3.31. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від загального часу, проведеного онлайн щодня (середнє значення)

Отримані результати свідчать, що загальний час перебування онлайн щодня є важливим психологічним фактором, що суттєво пов'язаний із рівнем інтернет-залежності (потужне зростання при 6–8 та >8 год.), самооцінкою (вища у найактивніших користувачів), усвідомленим вибором і самодетермінацією (оптимальні значення при 2–4 та 6–8 год.). Водночас усвідомлення себе та ігрова залежність демонструють менш стабільні або несуттєві відмінності, що може свідчити про потребу в глибшому якісному аналізі або наявності інших модераторів впливу.

Наступний аналіз проводився серед п'яти груп респондентів залежно від того, який онлайн-ресурс вони використовують найчастіше: соціальні мережі та меседжери, інтернет-магазини, освітні платформи, розважальні сайти та інше (Додаток Г, Таблиця Г.8, рис. 3.32).

Виявлено високо статистично значущі відмінності між групами за рівнем самооцінки ($\chi^2 = 21.5$, $df = 4$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1255$). Найвищий показник спостерігається у групі, яка найчастіше використовує ресурси категорії "інше" ($M = 32.00$), а також соціальні мережі та меседжери ($M = 31.40$). Найнижчий рівень самооцінки зафіксовано серед користувачів інтернет-магазинів ($M = 25.00$) та освітніх платформ ($M = 27.81$). Такий розподіл може вказувати на те, що інформаційно-практичне використання Інтернету без соціального чи емоційного збагачення не сприяє розвитку впевненості у собі, на відміну від соціальної або змістовно-гнучкої цифрової активності.

Також спостерігаються статистично значущі відмінності в інтернет-залежності ($\chi^2 = 28.1$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1641$). Найвищий рівень зафіксовано серед респондентів, які переважно користуються розважальними сайтами ($M = 53.50$), інтернет-магазинами ($M = 44.00$) та освітніми платформами ($M = 32.81$). Найнижчий рівень — у користувачів соціальних мереж ($M = 22.29$). Це може свідчити про потенційно більш ризиковий характер розважального контенту та імпульсивного онлайн-шопінгу, які швидко призводять до залежної поведінки.

Рівень ігрової залежності також відрізняється між групами на статистично значущому рівні ($\chi^2 = 20.6$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1206$). Найвищі значення спостерігаються серед користувачів розважальних сайтів ($M = 4.00$) та освітніх платформ ($M = 1.89$), тоді як найнижчі — у групі "інше" ($M = 0.59$) та користувачів соціальних мереж ($M = 0.75$). Це може бути пов'язано з присутністю ігрових елементів або гейміфікованих середовищ у платформах, де контент споживається пасивно чи фрагментарно.

За шкалою усвідомлення себе також виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 10.8$, $p = 0.029$, $\varepsilon^2 = 0.0629$). Найвищий рівень усвідомлення себе зафіксовано в групі користувачів розважальних сайтів ($M = 20.50$) і

соціальних мереж ($M = 19.76$), тоді як найнижчий — серед користувачів інтернет-магазинів ($M = 12.00$) та освітніх платформ ($M = 17.61$). Це може свідчити про низьку рефлексивність у користувачів, чия онлайн-активність обмежена утилітарними діями, та підвищене самосприйняття в середовищах, які залучають до соціальної або розважальної взаємодії.

Усвідомлений вибір демонструє найвиразніші відмінності між групами ($\chi^2 = 32.8$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1920$ — найбільший ефект у моделі). Найвищі значення мають користувачі соціальних мереж ($M = 18.53$) і ресурсів категорії "інше" ($M = 18.09$), тоді як найнижчі — у користувачів інтернет-магазинів ($M = 10.00$), розважальних сайтів ($M = 14.00$) та освітніх платформ ($M = 15.65$). Це свідчить про знижену здатність до усвідомленого прийняття рішень серед осіб, чия поведінка в Інтернеті є або рутинною, або реактивною, а не внутрішньо вмотивованою.

За шкалою самодетермінації також зафіксовано статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 18.8$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1097$). Найвищі показники демонструють користувачі соціальних мереж та меседжерів ($M = 38.29$) та ресурсів категорії "інше" ($M = 37.35$), тоді як найнижчі — у групі інтернет-магазинів ($M = 22.00$) та освітніх платформ ($M = 33.27$). Це може вказувати на вищий рівень внутрішньої мотивації у користувачів, які активно взаємодіють з контентом або шукають індивідуалізовані цифрові рішення, на відміну від тих, чия поведінка орієнтована на споживання.

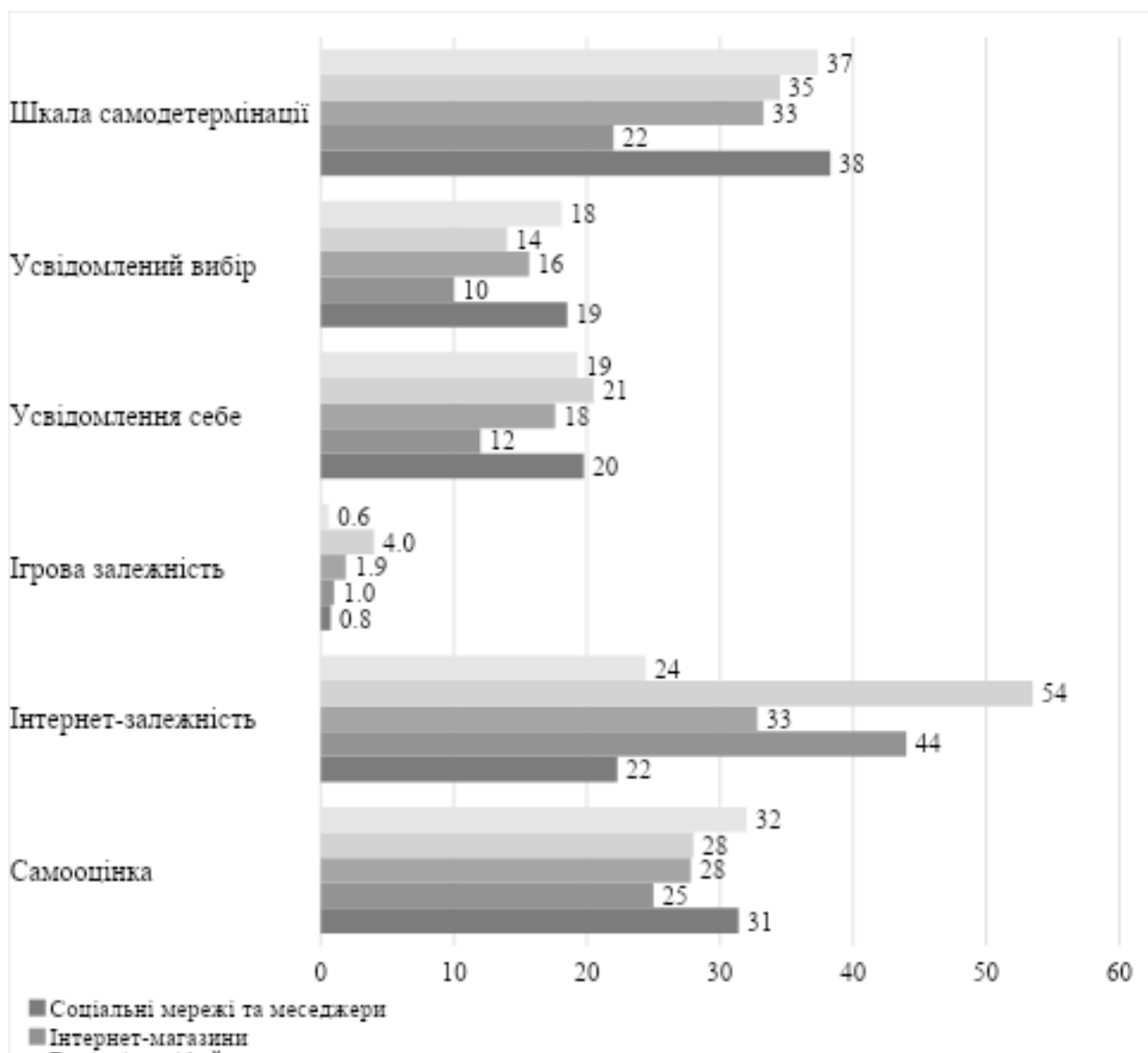


Рис. 3.32. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від того, який онлайн-ресурс вони використовують найчастіше (середнє значення)

Отримані результати вказують на те, що тип онлайн-ресурсу, який використовується найчастіше, має суттєвий вплив на психологічні характеристики респондентів. Респонденти, які обирають розважальні сайти, освітні платформи чи інтернет-магазини, демонструють вищі рівні інтернет- та ігрової залежності, нижчу самодетермінацію та усвідомлений вибір. Натомість користувачі соціальних мереж та ресурсів категорії "інше" мають вищу самооцінку, саморефлексію, а також вищі показники автономії у виборі та мотивації.

Наступний аналіз проводився серед двох груп респондентів залежно від того, чи усвідомлюють вони у себе наявність інтернет-залежності (Додаток Г, Таблиця Г.9, рис. 3.33).

За рівнем самооцінки статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 0.06$, $df = 1$, $p = 0.801$, $\varepsilon^2 = 0.0004$). Респонденти, які визнають у себе інтернет-залежність, мають середню самооцінку ($M = 30.58$), практично ідентичну до тих, хто не відчуває залежності ($M = 30.87$). Це свідчить про незалежність суб'єктивного відчуття інтернет-залежності від загального рівня впевненості у собі або власної цінності.

Натомість за показником інтернет-залежності виявлено високо статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 39.59$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.2315$). Респонденти, які визнають у себе залежність, мають майже вдвічі вищий бал за відповідною шкалою ($M = 32.56$), порівняно з тими, хто не вважає себе залежним ($M = 17.81$). Це свідчить про високу відповідність суб'єктивного сприйняття залежності об'єктивним проявам інтернет-залежної поведінки.

Ігрова залежність не демонструє статистично значущих відмінностей між групами ($\chi^2 = 0.33$, $p = 0.564$, $\varepsilon^2 = 0.0019$). Незважаючи на дещо вищий середній бал у групі, яка не визнає залежності ($M = 1.17$ проти $M = 0.95$), ці відмінності не є суттєвими, що може свідчити про відносну незалежність геймерської поведінки від самосприйняття інтернет-залежності.

За шкалою усвідомлення себе виявлено тенденцію до статистичної значущості ($\chi^2 = 3.75$, $p = 0.053$, $\varepsilon^2 = 0.0219$). Респонденти, які не вважають себе залежними, демонструють дещо вищий рівень самосвідомості ($M = 19.87$), порівняно з тими, хто усвідомлює залежність ($M = 18.75$). Це може свідчити про потенційний зв'язок між рефлексивністю та здатністю дистанціюватися від залежної поведінки, навіть якщо вона присутня.

Усвідомлений вибір є ще однією характеристикою, за якою виявлено статистично значущі відмінності між групами ($\chi^2 = 5.87$, $p = 0.015$, $\varepsilon^2 = 0.0343$). Респонденти, які не визнають у себе інтернет-залежності, мають вищий рівень усвідомленого вибору ($M = 18.56$), що свідчить про краще усвідомлення

власних дій, більшу автономію та здатність ухвалювати рішення на основі особистих цінностей.

Шкала самодетермінації також демонструє статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 8.73$, $p = 0.003$, $\varepsilon^2 = 0.0510$). Найвищий рівень самодетермінації — у респондентів, які не відчувають залежності ($M = 38.43$), тоді як ті, хто визнає залежність, мають нижчі показники ($M = 35.69$). Це свідчить про зниження рівня внутрішньої мотивації та автономії у респондентів із вираженою залежністю, що є типовою ознакою залежної поведінки.



Рис. 3.33. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від суб'єктивної оцінки наявності/відсутності інтернет-залежності (середнє значення)

Результати аналізу засвідчують, що усвідомлення інтернет-залежності респондентами чітко пов'язане з її реальним рівнем, а також з низькими показниками усвідомленого вибору та самодетермінації. При цьому самооцінка та ігрова залежність не демонструють достовірних відмінностей, що свідчить про обмежену чутливість цих змінних до усвідомлення інтернет-залежності. Також спостерігається тенденція до нижчої самосвідомості в осіб, які визнають свою залежність, що може свідчити про потребу в інтервенціях, спрямованих на розвиток рефлексії, автономії та внутрішньої мотивації.

Наступний аналіз проводився серед чотирьох груп респондентів залежно від частоти переглядання повідомлень або новин у соціальних мережах: кожні

кілька хвилин, щогодини, кілька разів на день, раз на день і менше (Додаток Г, Таблиця Г.10, рис. 3.34).

За рівнем самооцінки виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 26.42$, $df = 3$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1545$). Найвищу самооцінку продемонстрували респонденти, які перевіряють соцмережі щогодини ($M = 33.71$), тоді як усі інші групи (від кількох разів на день до «раз на день і менше») мали подібні нижчі значення ($M \approx 29.7$). Ці дані дозволяють припустити, що регулярний, але не надмірний перегляд контенту може бути пов'язаний із більшою впевненістю в собі, тоді як надто часте або рідкісне використання — ні.

Найбільш виразні відмінності виявлено за показником інтернет-залежності ($\chi^2 = 31.48$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1841$). Рівень залежності суттєво зростає з частотою перегляду соціальних мереж: найвищий бал мають респонденти, які перевіряють їх кожні кілька хвилин ($M = 36.85$), тоді як найнижчий — у тих, хто робить це раз на день і менше ($M = 12.15$). Це демонструє пряму залежність між частотою онлайн-взаємодії та інтернет-залежністю.

Також зафіксовано високо статистично значущі відмінності у рівні ігрової залежності ($\chi^2 = 18.60$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1088$). Найвищі значення мають користувачі, які перевіряють соціальні мережі кожні кілька хвилин ($M = 1.79$), тоді як найнижчий рівень — у респондентів, які роблять це раз на день і менше ($M = 0.00$). Це може свідчити про високу асоціацію між компульсивною поведінкою в соцмережах і схильністю до геймерської залежності, ймовірно через схожі механізми імпульсивного реагування.

За шкалою усвідомлення себе статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 3.06$, $p = 0.382$, $\varepsilon^2 = 0.0179$). Незважаючи на незначні коливання, середні значення залишаються стабільними в межах 18.7–19.9, що свідчить про

відносну незалежність самосвідомості від частоти соціальної онлайн-активності.

Натомість усвідомлений вибір демонструє статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 12.56$, $p = 0.006$, $\varepsilon^2 = 0.0735$). Найвищий рівень притаманний групі, яка перевіряє соцмережі щогодини ($M = 19.38$), а найнижчий — кожні кілька хвилин ($M = 16.54$). Це свідчить про те, що часте користування соцмережами може негативно впливати на здатність до усвідомленого прийняття рішень, знижуючи когнітивну автономію та підвищуючи реактивність.

За шкалою самодетермінації також не виявлено статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 3.20$, $p = 0.362$, $\varepsilon^2 = 0.0187$). Усі групи демонструють подібні середні значення ($M \approx 36-39$), що дозволяє припустити, що внутрішня мотивація та автономія залишаються відносно стабільними незалежно від інтенсивності соціального онлайн-користування.



Рис. 3.34. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від частоти переглядання повідомлень або новин у соціальних мережах (середнє значення)

Результати аналізу свідчать, що частота перегляду повідомлень/новин у соціальних мережах є важливим предиктором інтернет-залежності та ігрової поведінки. Особливо високі показники залежності фіксуються у респондентів, які переглядають контент щохвилини, що може бути проявом компульсивної цифрової поведінки. Крім того, надмірна активність у соцмережах супроводжується нижчим рівнем усвідомленого вибору, а отже — потенційним зниженням особистісної автономії. Водночас усвідомлення себе та самодетермінація не залежать від частоти онлайн-взаємодії, що підтверджує стабільність цих характеристик як особистісних рис, менш чутливих до контекстуального цифрового середовища.

Наступний аналіз проводився серед двох груп респондентів залежно від того, чи відчувають вони дискомфорт або тривогу у випадку відсутності доступу до Інтернету (Додаток Г, Таблиця Г.11, рис. 3.35).

За рівнем самооцінки виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 11.84$, $df = 1$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.0692$). Особи, які не відчувають дискомфорту при відсутності Інтернету, мають вищу самооцінку ($M = 32.10$), тоді як ті, хто відчуває тривожність у таких ситуаціях, демонструють нижчий рівень ($M = 29.54$). Цей результат вказує на зв'язок між емоційною самостійністю в цифровому середовищі та загальною впевненістю в собі.

Особливо виразні відмінності спостерігаються за показником інтернет-залежності ($\chi^2 = 37.21$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.2176$). У респондентів, які відчувають тривогу при відсутності Інтернету, інтернет-залежність майже вдвічі вища ($M = 33.04$), порівняно з тими, хто не переживає з цього приводу ($M = 17.80$). Це свідчить про високу валідність симптомів тривожності щодо втрати доступу як індикатора реальної інтернет-залежності.

Ігрова залежність не продемонструвала статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 0.76$, $p = 0.384$, $\varepsilon^2 = 0.0044$). Незважаючи на дещо вищі значення в групі, яка відчуває дискомфорт ($M = 1.15$), ці коливання не можна

вважати достовірними. Це свідчить про незалежність геймерської поведінки від суб'єктивного стану тривоги через недоступність Інтернету.

За шкалою усвідомлення себе виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 5.83$, $p = 0.016$, $\varepsilon^2 = 0.0341$). Вищий рівень самосвідомості мають респонденти, які не відчувають дискомфорту ($M = 20.10$), що може свідчити про здатність таких осіб краще розуміти та регулювати власні емоції й поведінку.

Також усвідомлений вибір виявився вищим серед респондентів, які не відчувають тривожності без Інтернету ($M = 18.54$), у порівнянні з тими, хто її відчуває ($M = 16.90$) ($\chi^2 = 9.86$, $p = 0.002$, $\varepsilon^2 = 0.0577$). Це означає, що емоційна залежність від мережі може знижувати здатність ухвалювати автономні, раціональні рішення.

Останній показник — шкала самодетермінації — також демонструє статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 10.30$, $p = 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.0603$). Респонденти, які не відчувають дискомфорту при відсутності Інтернету, мають вищу самодетермінацію ($M = 38.64$), порівняно з тими, хто відчуває тривожність ($M = 35.43$). Це свідчить про зв'язок між внутрішньою мотивацією, автономією та незалежністю від цифрового середовища.

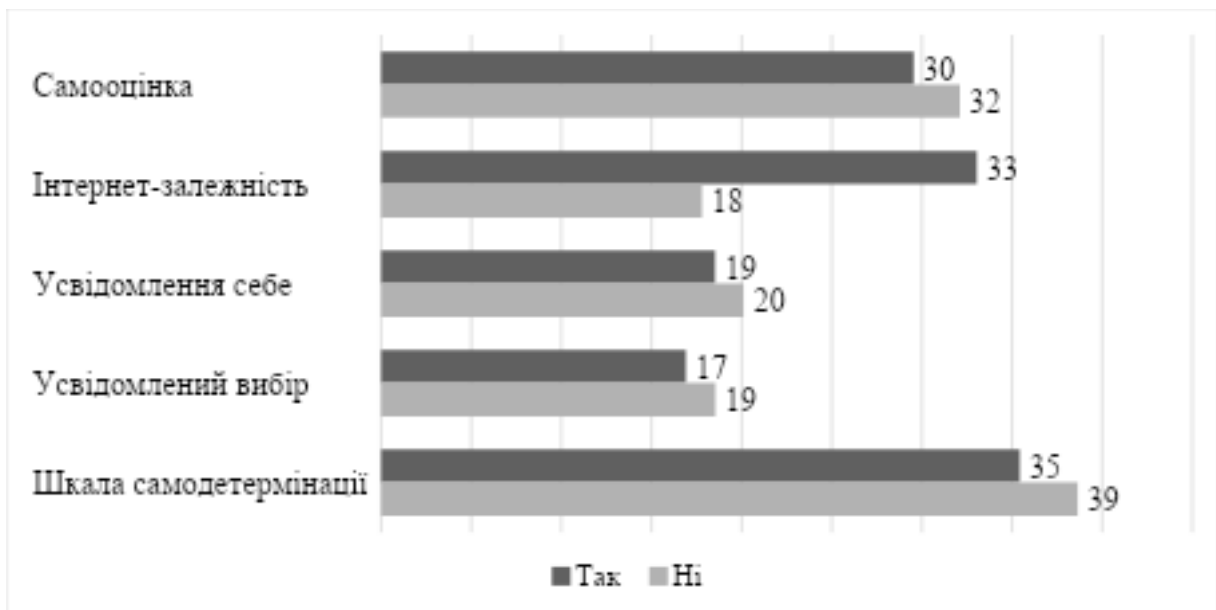


Рис. 3.35. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від наявності/відсутності тривоги або дискомфорту без доступу до інтернету (середнє значення)

Результати аналізу підтверджують, що відчуття дискомфорту або тривоги при відсутності Інтернету є важливим психологічним маркером, який пов'язаний із вищим рівнем інтернет-залежності, нижчою самооцінкою, зниженим усвідомленням себе та вибору, меншою особистісною автономією (самодетермінацією). Водночас ігрова залежність не виявила чутливості до цього фактора, що може свідчити про специфічні механізми її формування, відмінні від загальної інтернет-залежності.

Наступний аналіз проводився серед двох груп респондентів, розподілених за рівнем самооцінки: висока та середня (Додаток Г, Таблиця Г.12, рис. 3.36).

Хоча показник інтернет-залежності є дещо вищим у групі з середньою самооцінкою ($M = 29.64$), порівняно з групою з високою самооцінкою ($M = 23.78$), статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 2.67$, $p = 0.102$, $\epsilon^2 = 0.0156$). Це свідчить про незначний або нестійкий вплив самооцінки на рівень інтернет-залежності, принаймні в межах цієї вибірки.

Аналогічно, ігрова залежність також не продемонструвала статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 1.20$, $p = 0.274$, $\epsilon^2 = 0.0070$), незважаючи на дещо вищі середні значення у групі з середньою самооцінкою ($M = 1.49$) порівняно з високою ($M = 0.75$). Це може свідчити про відносну незалежність геймерської поведінки від суб'єктивної оцінки себе.

Натомість усвідомлення себе виявило високо статистично значущі відмінності між групами ($\chi^2 = 41.37$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.2420$). Особи з високою самооцінкою мали значно вищий показник усвідомлення себе ($M = 21.22$) порівняно з тими, хто має середню самооцінку ($M = 16.28$). Це вказує на тісний зв'язок між позитивною оцінкою себе та здатністю до саморефлексії та глибшого розуміння власних переживань і дій.

Також виявлено суттєві відмінності за показником усвідомленого вибору ($\chi^2 = 37.14$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.2172$). Респонденти з високою самооцінкою частіше робили вибір, ґрунтуючись на внутрішніх переконаннях і особистих цінностях ($M = 19.09$), тоді як у групі з середньою самооцінкою цей показник був суттєво нижчим ($M = 15.49$). Це свідчить про вищу автономність та меншу схильність до зовнішнього впливу серед осіб з високою самооцінкою.

Найбільш вражаючі відмінності спостерігаються за шкалою самодетермінації ($\chi^2 = 61.52$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.3597$). Група з високою самооцінкою має значно вищий рівень внутрішньої мотивації та автономного функціонування ($M = 40.31$), у той час як середня самооцінка асоціюється з набагато нижчим рівнем самодетермінації ($M = 31.77$). Це підтверджує припущення, що самооцінка є одним із ключових чинників розвитку психологічної автономії.

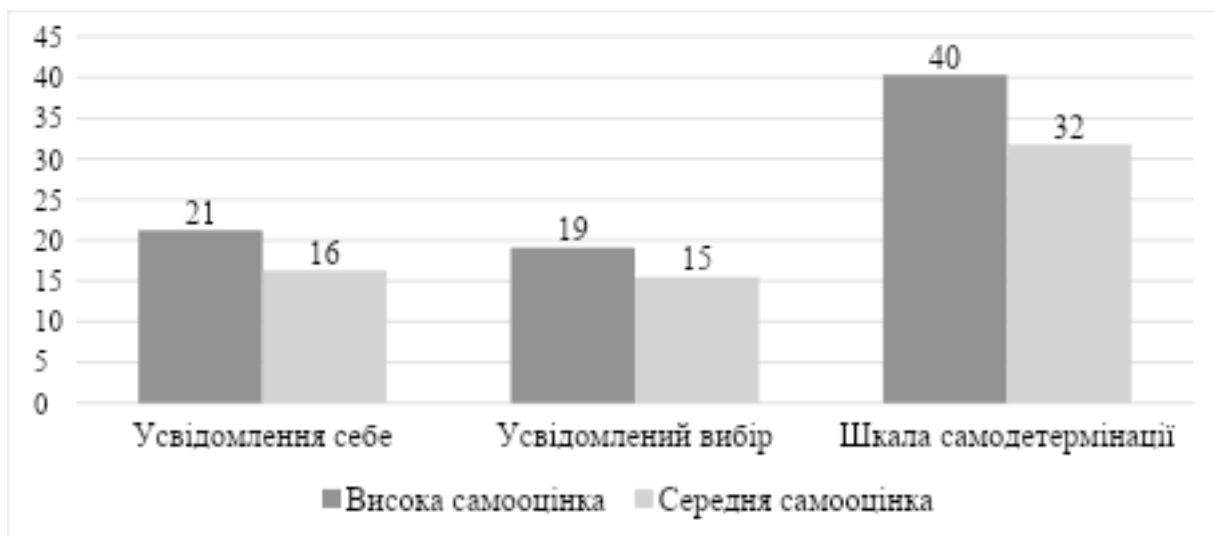


Рис. 3.36. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від рівня самооцінки (середнє значення)

Результати аналізу демонструють, що висока самооцінка суттєво пов'язана з вищими рівнями усвідомлення себе, усвідомленого вибору та самодетермінації, що свідчить про загальний більш адаптивний психоемоційний профіль таких респондентів. Попри те, що інтернет- та ігрова залежність не показали статистично значущих відмінностей, у групі з

середньою самооцінкою все ж спостерігаються вищі середні значення, що може свідчити про потенційну вразливість до цифрових форм залежної поведінки.

На останок, аналіз проводився серед трьох груп респондентів залежно від рівня інтернет-залежності: помірний, легкий та нормальний (Додаток Г, Таблиця Г.13, рис. 3.37).

За самооцінкою виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 21.98$, $df = 2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1286$). Найвищий рівень самооцінки спостерігається у респондентів із нормальним рівнем інтернет-залежності ($M = 31.73$), а найнижчий — серед тих, у кого зафіксовано помірний рівень залежності ($M = 26.86$). Цей результат свідчить про негативну асоціацію між інтернет-залежністю та самооцінкою, де зростання залежності супроводжується зниженням впевненості у собі.

Також виявлено значущі відмінності за ігровою залежністю ($\chi^2 = 31.09$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.1818$). Найвищі показники мають респонденти з легким ($M = 2.63$) та помірним рівнем інтернет-залежності ($M = 2.19$), тоді як у групі з нормальним рівнем цей показник є суттєво нижчим ($M = 0.51$). Це свідчить про перехресну асоціацію між різними формами цифрової залежності, зокрема — між інтернет-залежністю та геймерською поведінкою.

Натомість за шкалою усвідомлення себе статистично значущих відмінностей не зафіксовано ($\chi^2 = 2.92$, $p = 0.232$, $\varepsilon^2 = 0.0171$). Середні значення незначно варіюються у межах 18.15–19.51, що свідчить про відносну стабільність самосвідомості незалежно від рівня інтернет-залежності.

Водночас за показником усвідомленого вибору виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 14.26$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.0834$). Найвищі значення демонструє група з нормальним рівнем інтернет-залежності ($M = 18.33$), що суттєво перевищує показники в групах з легким ($M = 16.15$) та помірним рівнем залежності ($M = 15.52$). Це свідчить про зниження здатності до автономного і вмотивованого вибору в умовах зростання інтернет-залежності.

Також спостерігаються значущі відмінності за шкалою самодетермінації ($\chi^2 = 7.77$, $p = 0.021$, $\varepsilon^2 = 0.0454$). Респонденти з нормальним рівнем інтернет-

залежності мають найвищу середню самодетермінацію ($M = 37.84$), тоді як у групах із легким ($M = 34.30$) та помірним ($M = 34.57$) рівнем — нижчі показники. Це свідчить про зв'язок між внутрішньою мотивацією та рівнем незалежності від цифрових стимулів.

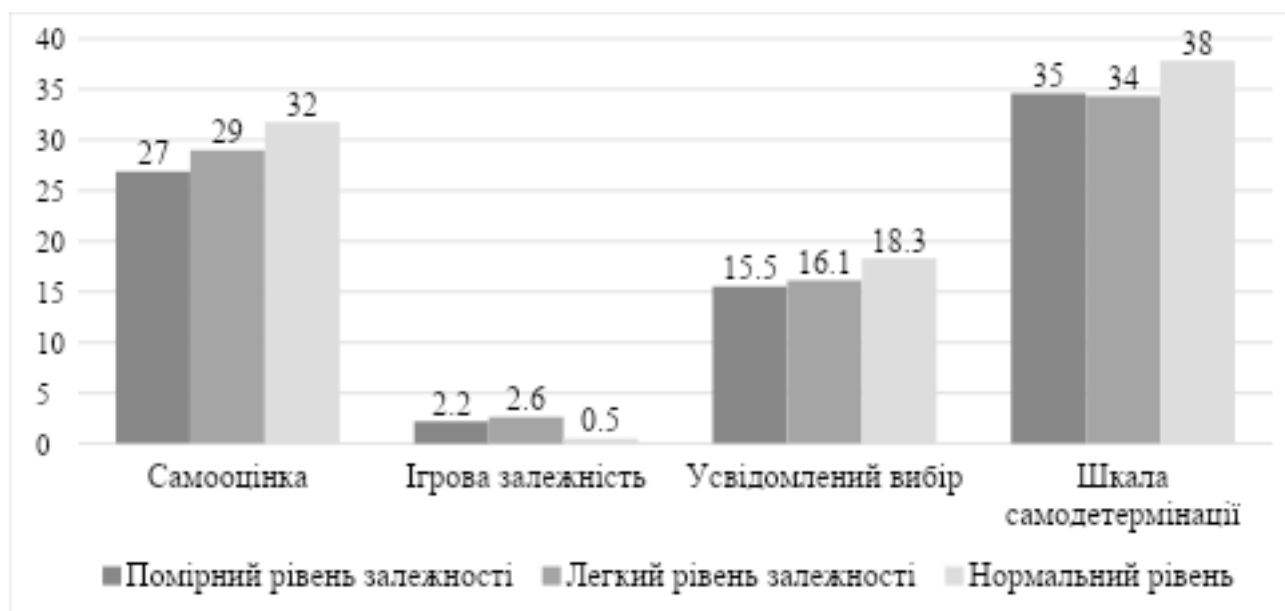


Рис. 3.37. Статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від рівня інтернет-залежності (середнє значення)

Отримані результати підтверджують, що інтернет-залежність має виражений негативний вплив на ключові психологічні характеристики особистості. Зокрема, зростання рівня залежності пов'язане зі зниженням самооцінки, усвідомленого вибору та самодетермінації, а також із підвищенням рівня ігрової залежності. Водночас усвідомлення себе залишається стабільним і не змінюється залежно від рівня цифрової залученості, що може свідчити про рисову природу цієї характеристики. Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що інтернет-залежність — це не лише поведінковий, а й особистісний феномен, що пов'язаний із загальним зниженням когнітивної автономії та внутрішньої мотивації. Це підкреслює важливість своєчасної профілактики та розвитку саморегуляції у молодіжному середовищі.

3.4. Обговорення результатів дослідження

Отримані результати демонструють закономірності, які узгоджуються з сучасними теоретичними уявленнями про психологічну природу самооцінки та інтернет-залежності. Як і передбачалося, зниження рівня самооцінки супроводжується підвищенням показників інтернет- та ігрової залежності. Це узгоджується з позицією К. Янг (Young, 1998), яка розглядала надмірне використання Інтернету як компенсаторний механізм для осіб із незадовільним рівнем самоприйняття. Наше дослідження підтверджує цю ідею: респонденти з менш сформованою самооцінкою демонстрували виражену схильність до залежної поведінки в онлайн-середовищі.

Дані про стабільність самосвідомості навіть за умов високого рівня інтернет-залежності частково корелюють із висновками А. Бандури (Bandura, 1986) про автономність самоприйняття щодо ситуативних змін поведінки. Однак у межах нашої вибірки спостерігалася тенденція до розбіжності між когнітивною оцінкою себе та поведінковими проявами залежності, що вказує на певну латентність процесів дезадаптації.

Виявлена роль таких чинників, як фізична активність, матеріальне становище та характер цифрової активності, підтримує ідеї про багатовимірний вплив соціальних і поведінкових факторів на особистісний розвиток, про що свідчать дослідження Curvis (2018) та Feng (2018). Наприклад, респонденти, які займалися фізичною активністю та мали навчальну чи професійну мотивацію для використання Інтернету, характеризувалися вищими показниками автономії та стійкості самооцінки. Це дозволяє розглядати цифрове середовище не лише як джерело ризиків, але й як можливість, реалізація якої залежить від особистісних ресурсів.

Показовим є те, що серед осіб із високим рівнем ігрової залежності не виявлено жодного випадку високої самооцінки. Цей факт дає підстави вважати ігрову залежність більш вираженим маркером особистісної дезадаптації порівняно з іншими формами інтернет-активності. Він також узгоджується з

результатами досліджень Kuss і Griffiths (2012), які акцентували на глибшій інтеграції ігрового досвіду у самоприйняття користувача.

Інтерпретуючи отримані дані, можна припустити, що нестабільна або фрагментована самооцінка в юнацькому віці робить особистість більш вразливою до цифрової залежності. Віртуальне середовище, яке забезпечує швидке підкріплення через соціальне схвалення або ігрові досягнення, підміняє тривалі процеси саморозвитку та становлення ідентичності. Таким чином, інтернет-залежна поведінка може розглядатися не лише як симптом дефіциту самопідтримки, а й як спроба реконструювати позитивний образ Я за допомогою зовнішніх джерел.

Водночас результати свідчать про потенціал розвитку психологічної стійкості через цілеспрямовану роботу з внутрішньою мотивацією, самодетермінацією та підтримкою фізичної активності. З огляду на виявлену роль емоційної реакції на цифрову ізоляцію, можна стверджувати, що здатність до толерантності щодо обмеження доступу до Інтернету виступає важливим індикатором зрілості особистісних механізмів регуляції.

Порівняння наших результатів із наявними теоретичними моделями також дозволяє розширити розуміння інтернет-залежності: замість трактування її як уніфікованого синдрому, доцільніше розглядати її як спектр поведінкових порушень, де провідну роль відіграють особистісні характеристики, соціальні контексти та способи емоційної регуляції.

Висновки до розділу 3

У ході дослідження встановлено, що серед респондентів переважають особи з високою самооцінкою, нормальним рівнем інтернет-залежності та без проявів ігрової залежності. Кореляційний аналіз показав, що зростання інтернет- та ігрової залежності пов'язане зі зниженням самооцінки, саморегуляції та здатності до усвідомленого вибору, що вказує на дезадаптивну роль залежної поведінки. Особливо помітне зниження самооцінки

спостерігається при переході до помірного рівня інтернет-залежності, а серед респондентів з ігровою залежністю відсутні особи з високою самооцінкою.

Найнижчі показники самооцінки зафіксовано серед осіб з незавершеною вищою освітою, тоді як респонденти з середньою освітою частіше мають високу самооцінку, що, ймовірно, пов'язано з ефектом самозахисту або нижчим рівнем рефлексивності. Трудова зайнятість виявилася позитивним чинником: найвищу самооцінку мають респонденти, які працюють або поєднують роботу з навчанням. Вищий дохід також корелює з вищою самооцінкою, усвідомленим вибором і самодетермінацією.

Фізична активність асоціюється з вищими показниками самооцінки, усвідомлення себе, усвідомленого вибору та самодетермінації. Малорухливі респонденти мають нижчі значення за всіма цими показниками та вищу інтернет-залежність. Частота використання Інтернету з навчальною або професійною метою також впливає на самооцінку: найвищі її рівні спостерігаються у респондентів, які перебувають онлайн понад 8 годин на день.

Користувачі соціальних мереж демонструють вищу самооцінку, але надмірна частота перевірки (кожні кілька хвилин) корелює з емоційною залежністю та зниженням усвідомленого вибору. Респонденти, які не відчують тривоги без доступу до Інтернету, мають вищу самооцінку, усвідомлення себе, самодетермінацію та нижчий рівень інтернет-залежності.

Інтернет-залежність частіше спостерігається серед осіб із незавершеною або вищою освітою та з низьким рівнем фізичної активності. Найвищий рівень інтернет-залежності виявлено серед користувачів розважальних сайтів, інтернет-магазинів і освітніх платформ, тоді як користувачі соціальних мереж демонструють більш збалансоване користування. Тип контенту також впливає на самооцінку та рівень самодетермінації: найнижчі показники — серед користувачів інтернет-магазинів та освітніх ресурсів.

Частота перегляду соцмереж має значущий вплив: щогодинна перевірка пов'язана з вищою самооцінкою, а надмірна — з підвищеною інтернет- та ігровою залежністю та зниженням когнітивної автономії. Самоусвідомлення та

самодетермінація при цьому не демонструють статистично значущих відмінностей.

Вищий рівень освіти пов'язаний з більшою цифровою залученістю та вищою інтернет-залежністю, а середня освіта — з вищим рівнем самосвідомості. Високий рівень матеріального забезпечення та фізичної активності є значущими предикторами більш позитивного психологічного профілю.

Зростання інтернет-залежності супроводжується зниженням самооцінки, самодетермінації та усвідомленого вибору, що підтверджує її вплив не лише на поведінковому, а й на особистісному рівні. Самоусвідомлення при цьому залишається стабільним. Респонденти з високою самооцінкою переважають за всіма показниками особистісної автономії, тоді як особи із середньою самооцінкою демонструють підвищену вразливість до цифрової залежності.

ВИСНОВКИ

У межах роботи було реалізовано теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтернет-залежною поведінкою в осіб юнацького віку, а також чинників, що впливають на ці явища. У відповідності до поставлених завдань сформульовано такі висновки:

1. У межах аналізу теоретичних засад дослідження самооцінки та інтернет-залежності в юнацькому віці було з'ясовано, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке включає когнітивні, емоційно-ціннісні, поведінкові та соціальні компоненти. У юнацькому віці процес формування самооцінки відбувається особливо інтенсивно, оскільки це період активного пошуку ідентичності, осмислення себе в системі соціальних ролей та інтеграції власного досвіду. Інтернет-залежність, у свою чергу, є формою поведінкової адикції, що виникає внаслідок неконтрольованого використання Інтернету, який задовольняє потребу у швидкому доступі до інформації, спілкування, розваг та визнання. У юнацькому віці вона є особливо ризикованою через незрілість механізмів саморегуляції, переважання емоційної реактивності та високу потребу у соціальному прийнятті. Віртуальний простір нерідко виступає компенсаторним середовищем, у якому молоді люди намагаються задовольнити потребу в самореалізації, уникнути фрустрації чи емоційного дискомфорту. Нерідко саме особистості з низькою або нестійкою самооцінкою схильні до занурення в онлайн-середовище як способу уникнення труднощів або джерела ілюзорної впевненості.

2. В ході визначення чинників, що впливають на формування самооцінки та схильність до інтернет-залежної поведінки серед молоді, встановлено, що найбільш вагомими з них є рівень освіти, матеріальне становище, фізична активність, характер цифрової активності (зміст, тривалість, мета використання Інтернету), трудова зайнятість та емоційне ставлення до цифрової ізоляції. Висока самооцінка пов'язана з більш активним способом життя, залученістю до

професійної або трудової діяльності, стабільним матеріальним становищем, раціональним використанням Інтернету (переважно з навчальною або професійною метою) та з емоційною незалежністю від цифрового середовища. Натомість низька самооцінка та емоційна вразливість асоціюються з підвищеним ризиком інтернет- та ігрової залежності, низькою самодетермінацією та зниженим рівнем усвідомленого вибору. Особливо важливим предиктором виявилась суб'єктивна реакція на цифрову ізоляцію: респонденти, які не відчують тривоги без доступу до мережі, мають значно вищі показники автономії, внутрішньої мотивації та психологічної зрілості.

3. У межах емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю було виявлено статистично значущу обернену залежність між цими феноменами: зі зростанням інтернет- та ігрової залежності знижуються показники самооцінки, самодетермінації та усвідомленого вибору. Водночас рівень самосвідомості залишається відносно стабільним. Найбільше зниження самооцінки зафіксовано при переході до помірною рівня інтернет-залежності. Серед респондентів з ігровою залежністю не виявлено жодної особи з високою самооцінкою, що свідчить про глибшу дезадаптацію цієї форми поведінки. У групах із високою самооцінкою фіксуються вищі значення за всіма ключовими показниками особистісної зрілості, тоді як респонденти із середнім рівнем самооцінки виявляють потенційно вищу вразливість до цифрової залежності.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність тісного й багатофакторного взаємозв'язку між самооцінкою та інтернет-залежністю в юнацькому віці. Зниження самооцінки, як і брак внутрішньої мотивації та автономії, підвищують вірогідність формування залежної поведінки. Натомість зрілі форми самосприйняття, адекватна самооцінка та здатність до усвідомленого вибору сприяють психологічній стійкості й здоровому цифровому функціонуванню. Отримані дані мають важливе значення для формування психопрофілактичних програм, спрямованих

на розвиток самосвідомості, підтримку позитивного образу Я та зниження ризиків інтернет-залежності серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейлеров, Е, Орбей, С (2022). Співвідношення вольових якостей з інтелектуальними особливостями. Перспективи та інновації науки. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-389-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-389-399)
2. Беляєва, Н. (2024). Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. Теорія і практика управління соціальними системами, (2), 108-119. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.09>
3. Діхтяренко, С., & Сошнікова, М. (2021). Дослідження механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб. Психологічний журнал, (6), 34–45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229292>
4. Милославська, О., Гуляєва, О., Фарафонова-Некрасова, О. (2023). Особливості міжособистісних відносин у підлітків з інтернет-залежністю. Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, (74), 31-35. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-04>
5. Петрунько, О., & Сілаєва, О. (2023). Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (71)), 115-124. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>
6. Петрунько, О., & Телешун, К. (2022). Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК», (4 (68)), 91-99. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>
7. Alamanda, S R (2023). How College life Affects One's Self-esteem Using SPSS Statistics. Journal on Innovations in Teaching and Learning. <https://doi.org/10.46632/jitl/2/2/5>
8. Amirthalingam, J, Khera, A (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. Cureus, 16. <https://doi.org/10.7759/cureus.72499>
9. Anam-ul-Malik (2016). Exploring the Relationship of Personality , Loneliness , and Online Social Support with Interned Addiction and Procrastination. <https://www.semanticscholar.org/paper/963842390bdb54393a8cef1d2d355f29be5342a4>

10. Aparecido, G A, Silva, D A d (2020). Self-esteem assessment in people with schizophrenia. *Research, Society and Development*, 9. <https://doi.org/10.33448/RSD-V9I8.6449>
11. Arjenaki, B B et al. (2015). Assessment the relationship of psychological well-being with religiosity attitude, self-esteem and psychological hardiness by Equation Structural Modeling among students of Islamic Azad and public universities in Shahrekord. *Journal of Health Promotion Management*, 4, 60-69. <https://www.semanticscholar.org/paper/83bc222b02ad282151b95240e472036495c933d1>
12. Ayas, T, Horzum, M B (2013). Relation between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction. *Education 3-13*, 133, 283-290. <https://www.semanticscholar.org/paper/5a58777f71df4573c388ed37b92db95daed35747>
13. Ayub, S et al. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs) *Journal of Clinical Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>
14. Aziz, M et al. (2021). Influence of Parenting Styles and Peer Attachment on Life Satisfaction Among Adolescents: Mediating Role of Self-Esteem. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807211009807>
15. Baker, C et al. (2003). Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 22(2), 189-98. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.189>
16. Becht, A et al. (2016). The quest for identity in adolescence: Heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years. *Developmental psychology*, 52(12), 2010-2021. <https://doi.org/10.1037/DEV0000245>
17. Bhat, S, Kawa, M (2015). A Study of Internet Addiction and Depression among University Students. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1500020>

18. Binyua, S (2014). New Progresses in the Treatment of Adolescent Internet Addiction. Journal of Guangzhou University. <https://www.semanticscholar.org/paper/e28f521f0ff5514ee4ec68dae8b37a277a94e28b>
19. Bosacki, S et al. (2007). Peer relationships and internalizing problems in adolescents: mediating role of self-esteem. Emotional and Behavioural Difficulties, 12, 261 - 282. <https://doi.org/10.1080/13632750701664293>
20. Brown, J D, Marshall, M A (2001). Self-Esteem and Emotion: Some Thoughts about Feelings. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 575 - 584. <https://doi.org/10.1177/0146167201275006>
21. Brummelman, E et al. (2016). Separating Narcissism From Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science, 25, 13 - 8. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
22. Chang, Y et al. (2019). Internet Interpersonal Connection Mediates the Association between Personality and Internet Addiction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193537>
23. Chen, H et al. (2020). Association of Internet Addiction with Family Functionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820>
24. Chen, X, Ma, R (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. Journal of Education, Humanities and Social Sciences. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4520>
25. Cheung, C et al. (2015). Emotional Intelligence as a Basis for Self-Esteem in Young Adults. The Journal of Psychology, 149, 63 - 84. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.838540>
26. Cimino, S, Cerniglia, L (2018). A Longitudinal Study for the Empirical Validation of an Etiopathogenetic Model of Internet Addiction in Adolescence

- Based on Early Emotion Regulation. BioMed Research International, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/4038541>
27. Cooper-Evans, S et al. (2008). Self-esteem as a predictor of psychological distress after severe acquired brain injury: An exploratory study. *Neuropsychological Rehabilitation*, 18, 607 - 626. <https://doi.org/10.1080/09602010801948516>
 28. Crocetti, E (2017). Identity Formation in Adolescence: The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Development Perspectives*, 11, 145-150. <https://doi.org/10.1111/CDEP.12226>
 29. Crocetti, E (2018). Identity dynamics in adolescence: Processes, antecedents, and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 15, 11 - 23. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1405578>
 30. Curvis, W et al. (2018). Factors associated with self-esteem following acquired brain injury in adults: A systematic review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 28, 142 - 183. <https://doi.org/10.1080/09602011.2016.1144515>
 31. Cybulska, A et al. (2021). Analysis of the relationship between personality traits and Internet addiction. *European Psychiatry*, 66, S139 - S140. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.350>
 32. Daniel, E, Benish- Weisman, M (2018). Value development during adolescence: Dimensions of change and stability. *Journal of personality*, 87(3), 620-632. <https://doi.org/10.1111/jopy.12420>
 33. Dinos, S, Palmer, S (2015). Self-esteem within cognitive behavioural coaching: a theoretical framework to integrate theory with practice. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 8, 137 - 153. <https://doi.org/10.1080/17521882.2015.1021823>
 34. Dmitrenko, N et al. (2022). Formation of Teenagers' Value Orientations through Creolized Texts. *Postmodern Openings*. <https://doi.org/10.18662/po/13.1/384>
 35. Doré, C (2017). Self esteem : concept analysis. *Recherche en soins infirmiers*, 2, 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>

36. Doron, Y, Anaki, D (2024). Age differences in the influence of self-esteem and emotional regulation on memory. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1346693>
37. Effatpanah, M et al. (2020). Association of Internet Addiction with Emotional and Behavioral Characteristics of Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15, 55 - 66. <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i1.2440>
38. Einarsdóttir, G A (2015). Social Network Site Usage Among Adolescents: Effects on Mental and Physical Well-being. <https://www.semanticscholar.org/paper/4663289c990271c36b4b18fe380254d9986a12d2>
39. Eromo, T L, Levy, D (2017). The Rise, Fall, and Resurgence of "Self-Esteem": A Critique, Reconceptualization, and Recommendations. *North American Journal of Psychology*, 19, 255. <https://www.semanticscholar.org/paper/50b42e37f1df2a6bffbfe084ea9d53ae7f91c8913>
40. Ervin, L H, Stryker, S (2001). Extending Self-Esteem Theory and Research: Theorizing the Relationship Between Self-Esteem and Identity. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527739.003>
41. Fandakova, Y et al. (2017). Changes in ventromedial prefrontal and insular cortex support the development of metamemory from childhood into adolescence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114, 7582 - 7587. <https://doi.org/10.1073/pnas.1703079114>
42. Fanti, K, Henrich, C C (2015). Effects of Self-Esteem and Narcissism on Bullying and Victimization During Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 35, 29 - 5. <https://doi.org/10.1177/0272431613519498>
43. Feng, D et al. (2018). The protective role of self- esteem, perceived social support and job satisfaction against psychological distress among Chinese nurses. *Journal of Nursing Management*, 26, 366–372. <https://doi.org/10.1111/jonm.12523>

44. Feng, Y et al. (2019). The Relationship Between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated-Moderation Model. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02248>
45. Fernandes, B et al. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. <https://doi.org/10.21134/RPCNA.2020.MON.2056>
46. Garg, M et al. (2023). LoST: A Mental Health Dataset of Low Self-Esteem in Reddit Posts. 2023 IEEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics (SMC), 3854-3859. <https://doi.org/10.1109/SMC53992.2023.10394671>
47. Golub, A N, Lingley, K (2008). "Just Like the Qing Empire". *Games and Culture*, 3, 59 - 75. <https://doi.org/10.1177/1555412007309526>
48. Green, J D et al. (2020). "I've grown so much": Temporal self-appraisals across the college experience. *The Journal of Social Psychology*, 160, 21 - 26. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1598330>
49. Griffiths, M (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20, 111 - 124. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.588351>
50. Grob, C, Bossis, A P (2017). Humanistic Psychology, Psychedelics, and the Transpersonal Vision. *Journal of Humanistic Psychology*, 57, 315 - 318. <https://doi.org/10.1177/0022167817715960>
51. Haas, L M et al. (2019). Emotional clarity development and psychosocial outcomes during adolescence. *Emotion*, 19(4), 563-572. <https://doi.org/10.1037/emo0000452>
52. Hahn, C, Kim, D (2014). Is there a shared neurobiology between aggression and Internet addiction disorder? *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 12 - 20. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.1.2>
53. Hall-Lande, J et al. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-86. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17849936>

54. Hamidi, F, Shoar, F I (2022). Cognitive Control and Judicial Bias of Adolescents with and without Internet Addiction: A Comparative Study. *Addiction Research and Adolescent Behaviour*. <https://doi.org/10.31579/2688-7517/041>
55. Haroon, M et al. (2019). Internet Addiction In Medical Students. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad : JAMC*, 30(Suppl(1) 4), S659-S663. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30838826>
56. Harris, M et al. (2015). Do Parents Foster Self-Esteem? Testing the Prospective Impact of Parent Closeness on Adolescent Self-Esteem. *Child development*, 86(4), 995-1013. <https://doi.org/10.1111/cdev.12356>
57. Heatherton, T, Wyland, C (2019). Assessing self-esteem. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (2nd ed.)*. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
58. Huang, X et al. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12, 462-470. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0147-1>
59. Jankowiak, B et al. (2021). Will I Like Myself If You Hurt Me? Experiences of Violence and Adolescents' Self-Esteem. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su132111620>
60. Kandell, J (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.*, 1, 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
61. Kar, S K et al. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 8, 70 - 74. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.158594>
62. Karataş, Z, Çakar, F S (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4, 84-91. <https://doi.org/10.5539/IES.V4N4P84>
63. Khan, Z et al. (2015). Emotional Intelligence: a Key Factor for Self Esteem and Neurotic Behavior among Adolescence of Karachi, Pakistan. *Indian journal of positive psychology*, 6, 171-174. <https://doi.org/10.15614/IJPP/2015/V6I2/73842>

64. Khazaei, F et al. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Comput. Hum. Behav.*, 72, 304-311.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
65. Kheyrkhah, F et al. (2010). Internet addiction, prevalence and epidemiological features in mazandaran province, northern iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 12, 133-137.
<https://www.semanticscholar.org/paper/79dc7489bd2aa3c196b505474777145a50e54a0e>
66. Kim, T, Yoon, S (2024). Mediating effects of ambivalence over emotional expressiveness and depression in the relation between socially prescribed perfectionism and chronic in middle aged woman. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.11.327>
67. Kim, Y, Dhammasaccakarn, W (2024). Self-Esteem as a Mediator between Emotional Intelligence and Academic Adaptation, and Psychological Well-Being among International Students: A Study of ASEAN and Non-ASEAN Students in Thailand. *International Journal of Social Science Humanity & Management Research*. <https://doi.org/10.58806/ijsshmr.2024.v3i7n09>
68. King, G et al. (2015). Residential immersive life skills programs for youth with disabilities: service providers' perceptions of experiential benefits and key program features. *Disability and Rehabilitation*, 37, 971 - 980.
<https://doi.org/10.3109/09638288.2014.949353>
69. Koo, Y et al. (2008). Brain Neuroadaptive Changes in Adolescents with Internet Addiction: An FDG-PET Study with Statistical Parametric Mapping Analysis.
<https://www.semanticscholar.org/paper/4250b01cb79a71bf909e1a770764d89b40480776>
70. Kramer, U et al. (2022). Change in emotional processing in daily life: relationship with in-session self-esteem. *Counselling Psychology Quarterly*, 36, 235 - 250.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2022.2029349>

71. Kuang, L et al. (2020). Relationship between Internet addiction, susceptible personality traits, and suicidal and self-harm ideation in Chinese adolescent students. *Journal of Behavioral Addictions*, 9, 676 - 685. <https://doi.org/10.1556/jba-9-676>
72. Kumar, M, Mondal, A (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27, 61 - 66. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_61_17
73. Kumar, P, Singh, U (2014). Internet Addiction in Relation to Personality Factors of Zuckerman's Alternative Five Factor Model. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5, 500-502. <https://www.semanticscholar.org/paper/3af2be6b4ef9d1e6bd063c17b4ab4166fe442eca>
74. Kurniasanti, K et al. (2019). Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*. <https://doi.org/10.13181/MJI.V28I1.2752>
75. Kuss, D (2013). *Psychology Research and Behavior Management Dovepress Internet Gaming Addiction: Current Perspectives*. <https://www.semanticscholar.org/paper/dbd49cf60863dc7f7dec1ef831e79f21fb17ddef>
76. Kuss, D J (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125 - 137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
77. Lee-Flynn, S C et al. (2011). Daily Cognitive Appraisals, Daily Affect, and Long-Term Depressive Symptoms: The Role of Self-Esteem and Self-Concept Clarity in the Stress Process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 255 - 268. <https://doi.org/10.1177/0146167210394204>
78. Li, Y et al. (2021). Internet Addiction Increases in the General Population During COVID- 19: Evidence From China. *The American Journal on Addictions*, 30, 389 - 397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
79. Liu, C, Kuo, F (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet*,

- multimedia and virtual reality on behavior and society, 10(6), 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
80. Luciano, E C, Orth, U (2017). Transitions in Romantic Relationships and Development of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 307-328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
81. Lynch, A D et al. (2015). Direct and interactive effects of parent, friend and schoolmate drinking on alcohol use trajectories. *Psychology & Health*, 30, 1183 - 1205. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1040017>
82. Maciejewski, D et al. (2017). A Daily Diary Study on Adolescent Emotional Experiences: Measurement Invariance and Developmental Trajectories. *Psychological Assessment*, 29, 35–49. <https://doi.org/10.1037/pas0000312>
83. Maddux, J E (2014). Mental Health and Self-Esteem. <https://doi.org/10.1002/9781118410868.WBEHIBS409>
84. Malik, A, Rafiq, N (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Internet Addiction and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31, 93. <https://www.semanticscholar.org/paper/0f7d3ce50239340a129a7f56587aa8a10f792563>
85. Malinauskas, R, Malinauskienė, V (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 613 - 624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
86. Martín, A B B et al. (2021). Emotional Intelligence and Academic Engagement in Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 307 - 316. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S302697>
87. Masa, P et al. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
88. Mathew, P, Krishnan, R (2020). Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India. *Archives of psychiatric nursing*, 34(3), 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.008>

89. McLaughlin, K et al. (2015). What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 403 - 410. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/kmclaughlin>
90. Meerkerk, G et al. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Comput. Hum. Behav.*, 26, 729-735. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2010.01.009>
91. Mishra, S (2024). The Paradox of Social Media: Self-Esteem Among Young Adults in India. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.63818>
92. Morsünbül, Ü (2014). Internet addiction in adolescence period: its relations with identity style and ruminative exploration - *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15, 77-83. <https://doi.org/10.5455/APD.43504>
93. Morton, L et al. (2011). An Evaluation of a CBT Group for Women with Low Self-Esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40, 221 - 225. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000294>
94. Mujica, A et al. (2022). ADDICTION BY DESIGN: Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use. *Medical Research Archives*. <https://doi.org/10.18103/mra.v10i2.2677>
95. Mustofa, A (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*. <https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282>
96. Niveau, N et al. (2021). How Should Self-Esteem Be Considered in Cancer Patients? *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763900>
97. Nwifo, I, Ike, O (2024). Personality Traits and Internet Addiction among Adolescent Students: The Moderating Role of Family Functioning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050520>
98. Orth, U et al. (2015). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism.

- Journal of personality and social psychology, 110(1), 133-49.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000038>
99. Otamuratova, S A (2024). Theoretical study of individual psychological aspects of internet addicted persons. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/volume04issue09-23>
 100. Park, M et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. Psychiatry Research, 190, 275-281.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.006>
 101. Park, S (2023). Longitudinal relationships between grit, self-esteem, and academic achievement among Korean primary school students. School Psychology International. <https://doi.org/10.1177/01430343231216973>
 102. Phukan, P et al. (2024). Exploring the Link between Addiction to Social Media, SelfEsteem and Well-Being among Youth. International Research Journal of Multidisciplinary Scope. <https://doi.org/10.47857/irjms.2024.v05i03.0910>
 103. Pjevac, A et al. (2024). How the COVID-19 pandemic has affected mental health and internet addiction in adolescents: A comprehensive review. Arhiv za farmaciju. <https://doi.org/10.5937/arhfarm74-51029>
 104. Plesea, A C (2024). Emotional maturity and influencing factors of personality development in adolescents. Vector European. <https://doi.org/10.52507/2345-1106.2024-1.39>
 105. Preston, A J, Rew, L (2021). Connectedness, Self-Esteem, and Prosocial Behaviors Protect Adolescent Mental Health Following Social Isolation: A Systematic Review. Issues in Mental Health Nursing, 43, 32 - 41.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948642>
 106. Puhi, S R N I (2023). Reality Therapy: Dapatkah Meningkatkan harga diri pada remaja ? Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23872>
 107. Qamaria, R S (2019). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.866>

108. Radhika, D (2024). Effect of self-esteem on life satisfaction among adolescents. *EPR International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)* <https://doi.org/10.36713/epra15693>
109. Ragavi M (2024). Factors affecting eating behavior and impact of nutrition education on the eating behaviour of adolescents (17–19 years) *Nutrition & Food Science*. <https://doi.org/10.1108/nfs-03-2024-0076>
110. Raižienė, S et al. (2021). Identity Formation Patterns and Online Activities in Adolescence. *Identity*, 22, 150 - 165. <https://doi.org/10.1080/15283488.2021.1960839>
111. Rathi, M et al. (2022). Internet addiction in adolescents: Role of family, personality and comorbid psychopathology in school children in Eastern India. *Indian Journal of Psychiatry*, 64, 408 - 414. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_783_21
112. Rawicka, I (2020). Współczesna młodzież, jej poglądy i wyznawane wartości. <https://doi.org/10.25167/sth.1948>
113. Reena, M (2015). Psychological Changes During Puberty - Adolescent School Girls. *Universal Journal of Psychology*, 3, 65-68. <https://doi.org/10.13189/UJP.2015.030301>
114. Ribeiro, R M et al. (2020). Impact of an intervention through Facebook to strengthen Self-esteem in nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3215.3237>
115. Rice, E L, Klein, W (2019). Interactions Among Perceived Norms and Attitudes About Health-Related Behaviors in U.S. Adolescents. *Health Psychology*, 38, 268–275. <https://doi.org/10.1037/hea0000722>
116. Rimes, K et al. (2023). Low self-esteem: a refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51, 579 - 594. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
117. Saikia, A et al. (2019). Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District,

- Assam. *Journal of Family & Community Medicine*, 26, 108 - 112.
https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_93_18
118. Sarková, M et al. (2014). Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school. *Educational Research*, 56, 367 - 378. <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.965556>
119. Schmid, J et al. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573>
120. Schwinger, M et al. (2017). Structure of Contingent Self-Esteem: Global, Domain-Specific, or Hierarchical Construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 33, 388–397. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000296>
121. Shean, B et al. (2015). Developing Well-Being in Australian Youth: Contingencies of Self-Esteem. *International journal of child and adolescent health*, 8, 179. <https://www.semanticscholar.org/paper/93e157a37de9afa9afe7170d482c0c771e4801fc>
122. Shi, Y et al. (2023). Association Between Family Atmosphere and Internet Addiction Among Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem and Negative Emotions. *International Journal of Public Health*, 68. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605609>
123. Silva-Escorcía, I, Mejía-Pérez, O (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electronic@ Educare*, 19, 241-256. <https://doi.org/10.15359/REE.19-1.13>
124. Siste, K et al. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580977>
125. Soest, T v et al. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of personality and social psychology*, 110(4), 592-608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>

126. Sowislo, J et al. (2014). What constitutes vulnerable self-esteem? Comparing the prospective effects of low, unstable, and contingent self-esteem on depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 123(4), 737-53. <https://doi.org/10.1037/a0037770>
127. Steiger, A E et al. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 325-38. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
128. Stoliarenko, A. M., & Horodokin, A. D. (2023). On the issue of psychodiagnosis of Internet addiction against the background of social isolation and security crisis. *Modern medical technology*, (3), 37-42.
129. Szaniszló-Luty, L (2024). Participation in Extracurricular Activities and Its Effect on Self-Esteem Among Youth in Canada. *Between Arts and Science*. <https://doi.org/10.70578/aitk7072>
130. Tarigan, R E (2017). Determination of adolescent worldview - combating negative influence of social media. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v2i1.91>
131. Uddin, M et al. (2016). Internet Addiction Disorder and Its Pathogenicity to Psychological Distress and Depression among University Students: A Cross-Sectional Pilot Study in Bangladesh. *Psychology*, 07, 1126-1137. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2016.78113>
132. Utami, R et al. (2021). Between Boredom and Frustration: Predictor of Compulsive Internet Use. *Jurnal Neo Konseling*. <https://doi.org/10.24036/00617kons2021>
133. Varchetta, M et al. (2024). Cross-Cultural Examination of Problematic Internet Use and Associated Psychological Variables: A Comparative Study in Italy, Spain, Ecuador, and Peru. *Journal of Clinical Medicine*, 13. <https://doi.org/10.3390/jcm13123451>
134. Vasiliu, O, Vasile, D (2017). Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder-A Case Report. <https://www.semanticscholar.org/paper/844ff664934a26858af88994e77347bde5273fd8>

135. Virlia, S et al. (2024). The role of resilience in self-esteem among bullying victims. Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV) <https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6574>
136. Vollebergh, W et al. (2001). Intergenerational Transmission and the Formation of Cultural Orientations in Adolescence and Young Adulthood. Journal of Marriage and Family, 63, 1185-1198. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2001.01185.X>
137. Wang, Z et al. (2023). Children and adolescents' positive youth development qualities and internet addiction during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study in China. Frontiers in Psychiatry, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1068737>
138. Xin, Y et al. (2019). Adolescent Self-esteem and Social Adaptation: Chain Mediation of Peer Trust and Perceived Social Support. Social Behavior and Personality: an international journal. <https://doi.org/10.2224/SBP.7870>
139. Xu, H et al. (2024). Investigation of the Psychological Health Status and Influencing Factors of Vocational College Students in Beijing. Journal of Educational Research and Reviews. https://doi.org/10.33495/jerr_v12i2.23.144
140. Yablonska, T, Li, Y (2023). Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology". <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>
141. Yan, W et al. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress, 30(1), 3-11. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>
142. Yang, N (2024). Sociological Analysis of Family Factors in Adolescent Internet Addiction. Scientific and Social Research. <https://doi.org/10.26689/ssr.v6i8.8002>
143. Young, K (2008). Internet Sex Addiction. American Behavioral Scientist, 52, 21 - 37. <https://doi.org/10.1177/0002764208321339>

144. Young, K (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 209 - 215.
<https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
145. Young, K et al. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 2(5), 475-9.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
146. Young, K, Abreu, C N d (2017). Internet addiction in children and adolescents : risk factors, assessment, and treatment.
<https://www.semanticscholar.org/paper/5ab04b140da8c470b791ed9803d7b904066f9fde>
147. Zhang, Z et al. (2012). [Relationship of childhood physical abuse and internet addiction disorder in adolescence: the mediating role of self-esteem]. *Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 33(1), 50-3.
<https://doi.org/10.3760/CMA.J.ISSN.0254-6450.2012.01.011>
148. Zhubanazarova, N et al. (2020). Features of self-esteem of a modern teenager. *The bulletin*. <https://doi.org/10.32014/2020.2518-1467.90>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Descriptives

| | N | Mean | Median | Mode | SD | Variance | Minimum | Maximum |
|-----|-----|------|--------|------|------|----------|---------|---------|
| Вік | 172 | 21.1 | 21.0 | 20.0 | 1.90 | 3.60 | 18 | 25 |

Таблиця А.2

Frequencies of Освіта

| Освіта | Counts | % of Total | Cumulative % |
|------------------|--------|------------|--------------|
| Вища | 66 | 38.4 % | 38.4 % |
| Незавершена вища | 92 | 53.5 % | 91.9 % |
| Середня | 14 | 8.1 % | 100.0 % |

Таблиця А.3

Frequencies of Зайнятість

| Зайнятість | Counts | % of Total | Cumulative % |
|--------------------|--------|------------|--------------|
| Навчаюсь та працюю | 92 | 53.5 % | 53.5 % |
| Лише працюю | 54 | 31.4 % | 84.9 % |
| Лише навчаюсь | 26 | 15.1 % | 100.0 % |

Таблиця А.4

Frequencies of Матеріальний стан

| Матеріальний стан | Counts | % of Total | Cumulative % |
|-------------------|--------|------------|--------------|
| Вище середнього | 35 | 20.3 % | 20.3 % |
| Середньо | 104 | 60.5 % | 80.8 % |
| Нижче середнього | 33 | 19.2 % | 100.0 % |

Таблиця А.5

Frequencies of Рівень фізичної активності

| Рівень фізичної активності | Counts | % of Total | Cumulative % |
|----------------------------|--------|------------|--------------|
| Високий | 47 | 27.3 % | 27.3 % |
| Середній | 77 | 44.8 % | 72.1 % |
| Низький | 48 | 27.9 % | 100.0 % |

Таблиця А.6

Frequencies of Найбільш використовуваний пристрій для Інтернету

| Найбільш використовуваний пристрій для Інтернету | Counts | % of Total | Cumulative % |
|--|--------|------------|--------------|
| Смартфон | 129 | 75.0 % | 75.0 % |
| Планшет | 3 | 1.7 % | 76.7 % |
| Комп'ютер/ноутбук | 40 | 23.3 % | 100.0 % |

Таблиця А.7

Frequencies of Частота використання Інтернету для навчання/роботи

| Частота використання Інтернету для навчання/роботи | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---|---------------|-------------------|---------------------|
| Менше 2 годин | 23 | 13.4 % | 13.4 % |
| 2-4 години | 53 | 30.8 % | 44.2 % |
| 4-6 годин | 41 | 23.8 % | 68.0 % |
| 6-8 годин | 17 | 9.9 % | 77.9 % |
| Більше 8 годин | 38 | 22.1 % | 100.0 % |

Таблиця А.8

Frequencies of Кількість часу онлайн щодня (в цілому)

| Кількість часу онлайн щодня (в цілому) | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---|---------------|-------------------|---------------------|
| Менше 2 годин | 3 | 1.7 % | 1.7 % |
| 2-4 години | 30 | 17.4 % | 19.2 % |
| 4-6 годин | 52 | 30.2 % | 49.4 % |
| 6-8 годин | 39 | 22.7 % | 72.1 % |
| Більше 8 годин | 48 | 27.9 % | 100.0 % |

Таблиця А.9

Frequencies of Найбільш використовуваній онлайн-ресурс

| Найбільш використовуваній онлайн-ресурс | Counts | % of Total | Cumulative % |
|--|---------------|-------------------|---------------------|
| Соціальні мережі та меседжери | 101 | 58.7 % | 58.7 % |
| Інтернет-магазини | 3 | 1.7 % | 60.5 % |
| Освітні платформи | 26 | 15.1 % | 75.6 % |
| Розважальні сайти | 8 | 4.7 % | 80.2 % |
| Інше | 34 | 19.8 % | 100.0 % |

Таблиця А.10

Frequencies of Відчуття, що наявна залежність від Інтернету

| Відчуття, що наявна залежність від Інтернету | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---|---------------|-------------------|---------------------|
| Так | 97 | 56.4 % | 56.4 % |
| Ні | 75 | 43.6 % | 100.0 % |

Таблиця А.11

Frequencies of Частота переглядання повідомлень/новин в соціальних мережах

| Частота переглядання повідомлень/новин в соціальних мережах | Counts | % of Total | Cumulative % |
|--|---------------|-------------------|---------------------|
| Кожні кілька хвилин | 52 | 30.2 % | 30.2 % |
| Щогодини | 42 | 24.4 % | 54.7 % |
| Кілька разів на день | 65 | 37.8 % | 92.4 % |
| Раз на день і менше | 13 | 7.6 % | 100.0 % |

Таблиця А.12

Frequencies of Відчуття дискомфорту або тривогу при відсутності Інтернету

| Відчуття дискомфорту або тривогу при відсутності Інтернету | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---|---------------|-------------------|---------------------|
| Так | 94 | 54.7 % | 54.7 % |
| Ні | 78 | 45.3 % | 100.0 % |

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

| Tests of Normality | | statistic | p |
|---------------------------|--------------------|-----------|--------|
| Самооцінка | Kolmogorov-Smirnov | 0 | 0,179 |
| Інтернет-залежність | Kolmogorov-Smirnov | 0 | 0,002 |
| Ігрова залежність | Kolmogorov-Smirnov | 0 | < .001 |
| Усвідомлення себе | Kolmogorov-Smirnov | 0 | 0,013 |
| Усвідомлений вибір | Kolmogorov-Smirnov | 0 | 0,014 |
| Шкала самодетермінації | Kolmogorov-Smirnov | 0 | 0,009 |

Note. Additional results provided by moretests

Таблиця Б.2

Frequencies of Самооцінка - рівень

| Самооцінка - рівень | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---------------------|--------|------------|--------------|
| Висока самооцінка | 103 | 59.9 % | 59.9 % |
| Середня самооцінка | 69 | 40.1 % | 100.0 % |

Таблиця Б.3

Frequencies of Інтернет-залежність - рівень

| Інтернет-залежність - рівень | Counts | % of Total | Cumulative % |
|------------------------------|--------|------------|--------------|
| Помірний рівень залежності | 21 | 12.2 % | 12.2 % |
| Легкий рівень залежності | 27 | 15.7 % | 27.9 % |
| Нормальний рівень | 124 | 72.1 % | 100.0 % |

Таблиця Б.4

Frequencies of Ігрова залежність - прояв

| Ігрова залежність - прояв | Counts | % of Total | Cumulative % |
|---------------------------------------|--------|------------|--------------|
| Прояв ігрової залежності | 10 | 5.8 % | 5.8 % |
| Відсутність прояву ігрової залежності | 162 | 94.2 % | 100.0 % |

ДОДАТОК В

Таблиця В.1

| | | Самооцінка | Усвідомлення себе | Усвідомлений вибір | Шкала самодетермінації |
|---------------------|----------------|------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| Інтернет-залежність | Spearman's rho | -0.505 ** | -0.143 | -0.481 *** | -0.636 ** |
| | p-value | < .001 | 0.062 | < .001 | < .001 |
| Ігрова залежність | Spearman's rho | -0.597 ** | -0.036 | -0.553 *** | -0.122 |
| | p-value | < .001 | 0.641 | < .001 | 0.110 |

Таблиця В.2

Contingency Tables

| Інтернет-залежність - рівень | Самооцінка - рівень | | Total |
|------------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Помірний рівень залежності | 7 | 14 | 21 |
| Легкий рівень залежності | 14 | 13 | 27 |
| Нормальний рівень | 82 | 42 | 124 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 8.90 | 2 | 0.012 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.222 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.227 |

Таблиця В.3

Contingency Tables

| Ігрова залежність - прояв | Самооцінка - рівень | | Total |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Прояв ігрової залежності | 0 | 10 | 10 |
| Відсутність прояву ігрової залежності | 103 | 59 | 162 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 15.8 | 1 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.290 |
| Phi-coefficient | 0.304 |
| Cramer's V | 0.304 |

Таблиця В.4

Contingency Tables

| Освіта | Самооцінка - рівень | | Total |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Вища | 47 | 19 | 66 |
| Незавершена вища | 42 | 50 | 92 |
| Середня | 14 | 0 | 14 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 20.7 | 2 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.327 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.347 |

Таблиця В.5

Contingency Tables

| Зайнятість | Самооцінка - рівень | | Total |
|--------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Навчаюсь та працюю | 48 | 44 | 92 |
| Лише працюю | 42 | 12 | 54 |
| Лише навчаюсь | 13 | 13 | 26 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 10.5 | 2 | 0.005 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.240 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.247 |

Таблиця В.6

Contingency Tables

| Матеріальний стан | Самооцінка - рівень | | Total |
|-------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Вище середнього | 29 | 6 | 35 |
| Середньо | 64 | 40 | 104 |
| Нижче середнього | 10 | 23 | 33 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 19.8 | 2 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.322 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.340 |

Таблиця В.7

Contingency Tables

| Рівень фізичної активності | Самооцінка - рівень | | Total |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Високий | 34 | 13 | 47 |
| Середній | 48 | 29 | 77 |
| Низький | 21 | 27 | 48 |

Contingency Tables

| Рівень фізичної активності | Самооцінка - рівень | | Total |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 8.43 | 2 | 0.015 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.216 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.221 |

Таблиця В.8

Contingency Tables

| Частота використання Інтернету для навчання/роботи | Самооцінка - рівень | | Total |
|--|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Менше 2 годин | 7 | 16 | 23 |
| 2-4 години | 32 | 21 | 53 |
| 4-6 годин | 22 | 19 | 41 |
| 6-8 годин | 8 | 9 | 17 |
| Більше 8 годин | 34 | 4 | 38 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 24.0 | 4 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.350 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.373 |

Таблиця В.9

Contingency Tables

| Кількість часу онлайн щодня (в цілому) | Самооцінка - рівень | | Total |
|--|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Менше 2 годин | 0 | 3 | 3 |
| 2-4 години | 21 | 9 | 30 |
| 4-6 годин | 27 | 25 | 52 |
| 6-8 годин | 18 | 21 | 39 |
| Більше 8 годин | 37 | 11 | 48 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 16.1 | 4 | 0.003 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.293 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.306 |

Таблиця В.10

Contingency Tables

| Найбільш використовуваний онлайн-ресурс | Самооцінка - рівень | | Total |
|---|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Соціальні мережі та меседжери | 68 | 33 | 101 |
| Інтернет-магазини | 0 | 3 | 3 |
| Освітні платформи | 10 | 16 | 26 |
| Розважальні сайти | 4 | 4 | 8 |
| Інше | 21 | 13 | 34 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 12.1 | 4 | 0.016 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.257 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.266 |

Таблиця В.11

Contingency Tables

| Частота переглядання повідомлень/новин в соціальних мережах | Самооцінка - рівень | | Total |
|---|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Кожні кілька хвилин | 27 | 25 | 52 |
| Щогодини | 36 | 6 | 42 |
| Кілька разів на день | 33 | 32 | 65 |
| Раз на день і менше | 7 | 6 | 13 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 15.5 | 3 | 0.001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.287 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.300 |

Таблиця В.12

Contingency Tables

| Відчуття дискомфорту або тривоги при відсутності Інтернету | Самооцінка - рівень | | Total |
|--|---------------------|--------------------|-------|
| | Висока самооцінка | Середня самооцінка | |
| Так | 44 | 50 | 94 |
| Ні | 59 | 19 | 78 |
| Total | 103 | 69 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 14.8 | 1 | <.001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.281 |
| Phi-coefficient | 0.293 |
| Cramer's V | 0.293 |

Таблиця В.13

Contingency Tables

| Інтернет-залежність - рівень |
|------------------------------|
|------------------------------|

| Освіта | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | Total |
|------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| Вища | 7 | 17 | 42 | 66 |
| Незавершена вища | 14 | 10 | 68 | 92 |
| Середня | 0 | 0 | 14 | 14 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 12.6 | 4 | 0.014 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.261 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.191 |

Таблиця В.14

Contingency Tables

| Рівень фізичної активності | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|----------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Високий | 6 | 3 | 38 | 47 |
| Середній | 4 | 11 | 62 | 77 |
| Низький | 11 | 13 | 24 | 48 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 18.8 | 4 | <.001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.314 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.234 |

Таблиця В.15

Contingency Tables

| Найбільш використовуваний пристрій для Інтернету | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|---|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Смартфон | 10 | 16 | 103 | 129 |
| Планшет | 0 | 0 | 3 | 3 |
| Комп'ютер/ноутбук | 11 | 11 | 18 | 40 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 20.5 | 4 | <.001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.326 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.244 |

Таблиця В.16

Contingency Tables

| Частота використання Інтернету для навчання/роботи | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Менше 2 годин | 0 | 3 | 20 | 23 |
| 2-4 години | 4 | 7 | 42 | 53 |
| 4-6 годин | 4 | 13 | 24 | 41 |
| 6-8 годин | 6 | 0 | 11 | 17 |
| Більше 8 годин | 7 | 4 | 27 | 38 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 25.2 | 8 | 0.001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.357 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.270 |

Таблиця В.17

Contingency Tables

| Кількість часу онлайн щодня (в цілому) | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Менше 2 годин | 0 | 0 | 3 | 3 |
| 2-4 години | 3 | 0 | 27 | 30 |
| 4-6 годин | 0 | 10 | 42 | 52 |
| 6-8 годин | 7 | 7 | 25 | 39 |
| Більше 8 годин | 11 | 10 | 27 | 48 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 23.1 | 8 | 0.003 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.344 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.259 |

Таблиця В.18

Contingency Tables

| Найбільш використовуваний онлайн-ресурс | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Соціальні мережі та меседжери | 7 | 13 | 81 | 101 |
| Інтернет-магазини | 0 | 3 | 0 | 3 |
| Освітні платформи | 7 | 3 | 16 | 26 |
| Розважальні сайти | 4 | 4 | 0 | 8 |
| Інше | 3 | 4 | 27 | 34 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 47.2 | 8 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.464 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.370 |

Таблиця В.19

Contingency Tables

| Відчуття, що наявна залежність від Інтернету | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Так | 18 | 21 | 58 | 97 |
| Ні | 3 | 6 | 66 | 75 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 17.0 | 2 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.300 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.315 |

Таблиця В.20

Contingency Tables

| Частота переглядання повідомлень/новин в соціальних мережах | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Кожні кілька хвилин | 14 | 14 | 24 | 52 |
| Щогодини | 4 | 0 | 38 | 42 |
| Кілька разів на день | 3 | 13 | 49 | 65 |
| Раз на день і менше | 0 | 0 | 13 | 13 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 36.0 | 6 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.416 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.324 |

Таблиця В.21

Contingency Tables

| Відчуття дискомфорту або тривоги при відсутності Інтернету | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Так | 21 | 13 | 60 | 94 |
| Ні | 0 | 14 | 64 | 78 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 19.8 | 2 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.322 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.340 |

Таблиця В.22

Contingency Tables

| Ігрова залежність - прояв | Інтернет-залежність - рівень | | | Total |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|
| | Помірний рівень залежності | Легкий рівень залежності | Нормальний рівень | |
| Прояв ігрової залежності | 7 | 3 | 0 | 10 |
| Відсутність прояву ігрової залежності | 14 | 24 | 124 | 162 |
| Total | 21 | 27 | 124 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|--------|
| χ^2 | 38.1 | 2 | < .001 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.426 |
| Phi-coefficient | NaN |
| Cramer's V | 0.471 |

Таблиця В.23

Contingency Tables

Ігрова залежність - прояв

| Відчуття дискомфорту або тривогу при відсутності Інтернету | Прояв ігрової залежності | Відсутність прояву ігрової залежності | Total |
|--|--------------------------|---------------------------------------|-------|
| Так | 10 | 84 | 94 |
| Ні | 0 | 78 | 78 |
| Total | 10 | 162 | 172 |

 χ^2 Tests

| | Value | df | p |
|----------|-------|----|-------|
| χ^2 | 8.81 | 1 | 0.003 |
| N | 172 | | |

Nominal

| | Value |
|-------------------------|-------|
| Contingency coefficient | 0.221 |
| Phi-coefficient | 0.226 |
| Cramer's V | 0.226 |

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Independent Samples T-Test

| | | Statistic | p |
|------------------------|----------------|-----------|--------|
| Самооцінка | Mann-Whitney U | 3556 | 0.802 |
| Інтернет-залежність | Mann-Whitney U | 1603 | < .001 |
| Ігрова залежність | Mann-Whitney U | 3471 | 0.566 |
| Усвідомлення себе | Mann-Whitney U | 3014 | 0.053 |
| Усвідомлений вибір | Mann-Whitney U | 2860 | 0.016 |
| Шкала самодетермінації | Mann-Whitney U | 2685 | 0.003 |

Note. $\mu_{\text{Так}} \neq \mu_{\text{Ні}}$

Group Descriptives

| | Group | N | Mean | Median | SD | SE |
|------------------------|-------|----|--------|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Так | 97 | 30.577 | 31.0 | 4.44 | 0.451 |
| | Ні | 75 | 30.87 | 30.0 | 4.69 | 0.542 |
| Інтернет-залежність | Так | 97 | 32.557 | 25.0 | 16.75 | 1.701 |
| | Ні | 75 | 17.81 | 16.0 | 12.50 | 1.443 |
| Ігрова залежність | Так | 97 | 0.948 | 0.0 | 1.65 | 0.168 |
| | Ні | 75 | 1.17 | 0.0 | 1.95 | 0.225 |
| Усвідомлення себе | Так | 97 | 18.753 | 19.0 | 4.47 | 0.454 |
| | Ні | 75 | 19.87 | 21.0 | 4.89 | 0.564 |
| Усвідомлений вибір | Так | 97 | 16.938 | 17.0 | 3.67 | 0.372 |
| | Ні | 75 | 18.56 | 19.0 | 3.25 | 0.375 |
| Шкала самодетермінації | Так | 97 | 35.691 | 35.0 | 6.83 | 0.693 |
| | Ні | 75 | 38.43 | 41.0 | 7.03 | 0.812 |

Таблиця Г.2

Independent Samples T-Test

| | | Statistic | p |
|------------------------|----------------|-----------|--------|
| Самооцінка | Mann-Whitney U | 2551 | < .001 |
| Інтернет-залежність | Mann-Whitney U | 1686 | < .001 |
| Ігрова залежність | Mann-Whitney U | 3414 | 0.385 |
| Усвідомлення себе | Mann-Whitney U | 2885 | 0.016 |
| Усвідомлений вибір | Mann-Whitney U | 2654 | 0.002 |
| Шкала самодетермінації | Mann-Whitney U | 2627 | 0.001 |

Note. $\mu_{\text{Так}} \neq \mu_{\text{Ні}}$

Group Descriptives

| | Group | N | Mean | Median | SD | SE |
|------------------------|-------|----|--------|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Так | 94 | 29.54 | 29.0 | 4.84 | 0.500 |
| | Ні | 78 | 32.103 | 32.0 | 3.72 | 0.422 |
| Інтернет-залежність | Так | 94 | 33.04 | 25.0 | 17.60 | 1.815 |
| | Ні | 78 | 17.795 | 16.0 | 10.79 | 1.222 |
| Ігрова залежність | Так | 94 | 1.15 | 0.0 | 2.10 | 0.217 |
| | Ні | 78 | 0.923 | 0.0 | 1.32 | 0.149 |
| Усвідомлення себе | Так | 94 | 18.52 | 18.5 | 4.72 | 0.487 |
| | Ні | 78 | 20.103 | 21.0 | 4.51 | 0.510 |
| Усвідомлений вибір | Так | 94 | 16.90 | 17.0 | 3.84 | 0.396 |
| | Ні | 78 | 18.538 | 19.0 | 3.01 | 0.341 |
| Шкала самодетермінації | Так | 94 | 35.43 | 34.0 | 7.08 | 0.731 |
| | Ні | 78 | 38.641 | 39.5 | 6.59 | 0.746 |

Таблиця Г.3

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ε^2 |
|------------------------|----------|----|-------|-----------------|
| Самооцінка | 4.419 | 2 | 0.110 | 0.02584 |
| Інтернет-залежність | 13.719 | 2 | 0.001 | 0.08023 |
| Ігрова залежність | 0.721 | 2 | 0.697 | 0.00422 |
| Усвідомлення себе | 6.508 | 2 | 0.039 | 0.03806 |
| Усвідомлений вибір | 2.745 | 2 | 0.253 | 0.01605 |
| Шкала самодетермінації | 3.995 | 2 | 0.136 | 0.02336 |

Group Descriptives

| | Освіта | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|------------------|----|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Вища | 66 | 31.561 | 4.42 | 0.544 |
| | Незавершена вища | 92 | 29.989 | 4.81 | 0.501 |
| | Середня | 14 | 31.357 | 2.02 | 0.541 |
| Інтернет-залежність | Вища | 66 | 26.773 | 17.67 | 2.175 |
| | Незавершена вища | 92 | 27.685 | 16.27 | 1.696 |
| | Середня | 14 | 12.857 | 6.74 | 1.800 |
| Ігрова залежність | Вища | 66 | 0.894 | 1.43 | 0.176 |
| | Незавершена вища | 92 | 1.185 | 2.05 | 0.214 |
| | Середня | 14 | 0.857 | 1.41 | 0.376 |
| Усвідомлення себе | Вища | 66 | 18.182 | 4.50 | 0.554 |
| | Незавершена вища | 92 | 19.837 | 4.79 | 0.499 |
| | Середня | 14 | 20.286 | 4.05 | 1.081 |
| Усвідомлений вибір | Вища | 66 | 17.424 | 4.11 | 0.506 |
| | Незавершена вища | 92 | 17.576 | 3.19 | 0.333 |
| | Середня | 14 | 19.143 | 3.08 | 0.824 |
| Шкала самодетермінації | Вища | 66 | 35.606 | 7.69 | 0.946 |
| | Незавершена вища | 92 | 37.413 | 6.50 | 0.678 |
| | Середня | 14 | 39.429 | 6.39 | 1.709 |

Таблиця Г.4

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|-------|--------------|
| Самооцінка | 19.14 | 2 | <.001 | 0.1119 |
| Інтернет-залежність | 1.77 | 2 | 0.413 | 0.0103 |
| Ігрова залежність | 5.32 | 2 | 0.070 | 0.0311 |
| Усвідомлення себе | 5.53 | 2 | 0.063 | 0.0323 |
| Усвідомлений вибір | 25.96 | 2 | <.001 | 0.1518 |
| Шкала самодетермінації | 16.98 | 2 | <.001 | 0.0993 |

Group Descriptives

| | Матеріальний стан | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|-------------------|-----|--------|--------|-------|
| Самооцінка | Вище середнього | 35 | 32.829 | 4.560 | 0.771 |
| | Середньо | 104 | 30.740 | 4.324 | 0.424 |
| | Нижче середнього | 33 | 28.333 | 4.151 | 0.723 |
| Інтернет-залежність | Вище середнього | 35 | 28.200 | 20.839 | 3.523 |
| | Середньо | 104 | 24.154 | 14.055 | 1.378 |
| | Нижче середнього | 33 | 30.152 | 18.944 | 3.298 |
| Ігрова залежність | Вище середнього | 35 | 0.429 | 0.778 | 0.131 |
| | Середньо | 104 | 1.154 | 1.842 | 0.181 |
| | Нижче середнього | 33 | 1.364 | 2.219 | 0.386 |
| Усвідомлення себе | Вище середнього | 35 | 19.343 | 4.130 | 0.698 |
| | Середньо | 104 | 19.702 | 4.750 | 0.466 |
| | Нижче середнього | 33 | 17.667 | 4.781 | 0.832 |
| Усвідомлений вибір | Вище середнього | 35 | 17.743 | 4.375 | 0.739 |
| | Середньо | 104 | 18.500 | 2.979 | 0.292 |
| | Нижче середнього | 33 | 14.848 | 2.991 | 0.521 |
| Шкала самодетермінації | Вище середнього | 35 | 37.086 | 7.382 | 1.248 |
| | Середньо | 104 | 38.202 | 6.625 | 0.650 |
| | Нижче середнього | 33 | 32.515 | 6.281 | 1.093 |

Таблиця Г.5

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|--------|--------------|
| Самооцінка | 23.235 | 2 | < .001 | 0.13588 |
| Інтернет-залежність | 12.807 | 2 | 0.002 | 0.07489 |
| Ігрова залежність | 0.715 | 2 | 0.700 | 0.00418 |
| Усвідомлення себе | 25.491 | 2 | < .001 | 0.14907 |
| Усвідомлений вибір | 19.721 | 2 | < .001 | 0.11533 |
| Шкала самодетермінації | 28.464 | 2 | < .001 | 0.16645 |

Group Descriptives

| | Рівень фізичної активності | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|----------------------------|----|--------|--------|-------|
| Самооцінка | Високий | 47 | 33.213 | 5.065 | 0.739 |
| | Середній | 77 | 30.273 | 4.025 | 0.459 |
| | Низький | 48 | 28.938 | 3.738 | 0.540 |
| Інтернет-залежність | Високий | 47 | 23.489 | 17.874 | 2.607 |
| | Середній | 77 | 22.935 | 11.805 | 1.345 |
| | Низький | 48 | 33.833 | 19.807 | 2.859 |
| Ігрова залежність | Високий | 47 | 1.128 | 2.163 | 0.316 |
| | Середній | 77 | 0.766 | 0.916 | 0.104 |
| | Низький | 48 | 1.417 | 2.323 | 0.335 |
| Усвідомлення себе | Високий | 47 | 20.957 | 5.030 | 0.734 |
| | Середній | 77 | 19.805 | 3.832 | 0.437 |
| | Низький | 48 | 16.646 | 4.550 | 0.657 |
| Усвідомлений вибір | Високий | 47 | 19.553 | 3.056 | 0.446 |
| | Середній | 77 | 17.234 | 3.026 | 0.345 |
| | Низький | 48 | 16.438 | 4.141 | 0.598 |
| Шкала самодетермінації | Високий | 47 | 40.511 | 6.362 | 0.928 |
| | Середній | 77 | 37.039 | 5.972 | 0.681 |
| | Низький | 48 | 33.083 | 7.383 | 1.066 |

Таблиця Г.6

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|-------|--------------|
| Самооцінка | 21.71 | 4 | <.001 | 0.1270 |
| Інтернет-залежність | 22.32 | 4 | <.001 | 0.1305 |
| Ігрова залежність | 24.69 | 4 | <.001 | 0.1444 |
| Усвідомлення себе | 4.02 | 4 | 0.403 | 0.0235 |
| Усвідомлений вибір | 11.31 | 4 | 0.023 | 0.0661 |
| Шкала самодетермінації | 3.84 | 4 | 0.429 | 0.0224 |

Group Descriptives

| | Частота використання Інтернету для навчання/роботи | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|--|----|--------|--------|--------|
| Самооцінка | Менше 2 годин | 23 | 29.826 | 4.960 | 1.0343 |
| | 2-4 години | 53 | 30.509 | 4.103 | 0.5635 |
| | 4-6 годин | 41 | 29.829 | 4.615 | 0.7207 |
| | 6-8 годин | 17 | 28.412 | 6.011 | 1.4579 |
| | Більше 8 годин | 38 | 33.474 | 2.597 | 0.4212 |
| Інтернет-залежність | Менше 2 годин | 23 | 17.087 | 11.924 | 2.4863 |
| | 2-4 години | 53 | 22.057 | 13.963 | 1.9180 |
| | 4-6 годин | 41 | 30.195 | 17.589 | 2.7469 |
| | 6-8 годин | 17 | 32.118 | 14.828 | 3.5962 |
| | Більше 8 годин | 38 | 30.211 | 19.346 | 3.1384 |
| Ігрова залежність | Менше 2 годин | 23 | 0.304 | 0.470 | 0.0981 |
| | 2-4 години | 53 | 0.792 | 1.335 | 0.1834 |
| | 4-6 годин | 41 | 2.024 | 2.413 | 0.3769 |
| | 6-8 годин | 17 | 1.529 | 2.294 | 0.5565 |
| | Більше 8 годин | 38 | 0.579 | 1.308 | 0.2121 |
| Усвідомлення себе | Менше 2 годин | 23 | 18.957 | 4.705 | 0.9810 |
| | 2-4 години | 53 | 18.472 | 4.518 | 0.6205 |
| | 4-6 годин | 41 | 19.805 | 5.297 | 0.8273 |
| | 6-8 годин | 17 | 20.000 | 3.889 | 0.9432 |
| | Більше 8 годин | 38 | 19.526 | 4.554 | 0.7388 |
| Усвідомлений вибір | Менше 2 годин | 23 | 17.478 | 3.553 | 0.7409 |
| | 2-4 години | 53 | 18.283 | 2.957 | 0.4062 |
| | 4-6 годин | 41 | 15.829 | 3.499 | 0.5465 |
| | 6-8 годин | 17 | 18.706 | 2.710 | 0.6573 |
| | Більше 8 годин | 38 | 18.342 | 4.193 | 0.6802 |
| Шкала самодетермінації | Менше 2 годин | 23 | 36.435 | 7.044 | 1.4688 |
| | 2-4 години | 53 | 36.755 | 6.516 | 0.8950 |
| | 4-6 годин | 41 | 35.634 | 6.464 | 1.0096 |
| | 6-8 годин | 17 | 38.706 | 6.478 | 1.5713 |
| | Більше 8 годин | 38 | 37.868 | 8.451 | 1.3709 |

Таблиця Г.7

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|--|----------|----|---|--------------|
|--|----------|----|---|--------------|

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|-------|--------------|
| Самооцінка | 11.42 | 4 | 0.022 | 0.0668 |
| Інтернет-залежність | 40.00 | 4 | <.001 | 0.2339 |
| Ігрова залежність | 8.63 | 4 | 0.071 | 0.0505 |
| Усвідомлення себе | 6.97 | 4 | 0.137 | 0.0408 |
| Усвідомлений вибір | 12.62 | 4 | 0.013 | 0.0738 |
| Шкала самодетермінації | 11.50 | 4 | 0.021 | 0.0673 |

Group Descriptives

| | Кількість часу онлайн щодня (в цілому) | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|--|----|--------|--------|-------|
| Самооцінка | Менше 2 годин | 3 | 28.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 31.833 | 5.596 | 1.022 |
| | 4-6 годин | 52 | 29.673 | 3.919 | 0.544 |
| | 6-8 годин | 39 | 29.897 | 4.800 | 0.769 |
| | Більше 8 годин | 48 | 31.938 | 3.986 | 0.575 |
| Інтернет-залежність | Менше 2 годин | 3 | 2.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 16.367 | 12.767 | 2.331 |
| | 4-6 годин | 52 | 22.827 | 8.773 | 1.217 |
| | 6-8 годин | 39 | 29.154 | 14.904 | 2.387 |
| | Більше 8 годин | 48 | 34.854 | 21.343 | 3.081 |
| Ігрова залежність | Менше 2 годин | 3 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 0.833 | 1.802 | 0.329 |
| | 4-6 годин | 52 | 1.385 | 1.922 | 0.266 |
| | 6-8 годин | 39 | 0.615 | 0.877 | 0.140 |
| | Більше 8 годин | 48 | 1.229 | 2.136 | 0.308 |
| Усвідомлення себе | Менше 2 годин | 3 | 19.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 19.167 | 4.395 | 0.802 |
| | 4-6 годин | 52 | 18.019 | 5.429 | 0.753 |
| | 6-8 годин | 39 | 20.872 | 3.750 | 0.600 |
| | Більше 8 годин | 48 | 19.292 | 4.519 | 0.652 |
| Усвідомлений вибір | Менше 2 годин | 3 | 17.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 19.600 | 3.255 | 0.594 |
| | 4-6 годин | 52 | 16.654 | 3.105 | 0.431 |
| | 6-8 годин | 39 | 18.077 | 2.241 | 0.359 |
| | Більше 8 годин | 48 | 17.188 | 4.639 | 0.670 |
| Шкала самодетермінації | Менше 2 годин | 3 | 36.000 | 0.000 | 0.000 |
| | 2-4 години | 30 | 38.767 | 6.061 | 1.107 |
| | 4-6 годин | 52 | 34.673 | 6.700 | 0.929 |
| | 6-8 годин | 39 | 38.949 | 5.515 | 0.883 |
| | Більше 8 годин | 48 | 36.479 | 8.505 | 1.228 |

Таблиця Г.8

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|--------|--------------|
| Самооцінка | 21.5 | 4 | < .001 | 0.1255 |
| Інтернет-залежність | 28.1 | 4 | < .001 | 0.1641 |
| Ігрова залежність | 20.6 | 4 | < .001 | 0.1206 |
| Усвідомлення себе | 10.8 | 4 | 0.029 | 0.0629 |
| Усвідомлений вибір | 32.8 | 4 | < .001 | 0.1920 |
| Шкала самодетермінації | 18.8 | 4 | < .001 | 0.1097 |

Group Descriptives

| | Найбільш використовуваний онлайн-ресурс | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|---|-----|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 31.396 | 4.45 | 0.443 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 25.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 27.808 | 4.32 | 0.847 |
| | Розважальні сайти | 8 | 28.000 | 4.28 | 1.512 |
| | Інше | 34 | 32.000 | 3.80 | 0.651 |
| Інтернет-залежність | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 22.287 | 12.69 | 1.263 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 44.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 32.808 | 15.15 | 2.971 |
| | Розважальні сайти | 8 | 53.500 | 22.98 | 8.126 |
| | Інше | 34 | 24.412 | 19.42 | 3.330 |
| Ігрова залежність | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 0.752 | 1.16 | 0.116 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 1.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 1.885 | 2.67 | 0.524 |
| | Розважальні сайти | 8 | 4.000 | 3.21 | 1.134 |
| | Інше | 34 | 0.588 | 1.31 | 0.224 |
| Усвідомлення себе | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 19.762 | 4.43 | 0.441 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 12.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 17.615 | 4.90 | 0.961 |
| | Розважальні сайти | 8 | 20.500 | 1.60 | 0.567 |
| | Інше | 34 | 19.265 | 5.19 | 0.890 |
| Усвідомлений вибір | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 18.525 | 3.06 | 0.304 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 10.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 15.654 | 2.61 | 0.511 |
| | Розважальні сайти | 8 | 14.000 | 3.21 | 1.134 |
| | Інше | 34 | 18.088 | 4.04 | 0.693 |
| Шкала самодетермінації | Соціальні мережі та меседжери | 101 | 38.287 | 5.74 | 0.571 |
| | Інтернет-магазини | 3 | 22.000 | 0.00 | 0.000 |
| | Освітні платформи | 26 | 33.269 | 7.29 | 1.430 |
| | Розважальні сайти | 8 | 34.500 | 1.60 | 0.567 |
| | Інше | 34 | 37.353 | 8.80 | 1.509 |

Таблиця Г.9

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|-------|--------------|
| Самооцінка | 0.0637 | 1 | 0.801 | 3.72e-4 |
| Інтернет-залежність | 39.5919 | 1 | <.001 | 0.23153 |
| Ігрова залежність | 0.3322 | 1 | 0.564 | 0.00194 |
| Усвідомлення себе | 3.7468 | 1 | 0.053 | 0.02191 |
| Усвідомлений вибір | 5.8662 | 1 | 0.015 | 0.03431 |
| Шкала самодетермінації | 8.7269 | 1 | 0.003 | 0.05103 |

Group Descriptives

| | Відчуття, що наявна залежність від Інтернету | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|--|----|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Так | 97 | 30.577 | 4.44 | 0.451 |
| | Ні | 75 | 30.867 | 4.69 | 0.542 |
| Інтернет-залежність | Так | 97 | 32.557 | 16.75 | 1.701 |
| | Ні | 75 | 17.813 | 12.50 | 1.443 |
| Ігрова залежність | Так | 97 | 0.948 | 1.65 | 0.168 |
| | Ні | 75 | 1.173 | 1.95 | 0.225 |
| Усвідомлення себе | Так | 97 | 18.753 | 4.47 | 0.454 |
| | Ні | 75 | 19.867 | 4.89 | 0.564 |
| Усвідомлений вибір | Так | 97 | 16.938 | 3.67 | 0.372 |
| | Ні | 75 | 18.560 | 3.25 | 0.375 |
| Шкала самодетермінації | Так | 97 | 35.691 | 6.83 | 0.693 |
| | Ні | 75 | 38.427 | 7.03 | 0.812 |

Таблиця Г.10

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|-------|--------------|
| Самооцінка | 26.42 | 3 | <.001 | 0.1545 |
| Інтернет-залежність | 31.48 | 3 | <.001 | 0.1841 |
| Ігрова залежність | 18.60 | 3 | <.001 | 0.1088 |
| Усвідомлення себе | 3.06 | 3 | 0.382 | 0.0179 |
| Усвідомлений вибір | 12.56 | 3 | 0.006 | 0.0735 |
| Шкала самодетермінації | 3.20 | 3 | 0.362 | 0.0187 |

Group Descriptives

| | | Частота переглядання повідомлень/новин в соціальних мережах | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|----------------------|---|----|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Кожні кілька хвилин | | 52 | 29.731 | 4.74 | 0.657 |
| | Щогодини | | 42 | 33.714 | 3.22 | 0.497 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 29.738 | 4.34 | 0.538 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 29.692 | 4.55 | 1.263 |
| Інтернет-залежність | Кожні кілька хвилин | | 52 | 36.846 | 20.17 | 2.796 |
| | Щогодини | | 42 | 24.571 | 12.32 | 1.900 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 21.354 | 12.25 | 1.520 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 12.154 | 9.24 | 2.562 |
| Ігрова залежність | Кожні кілька хвилин | | 52 | 1.788 | 2.37 | 0.329 |
| | Щогодини | | 42 | 0.571 | 1.02 | 0.157 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 0.969 | 1.60 | 0.199 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 0.000 | 0.00 | 0.000 |
| Усвідомлення себе | Кожні кілька хвилин | | 52 | 19.981 | 4.88 | 0.677 |
| | Щогодини | | 42 | 18.881 | 4.74 | 0.731 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 18.738 | 4.74 | 0.588 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 19.923 | 3.01 | 0.836 |
| Усвідомлений вибір | Кожні кілька хвилин | | 52 | 16.538 | 3.61 | 0.500 |
| | Щогодини | | 42 | 19.381 | 3.91 | 0.604 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 17.169 | 3.14 | 0.390 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 18.846 | 1.82 | 0.504 |
| Шкала самодетермінації | Кожні кілька хвилин | | 52 | 36.519 | 7.92 | 1.098 |
| | Щогодини | | 42 | 38.262 | 6.87 | 1.060 |
| | Кілька разів на день | | 65 | 35.908 | 6.70 | 0.831 |
| | Раз на день і менше | | 13 | 38.769 | 4.55 | 1.262 |

Таблиця Г.11

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|--------|--------------|
| Самооцінка | 11.838 | 1 | < .001 | 0.06923 |
| Інтернет-залежність | 37.208 | 1 | < .001 | 0.21759 |
| Ігрова залежність | 0.758 | 1 | 0.384 | 0.00443 |
| Усвідомлення себе | 5.831 | 1 | 0.016 | 0.03410 |
| Усвідомлений вибір | 9.861 | 1 | 0.002 | 0.05767 |
| Шкала самодетермінації | 10.303 | 1 | 0.001 | 0.06025 |

Group Descriptives

| | | Відчуття дискомфорту або тривогу при відсутності Інтернету | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|-----|--|----|--------|-------|-------|
| Самооцінка | Так | | 94 | 29.543 | 4.84 | 0.500 |
| | Ні | | 78 | 32.103 | 3.72 | 0.422 |
| Інтернет-залежність | Так | | 94 | 33.043 | 17.60 | 1.815 |
| | Ні | | 78 | 17.795 | 10.79 | 1.222 |
| Ігрова залежність | Так | | 94 | 1.149 | 2.10 | 0.217 |
| | Ні | | 78 | 0.923 | 1.32 | 0.149 |
| Усвідомлення себе | Так | | 94 | 18.521 | 4.72 | 0.487 |
| | Ні | | 78 | 20.103 | 4.51 | 0.510 |
| Усвідомлений вибір | Так | | 94 | 16.904 | 3.84 | 0.396 |
| | Ні | | 78 | 18.538 | 3.01 | 0.341 |
| Шкала самодетермінації | Так | | 94 | 35.426 | 7.08 | 0.731 |
| | Ні | | 78 | 38.641 | 6.59 | 0.746 |

Таблиця Г.12

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ϵ^2 |
|------------------------|----------|----|--------|--------------|
| Самооцінка | 123.93 | 1 | < .001 | 0.72476 |
| Інтернет-залежність | 2.67 | 1 | 0.102 | 0.01562 |
| Ігрова залежність | 1.20 | 1 | 0.274 | 0.00701 |
| Усвідомлення себе | 41.37 | 1 | < .001 | 0.24196 |
| Усвідомлений вибір | 37.14 | 1 | < .001 | 0.21717 |
| Шкала самодетермінації | 61.52 | 1 | < .001 | 0.35974 |

Group Descriptives

| | Самооцінка - рівень | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|---------------------|-----|--------|-------|-------|
| Інтернет-залежність | Висока самооцінка | 103 | 23.777 | 14.64 | 1.442 |
| | Середня самооцінка | 69 | 29.638 | 18.95 | 2.281 |
| Ігрова залежність | Висока самооцінка | 103 | 0.748 | 1.15 | 0.114 |
| | Середня самооцінка | 69 | 1.493 | 2.39 | 0.287 |
| Усвідомлення себе | Висока самооцінка | 103 | 21.223 | 3.24 | 0.319 |
| | Середня самооцінка | 69 | 16.275 | 4.94 | 0.595 |
| Усвідомлений вибір | Висока самооцінка | 103 | 19.087 | 2.98 | 0.294 |
| | Середня самооцінка | 69 | 15.493 | 3.31 | 0.398 |
| Шкала самодетермінації | Висока самооцінка | 103 | 40.311 | 5.22 | 0.515 |
| | Середня самооцінка | 69 | 31.768 | 6.24 | 0.752 |

Таблиця Г.13

Kruskal-Wallis

| | χ^2 | df | p | ε^2 |
|------------------------|----------|----|--------|-----------------|
| Самооцінка | 21.98 | 2 | < .001 | 0.1286 |
| Інтернет-залежність | 106.24 | 2 | < .001 | 0.6213 |
| Ігрова залежність | 31.09 | 2 | < .001 | 0.1818 |
| Усвідомлення себе | 2.92 | 2 | 0.232 | 0.0171 |
| Усвідомлений вибір | 14.26 | 2 | < .001 | 0.0834 |
| Шкала самодетермінації | 7.77 | 2 | 0.021 | 0.0454 |

Group Descriptives

| | Інтернет-залежність - рівень | N | Mean | SD | SE |
|------------------------|------------------------------|-----|--------|-------|--------|
| Самооцінка | Помірний рівень залежності | 21 | 26.857 | 5.322 | 1.1615 |
| | Легкий рівень залежності | 27 | 29.000 | 3.000 | 0.5774 |
| | Нормальний рівень | 124 | 31.726 | 4.238 | 0.3805 |
| Ігрова залежність | Помірний рівень залежності | 21 | 2.190 | 3.188 | 0.6956 |
| | Легкий рівень залежності | 27 | 2.630 | 2.239 | 0.4308 |
| | Нормальний рівень | 124 | 0.508 | 0.811 | 0.0729 |
| Усвідомлення себе | Помірний рівень залежності | 21 | 19.048 | 3.866 | 0.8437 |
| | Легкий рівень залежності | 27 | 18.148 | 4.580 | 0.8814 |
| | Нормальний рівень | 124 | 19.508 | 4.816 | 0.4325 |
| Усвідомлений вибір | Помірний рівень залежності | 21 | 15.524 | 3.356 | 0.7323 |
| | Легкий рівень залежності | 27 | 16.148 | 3.427 | 0.6596 |
| | Нормальний рівень | 124 | 18.331 | 3.423 | 0.3074 |
| Шкала самодетермінації | Помірний рівень залежності | 21 | 34.571 | 6.104 | 1.3320 |
| | Легкий рівень залежності | 27 | 34.296 | 7.735 | 1.4886 |
| | Нормальний рівень | 124 | 37.839 | 6.832 | 0.6135 |