

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

**Дипломна робота  
Марченко Анастасія Ігорівни**

«Особливості взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та емоційного  
стану підлітків.»

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»  
Освітньо-професійна програма «Психологія»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Студентки 4 курсу заочна форма  
спеціальності 053 «Психологія»  
Рівень вищої освіти: перший

**Науковий керівник:**

Доцент кафедри соціальної психології  
Кандидат психологічних наук  
Паньковець Віталій Леонідович

**Київ – 2025**

## Зміст

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛЕЖНОСТІ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Соціальні мережі як сучасний феномен: структура, функції та основні характеристики.....	5
1.2.Різновиди залежності у підлітків.....	10
1.3.Особливості впливу інтернет-залежності на емоційний стан підлітків ..	15
Висновок до розділу 1.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>22</b>
2.1 Організаційні засади та основні етапи дослідження .....	22
2.2 Опис вибірки .....	28
Висновок до розділу 2.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.</b>	<b>33</b>
3.1 Описовий аналіз результатів емпіричного дослідження .....	33
3.2 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження .....	43
3.3 Профілактика негативного впливу соціальних мережі на підлітків.....	46
3.4 Рекомендації для батьків, педагогів, психологів.....	48
Висновок до розділу 3 .....	51
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>61</b>

## **ВСТУП**

### **Актуальність теми дослідження**

У сучасних інформаційному просторі соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. Зростаюча популярність платформ, таких як Instagram, Tiktok та Facebook, призвела до значного збільшення кількості часу, які молоді люди проводять у віртуальних умовах. Надмірне використання соціальних мереж, а також позитивні варіанти спілкування, самовираження та доступ до інформації можуть негативно вплинути на психічне здоров'я молоді.

Оскільки в цьому віці формуються емоційна стабільність, соціальні навички та самооцінка, увага приділяється впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. Відсутність контролю вмісту, порівняння з ідеалізованими зображеннями, що транслюються в соціальних мережах, тривожність, депресія, зниження самооцінки та інші порушення емоційних станів.

**Мета:** Виявити особливості емоційного стану підлітків залежно від рівня їхньої залежності від соціальних мереж, визначити їх позитивні й негативні наслідки, а також розробити практичні рекомендації для зниження ризиків і посилення позитивного впливу.

**Об'єкт:** Емоційний стан підлітків

**Предмет:** Психологічні особливості емоційного стану підлітків залежно від рівня їхньої залежності від соціальних мереж.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків.
2. Розробити дизайн емпіричного дослідження.

3. Визначити взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж та психоемоційним станом підлітків.
4. Розробити рекомендації для зниження ризиків виникнення залежності від соціальних мереж у підлітків.

#### **Методологічна база дослідження**

– *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація науково психологічної літератури з метою визначення основних підходів до розв'язання зазначеної проблеми, конкретизації змісту базових понять, наявності публікацій щодо виявлення впливу соціальних мереж на особистість підлітків;

– *емпіричні* – анкетування, тестування.

– *методи обробки даних* – кореляційний аналіз Спірмена.

#### **Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що:**

- надати рекомендації батькам, вчителям, психологам
- результати дослідження можуть бути основою розроблення методичних рекомендацій для практичних психологів, корекційних психологів, викладачів з во щодо зменшення деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну та поведінкову сферу особистості – активного користувача соціальних мереж;

**Структура дипломної роботи:** Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 83 найменування.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛЕЖНОСТІ**

### **1.1 Соціальні мережі як сучасний феномен: структура, функції та основні характеристики**

Від самого початку створення соціальних мереж основним їхнім завданням була комунікативно-інформаційна функція. Термін "соціальна мережа" виник ще у 1954 році, задовго до появи Інтернету. Він вказував на близькі взаємини між двома чи більше людьми. Цей термін ввів британський соціолог Джеймс Барнс, представник Манчестерської школи, для позначення соціальних зв'язків, які відрізнялися від традиційно досліджуваних соціологами понять (наприклад, племена, родини чи соціальні категорії — стать, етнічна належність).[12]

Сьогодні соціальна мережа розглядається як структура, що ґрунтується на людських зв'язках або спільних інтересах. Як інтернет-сервіс, вона виконує функцію платформи для об'єднання людей і створення груп навколо певних інтересів. Основна задача таких сайтів — забезпечувати різноманітні способи взаємодії між користувачами: відеозв'язок, чати, обмін зображеннями, музикою, ведення блогів тощо. Глобальна соціальна мережа охоплює значну кількість людей чи груп незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, вподобань чи географічного розташування.

Теорія соціальних мереж аналізує соціальні взаємодії через поняття вузлів і зв'язків. Вузли — це окремі учасники або актори в мережі, а зв'язки представляють стосунки між ними чи групами. Вивчення соціальних мереж є надзвичайно важливим, оскільки воно надає цінну інформацію про членів груп і характер їхніх взаємин. Цим займається соціометрія, яка досліджує й

вимірює соціальні зв'язки. Наприклад, дослідження показали, що в організаціях найбільший вплив мають ті, хто перебуває в центрі численних соціальних зв'язків, а не обов'язково ті, хто займає високі посади. Соціальні мережі впливають на продуктивність, успіх бізнесу та прийняття кадрових рішень. Довгий час створення такої системи було неможливим через відсутність необхідної технічної бази. Однак із розвитком комп'ютерів і глобальної мережі Інтернет соціальні мережі отримали своє сучасне значення.

Першими вебсайтами для роботи з соціальними мережами стали [classmates.com](http://classmates.com) (1995) і [SixDegrees.com](http://SixDegrees.com) (1997). З 2001 року почали з'являтися сайти, що використовували технологію "Коло друзів", яка стала популярною у 2002 році. На цей час існує понад 200 сайтів із можливостями організації та розвитку соціальних мереж. [14]

4 лютого 2004 року Марк Цукерберг запустив платформу під назвою Thefacebook, яка спочатку функціонувала за адресою [thefacebook.com](http://thefacebook.com). Доступ до сайта був обмежений лише студентами Гарвардського коледжу, і вже протягом першого місяця там зареєструвалася понад половина студентів університету. Незабаром до Цукерберга долучилися Едуардо Саверін (відповідальний за бізнес-складову), Дастін Московіц (програмування), Ендрю Мак-Коллум (графічний дизайн) і Кріс Хьюз, які разом працювали над просуванням ресурсу. Уже в березні 2004 року Facebook використовували студенти університетів Стенфорда, Колумбії та Єльського університету. Згодом доступ відкрився для учнів інших закладів Ліги Плюща, а також для студентів Бостонського, Нью-Йоркського університетів і Массачусетського технологічного інституту, пізніше — й більшості університетів Канади та США. Улітку того ж року було офіційно засновано компанію Facebook, керівником якої став підприємець Шон Паркер, що

раніше консультував Цукерберга. У червні 2004 року компанія перемістила свій офіс до Пало-Альто, Каліфорнія. Починаючи з 26 вересня 2006 року, Facebook став доступним для всіх користувачів віком від 13 років за наявності дійсної електронної пошти. На сьогодні цією платформою активно користується близько третини світового населення, в тому числі через мобільні пристрої.

Популярність соціальних мереж зростала неймовірними темпами: у 2005 році кількість переглядів сторінок MySpace перевищила навіть показники Google. Паралельно Google пропонував власний соціальний сервіс Orkut, який стартував у 2004 році. У цей період соціальні платформи активно інтегрувались в інтернет-стратегії провідних компаній. Зокрема, Yahoo у березні 2005 року представила Yahoo! 360°, а в липні того ж року News Corporation запустила MySpace. Серед інших значущих подій варто згадати запуск російської соціальної мережі ВКонтакте 1 жовтня 2006 року. Ця платформа швидко здобула популярність в Україні.

Серед українських соціальних мереж одним із найбільш відомих проєктів стала Connect.ua, створена в грудні 2007 року.

Розвиток спільнот на таких сайтах мав органічний характер: перші користувачі надіслали запрошення новим учасникам, що сприяло швидкому розширенню аудиторії та зв'язків у мережі. Учасникам пропонували низку функцій, таких як автоматичне оновлення контактних книжок, перегляд особистої інформації інших користувачів, створення нових знайомств через спеціальні сервіси та інші комунікаційні інструменти в мережі. Деякі платформи орієнтувалися на професійні стосунки, наприклад LinkedIn. Інші ж пропагували інтеграцію онлайн- і офлайн-спілкування, як це робив MySpace, який зосереджувався на незалежних музичних спільнотах та культурних подіях. Facebook натомість відображав внутрішньо

університетське середовище. Згодом майданчики почали охоплювати конкретні інтереси, наприклад мистецтво, спорт, автомобілі чи навіть пластичну хірургію.

Сьогодні соціальні мережі стали важливим елементом суспільного комунікаційного простору, охоплюючи як персональні, так і професійні потреби користувачів. Вони виконують роль посередника у взаємодії між автором інформації та її споживачем, одночасно виступаючи платформою для обговорення актуальних питань широкими як великою соціальною групою, так і сервісом для листування окремих індивідів.

Сутність та класифікація соціальних мереж. Ключова функція соціальних мереж полягає в соціалізації та інтеграції, що проявляється у прагненні користувачів встановлювати й підтримувати зв'язки. Кожен елемент соціальної мережі нерозривно пов'язаний з комунікацією, зрештою трансформуючи у різні форми спілкування. Існує безліч онлайн-платформ, які можна систематизувати за різними критеріями.

За рівнем доступності соціальні мережі поділяють на закриті, відкриті та змішані. Сьогодні переважна більшість мереж є повністю відкритими, хоча деякі проєкти, виходячи зі своїх бізнес-моделей, із самого початку були створені як закриті. Змішані соціальні мережі, що намагаються поєднати публічність із певними обмеженнями, розвиваються досить повільно. Користувачі зазвичай негативно сприймають такі "бар'єри", що перешкоджає досягненню популярності, аналогічної відкритим платформам.

Більш детальна класифікація виділяє такі види соціальних мереж:

- Мережі для спілкування: прикладами є Facebook та інші платформи, які одними з перших запропонували користувачам індивідуальні міні-сайти, відомі сьогодні як профілі.

- Мережі для обміну медіаконтентом: ці платформи, до яких належать Instagram та YouTube, надають широкі можливості для обміну фото- та відеоматеріалами.
- Мережі для колективних обговорень: такі платформи, як Quora та Reddit, задовольняють потребу в обміні знаннями та дискусіях.
- Мережі для авторських публікацій: до них відносяться блогінгові сервіси на кшталт Blogger та Twitter, де користувачі створюють та публікують текстовий та медіаконтент.
- Сервіси соціальних закладок: наприклад, Pinterest та Flipboard, дозволяють користувачам створювати особисті колекції контенту, на які можуть підписуватися інші учасники.
- Мережі за інтересами: такі як Goodreads та Friendster, дають можливість знаходити однодумців та людей зі схожими захопленнями.

Загалом, класифікація видів соціальних мереж є досить умовною, а процес їх поділу на види, типи та категорії постійно триває.

У 2025 році соціальні мережі залишаються центральним елементом у житті молоді, виконуючи функції платформ для самовираження, спілкування, професійної діяльності та розваг. В Україні серед молодого покоління помітно виділяються конкретні платформи, які здобули особливу популярність. За результатами досліджень, TikTok, Instagram і YouTube стали провідними майданчиками для цифрової взаємодії української молоді.

За результатами опитування Центру аналізу та соціологічних досліджень, серед молоді у віці від 10 до 35 років переважають такі соціальні мережі:

TikTok — найпопулярніша платформа серед дітей і підлітків (до 18 років). Її популярність зростає завдяки коротким відео та алгоритмам, які підбирають цікавий контент.

YouTube — залишається важливим майданчиком для відеоконтенту, навчання та розваг. Платформа широко використовується як для перегляду, так і для створення власних відео. Instagram — популярний серед молоді, особливо для обміну фото і відео, а також завдяки функції Reels для створення коротких роликів.

Telegram — хоча він і не такий популярний у старших вікових групах, серед молоді Telegram активно застосовується як месенджер і платформа для новин, навчання та розваг.[15]

Згідно з опитуваннями, популярність різних соцмереж варіюється в залежності від вікової категорії:

- 10-12 років: TikTok є на першому місці з 65% користувачів, які відкривають додаток кілька разів на день.
- 13-15 років: На другому місці знаходиться Telegram, з ним активно працюють 82% підлітків цієї вікової категорії. TikTok також популярний серед 78% опитаних.
- 16-35 років: YouTube залишається основним джерелом контенту, його використовує 70% молодих людей. Telegram та Instagram мають високі показники використання, але TikTok відстає з показником лише 46%

Соціальні мережі залишаються важливою складовою повсякденного життя української молоді. TikTok, YouTube та Instagram виступають головними платформами для проведення часу, обміну контентом і спілкування. Проте стрімкий розвиток технологій і зміни в звичках користувачів створюють нові перспективи для появи та зростання популярності інших соціальних платформ, таких як Threads чи BeReal, які мають шанс зайняти своє місце у майбутньому.

## **1.2. Різновиди залежності у підлітків**

Залежність являє собою нав'язливу, сформовану потребу виконувати певні дії або вживати специфічні речовини, незважаючи на їхні шкідливі чи негативні наслідки. Загалом, залежності розподіляються на два основні типи: хімічні, пов'язані з уживанням психоактивних речовин (алкоголь, нікотин, психотропні засоби), та поведінкові.

Розглядаючи психічні та поведінкові розлади, пов'язані з уживанням таких речовин, варто зазначити, що до цієї категорії входять не лише наркотики, а й лікарські засоби, кофеїн, канабіноїди, галюциногени, снодійні препарати та ті ж нікотин чи алкоголь. Попри значну різноманітність цих речовин, їх об'єднує здатність сильного впливу на центр винагороди мозку, викликаючи почуття задоволення. Проте не кожне вживання призводить до розладу. Однак постійні дії, що викликають надмірний викид дофаміну, можуть руйнувати природний механізм нагороди мозку. Через це звичайні джерела радості стають менш привабливими у порівнянні з речовиною чи дією, що формує залежність.

Поведінкові залежності, на відміну від хімічних, виникають внаслідок будь-якої діяльності, яка може стимулювати систему винагороди мозку. На сьогодні через обмеженість досліджень лише азартні ігри офіційно визнані як розлад. Проте будь-яка звичка чи дія, що має негативний вплив на ваше повсякденне життя, потенційно здатна спричинити серйозні наслідки: психічні, соціальні, фізичні й навіть фінансові.

Симптоми залежності можуть проявлятися по-різному в кожній людині, залежно від конкретної речовини або виду діяльності. Водночас є певні загальні ознаки, які сигналізують про можливу наявність залежності:

Неможливість припинити вживання чи поведінку. Людина продовжує приймати певну речовину або повторювати звичку, навіть якщо щиро прагне

зупинитися. Рідко є численні невдалі спроби це зробити. Також можливе приховування своєї залежності та її проявів від оточення.

Підвищення толерантності. З часом потрібно дедалі більше дози речовини чи інтенсивної дії для досягнення того самого ефекту задоволення чи ейфорії, що раніше отримувався легше.

Одержимість предметом залежності. Сама думка або процес пошуку й використання речовини чи участь у певній діяльності стають головними пріоритетами, витісняючи інші аспекти життя.

Втрата контролю. Людина може відчувати себе нездатною контролювати своє вживання речовини або певну поведінку. Це часто супроводжується почуттям провини, безпорадності, сорому і навіть депресивними станами.

Проблеми зі здоров'ям і соціальною адаптацією. Залежність негативно впливає як на фізичний і ментальний стан, так і на міжособистісні відносини, професійне життя. За умов недостатнього усвідомлення ситуації людина може і далі руйнувати всі сфери свого життя.

Схильність до ризикових дій. Часто зустрічається невиправданий ризик у поведінці, наприклад, порушення закону — від крадіжок до керування транспортом у нетверезому стані.

Симптоми абстиненції. При спробах припинити вживання речовини або змінити поведінкову модель людина може зіштовхнутися з фізичними й емоційними труднощами. Зокрема, це може бути тривожність, роздратованість, неможливість отримати задоволення (ангедонія), проблеми зі сном чи навіть агресивна поведінка.

Ці ознаки є суттєвим сигналом для звернення за допомогою та початку боротьби із залежністю.[18]

У сучасному світі підлітки стикаються з багатьма викликами, серед яких значне місце займає залежність від соціальних мереж. Щоб ефективно допомогти молоді в подоланні цієї проблеми, важливо спершу усвідомити її глибинні причини.

Ось основні чинники, які сприяють виникненню такої залежності:

Природна потреба у спілкуванні. Соціальні мережі створюють зручний простір для підлітків, де вони можуть підтримувати зв'язок із друзями і родиною або заводити нових знайомих. Ця взаємодія задовольняє базову людську потребу в соціальній інтеграції та побудові стосунків.

Прагнення бути в курсі подій. Соціальні мережі стали одним із ключових джерел інформації про популярні тенденції, свіжі події та актуальні новини. Відчуття "приналежності до тренду" допомагає підліткам почуватися впевнено та вписуватись у своє оточення.

Пошук емоційної підтримки. У періоди життєвих труднощів соцмережі допомагають молодим людям знайти розуміння та підтримку. Вони відкрито діляться переживаннями й отримують поради від спільнот людей зі схожим досвідом, що створює відчуття підтримки.

Ескапізм і розваги. Соціальні мережі часто виступають як спосіб втекти від проблем реального світу й як джерело розваг. Підлітки витрачають час на перегляд фото, відео, мемів чи іншого контенту, що допомагає їм розслабитися й зняти стрес.

Розуміння цих факторів є надзвичайно важливим для психологів і близьких молодих людей, адже воно дозволяє розробляти дієві способи підтримки у подоланні залежності від соціальних мереж. Необхідно досягти гармонійного балансу між цифровим життям і реальним світом. Сприяння розвитку інших захоплень, заохочення до офлайн-спілкування й навчання самоконтролю можуть допомогти підліткам сформувати здоровий та

урівноважений спосіб життя, зменшуючи ризики надмірного використання соціальних платформ.

Інтернет займає важливе місце в повсякденному житті, особливо серед підлітків. Проте надмірне використання соціальних мереж та інших онлайн-ресурсів може призводити до залежності, яка негативно впливає як на фізичне, так і на психологічне здоров'я підлітків. Аналіз основних причин інтернет-залежності допомагає батькам і психологам швидше помічати ознаки проблеми у підлітків та надавати своєчасну підтримку. Завдяки спільним зусиллям можна мінімізувати ризики цієї залежності й сприяти гармонійному розвитку молоді особистості.

Залежність від соціальних мереж може спричиняти суттєві негативні наслідки для підлітків, зокрема втрату інтересу до реального життя, погіршення успішності у навчанні та негативний вплив на фізичне й психічне здоров'я. Водночас варто розуміти, що позбутися цієї залежності цілком можливо, а підтримка родини й близького оточення відіграє в цьому процесі вирішальну роль. [18]

Щоб ефективно допомогти підліткам впоратися з цією проблемою, важливо використовувати дієві підходи. Перш за все, підлітків слід інформувати про можливі наслідки надмірного користування соціальними мережами та вчити їх знаходити здоровий баланс між цифровим і реальним світом. Залучення до занять фізичною активністю, участь у соціальних подіях або розвиток нових хобі можуть істотно знизити рівень залежності.

Водночас роль близьких не можна недооцінювати. Їхня готовність вислухати, зрозуміти й підтримати підлітка є надзвичайно важливою.

Варто пам'ятати, що подолання залежності — це поступовий процес, який потребує часу, терпіння та наполегливості.

### **1.3 Особливості впливу інтернет-залежності на емоційний стан підлітків**

Інтернет-залежність — це форма поведінкової адикції, що виявляється у надмірному, компульсивному використанні Інтернету, яке призводить до значних перешкод у різних сферах життя особистості, включаючи соціальні, навчальні, емоційні та фізичні аспекти. Як зазначає дослідження Янг (Young, 1998), підлітки є однією з найбільш вразливих категорій населення, що перебуває на етапі активного особистісного розвитку, формування самоідентифікації та емоційної саморегуляції у соціальному світі.

У 2008 році інтернет-залежність була офіційно визнана захворюванням. Визначення цього стану та його діагностичні критерії були розроблені фахівцями Пекінського центрального військового госпіталю на основі аналізу даних 1300 "проблемних" користувачів Інтернету.[19]

Оскільки інтернет-залежність часто корениться у соціальних чинниках, звинувачення підлітків у надмірній залученості до цифрового середовища є контрпродуктивним. Такий підхід може призвести до зниження самооцінки та втрати почуття власної гідності. Ключову роль у розвитку цієї залежності відіграють сімейні стосунки, які нерідко стають передумовою для формування такої поведінки.

Інтернет часто виконує функцію психологічної втечі від напружених або складних стосунків, характерних для сімейного середовища. У віртуальних просторах підлітки прагнуть знайти альтернативи реальній взаємодії, проте нерідко переносять ті ж деструктивні моделі спілкування в онлайн-простір.

Підлітковий вік зазвичай асоціюється зі зростанням індивідуальної зрілості та самостійності. Однак він також може посилювати залежність від

батьків, особливо в ситуаціях, де підлітки стикаються зі складними рішеннями чи труднощами. У таких випадках існує ризик закріплення інфантильного мислення та поведінки.

Симптоми співзалежності як передумови інтернет-залежності

Основними симптомами співзалежності, що сприяють формуванню інтернет-залежності, є:

- Нездатність розпізнавати та визнавати власні потреби та бажання.
- Контролюючі, принизливі стосунки.
- Низька самооцінка.
- Потреба у постійному зовнішньому схваленні.
- Відчуття безсилля у токсичних стосунках.
- Використання зовнішніх компенсаторів (алкоголь, Інтернет, робота, секс) для уникнення власних емоцій.
- Розмиті психологічні межі.
- Сприйняття себе як жертви.
- Нерішучість.
- Нездатність розвивати глибокі емоційні стосунки та переживати справжню близькість.

Таким чином, співзалежність як глибокий психологічний механізм є не лише передумовою, а й тригером для формування поведінкових залежностей від Інтернету, особливо у підлітків. Замість безпечного середовища, де підлітки могли б навчитися емоційної саморегуляції та самостійності, Інтернет стає місцем, де вони можуть успішно уникати складних емоційних переживань, не вирішуючи їхніх причин. Це призводить до поглиблення емоційної незрілості, посилення відчуження та втрати ідентичності.

Крім того, розмиті психологічні межі, притаманні залежностям, переносяться і в цифрове спілкування. Відсутність чітких емоційних

сигналів, обмеження конфіденційності та поверхові контакти лише ускладнюють формування здорових міжособистісних відносин. Підліток поступово втрачає свої справжні навички емоційної взаємодії, що ускладнює його соціальну адаптацію в офлайн-середовищі.

Проблема полягає не лише в технологіях, а й у контексті, в якому вони використовуються. Як інструмент, Інтернет може бути як засобом розвитку, так і механізмом уникнення. Основними питаннями є внутрішня зрілість, наявність підтримуючих середовищ та формування емоційної самостійності.

Залежність від Інтернету впливає не тільки на психічне, а й на фізичне здоров'я людини. Тривале перебування в інтернет-середовищах може призвести до зниження пам'яті та ослаблення аналітичного мислення, що посилює рівень дратівливості в реальному житті, викликає втому та втрату соціальних навичок.

Постійна робота за комп'ютером погіршує зір, а тривале використання миші та клавіатури може викликати синдром зап'ястного каналу, що проявляється втратою чутливості в пальцях через защемлення нервів. Неправильне положення тіла під час сидіння сприяє розвитку таких захворювань, як сколіоз, остеохондроз та артрит .[17] Крім того, різко зростає ризик серцево-судинних захворювань: аритмії, тахікардії, тромбозу, варикозного розширення вен та гіпертонії.

Інтернет-залежність може суттєво впливати на емоційний стан людини, спричиняючи різноманітні психологічні та емоційні наслідки. Постійне перебування в онлайн-просторі здатне змінити рівень самопізнання та здатність контролювати власні емоції. Через брак фізичного контакту та безпосередньої взаємодії у віртуальному середовищі може погіршуватися емпатія та навички спілкування в реальному житті.

Залежність від соціальних мереж також призводить до зниження здатності до здорових міжособистісних стосунків, оскільки людина може втрачати навички їхнього встановлення та підтримки. Постійний стрес, пов'язаний з необхідністю бути онлайн або моніторити соціальні мережі, може знижувати емоційну стійкість та збільшувати ризик розвитку депресивних та тривожних розладів.

Крім того, інтернет-залежність впливає на емоційний стан через домінування віртуального спілкування над реальним. Це, своєю чергою, призводить до втрати важливих навичок соціальної адаптації. Постійне занурення у віртуальний світ може спричинити втрату здатності розпізнавати та реагувати на емоційні сигнали інших людей, а також до розвитку свого роду емоційної нечутливості. Надмірна кількість часу, проведеного в Інтернеті, може призвести до втрати інтересу до реального життя та соціальної ізоляції, що погіршує емоційний стан. Також тривалий час, проведений онлайн, впливає на формування негативних емоційних звичок та підвищує ризик розвитку агресивної поведінки. Для подолання залежності необхідно працювати не тільки із зовнішніми симптомами, а й із глибокими психологічними механізмами, такими як відновлення емоційних кордонів, формування здорової самооцінки та розвиток емоційних компетенцій без посередництва цифрових мереж.

Підлітки, схильні до комп'ютерної залежності, повинні активно брати участь у соціальному житті для їхньої реабілітації та інтеграції в суспільство. Це означає, що підлітки мають вчитися використовувати комп'ютери в присутності інших та під наглядом дорослих. Зокрема, слід створювати умови, коли робота за комп'ютером не відволікає від навчання та відбувається під контролем вчителя чи батьків.

Робота з такими молодими людьми повинна здійснюватися не лише у спеціалізованих центрах, а й у навчальних закладах. Це важливо для кращої адаптації до соціального середовища, оскільки метою реабілітації є не тільки подолання залежності, а й повернення до повноцінного життя. Також важливо, щоб молоді люди завжди отримували підтримку від однолітків, які не мають такої залежності. Така взаємодія сприяє переходу від віртуального світу до реальних соціальних зв'язків та формує почуття прийняття та мотивацію до участі у спільних подіях.

### **Висновок до розділу 1.**

У нашому світі проблема залежності стає дедалі актуальнішою. Швидкий розвиток суспільства, поява нових технологій та інформаційних ресурсів створюють не лише нові можливості для людини, але й нові виклики. Тому формування багато різноманітних видів залежностей, які суттєво впливають на якість життя, здоров'я та соціальну адаптацію людини. Особливо тривожним є те, що залежність поступово втрачає вузьке трактування як виключно зловживання психоактивними речовинами, охоплюючи також психологічні, поведінкові та соціальні аспекти.

У цьому розділі детально проаналізовано явище соціальних мереж і види залежностей, які виникають у підлітків у сучасному цифровому середовищі.

Було з'ясовано, що поняття соціальної мережі з'явилося ще в 1954 році завдяки британському соціологу Джеймсу Барнсу. Спершу воно використовувалося для опису довірчих зв'язків між людьми, а сьогодні під соціальною мережею мається на увазі інтернет-платформа, яка об'єднує користувачів на основі взаємодії чи спільних інтересів. Теорія соціальних мереж дозволяє аналізувати ці взаємини через вузли (окремих учасників) і

зв'язки (стосунки між ними), досліджуючи динаміку соціальних груп. Завдяки розвитку комп'ютерних технологій і глобального Інтернету, починаючи із середині 1990-х років, соціальні мережі набули сучасного вигляду.

Окремо розглянуто Facebook, створений Марком Цукербергом у 2004 році. Спершу орієнтована на студентів Гарварду, ця платформа швидко поширилася на мільярди користувачів у всьому світі, ставши ключовим інструментом цифрового спілкування. Паралельно розвивалися й інші платформи, як-от MySpace, Orkut, ВКонтакте та українська Connect.ua, що підкреслило інтеграцію онлайн-спільнот у реальне життя. Сьогодні соціальні мережі виконують функцію посередників у комунікаціях, стимулюючи як особисте спілкування, так і колективні дискусії.

Соціальні мережі поділяються за різними ознаками: доступністю (відкриті, закриті чи змішані), географічним охопленням і тематичною спрямованістю (загальні, професійні, спеціалізовані). До їхньої класифікації входять платформи для спілкування (Facebook), обміну мультимедійним контентом (Instagram, YouTube), обговорень (Quora, Reddit), авторських матеріалів (Blogger, Twitter), збереження інтернет-закладок (Pinterest) і мереж за інтересами (Goodreads). У 2025 році серед молоді в Україні найбільшу популярність матимуть TikTok, Instagram і YouTube з певними віковими відмінностями у способах використання.

У другій частині розділу розглянуто форми адикцій, які поділяються на хімічні та поведінкові. Зокрема, інтернет-залежність описано як вид поведінкової залежності, офіційно визнаний захворюванням у 2008 році. Залежність формується через стимуляцію центру винагороди у мозку, що порушує його природні функції. Серед основних симптомів виділено нездатність контролювати час використання, схильність до ризикованих дій,

підвищену толерантність до часу в мережі, занепад особистих та соціальних взаємин, залежність від віртуального схвалення та симптоми абстиненції при обмеженні доступу до Інтернету.

Особливу увагу приділено причинам інтернет-залежності в підлітків. До них належать прагнення до спілкування, бажання бути актуальним і "в тренді", пошук підтримки або уникнення стресових реалій через ескапізм. Постійна доступність мережі й вплив соцмереж на самооцінку стають серйозними факторами ризику. Окремо було відзначено вплив сімейних відносин: брак підтримки та співзалежність можуть сприяти емоційній незрілості й втраті самовизначення. Цифрове спілкування з розмитими межами та відсутність живих емоційних сигналів ускладнює розвиток здорових відносин у реальному житті.

Нарешті, ми розглянули вплив інтернет-залежності на фізичне здоров'я, включаючи погіршення зору, розвиток синдрому зап'ястного каналу, проблеми з опорно-руховим апаратом та серцево-судинні захворювання. Також було наголошено на значному впливі на емоційний стан, що проявляється у зниженні самопізнання, контролю емоцій, емпатії та здатності до здорових стосунків, а також підвищенні ризику депресії та тривожних розладів.

## РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організаційні засади та основні етапи дослідження

Емпіричне дослідження проведено серед респондентів у віці від 14 до 17 років. Загалом в дослідженні взяло участь 40 осіб – 20 дівчат та 20 хлопців

Табл 2.1

	Назва інструменту	Назви шкал
<b>Методики для виявлення рівня залежності</b>	Шкала інтернет залежності Янга	Рівень залежності
	Тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна	Рівень залежності
<b>Методики для виявлення емоційного стану підлітків</b>	Авторська анкета	Користувацький досвід Емоційні стани
	Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна	Особистісна тривожність Реактивна тривожність

- Для емпіричного дослідження обрано три методики та авторська анкета
- Шкала інтернет-залежності К. Янга (адаптація для соцмереж) (див дод Б)
  - тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна(див дод В)
  - Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (див.дод Г)

-авторська анкета щодо визначення рівня інтернет залежності підлітків (див дод А)

Застосування тест «Інтернет-залежність» А. Жічкіна, Шкали Інтернет-залежності Янга (ІАТ), а також авторської анкети було сформульовано такі основні завдання емпіричного дослідження:

Діагностувати рівень інтернет-залежності серед підлітків, використовуючи комбінований підхід:

За методикою А. Жічкіна розподілити учасників дослідження на групи з високим, помірним та низьким рівнем інтернет-залежності.

За допомогою Шкалу інтернет-залежності К. Янга (ІАТ), отримати кількісні показники ступеня залученості до інтернет-активності.

Виявити можливий взаємозв'язок між ступенем інтернет-залежності та особливостями емоційного інтелекту підлітків. Зробити статистичний аналіз кореляції між рівнем інтернет-залежності (визначеним за результатами тесту А. Жічкіна та шкали Янга) та показниками емоційного стану.

Порівняти аналіз емоційний стан серед підлітків із різними рівнями інтернет-залежності: Вивчити відмінності в показниках емоційного стану серед учасників із низьким, середнім та високим рівнем залежності.

Проаналізувати наявність статистично значущих різниць між різними статтями.

Зробити психологічні рекомендації та програму підтримки, які будуть спрямовані на розвиток емоційний стан у підлітків з урахуванням виявлених рівнів їхньої інтернет-залежності.

Методика Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ),була перша для діагностування.

Методика була створена Кімберлі Янг у 1994 році.[34] Ця методика допомагає людям самостійно оцінити власну залученість до інтернету,

незалежно від того, яким чином саме вони його використовують. Раніше використовувалися для виявлення таких видів залежностей, як алкогольну або азартних ігор, зараз Янг сприймається на аналогії з такими тестами.

Інтернет-залежність, як і будь-який інший вид нехімічної адикції, розглядається як поведінкова форма залежності, що супроводжується емоційною прив'язаністю до певної діяльності. За допомогою дослідження, можна виявити що ця форма залежності проявляється через три основні симптоми.

- По-перше, можна спостерігати поступове збільшення часу, який користувач проводить в Інтернеті, що свідчить про збільшення «доз».
- По-друге, з часом цифрова активність витісняє інші види реальної соціальної взаємодії, підмінюючи собою інші форми активності.
- По-третє, у разі обмеження доступу до мережі в людини виникає стан емоційного дискомфорту або навіть психологічної напруги, що можна трактувати як синдром відміни.

На думку К. Янг, схильність до формування інтернет-залежності базується на кількох ключових чинниках. Він виділяє легкість доступу до соціальних мереж; відчуття контролю та анонімності, які забезпечує віртуальне середовище; а також не стандартне внутрішні переживання, що формують на підсвідомому рівні відчуття більшої безпеки та довіри до спілкування в онлайн-просторах.

На сьогодні поняття інтернет-залежності все ще не має єдиного визначення, а також загальноприйнятих діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг, розробляючи свою методику оцінки інтернет-адикції опиралась на вже апробовані підходи до діагностики таких поведінкових залежностей, як алкогольна адикція та ігрова залежність.

Тест Кімберлі Янг є найдієвішим засобом діагностики інтернет-залежності, тому що дозволяє виявити як поведінкові, так і емоційні зміни, що з'являються внаслідок частого використання інтернету. Результати, які отримані за допомогою цієї методики, можуть слугувати підґрунтям для створення профілактичних програм, які будуть допомагати на зменшення ризиків, пов'язаних із розвитком залежності.

Також, тест Янг виконує одну із важливих просвітницьких функцій, підвищуючи рівень обізнаності про проблему інтернет-залежності як серед людей у галузі психології та психіатрії, так і серед звичайної широкої аудиторії. Ця методика сприяє більш швидкому виявленню ознак залежності та впровадженню відповідної психологічної підтримки для тих, кося вона буде потрібна.

Наступна методика це тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна. Ця методика дозволяє оцінювати рівень інтернет-залежності користувачів. Визначає, наскільки сильним є вплив інтернету на емоційний стан, поведінку та повсякденне життя людини.

#### Опис методики

Тест включає запитання, які основні категорії:

1. Частота користування Інтернетом — оцінюється тривалість часу, який підліток щоденно або щотижнево проводить в Інтернеті.
2. Мотиви звернення до Інтернету — визначаються основні причини використання Інтернету (наприклад, навчання, спілкування, розваги).
3. Емоційний стан під час і після перебування в Інтернеті — аналізується вплив Інтернету на настрій і загальний емоційний фон підлітка.
4. Соціальна взаємодія — досліджуються зміни у стосунках із родиною та друзями внаслідок активного використання Інтернету.

5. Поведінкові зміни — оцінюється наявність змін у поведінці, пов'язаних з інтернет-активністю (зокрема агресивність, ізолюваність, відчуження).

Методика є особливо корисною для роботи з підлітками та молоддю, адже дозволяє швидко та своєчасно виявити як на ранній стадії ознаки залежності, так і негативні наслідки набагато надмірного користування Інтернетом. Ці результати можуть бути використані для планування профілактичних програм, психолого-педагогічної корекції та створення освітніх проектів, спрямованих на формування здорових цифрових звичок.

Ці дві методики, про які йдеться, дозволяють швидко та ефективно розпізнати та виявити різну тягу у підлітків до інтернет-залежності, що є важливим для подальшого дослідження їхнього емоційного стану.

Методика, запропонована А. Жічкіною, визначає ступінь інтернет-залежності, розподіляючи підлітків на групи з високим, помірним або низьким рівнем ризику. Це допомагає виявити тих, хто найбільше потребує психологічної підтримки.

Шкала Інтернет-залежності Янга (ІАТ) надає кількісну оцінку, що підвищує точність дослідження і дозволяє швидко виявити та оцінити проблему.

Методика Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. У рамках цього тестування створені дві підшкали. Перша з них, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний емоційний стан, фокусуючись на почутті страху, напруженості, неспокою, збудженості та реакціях вегетативної

нервової системи. Вона фіксує, як людина відчувається «прямо зараз», акцентуючи на суб'єктивних переживаннях.

Ситуативна тривожність як стан проявляється через емоції напруження, заклопотаності, занепокоєння та нервозності. Це зазвичай є реакцією на конкретні стресові події і може варіюватися за своєю інтенсивністю та динамікою залежно від ситуації.

Друга підшкала – шкала особистісної тривожності – орієнтована на відносно постійні риси характеру. Вона відображає індивідуальну схильність до занепокоєння і оцінює стан спокою, впевненості чи безпеки.

Особистісна тривожність є стабільною характеристикою особистості, яка визначає тенденцію до сприйняття різноманітних ситуацій як загрозливих. Люди з високою особистісною тривожністю частіше реагують на широкий спектр обставин підвищеним рівнем тривоги, що обумовлюється їхньою схильністю бачити загрозу навіть у звичних подіях.

Як риса характеру особистісна тривожність активізується у відповідь на стимули, які людина сприймає як небезпечні, зокрема ті, що зачіпають її самооцінку або самоповагу. Особи з високим рівнем тривожності часто сприймають загрози у найрізноманітніших ситуаціях, реагуючи на них помітно вираженою нестабільністю.

Якщо результати методики STAI демонструють високий показник особистісної тривожності у респондента, це свідчить про ймовірність виникнення у нього тривожних станів навіть у повсякденних обставинах. Надто високий рівень такої тривожності також корелює з ризиками емоційних і невротичних розладів, а також із психосоматичними захворюваннями.

Четвертий інструмент дослідження є розроблена анкета, що вивчає особливості інтернет-залежності серед підлітків. Метою цієї анкети полягає в

аналізі того, як підлітки користуються Інтернетом, їхній емоційний стан і вплив цифрової активності на повсякденне життя. В авторській анкеті міститься запитання про тривалість часу, проведеного онлайн, види діяльності (відвідування соціальних мереж, онлайн-ігри, освітні ресурси тощо), а також оцінює емоційні реакції на відсутність доступу до мережі, включно з тривожністю або дратівливістю. Спостерігається також вплив інтернет-активності на взаємозв'язок з близькими, успішність у навчанні та фізичний стан. Аналіз зібраних даних допомагає визначити, наскільки інтенсивне використання Інтернету позначається на загальному добробуті підлітків, виявляючи потребу в заходах профілактики інтернет-залежності.

Отже, тест А. Жічкіна на інтернет-залежність, Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ), Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна та авторська анкета є основними факторами для вивчення зв'язку між рівнем інтернет-залежності підлітків. Вони не лише визначають ступінь залежності, а й дозволяють аналізувати вплив цифрової поведінки на емоційний розвиток. Такі дії важливі для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я підлітків. Комплексне використання цих методик робить сильнішим розуміння проблематики інтернет-залежності та її наслідків для психоемоційного стану молодих людей.

## **2.2 Опис вибірки**

У даному дослідженні взяло участь 40 респондентів, учнів 9-11 класах. Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи та ліцею з поглибленим вивченням природних наук №293 м. Києва. Вибірку формували цілеспрямовано, оскільки дослідження було спрямоване саме на вивчення явища інтернет-залежності серед підлітків.

**Основні характеристики вибірки:**

- Загальна кількість респондентів: 40 осіб.
- Вікова категорія: від 15 до 17 років.
- Середній вік вибірки: 16,5 років.
- Стать: 20 дівчини (50%) та 20 юнаків (50%).

Проведення дослідження суворо відповідало всім етичним стандартам психологічних досліджень, визначених Кодексом етики психолога. Було дотримано наступних принципів:

**Добровільна участь:** Усі респонденти брали участь у дослідженні виключно на добровільній основі. Жоден з учасників не зазнавав тиску чи примусу до участі.

**Інформована згода:** Перед початком дослідження учні та їхні батьки (або законні представники, оскільки підлітки є неповнолітніми) були детально ознайомлені з метою, завданнями, загальною процедурою дослідження, а також з їхнім правом відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Отримання інформованої згоди від батьків (або опікунів) є обов'язковою умовою для роботи з неповнолітніми.

**Анонімність та конфіденційність:** Усі отримані дані збиралися та оброблялися в анонімній формі. Особисті дані респондентів не фіксувалися, а результати представлені виключно у знеособленому та узагальненому вигляді. Це гарантувало повну конфіденційність інформації та мінімізувало будь-який потенційний дискомфорт для учасників.

**Відсутність шкоди:** Процедури дослідження були розроблені таким чином, щоб не завдати жодної шкоди фізичному чи психологічному здоров'ю учасників.

Надання зворотного зв'язку: Після завершення дослідження за запитом учасникам та адміністрації навчальних закладів може бути надана узагальнена інформація про результати та рекомендації.

Дотримання вищезазначених етичних принципів забезпечило коректність проведення дослідження та повагу до прав та гідності кожного респондента.

## **Висновок до розділу 2**

Методика дозволяє зробити ряд дуже важливих досліджень щодо зв'язку між інтернет-залежністю та емоційний стан підлітків. З'ясувати, наскільки надмірне залученість до Інтернету негативно впливає на здатність підлітків виражати свої емоції адекватно.

Мають бути спрямовані на детальний аналіз впливу інтернет-залежності на психоемоційний розвиток підлітків і розробку більш персоналізованих програм втручання. Та встановити, чи багато підлітків відчують потребу в постійному доступі до Інтернету, що може призвести до психологічної залежності.

У другому розділі детально описано дизайн емпіричного дослідження, зосередженого на вивченні взаємозв'язку між інтернет-залежністю та емоційним станом підлітків. Основною метою дослідження було визначити ступінь впливу надмірної активності у мережі Інтернет та соціальних медіа на психоемоційний стан молоді.

Для досягнення цієї мети було використано комплексний підхід, що включав застосування кількох діагностичних інструментів:

1. Шкала інтернет-залежності К. Янга (ІАТ), адаптована для соціальних мереж, яка дала змогу оцінити рівень та ступінь інтернет-залежності серед респондентів.

2. Тест «Інтернет-залежність» А. Жичкіна, що дозволив виявити схильність до залежності через аналіз таких аспектів, як втрата контролю, емоційна залученість та надмірне користування мережевими ресурсами.

3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, застосована для вимірювання рівнів особистісної і ситуаційної тривожності у підлітків.

4. Авторська анкета, спеціально створена для цього дослідження, яка допомогла зібрати додаткову інформацію про рівень реактивної тривожності, негативний емоційний фон та частотність використання соціальних мереж.

Для обробки отриманих даних було застосовано сучасні методи математичної статистики: порівняльний аналіз та кореляційний аналіз Спірмена для встановлення взаємозв'язків між ключовими показниками дослідження.

До участі в роботі було залучено 40 респондентів – учнів 9-11 класів віком від 15 до 17 років (середній вік становив 16,5 року), порівну розподілених за статтю (20 дівчат та 20 хлопців). Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи та ліцею з поглибленим вивченням природничих дисциплін у місті Київ. Вибірка формувалася цілеспрямовано, що відповідало завданню дослідження феномену інтернет-залежності саме серед підлітків. Етичні стандарти психологічних досліджень були дотримані: участь була добровільною й анонімною, а як респонденти, так і їхні батьки отримали повну інформацію про мету дослідження.

Загалом, підібрані методики та сформована репрезентативна вибірка дозволяють провести якісний аналіз емпіричних даних. Використання зазначених методик сприятиме отриманню важливих висновків щодо взаємозв'язку між інтернет-залежністю та емоційним станом підлітків. Буде встановлено, наскільки надмірне використання Інтернету впливає на їхній

психоемоційний розвиток і добробут. Результати цього етапу слугуватимуть базою для подальшого аналізу та розроблення практичних рекомендацій.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Описовий аналіз результатів емпіричного дослідження

Вивчення Особливостей емоційного стану підлітків із різним ступенем інтернет залежності проводилося на базі трьох методик.

Першою методикою була Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ). Результати дослідження виявили що для 40 підлітків обох статей показали різні рівні інтернет-залежності серед респондентів. 20% підлітків не мають ознак інтернет-залежності і користуються інтернетом на рівні «звичайний користувача».

30% підлітків мають легку інтернет-залежність. Це дванадцять респондентів, котрі виявляють деякі ознаки залежності, отже варто вчасно звернути увагу, аби їх інтернет-залежність не перетворилася найскладнішу форму залежності.

Найбільша кількість - 45 % респондентів, продемонстрували помірною інтернет-залежність. Ці підлітків, які вже мають суттєві ознаки залежності, що здатне впливати на їх соціальне життя, навчання та загальний стан. Помірна інтернет-залежність є тривожним знаком і потребує уваги фахівців.

У 5 % респондентів виявлено важку форму інтернет-залежності. Це шість підлітків, які мають серйозні труднощі з контролем своєї інтернет-активності, що значно впливає на їхнє життя. Важка інтернет-залежність потребує підтримки фахівців, задля запобігання подальшим негативним наслідкам їх психічного та фізичного здоров'я.

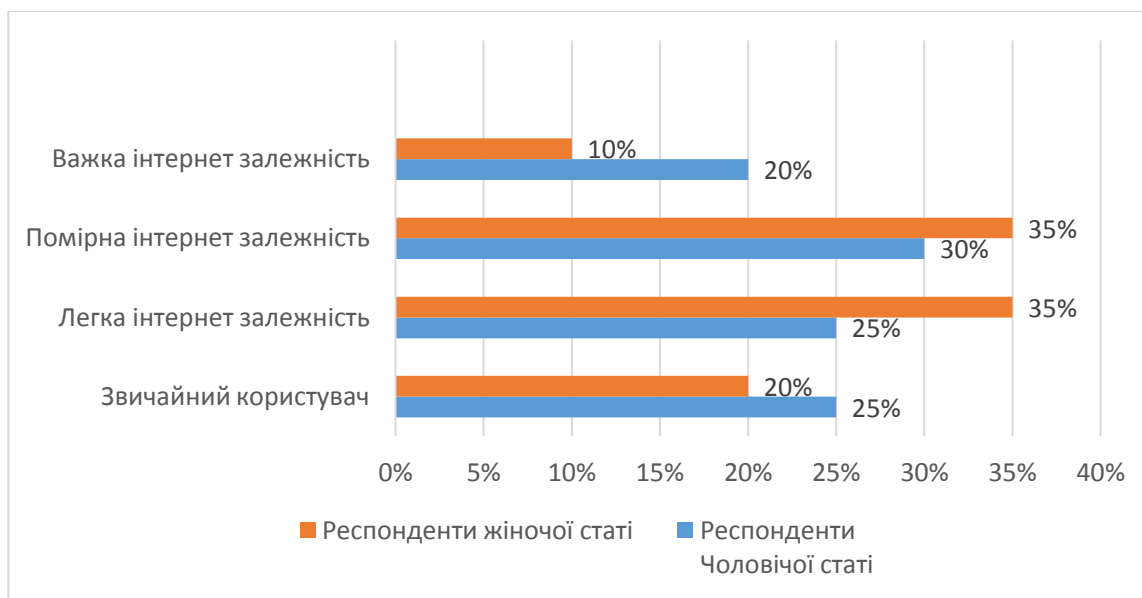
Розподіл результатів за статтю подані у таблиці 3.1

Таб 3.1

## Результати дослідження за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ)

Категорія інтернет залежності	Респонденти Чоловічої статі	%	Респонденти жіночої статі	%
Звичайний користувач	5	25%	4	20%
Легка інтернет залежність	5	25%	7	35%
Помірна інтернет залежність	6	30%	7	35%
Важка інтернет залежність	4	20%	2	10%
<b>Всього</b>	20	100%	20	100%

Графічно підсумки цього дослідження можна оформити у вигляді графіка. Серед здобутих результатів найбільший відсоток має помірна залежність – 30% у хлопців і 35% у дівчат-підлітків, рівень «звичайний користувач» мають 25% хлопців і 20% дівчат, рівень «легка залежність» характерний для 25% хлопців і 35% у дівчат-підлітків. Важка залежність виявилась у 20% хлопців і 10% дівчат.



**рис. 3.1** Графічне зображення результатів, отримані за Шкалою інтернетзалежності Янга (ІАТ)

Метод Спілбергера-Ханіна був використаний для оцінки емоційного стану учасників. Це дає змогу визначити рівень ситуаційної (реактивної) та особистісної (стабільної) тривожності. Результати наведені в таблиці.

**Табл.3.3**

Рівень інтернет-залежності (Янг)	Ситуаційна тривожність	Особистісна тривожність
Звичайний користувач	10%	30%
Легка інтернет-залежність	20%	15%
Помірна інтернет-залежність	25%	25%
Важка інтернет-залежність	45%	30%

За результатами методики виявлено, що показники ситуаційної та особистісна тривожності виникають через постійну кількість людей, які страждають від Інтернету. Підлітки у яких важка ступінь інтернет залежності, мають найвищий рівень тривожності.

Виявили поступове збільшення рівнів як ситуаційної, так і особистісної тривожності у міру зростання інтернет-залежності у хлопців.

Для усієї вибірки було виявлено, що середній показник ситуаційної тривожності серед підлітків із нормальним рівнем використання інтернету становив 25%, тоді як у групі з важкою інтернет-залежністю він досягав 45%.

Результати тесту «Інтернет залежності» А. Жічкіна демонструють що серед хлопців високий рівень залежності був виявлений у 45,6% респондентів чоловічої статі. Це значно більш ніж у дівчат, до високий рівень досягає лише 34,7%. Така відмінність що серед хлопців підлітків є більш вірогідність попасти в Інтернет-залежність, спричинена онлайн-іграми та соцмережами.

Результати, отримані за тестом «Інтернет залежності» А. Жічкіна

**Табл.3.2**

<b>Показники</b>	<b>Жіночої статі</b>	<b>Чоловічої статі</b>
Високий	34,7	45,6
Середній	21	24,4
Низкій	46,3	30

Середній рівень залежності був 24,4% у хлопців, у дівчат ми можемо спостерігати 21%. Це може свідчити про те, що хлопці більш схильні до частого використання Інтернету, що спричиняє помірний рівень залежності.

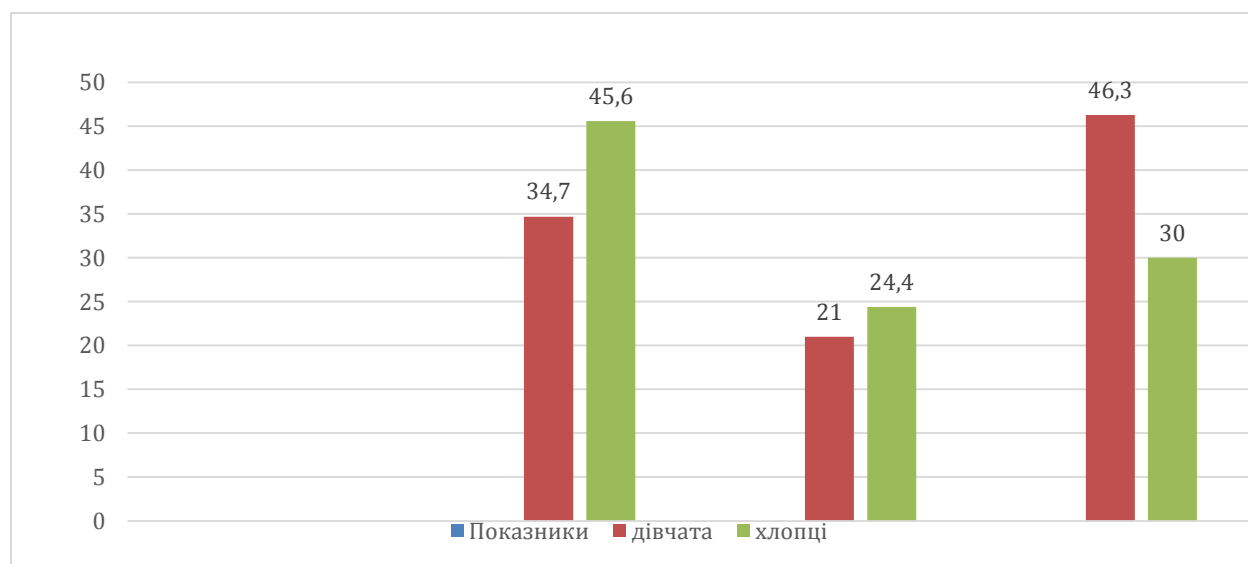


Рис 3.2 Графічне зображення результатів, отримані за тестом «Інтернет залежності» А. Жічкіна.

Низький ступінь залежності від Інтернету найчастіше трапляється серед дівчат, де цей показник складає 46,3%. У хлопців цей показник суттєво нижчий-30%.

Підсумовуючи вкажемо, що дівчата демонструють вищий рівень самоконтролю у використанні Інтернету та виявляють меншу схильність до формування інтернет-залежності. Так, результати опитування свідчать про те, що серед дівчат рівень високої залежності становить 34,7%, середній — 21%, а низький 46,3. Натомість серед хлопців ці показники склали 45,6%, 24,4% та 30% відповідно. Подібна тенденція може бути пов'язана з тим, що

дівчата, як правило, більше орієнтовані на офлайн-взаємодію та мають краще сформовані навички тайм-менеджменту.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що хлопці є більш вразливою групою щодо розвитку залежності від Інтернету, про що свідчать вищі показники середнього та високого рівнів залежності. Імовірно, на такі відмінності впливають різноманітні соціальні та психологічні чинники, які по-різному формують поведінкові особливості в онлайн-просторі у представників різної статі.

Слід зазначити, що високий ступінь інтернет-залежності здатен негативно впливати на якість навчання, порушувати соціальні зв'язки та становити загрозу для фізичного здоров'я користувачів.

Середній рівень інтернет-залежності має помітний вплив на загальне самопочуття респондентів, хоча його наслідки не настільки виражені, як у випадку з високим рівнем залежності. Однак за відсутності своєчасної діагностики та відповідного корекційного втручання середній рівень може стати основою для формування глибшої залежності в майбутньому. У зв'язку з цим доцільно приділяти особливу увагу виявленню таких випадків та впровадженню превентивних заходів, особливо серед чоловічої частини молоді, яка є більш вразливою до цього явища.

Водночас високий відсоток дівчат із низьким рівнем інтернет-залежності є позитивною тенденцією, що свідчить про кращу здатність цієї групи контролювати час, проведений в онлайн-середовищі. Менша схильність дівчат до негативного впливу Інтернету може бути пов'язана з особливостями соціалізації, виховання, культурних очікувань, а також індивідуально-психологічних характеристик, що сприяють стриманому використанню цифрових технологій.

Таким чином, результати тестування за методикою А. Жічкіна щодо рівня інтернет-залежності дають змогу глибше зрозуміти статеві-особливості цифрової поведінки. Вони підкреслюють необхідність розробки та впровадження цільових профілактичних і корекційних програм, що враховують специфіку різних соціальних груп. Особливу увагу варто зосередити на хлопцях як на групі ризику, забезпечуючи їх необхідною підтримкою у формуванні здорового підходу до використання Інтернету.

**Авторська анкета** на завершальному етапі дослідження інтернет-залежності серед підлітків висвітлила кілька ключових аспектів проблеми. Аналіз відповідей допоміг визначити середній час проведення підлітків онлайн, що вказує на можливі ризики виникнення залежності також на емоційний стан підлітків. Водночас, були виявлені найбільш поширені види онлайн-активностей серед учасників, що дозволяє спрямувати профілактичні заходи на конкретні сфери ризику.

Анкетування також розкрило вплив інтернет-залежності на соціальні відносини підлітків та їх академічні успіхи, виявивши певний зв'язок між тривалим використанням Інтернету і зміни їх емоційного стану. Особлива увага була приділена емоційному стану підлітків, де частина учасників відчують тривогу та дискомфорт при обмеженні доступу до мережі, що підкреслює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

Отже, результати анкетування стали важливою основою для формування рекомендацій щодо подолання інтернет-залежності, а також для розробки освітніх програм для підлітків і їхніх батьків. Ці програми покликані сприяти формуванню здорових моделей використання Інтернету та збереженню психоемоційного благополуччя молоді.

## Результати анкетування КК

Табл.3.4

Питання/категорія	Відповіді	дівчата	хлопці	загалом
1.Час, проведений в Інтернеті	Менше 1 год	1	0	1
	1-2 год	3	2	5
	3-4 год	6	4	10
	Більше ніж 4	10	14	24
2.Основні види діяльності в Інтернеті	Соціальні мережі	15	6	21
	ігри	1	13	14
	Відео/фільми	7	4	11
	навчання	8	9	17
3.Прагнення до постійного онлайн-присутності	Так	18	16	34
	Ні	2	4	6
4.Вплив на навчальну успішність	Так	6	10	16
	Ні	14	10	14
5.Емоційний дискомфорт за відсутності інтернету	Завжди	3	2	5
	Часто	2	1	3
	Іноді	8	10	18

	Рідко	4	4	8
	Ніколи	3	3	6
6.Зміни у взаєминах	Так	7	5	12
	Ні	13	15	28
7.Заходи для обмеження часу	Так, регулярно	1	0	1
	іноді	10	8	18
	ніколи	10	12	12
8 Фізичне самопочуття під час/після користування Інтернетом.	Так	4	3	7
	Ні	6	5	11
	Радість	10	13	23
9 Емоційний стан під час онлайн-активності.	Радість	9	4	13
	Задоволення	8	13	18
	нудьга	2	3	5
	тривога	1	0	1
10.Основна мета використання	розваги	8	13	21
	спілкування	10	5	15
	навчання	2	2	4

Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків (20 жінок і 20 чоловіків ) виявили кілька важливих аспектів, які потребують уваги.

Аналіз результатів анкетування надав цінну інформацію про те, як підлітки використовують Інтернет та пов'язані ризики.

Згідно з даними, більшість (24 респондента) проводять в Інтернеті понад чотири години щодня, що свідчить про значну активність онлайн. Середнє значення часу онлайн становить приблизно 3,8 години на день, а середнє квадратичне відхилення — близько 1,47 години. Найпопулярнішим заняттям серед жінок є соціальні мережі (15), тоді як серед хлопців переважають онлайн-ігри (13). Навчання визначили як основний мотив користування Інтернетом 16 підлітків. 34 респонденти відзначили, що відчують потребу постійно бути в мережі, що вказує на можливу психологічну залежність. Крім цього, 16 підлітків повідомили про негативний вплив активної онлайн-активності на їхні навчальні успіхи.

Щодо емоційного стану, лише 5 підлітків відчують тривогу при відсутності доступу до Інтернету завжди, а 18 - іноді, що може вказувати на помірний рівень емоційної залежності.

Інтернет менш впливає на соціальні стосунки: лише 12 респондентів помітили негативні зміни у відносинах із близькими. Щодо контролю часу в мережі, тільки 1 підліток регулярно стежить за своєю активністю в Інтернеті, більшість робить це іноді (18) або ніколи (12).

Фізичний дискомфорт, пов'язаний з користуванням Інтернетом (головний біль, втому очей тощо), відзначили 7 підлітків, проте більшість або не відчуває таких симптомів, або не усвідомлює їх.

У питанні емоцій, інтернет-користування більшість респондентів приносить позитивні відчуття: радість (13) і задоволення (18), тоді як негативні емоції, такі як нудьга (5) і тривога (1), менш поширені.

Результати досліджень демонструють значну залученість підлітків у використання Інтернету, причому користування переважно супроводжується

позитивними емоціями. Однак, є ризик розвитку інтернет-залежності, особливо через тривале перебування в мережі, постійну потребу в доступі та негативний вплив на навчальні досягнення. Висновки підкреслюють важливість впровадження профілактичних заходів для формування здорових цифрових звичок серед молоді.

### 3.2 Кореляційний аналіз

У рамках дослідження інтернет-залежності серед підлітків було проведено кореляційний аналіз, базований на трьох джерелах даних: тесті «Інтернет-залежність» А. Жічкіна, шкалі К. Янга (ІАТ), а також спеціально розробленій анкеті. Анкета включала запитання щодо часу, витраченого на Інтернет, типів онлайн-активностей та емоційних реакцій під час користування мережею.

Результати, описані за коефіцієнтом кореляції

**Табл.3.5.**

Джерело даних	Зміна(інтернет-залежності)	Анкета (емоції)	r	p
Шкалою інтернетзалежності Янга	Загальний бал за шкалою Янга	радість	0,56	< 0,01
		задоволення	0,45	< 0,01
		нудьга	-0,32	< 0,05
Тест «Інтернет-залежність» А. Жічкіна	Підсумковий рівень залежності	радість	0,29	< 0,01
		задоволення	0,34	< 0,05
		нудьга	0,47	> 0,05

Таб 3.5

Джерело даних	Зміна(інтернет-залежності)	Емоції	r	p
Шкалою інтернетзалежності Янга	Загальний бал за шкалою Янга	Особистіна тривожність (Сб-Х)	0,49	< 0,01
		Реактивна тривожність (Сб-Х)	0,44	< 0,01
Тест «Інтернет-залежність» А. Жічкіна	Підсумковий рівень залежності	Особистіна тривожність (Сб-Х)	0,38	< 0,05
		Реактивна тривожність (Сб-Х)	0,41	< 0,01

Табл.3.6

Авторська анкета	Частота використання Інтернету	Тривожність без доступу до мережі	0,43	< 0,01
------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------	--------

По результатах дослідження виявлено позитивну кореляцію між рівнем інтернет-залежності (за тестом Жичкіна) та інтенсивним використанням онлайн-ігор ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить, що чим вищий рівень залежності, тим частіше хлопці грають в онлайн-ігри. Дівчата: Зафіксовано зв'язок між частим використанням соціальних мереж та помірним рівнем залежності ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ ). Це вказує на те, що часте перебування у соцмережах у дівчат корелює з помірною залежністю. Потреба в Інтернеті та тривожність: Серед респондентів, які постійно відчувають потребу в доступі до Інтернету,

спостерігається помірно сильна кореляція між залежністю та проявами тривожності у випадках неможливості підключення ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,01$ ). Це підкреслює емоційний дискомфорт при обмеженні доступу. Тривалість онлайн-активностей та соціальні стосунки: Виявлено зв'язок між тривалістю онлайн-активностей та погіршенням якості взаємин із родиною чи друзями ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ). Це свідчить про негативний вплив надмірного часу в мережі на реальні соціальні зв'язки. Табл. 3.4 представляє кореляції між інтернет-залежністю та емоціями: Шкала Янга (загальний бал) vs Радість:  $r = 0,56$ ;  $p < 0,01$  (позитивна кореляція). Шкала Янга (загальний бал) vs Задоволення:  $r = 0,45$ ;  $p < 0,01$  (позитивна кореляція). Шкала Янга (загальний бал) vs Нудьга:  $r = -0,32$ ;  $p < 0,05$  (від'ємна кореляція, тобто чим вища залежність, тим менше нудьги). Тест Жичкіна (підсумковий рівень залежності) vs Радість:  $r = 0,29$ ;  $p < 0,01$ . Тест Жичкіна (підсумковий рівень залежності) vs Задоволення:  $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ . Тест Жичкіна (підсумковий рівень залежності) vs Нудьга:  $r = 0,47$ ;  $p > 0,05$  (кореляція є, але не статистично значуща за прийнятим порогом). Табл. 3.5 представляє кореляції між інтернет-залежністю та тривожністю: Шкала Янга (загальний бал) vs Особистісна тривожність (Сб-Х):  $r = 0,49$ ;  $p < 0,01$ . Шкала Янга (загальний бал) vs Реактивна тривожність (Сб-Х):  $r = 0,44$ ;  $p < 0,01$ . Тест Жичкіна (підсумковий рівень залежності) vs Особистісна тривожність (Сб-Х):  $r = 0,38$ ;  $p < 0,05$ . Тест Жичкіна (підсумковий рівень залежності) vs Реактивна тривожність (Сб-Х):  $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ .

Результати кореляційного аналізу, виявляючи значущі взаємозв'язки між різними аспектами інтернет-залежності підлітків (загальний рівень, ігрове використання, соціальні мережі, потреба в доступі, тривалість активності) та їхнім емоційним станом (радість, задоволення, нудьга, тривожність). Також підкреслюються гендерні відмінності у проявах

залежності. Ці результати є важливою основою для подальших психологічних висновків та розробки рекомендацій.

### **3.3 Профілактика негативного впливу соціальних мережі на підлітків**

Соціальні мережі у сучасному світі відіграють важливу роль у житті підлітків, надаючи їм платформу для спілкування, самовираження та отримання інформації. Але надмірне скорочення використання соціальних мереж призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного здоров'я, зниження успішності, порушення сну та розвиток залежності.

Дослідження показують, що тривале перебування в соціальних мережах може призвести до поганих наслідків таких як депресивний стан, підвищення тривожності, не стабільність в емоціях, порушення сну, відволікання від навчання.

Дослідження Американської академії педіатрії (2021) виявило, що понад 45% підлітків, які проводять більше 3 годин на день у соцмережах, мають симптоми депресії.[23]

Дослідження Оксфордського університету (2020) показало, що підлітки, які використовують соцмережі перед сном, мають у 2 рази вищий ризик розвитку хронічного безсоння.

Звіт ВООЗ (2022) рекомендує обмежити екранний час підлітків до 2 годин на день для зниження ризиків порушення психічного здоров'я.

Для зменшення негативного впливу соціальних мереж необхідно застосовувати такі стратегії: Варто розпочати щиру та спокійну розмову з дитиною, щоб дізнатися, який контент їй цікавий, і пояснити важливість обережного ставлення до того, що вона переглядає чи поширює в інтернеті. У цьому процесі корисно поділитися власним досвідом подолання викликів у

цифровому світі для встановлення більш довірливого контакту. Разом із підлітком варто визначити правила користування соціальними мережами: обмежити час, проведений онлайн, встановити години для використання гаджетів та домовитися про те, щоб відкладати телефони під час спільних обідів чи сімейних моментів. Слід підтримувати реальні соціальні взаємодії, сприяючи участі дитини в гуртках, спортивних секціях або спільнотах за інтересами. Нині такими спільнотами часто стають різноманітні волонтерські групи. Важливо демонструвати особистим прикладом відповідальне й здорове використання технологій.

Якщо ситуація не поліпшується або навіть загострюється, варто звернутися до шкільного психолога чи іншого спеціаліста з психічного здоров'я для отримання професійної допомоги.

Соціальні мережі є невід'ємною частиною сучасного життя, однак важливо контролювати їх вплив на підлітків. Дослідження доводять, що надмірне використання соцмереж доводять до негативних наслідків психічного здоров'я, сну та успішності молоді. Використання профілактичних стратегій, наприклад цифрова грамотність, контроль часу та підтримка альтернативних активностей, дозволяє значно знизити ці ризики. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, педагоги та сама молодь, які разом можуть створити здорове цифрове середовище.

Оскільки технології продовжують розвиватися, необхідно розробляти нові стратегії адаптації, що дозволять молодому поколінню використовувати соціальні мережі без шкоди для здоров'я. Подальші дослідження мають зосередитися на довгостроковому впливі соціальних мереж та ефективності різних методів профілактики.

### 3.4 Рекомендації до батьків, педагогів, психологів

Сучасне життя підлітків нерозривно пов'язане із соціальними мережами. Ці платформи відкривають безліч можливостей для взаємодії, отримання новин та самовираження. Однак, вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків може нести як сприятливі, так і несприятливі наслідки для їхнього психологічного благополуччя.

Завдяки соцмережам підлітки можуть покращити свою самооцінку, демонструючи власні досягнення, вміння та отримуючи схвалення й підтримку від оточення. Активна участь у групах за інтересами та позитивні відгуки здатні мотивувати молодь до особистісного зростання та підвищення впевненості у собі.

Водночас, соціальні мережі можуть негативно впливати на самооцінку підлітків. Надмірна залежність від "лайків" та коментарів може призвести до невдоволення власною зовнішністю чи життям, а також до відчуття неповноцінності. Підлітки схильні порівнювати себе з іншими користувачами, що часто викликає ревності, заздрість та занижену самооцінку.

Для підтримки психічного здоров'я підлітків в умовах активного використання соціальних мереж ключовим є формування адекватної самооцінки. Важливо навчити їх відрізняти віртуальну реальність від справжнього життя, усвідомлюючи, що більшість публікацій та фотографій — це лише ідеалізовані моменти. Не менш важливо постійно підтримувати зв'язок з підлітками, обговорювати їхні емоції та надавати їм підтримку у будь-яких обставинах.

Соціальні мережі стали невіддільною частиною життя сучасних підлітків. Вони пропонують можливості для спілкування та обміну думками, але водночас можуть впливати на психічне здоров'я

Збалансоване використання важливо не дозволяти віртуальному світу повністю поглинати вас. Знайдіть час для живого спілкування з друзями та родиною. Заплануйте активності, що не вимагають екранів: це може бути хобі, спорт, читання чи просто відпочинок.

Розумний вибір оточення в мережі, ретельно обирайте тих, з ким ви спілкуєтеся в соціальних мережах. Звертайте увагу на зміст їхніх публікацій та те, як це впливає на ваш настрій. Віддавайте перевагу користувачам, які діляться позитивним, корисним та мотивуючим контентом.

Захист приватності, будьте пильними щодо своєї особистої інформації. Не розголошуйте приватні дані та уникайте спілкування з незнайомцями. Використовуйте налаштування приватності, щоб контролювати доступ до ваших публікацій та особистих відомостей.

Уникнення порівнянь, соціальні мережі часто створюють ілюзію ідеального життя інших, де "у всіх все вдається". Пам'ятайте, що це лише зовнішній образ, і кожна людина має свої виклики. Зосередьтеся на власних досягненнях та цілях, а не на порівнянні з іншими.

Створення позитивного контенту, замість того, щоб поширювати негатив чи конфлікти, спробуйте створювати публікації, які надихають та підтримують. Діліться своїми успіхами, підтримуйте друзів у важкі моменти та активно долучайтеся до позитивних спільнот.

Користуйтеся соціальними мережами розумно та відповідально, щоб зберегти своє психічне здоров'я. Пам'ятайте, що ви самі керуєте своїм онлайн-досвідом і можете зробити його максимально позитивним та корисним для себе та оточення.

Для підтримки психічного здоров'я підлітків в умовах активного використання соціальних мереж ключовим є формування адекватної самооцінки. Важливо навчити їх розрізняти віртуальний світ від реального

життя, усвідомлюючи, що більшість фотографій та публікацій є лише ідеалізованими моментами. Не менш важливо постійно підтримувати емоційний зв'язок з підлітками, обговорювати їхні почуття та надавати всебічну підтримку в будь-яких життєвих ситуаціях.

Не дозволяйте онлайн-світу повністю поглинути вас. Виділяйте час для живого спілкування з друзями та родиною. Заплануйте активності, що не вимагають екранів: це може бути улюблене хобі, заняття спортом, читання книг або просто відпочинок на свіжому повітрі.

Рекомендації до педагогів, потрібно інтегрувати цифрову грамотність у навчання: Пояснюйте переваги та ризики соцмереж, важливо щоб діти розуміли до яких наслідків це може призвести. Суттєво, створювати позитивне середовище в навчальному закладі, без булінгу із повагою до кожної юної особистості. Не менш важливо відстежувати поведінкові зміни, підвищена тривожність, втома, дратівливість можуть бути сигналом цифрового перевантаження. Робота з психологом, співпрацювати зі шкільним психологом для індивідуальної та групової підтримки. Регулярно проводити зустріч з батьками тренінги про вплив цифрового середовища на дітей.

Рекомендації до психологів. Важливим аспектом є діагностика та спостереження проблеми, суттєво використовувати опитувальники, інтерв'ю та спостереження для виявлення: часу, проведеного в соцмережах; емоційного стану (тривога, пригніченість, дратівливість); проявів залежності (зниження інтересу до реального життя, деструктивна поведінка при обмеженні доступу). Потрібно на ранніх стадіях виявити схильність до залежності. Психоедукація, потрібно пояснювати підліткам та їх батькам: як працює механізм залежності; вплив соцмереж на мозок і емоції; важливість цифрової гігієни. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Важливо вчити підлітків розпізнавати й називати свої емоції; справлятися з негативними

почуттями без втечі в інтернет; використовувати дихальні практики, щоденники настрою, майндфулнес.

Робота с батьками. Навчати батьків конструктивній комунікації. Рекомендувати встановити чіткі, але гнучкі правила користування гаджетами. Залучити родину до терапевтичного процесу, якщо це потрібно.

Ці рекомендації дуже важливі для підтримки стабільного емоційного стану підлітків та припинення залежності від соцмереж.

### **Висновок до розділу 3**

Емпіричне дослідження, представлене в третьому розділі, дозволило глибше розглянути специфіку взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та емоційним станом підлітків. Для повного аналізу були використані методи, серед яких Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ), Методика Спілбергера-Ханіна, Тест "Інтернет-залежності" А. Жичкіна, а також авторська анкета.

Результати описового аналізу засвідчили високу поширеність інтернет-залежності серед підлітків. Зокрема, 65% опитаних мають помірний рівень залежності, 30% перебувають на легкому рівні й 5% демонструють важку форму залежності. Гендерні відмінності виявилися суттєвими: хлопці показали більшу схильність до залежності, що здебільшого пов'язана з онлайн-іграми. Дівчата частіше користуються соціальними мережами, однак демонструють кращий самоконтроль і рідше стикаються з важкими формами залежності. Також з'ясувалося, що більшість підлітків проводять онлайн понад чотири години на день, часто відчуваючи потребу постійного доступу до інтернету. Такий рівень активності нерідко негативно впливає на успішність у навчанні. Хоча більшість респондентів отримують позитивні емоції (як-от радість і задоволення) від перебування в мережі, серед них

також зафіксовано випадки тривожності та дискомфорту при обмеженні доступу до інтернету.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між підвищенням рівня інтернет-залежності та зростанням ситуаційної й особистісної тривожності. Виявлена позитивна кореляція між використанням онлайн-ігор і підвищеною інтернет-залежністю у хлопців, а також між частотою зосередження на соціальних мережах і помірною залежністю у дівчат. Крім того, встановлено зв'язок між потребою постійного доступу до інтернету та тривожністю за умов його обмеження, а також між тривалим перебуванням онлайн і погіршенням якості реальних соціальних стосунків. Результати підкреслюють, що інтернет-залежність є суттєвим фактором ризику для емоційного благополуччя молоді.

На основі отриманих даних були розроблені рекомендації для батьків, освітян і психологів. Ці рекомендації включають поради щодо відкритого спілкування з підлітками, необхідності балансу між онлайн- і офлайн-активностями, формування безпечного онлайн-середовища, захисту приватності та запобігання соціальному порівнянню. Окремо акцентується увага на інтеграції цифрової грамотності у навчальний процес, створенні підтримуючого шкільного середовища, ранній діагностиці проявів залежності та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підкреслюється значення співпраці різних спеціалістів і залучення сім'ї до профілактичних та корекційних програм.

Таким чином, проведене дослідження дало змогу отримати важливі дані щодо сучасного стану інтернет-залежності підлітків і її впливу на їхній емоційний стан. Ці результати стали основою для розробки ефективних заходів профілактики та психологічної підтримки, а також висвітлили

актуальність цієї проблеми й можливі шляхи мінімізації негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молодого покоління.

## **Висновки**

Перший розділ, представив теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми соціальних мереж. У цьому розділі вони розглянуті як багатогранний феномен із визначенням їхніх основних функцій, потенційних переваг і ризиків для психічного розвитку підлітків. Окрему увагу приділено розкриттю теми інтернет-залежності: її проявів, видів, механізмів виникнення та критеріїв діагностики. Теоретичні аспекти також охопили аналіз емоційного стану підлітків, який характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Наведено детальний опис особливостей тривожності, депресивних станів і проблем із самооцінкою в контексті активної участі у цифровому середовищі. Цей розділ створив ґрунтовну основу для емпіричного дослідження.

У другому розділі, описана вибірка, вона склала 40 підлітків (по 20 осіб кожної статі). Докладно окреслено етапи роботи, описано інструменти збору даних: Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ), Методика Спілбергера-Ханіна, Тест А. Жичкіна й авторська анкета, спрямована на оцінку специфічних характеристик онлайн-активності та емоційних реакцій. Продуманість методів і процедура забезпечили необхідну валідність і надійність отриманих результатів.

Третій розділ містить аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описових і кореляційних методів. Результати свідчать про поширеність проблеми інтернет-залежності серед молоді: Значна частина респондентів демонструють помірний рівень залежності. Виявлено помітні статеві відмінності: юнаки частіше схильні до залежності через онлайн-ігри, тоді як дівчата відзначаються вищим самоконтролем, хоча й більше часу проводять у соціальних мережах. Факторами ризику виявилися надмірне використання мереж (більше 4 годин на день) і постійна потреба бути

онлайн, що негативно позначається на успішності навчання та соціальних контактах. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між рівнем інтернет-залежності й підвищеною тривожністю, що свідчить про істотний вплив онлайн-активності на психоемоційний стан підлітків. На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо профілактики залежностей, розвитку цифрової грамотності, навичок емоційної саморегуляції та підтримки психоемоційного здоров'я молоді.

Проведене дослідження дозволило сформувати комплексне розуміння впливу інтернет-залежності на емоційний стан підлітків, виявити ключові статеві особливості цього явища та запропонувати конкретні, практично орієнтовані шляхи для вирішення виявлених проблем. Отримані результати мають значне як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути ефективно використані для розробки та подальшого впровадження превентивних та корекційних програм у сфері освіти та психологічної допомоги молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
2. O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
3. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.
4. Kross, E., et al. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
5. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
6. Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.
7. Lin, L. Y., et al. (2016). Association Between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
8. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
9. Kelly, Y., et al. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.

10. Fardouly, J., et al. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38-45.
11. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
12. Козлова М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я: український контекст. Одеса: Видавництво "Одеський університет", 2017. С.23-42.)
13. Кравченко В. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану. Київ: Видавництво "Університетська книга", 2019. С. 78-95.
14. Запорозька обласна універсальна наукова бібліотека "Соціальні мережі, поянття, історія виникнення"
15. Єгоренко М., Нречановська О., Ліщун О. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я. Київ: Futurity Publishing, 2023.
16. Клімінченко С. Д., Григор'єва С. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Харків: НТУ "ХПІ", 2023.
17. Міністерство освіти і науки України. Вплив соціальних мереж на психічний стан та самооцінку української молоді. Київ: МОН України, 2023.
18. Primack, B. A., et al. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
19. Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
20. Barry, C. T., et al. (2017). Adolescent Social Media Use and Mental Health from Adolescent and Parent Perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.

- 21.Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
- 22.Oberst, U., et al. (2017). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- 23.Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- 24.Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing.
- 25.Richards, D., Caldwell, P. H. Y., & Go, H. (2015). Impact of Social Media on the Health of Children and Young People. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157.
- 26.Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Харків: Харківський національний університет радіоелектроніки, 2021.
- 27.Гондарева Г. В. (2013). Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. *Таврійський вісник освіти*
- 28.Єгоров Л. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Є. А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005
- 29.Калюжна Ю. І. Психологія взаємодії вчителя з учнями у педагогічному процесі. *Постметодика*
- 30.Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. *Мозок.ua*, 2023.
- 31.Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського*

державного університету внутрішніх справа, 2012. 415 с.

32. Вплив соціальних мереж на психіку підлітка: як технології формують поведінку 2023.
33. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Харків: Харківський національний університет радіоелектроніки, 2021.
34. Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314.
35. Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
36. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
37. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
38. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
39. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*.
40. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків: огляд досліджень. *Психологічний журнал України*, 2022.

- 41.Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернетзалежних підлітків. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 2019
- 42.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. Одеса: Пегас, 2015.
- 43.Benjamin Nguyen. The Effect of the Internet on Human Behavior: Review of Correlations between Internet Usage and Behavior
- 44.Федорі Ю. С. Теоретичний аналіз соціально-психологічної реадаптації осіб, які перебували в екстремальній ситуації. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012

45.

## Додатки А

### Додаток А

Анкета «Визначення ролі соціальних мереж в житті підлітків » Призначення анкетування: визначити кількість годин, які в середньому витрачає студентська молодь на соціальні мережі в день, також визначити основну ціль їх перебування в соціальних мережах, і сформувати список найбільш популярних соціальних мереж, що використовують підлітків.

Текст анкети Вкажіть Ваш вік: \_\_\_\_\_

1. Вкажіть кількість соціальних мереж або месенджерів, якими Ви користуєтесь хоча б раз протягом дня?

а) 1.

б) 2-3.

3) 4-5.

г) понад 5.

2. Скільки годин на добу ви проводите в соціальних мережах?

а) Понад 8 годин.

б) Від 6 до 8.

в) Від 4 до 6.

г) Від 2 до 4.

д) Менше 1-ї години.

3. Чи вважаєте ви себе залежними від соціальних мереж, чи буває бажання знизити час їх використання?

а) Так.

б) Ні.

в) Можливо.

4. Для яких цілей в першу чергу ви використовуєте соціальні мережі?

- а) Для навчання.
- б) Для спілкування.
- в) Для роботи.
- г) Для дозвілля.

5.) Я часто відкладаю виконання важливих справ на останній момент.

- а). Завжди
  - б). Часто
  - в). Іноді
  - г). Рідко
  - д). Ніколи
- б) Навіть прості завдання можуть залишатися невиконаними досить довго.

- а). Завжди
- б). Часто
- в). Іноді
- г). Рідко
- д). Ніколи

7) Я часто відволікаюсь, замість того щоб робити те, що запланував(ла)

- а). Завжди
- б). Часто
- в). Іноді
- г). Рідко
- д). Ніколи

8) Я часто відкладаю виконання складних завдань, навіть якщо знаю, що вони важливі.

- а). Завжди
- б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

9) Я обіцяю собі почати справу "з понеділка", але постійно відкладаю.

а). Завжди

б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

10) Коли маю багато вільного часу, все одно нічого не встигаю зробити.

а). Завжди

б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

11) Часто шкодую, що не почав(ла) завдання раніше

а). Завжди

б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

12) Мені важко організувати свій день так, щоб усе встигати.

а). Завжди

б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

13) Я легко знаходжу собі "виправдання", щоб не почати важливу справу.

а). Завжди

б). Часто

в). Іноді

г). Рідко

д). Ніколи

14) Я вмію контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

15) Якщо я ставлю мету, то рідко відступаю від неї.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

16) Мені важко стримувати імпульсивні вчинки.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

17) Я ретельно обдумую свої дії перед тим, як щось зробити.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

18) Навіть коли щось мене сильно приваблює, я можу сказати собі "ні".

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

19) Я легко переключаюся з одного завдання на інше, коли потрібно.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

20.) Я маю труднощі з дотриманням режиму дня.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

21.) У складних ситуаціях я швидко втрачаю самоконтроль.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

22.) Я вмію планувати свої дії на кілька кроків наперед.

а) зовсім не згоден(на)

б) радше не згоден(на)

в) важко сказати

г) радше згоден(на)

д) повністю згоден(на)

**Додаток Б****Додаток Б****Тест на інтернет-залежність К. Янг**

Бланк опитувальника

Варіанти відповідей: Ніколи, рідко, регулярно, часто, постійно

1. Чи помічаєте, що витрачаєте більше часу в інтернеті, ніж планували?
2. Чи ігноруєте домашні обов'язки, щоб продовжити час у мережі?
3. Чи надаєте перевагу інтимному спілкуванню з партнером в інтернеті?
4. Чи знайомитеся з новими людьми в онлайн-просторі?
5. Чи дратуєтеся, коли оточуючі запитують про ваш час, проведений в мережі?
6. Чи помічаєте, що ваші успіхи в навчанні або на роботі почали знижуватися через надмірне використання інтернету?
7. Чи перевіряєте електронну пошту перш ніж зайнятися іншими важливими справами?
8. Чи спостерігаєте зниження продуктивності через захоплення інтернетом?
9. Чи займаєте оборонну позицію, коли вас запитують про ваші онлайн-діяльності?
10. Чи намагаєтесь блокувати нав'язливі думки про реальне життя, переключаючись на інтернет?
11. Чи відчуваєте нетерпіння перед наступним виходом в мережу?
12. Чи вважаєте своє життя без інтернету нудним, пустим і безрадісним?
13. Чи влаштовуєте сварки, кричите або висловлюєте невдоволення, коли вас намагаються відвернути від інтернету?
14. Чи ігноруєте ви сон, затримуючись в інтернеті до пізньої ночі?
15. Чи знаєте ви, чим будете займатися в мережі, перебуваючи офлайн?
16. Коли ви в інтернеті, чи кажете собі: «Ще на хвилинку»?

17. Чи зазнаєте ви невдач у спробах зменшити час, проведений онлайн?
18. Чи намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в інтернеті?
19. Чи обираєте інтернет замість того, щоб виходити з друзями?
20. Чи відчуваєте ви депресію, пригніченість або тривогу, коли не в мережі, і
21. чи проходять ці відчуття, як тільки ви знову підключаєтеся?
22. Чи відчуваєте ви ейфорію, збудження або активність, коли працюєте за комп'ютером?
23. Чи потрібно вам витратити ще більше часу за комп'ютером, щоб відчути ті ж емоції?
24. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію або роздратування, коли не за комп'ютером?
25. Чи випадало вам ігнорувати важливі справи, зайнявшись чимось іншим на комп'ютері?
26. Чи проводите ви більше трьох годин на день в інтернеті?
27. Якщо ви використовуєте комп'ютер переважно для роботи, чи спілкуєтеся в чатах або відвідуєте сайти, не пов'язані з роботою, більше двох разів на день?
28. Чи завантажували ви файли з сайтів із порнографічним змістом?
29. Чи вважаєте ви, що спілкуватися «онлайн» легше, ніж особисто?
30. Чи говорили вам друзі або родичі, що ви проводите занадто багато часу в інтернеті?
31. Чи заважає кількість часу, проведеного в мережі, вашій професійній діяльності?
32. Чи були випадки, коли ваші спроби обмежити час в інтернеті виявилися безрезультатними?
33. Чи відчуваєте ви втому в пальцях від роботи на клавіатурі або миші?
34. Чи траплялося вам приховувати правду про час, проведений в інтернеті?

35. Чи переживали ви хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у руці)?
36. Чи відчуваєте ви болі в спині частіше одного разу на тиждень?
37. Чи відчуваєте ви сухість у очах?
38. Чи спостерігаєте ви збільшення часу, проведеного в мережі?
39. Чи ігнорували ви прийом їжі або їли прямо за комп'ютером, щоб залишитися онлайн?
40. Чи нехтували ви особистою гігієною, наприклад, голінням або чищенням волосся, щоб провести більше часу за комп'ютером?
41. Чи змінився у вас режим сну або виникли проблеми зі сном з моменту, коли ви почали щодня використовувати комп'ютер?

#### Інтерпретація

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету

50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням

Інтернетом

80-100 балів – Інтернет-залежність.

**Додаток В**

## Додаток В

**Методика інтернет-залежності Жічкіна**

Виберіть, будь ласка, один із двох варіантів відповідей (А або Б) той, який найкраще підходить для опису вашої поведінки в Інтернеті та позначте її галочкою. У цій анкеті немає правильних чи неправильних відповідей, нам важливо знати саме Вашу думку.

1А. Я регулярно шукаю нові веб-сайти, на яких ще не був(ла).

Б. Я надаю перевагу відвідуванню тих сайтів, які вже добре знаю.

А. Мені подобається, що в Інтернеті кожен може діяти за власним бажанням.

Б. Мені не подобається, що багато людей в Інтернеті поводяться без обмежень.

А. В Інтернеті я часто перший ініціюю знайомства.

Б. Зазвичай ініціатива знайомств в Інтернеті належить мені.

А. Мені цікаво читати чужі повідомлення у тих місцях, де я зазвичай спілкуюсь.

Б. Чужі повідомлення в Інтернеті мене не зацікавлюють.

А. Коли я відчуваю смуток або самотність, я зазвичай заходжу в Інтернет.

Б. Я не відчуваю потреби заходити в Інтернет, коли у мене поганий настрій.

А. Коли я проводжу менше часу в Інтернеті, ніж зазвичай, я відчуваю себе пригніченим.

Б. Мій настрій не залежить від часу, проведеного в Інтернеті.

А. У спілкуванні в Інтернеті я часто пропоную свої теми для обговорення.

Б. Зазвичай я не вношу своїх тем для обговорення в Інтернеті.

А. Мене часто цікавлять теми, які обговорюють інші в Інтернеті.

Б. Я не дуже цікавлюся темами, які обговорюють інші в Інтернеті.

А. Мені подобається, що Інтернет дозволяє знайомитися з різними людьми.

Б. Мене не дуже цікавить можливість знайомитися з різними людьми через Інтернет.

А. Я відчуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі чи стосункам з людьми поза Інтернетом.

Б. Використання Інтернету не заважає моїм стосункам з людьми, навчанню чи роботі.

А. В більшості випадків я беру участь в обговореннях будь-яких тем в Інтернеті.

Б. Зазвичай я дотримуюсь мовчазної позиції в Інтернеті.

А. На мою думку, всі способи спілкування в Інтернеті (чати, ICQ, конференції, електронна пошта) мають свої переваги.

Б. Я вважаю, що серед способів спілкування в Інтернеті є багато зайвих.

А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.

Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

А. Мені подобається, що в Інтернеті постійно відбуваються зміни.

Б. Мені, скоріше, байдуже, що Інтернет постійно змінюється.

А. Спілкуючись в Інтернеті, я зазвичай намагаюся справити враження на інших.

Б. Спілкуючись в Інтернеті, я зазвичай не замислююся про те, яке враження справляю на інших.

А. Я часто намагаюся обмежити час, проведений в Інтернеті.

Б. Я не прагну зменшити час, який я проводжу в Інтернеті.

А. Зазвичай я заходжу в Інтернет, вже знаючи, для чого і що я там робитиму.

Б. Я часто заходжу в Інтернет без чіткої мети.

А. На мою думку, в Інтернеті кожен може знайти місце для цікавого спілкування.

Б. Я вважаю, що не кожен може знайти в Інтернеті місце, де йому буде цікаво спілкуватися.

А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.

Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко про це думаю.

А. Мені подобається, що в Інтернеті можна створити образ, який відрізняється від моєї реальної особистості.

20. Б. Мене мало цікавить можливість створення віртуальних особистостей.

21. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.

21. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключі до опитувальника

Активність у дії – 1, 3, 7, 11, 15, 17. Активність у дії - власне здійснення дії, яка може йти за пошуком альтернатив, а може й не йти. Норми (на вибірці 175 осіб віком від 15 до 21 року): активні у дії - респонденти з балом за цією шкалою 5 і вище, неактивні у дії – з балом 2 і нижче.

Активність у сприйнятті альтернатив – 2, 4, 8, 9, 12, 14, 18, 20. Активність у сприйнятті – це інтерес до різноманітності людей, думок, середовищ та способів спілкування та сайтів; орієнтування у чистому вигляді, сприйняття альтернатив без вибору з-поміж них і реалізації того чи іншого варіанта дій. Активні - респонденти з балом за цією шкалою 5 і вище, неактивні в дії - з балом 2 і нижче. Норми (на вибірці 175 осіб віком від 15 до 21 року): активні у сприйнятті альтернатив - респонденти з балом 8 за цією шкалою, неактивні у сприйнятті альтернатив - з балом 4 і нижче.

Інтернет-залежність – пункти 5, 6, 10, 13, 16, 19, 21. Інтернет-залежність - один із видів поведінкових залежностей, який проявляється у нав'язливому постійному прагненні увійти до Інтернету та втрати суб'єктивного контролю за його використанням. Норми (на вибірці 175 осіб віком від 15 до 21 року): схильними до Інтернет-залежності вважаються піддослідні з балами за шкалою Інтернет-залежності 3 і вище, не схильними до Інтернет-залежності – з балом 0 за цією шкалою. Інтернет-залежними у строгому значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів за цією шкалою.

## Додаток Г

## Шкала ситуативної тривожності

1)Я спокійний

А)Ніколи

Б)Майже ніколи

В )Часто

Г Майже завжди

2)Мені ніщо не загрожує

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

3)Я перебуваю в напруженні

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

4)Я внутрішньо скутий

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

5)Я відчуваю себе вільно

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

6)Я засмучений

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

7)Мене хвилюють можливі невдачі

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

8)Я відчуваю душевний спокій

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

9)Я стривожений

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

10)Я відчуваю внутрішнє задоволення

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

11)Я впевнений в собі

А Ніколи

Б Майже ніколи

В Часто

Г Майже завжди

12) Я нервуюсь

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

13) Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14) Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15) Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16) Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17) Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18) Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Мені радісно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Мені приємно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди  
Я буваю дратівливим  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я легко впадаю в розпач  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Мене турбують можливі труднощі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Я буваю цілком щасливий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Я все приймаю близько до серця

Ніколи

Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди  
У мене буває хандра

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

Я буваю задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Я врівноважена людина

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

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

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

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