

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 5 групи ОС

«Бакалавр» Спеціальності 053

«Психологія»

Назарова Єлизавета Олександрівна

Науковий керівник: кандидат
психологічних наук доцент кафедри
психології розвитку

Булатевич Наталія Миколаївна

Допустити до захисту в ЕК кафедра психології розвитку протокол № від

Завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА (підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	8
1.1. Інтернет-залежність як феномен сучасної молоді та її вікові особливості	8
1.2. Психологічні та соціальні чинники, що зумовлюють розвиток інтернет-залежності у молоді.....	13
1.3. Особливості взаємозв'язку інтернет-залежності з рівнем самооцінки та задоволеністю життям	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	27
2.1. Опис етапів дослідження	27
2.2. Обґрунтування методів.....	30
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	37
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	45
3.1. Огляд результатів дослідження.....	45
3.2. Прояв самооцінки залежно від частоти користування соціальними мережами.....	56
3.3. Рекомендації щодо підвищення самооцінки	63
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне становлення підлітків та молоді у сучасній Україні відбувається в умовах воєнного стану, що зумовлює низку нових викликів для їхнього емоційного та соціального розвитку. Тривала війна, постійна загроза безпеці, руйнування звичного середовища та невизначеність майбутнього призводять до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та втечі у віртуальний простір. Підлітковий та ранній юнацький вік самі по собі є чутливими періодами розвитку, що супроводжуються активним пошуком власної ідентичності, підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів і потребою у соціальному схваленні.

За таких обставин ризик розвитку інтернет-залежності суттєво зростає, оскільки саме інтернет-середовище стає для молоді простором психологічного комфорту, способом уникнення реальності та емоційних труднощів, спричинених війною. Соціальні мережі, онлайн-ігри, відеохостинги створюють ілюзію захищеності й контролю, одночасно поглиблюючи соціальну ізоляцію, знижуючи якість міжособистісних взаємин і формуючи неадекватні механізми психологічного захисту. Інтернет-залежність негативно впливає на формування адекватної самооцінки, навички емоційної регуляції та соціальної адаптації молоді.

В умовах воєнної нестабільності, коли можливості для реального спілкування та підтримки обмежені, інтернет-залежність може посилювати симптоми депресії, тривоги, знижувати стресостійкість і загострювати відчуття безпорадності. Тому дослідження психологічних особливостей підлітків та молоді з проявами інтернет-залежності набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному сенсі. Отримані результати можуть бути основою для розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зменшення ризику розвитку залежності та підтримку психологічного здоров'я молоді в умовах соціальних криз і військового конфлікту.

Проблематика формування самооцінки підлітків та впливу соціального середовища на цей процес активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, серед українських дослідників питання психологічних особливостей становлення самооцінки в підлітковому віці розглядали Кулаковська Р. Р. (2022), Тернова М. В. (2022), Шовгеня Д. О. (2024), Логонюк О. (2024), Федорішко А. Д. (2023), Городецька А. В. (2024). Окрема увага приділяється впливу соціальних мереж на формування самооцінки, кризи ідентичності та розвиток комунікативних компетентностей, що відображено у працях Тимченко С. В. (2024), Козак А. С. (2024), Костенко С. С. (2024), Бабій А. Г. та Браніцької Т. Р. (2024). У міжнародному науковому просторі також активно аналізуються взаємозв'язки між користуванням соціальними мережами та самооцінкою підлітків, що підтверджується дослідженнями Valkenburg P., Koutamanis M. та Vossen H. (2017), Glusac D., Peric-Prkosovacki B. та Nikolic M. (2022), Frieiro P., Gonzalez-Rodriguez R. та Dominguez-Alonso J. (2022), Pachucki M., Ozer E., Barrat A. та Cattuto C. (2015), Webster D., Dunne L. та Hunter R. (2020), Capella J. та Telzer E. (2024).

Об'єкт дослідження - інтернет залежність.

Предмет дослідження - психологічні особливості підлітків (молоді) з проявами інтернет-залежності.

Мета дослідження - теоретично проаналізувати та емпірично встановити психологічні особливості підлітків (молоді) з проявами інтернет-залежності.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

- 1) Провести теоретичний аналіз концепцій самооцінки в сучасній науковій літературі, а також впливу соціальних мереж на самооцінку;
- 2) Встановити особливості самооцінки залежно від частоти користування соціальними мережами;
- 3) Виявити статистично чинники формування самооцінки серед молоді;
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-

статистичні:

теоретичні - аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні - соціально-демографічна анкета з питаннями про частоту використання соціальних мереж, «Діагностика залежності від інтернету» (К. Янг), «Шкала залежності від Facebook» (К. Андерсен, С. Палесен), «Шкала оптимістичного стану» (О. Савченко, Д. Лавриненко), «Шкала задоволеності життям Е. Дінера» (В. Олефір, В. Боснюк), «Шкала самооцінки Розенберга» (М. Розенберг);

математико-статистичні - описова статистика (для встановлення провідних тенденцій), частотний аналіз (для виявлення особливостей вибірки), критерії відмінності (для встановлення відмінностей між двома незалежними групами), однофакторний дисперсійний аналіз (для відмінностей між трьох та більше груп), кореляційний аналіз (для визначенню взаємозв'язків), регресійний аналіз (для побудови моделі чинників впливу).

Емпірична база дослідження. В дослідженні прийняли участь 61 осіб, з яких 49 жінок та 12 чоловіків. Середній вік вибірки склав 20,21 років (2,04 стандартне відхилення), при цьому віковий діапазон від 17 до 25 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що

вперше:

- проаналізовано специфіку взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою часу, проведеного в соціальних мережах, та рівнем самооцінки молоді, що дозволило визначити саме цей чинник як один із ключових предикторів зниження самосприйняття;
- виявлено, що частота користування соціальними мережами має статистично значущий негативний вплив на рівень самооцінки, задоволеності життям і оптимістичного стану, причому найбільш виражені негативні зміни спостерігаються у групі молоді з онлайн-

активністю понад 8 годин щодня;

- розроблено комплекс практичних рекомендацій, що спрямовані на підвищення самооцінки молоді в умовах цифрового середовища, з урахуванням результатів кількісного аналізу взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності та психологічного благополуччя.

уточнено:

- психологічні чинники, які опосередковують вплив інтернет-залежної поведінки на самооцінку, зокрема значущість взаємодії в соціальних мережах, конфліктність цифрової активності та суб'єктивне відчуття втрати контролю над онлайн-часом;
- характер кореляцій між показниками інтернет-залежності та компонентами психологічного благополуччя, що дозволило краще зрозуміти механізми формування емоційної вразливості молоді в цифровому середовищі.

Теоретична значення дослідження полягає у тому, що результати поглиблюють сучасні уявлення про взаємозв'язок між самооцінкою, інтернет-залежною поведінкою та емоційним благополуччям у молодіжному середовищі, а також доповнюють наукову базу знань щодо впливу цифрового контексту на формування особистісної ідентичності та психоемоційної стабільності.

Практична значення отриманих результатів полягає у тому, що сформульовані рекомендації можуть бути використані фахівцями-психологами, педагогами, кураторами студентських груп, а також працівниками молодіжних центрів для корекції самооцінки у молоді, схильної до надмірного використання соціальних мереж.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 85 найменувань. Робота містить 27 таблиць, 11 рисунків та 6 додатків. Загальний обсяг роботи склав 86 сторінок, при цьому друкованого основного тексту 71 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Інтернет-залежність як феномен сучасної молоді та її вікові особливості

У сучасній психологічній науці термін «інтернет-залежність» активно використовується для опису проблематичного, компульсивного або патологічного використання інтернету, що призводить до порушень у психоемоційній сфері, соціальній адаптації та якості життя особистості. Попри це, однозначного визначення цього поняття наразі не існує, що ускладнює стандартизацію діагностики та розробку ефективних інтервенцій. У сучасній літературі інтернет-залежність часто трактується як поведінковий розлад, споріднений із залежностями не речовинного характеру, зокрема ігровим розладом, який офіційно включено до класифікації DSM-5 та ICD-11 (Bickham, 2021).

Вітчизняні дослідники також активно досліджують цю проблему в контексті молодіжного середовища. Зокрема, Малогорова (2019) визначає інтернет-залежність як багатоаспектний психосоціальний феномен, що супроводжується емоційною нестабільністю, труднощами у реальній комунікації та погіршенням академічної успішності. Авторка підкреслює, що юнацтво є найвразливішим віковим періодом через недосконалість механізмів саморегуляції (Малогорова, 2019).

У роботі Опушко (2018) проаналізовано гендерні й вікові відмінності у структурі проявів інтернет-залежності. Дослідження свідчить, що дівчата частіше демонструють емоційно-комунікативну залежність (від соціальних мереж), тоді як юнаки - ігрову або інформаційну, що зумовлено різною мотивацією використання цифрових технологій (Опушко, 2018).

З позиції профілактики й психогігієни, Петрунько та Телешун (2022) наголошують на важливості вчасного виявлення ранніх проявів інтернет-

залежної поведінки у дорослих та молодих користувачів з метою недопущення її хронізації. Автори пропонують когнітивно-поведінковий підхід як ефективну психопрофілактичну стратегію (Петрунько & Телешун, 2022).

Соціальний контекст проблеми підкреслюється у дослідженні Терещенка та Феценка (2021), які акцентують увагу на соціологічних аспектах інтернет-залежності, зокрема на впливі урбанізації, інституційного середовища та зміни моделей міжособистісної взаємодії серед молоді (Терещенко & Феценко, 2021).

У свою чергу, Ховрич і Мекшун (2020) зосереджуються на загальній динаміці поширення залежної поведінки серед студентської молоді. Автори виокремлюють основні психосоціальні наслідки- депривацію реального соціального досвіду, зниження критичного мислення, а також зростання тривожності (Ховрич & Мекшун, 2020).

Актуальним є й аналіз змін у психології молоді під час війни. У дисертації Суйчмез (2024) розглядається вплив кризового стану (воєнний час) на активізацію залежної поведінки як способу психологічного захисту. Інтернет тут виступає як простір втечі від реальності, що посилює компульсивні моделі поведінки (Суйчмез, 2024).

Потьомкіна (2019) інтерпретує інтернет-залежність у юнацькому віці як об'єкт соціально-педагогічної профілактики, акцентуючи на важливості мультидисциплінарного підходу до виявлення, діагностики та корекції. Авторка пропонує міжсекторальну взаємодію школи, сім'ї та психологічних служб (Потьомкіна, 2019).

Окрему увагу приділено особистісному підходу у праці Притуленка (2024). Автор наводить патохарактерологічні ознаки підлітків з інтернет-залежною поведінкою, зокрема схильність до демонстративності, емоційної лабільності, ригідності мислення та ескапізму. Ці риси, за його висновками, є детермінантами високого ризику залежності в умовах цифрового перевантаження (Притуленко, 2024).

Ряд дослідників звертають увагу на наявність великої кількості суміжних термінів, таких як «проблематичне використання інтернету», «надмірне користування», «патологічна онлайн-активність», що відображає відсутність консенсусу щодо меж інтернет-залежності та створює труднощі при порівнянні досліджень (Field, 2018). Наприклад, деякі підходи до визначення інтернет-залежності базуються виключно на тривалості користування мережею, інші ж акцентують на симптомах, таких як компульсивність, порушення емоційної регуляції, толерантність до часу онлайн, емоційний дискомфорт поза інтернетом.

Окремі дослідники пропонують розрізнити клінічну інтернет-залежність - як такий стан, що відповідає критеріям поведінкового розладу - від надмірного або проблемного використання інтернету, яке ще не має стабільної психопатологічної основи, але супроводжується погіршенням академічних, соціальних чи фізичних функцій. Наприклад, у дослідженні Suryani та співавт. (2020) підлітки з інтернет-залежністю демонстрували відчуття залежності, фізичні порушення та емоційну дестабілізацію у випадках неможливості доступу до інтернету (Suryani et al., 2020).

Крім того, сучасні автори наголошують, що для підлітків та молоді інтернет-залежність найчастіше проявляється не як генералізоване використання, а як залежність від окремих видів діяльності- соціальних мереж, відеоігор, стримінгових сервісів. Це вимагає подальшої диференціації понять у межах однієї категорії розладів (Lu, 2023).

Сучасна типологія інтернет-залежності виокремлює низку форм, зокрема- залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, стримінгових сервісів (відео, музика), інтернет-шопінгу та безперервного перегляду контенту. Дослідження, проведене серед підлітків із Китаю, дозволило виокремити чотири основні профілі поведінки- нормальне користування, низький рівень залежності, високий рівень залежності та надмірне використання онлайн-ігор. Причому саме останній тип виявився найбільш пов'язаним із проявами депресивності та поведінкових порушень (Sun et al., 2022).

Типологія також передбачає диференціацію між адаптивним та деструктивним використанням інтернету. Так, згідно з дослідженням Tzavela та співавт., високий рівень онлайн-активності не обов'язково є індикатором залежності. Визначальним чинником стає саме зміст і функція використання-молодь, яка орієнтується на задоволення емоційних потреб, уникнення стресу або втечу від реальності, частіше формує деструктивні патерни поведінки. Натомість використання інтернету з ціллю самореалізації чи навчання частіше пов'язане з адаптивними моделями взаємодії з цифровим середовищем (Tzavela et al., 2015).

Типові поведінкові патерни молоді з інтернет-залежністю включають багаторазове щоденне підключення без чіткої мети, зниження інтересу до офлайн-активностей, конфлікти з батьками, зниження академічної успішності та знецінення реальних соціальних контактів. У великомасштабному якісному дослідженні серед понад 500 підлітків було виявлено, що такі моделі супроводжуються відчуженням, гнівом, емоційною лабільністю, порушенням режиму сну та харчування (Azeem et al., 2024).

Крім того, важливим критерієм у типізації залежності є мотиваційний компонент. Згідно з латентним аналізом класів, проведеним серед молодших підлітків у Китаї, найбільш стабільними виявилися групи з низьким або відсутнім рівнем інтернет-залежності, тоді як підлітки з високим рівнем мали тенденцію до поступового зменшення симптомів за умови наявності соціальної підтримки та високої шкільної залученості (Hu et al., 2022).

Становлення емоційного контролю, саморегуляції та соціальної ідентичності у цей період ще не завершене, що робить підлітків більш схильними до надмірного захоплення цифровим простором. У дослідженні Yicheng Zhu (2023) наголошується, що низький рівень саморегуляції серед підлітків безпосередньо пов'язаний із високою ймовірністю розвитку інтернет-залежної поведінки. Молоді люди, схильні до імпульсивності, частіше зосереджуються на короткочасному задоволенні, наприклад, через ігри або нескінченну прокрутку в соціальних мережах, ігноруючи

довгострокові наслідки такої поведінки (Zhu, 2023).

Крім цього, особливості нейропсихологічного розвитку у юнацькому віці, зокрема незрілість префронтальної кори, яка відповідає за контроль імпульсів і прийняття рішень, значною мірою обумовлюють слабкий рівень самоконтролю. У дослідженні, що базується на нейровізуалізаційних даних, було виявлено, що в осіб з високим ризиком інтернет-залежності активуються емоційно-орієнтовані системи мозку (стовбурові та стриарні зони), тоді як області, відповідальні за когнітивне гальмування (лобові відділи), демонструють знижену активність (von Deneen et al., 2022).

Ключову роль у формуванні вразливості до інтернет-залежності відіграє й незадоволена потреба у соціальній підтримці та належності. Підлітки активно шукають соціальні контакти, і за їх відсутності в офлайн - середовищі вони компенсують це віртуальною взаємодією. Дослідження Ling та співавт. (2022) показало, що низький рівень соціальної підтримки значно підвищує ймовірність інтернет-залежності, опосередковано через негативні стратегії копінгу. Водночас здатність до когнітивної переоцінки емоцій зменшує цей ризик, вказуючи на важливість емоційного інтелекту у формуванні захисних механізмів у молоді (Ling et al., 2022).

Зрештою, нейропсихологічні й соціоемоційні особливості юнацтва створюють сприятливе підґрунтя для надмірного залучення в інтернет-активність, особливо за відсутності зрілих стратегій емоційної регуляції та достатньої офлайн-соціалізації.

Постійний доступ до інтернету, зростаюча кількість цифрових платформ та багатофункціональність мобільних пристроїв перетворили цифрове середовище на провідний канал соціалізації, розваг, навчання і формування ідентичності. У цьому контексті молодь виступає активним учасником цифрового середовища, де стираються межі між навчанням, спілкуванням і дозвіллям. За результатами дослідження Youth and Media в Гарварді, сучасне цифрове середовище створює змішані зони комерційного і особистого, що ускладнює здатність молоді до критичного осмислення

власної онлайн-поведінки та посилює ризики залежності від цифрових платформ (Lombana-Bermudez et al., 2020).

Одним із ключових механізмів формування цифрової залежності стали технологічні алгоритми - зокрема, рекомендаційні системи та механізми нескінченної прокрутки, які створюють ефект «цифрового затягування» (digital loop). В дослідженні Tan і Gu (2023) зазначається, що сучасні алгоритми рекомендацій оптимізовані не для задоволення інтересів користувача, а для максимального залучення уваги, що стимулює тривале перебування на платформі без чіткого усвідомлення цілей користування. Це створює ілюзію персоналізованого контенту, який насправді посилює циклічну модель споживання і знижує здатність до самоконтролю (Tan & Gu, 2023).

Значний вплив на цифрову залежність має й соціальний контекст, у якому функціонує молодь. Дослідження Adorjan та Ricciardelli (2021), проведене серед підлітків у Канаді, показало, що молоді люди часто іронічно сприймають це явище як частину своєї ідентичності. Водночас учасники дослідження вказували на безсилля перед алгоритмами та соціальним тиском, що стимулює постійну присутність у цифровому середовищі через страх упустити щось важливе (FOMO) (Adorjan & Ricciardelli, 2021).

Крім технологічних факторів, цифрове середовище трансформує і саму культуру комунікації молоді. За даними дослідження Evci (2022), надмірне використання цифрових медіа корелює з низькою самооцінкою, академічними труднощами, тривожністю та зниженням соціальних навичок, що свідчить про комплексний характер впливу цифровізації на психосоціальний розвиток молоді (Evci, 2022).

Отже, цифрове середовище виступає потужним фактором, що формує поведінкові патерни та психологічну залежність молоді. Водночас технологічні особливості цифрових платформ, особливо алгоритмічні механізми залучення, є критично важливими для розуміння механізмів формування інтернет-залежності у сучасних підлітків і юнаків.

1.2. Психологічні та соціальні чинники, що зумовлюють розвиток інтернет-залежності у молоді

Серед ключових рис, що асоціюються з високим ризиком розвитку залежності, дослідники вирізняють тривожність, імпульсивність, низьку стресостійкість та ригідність. Дослідження Pawlowska та Potembska (2022) показало, що підлітки з високим рівнем інтернет-залежності характеризуються низькою самооцінкою, високою агресивністю, імпульсивністю та схильністю до емоційно-орієнтованих стратегій копію, включаючи втечу від проблем та саморуйнування (Pawlowska & Potembska, 2022).

Вітчизняні дослідження підтверджують ці висновки та доповнюють їх унікальним соціокультурним контекстом. Головаха (2024) розглядає індивідуальні особливості поведінки молоді в онлайн-просторі як відображення особистісних якостей, таких як потреба у домінуванні, невпевненість у собі та залежність від зовнішньої оцінки. Автор підкреслює, що саме дефіцит внутрішньої стабільності штовхає молодь до гіперінтенсивної взаємодії з цифровим середовищем (Головаха, 2024).

У дослідженні Федорченко (2025) встановлено безпосередній зв'язок між високим рівнем тривожності та ймовірністю формування інтернет-залежної поведінки у підлітків. Підвищена тривожність, зокрема соціальна, змушує молодь шукати емоційного притулку в мережевих платформах, де взаємодія відбувається в більш контрольованих умовах (Федорченко, 2025).

Проблема вразливості в умовах соціальної нестабільності актуалізована в роботі Сахна та Лутцевої (2023). Дослідники зазначають, що воєнний стан, обмеження реального соціального життя та підвищена психоемоційна напруга провокують у підлітків розвиток залежної поведінки, оскільки інтернет стає основним джерелом емоційної компенсації та ілюзії контролю (Сахно & Лутцева, 2023).

Рання українська наукова база також фіксувала базові психологічні чинники ризику. Так, Турецька (2012) ще на початку 2010-х виявила зв'язок

між емоційною нестабільністю, зниженою мотивацією до офлайн-активностей та вірогідністю формування залежності, що є актуальним і сьогодні. Авторка акцентувала на незрілості особистісних структур, які стають мішенню для впливу віртуального контенту (Турецька, 2012).

Психологічну базу інтернет-залежності серед молоді також узагальнює Журавльова (2016). Вона зазначає, що надмірна концентрація на віртуальному спілкуванні, потреба в швидкому задоволенні та порушення часових меж є зовнішніми проявами глибших інтраперсональних труднощів, таких як внутрішній конфлікт або емоційна незрілість (Журавльова, 2016).

У контексті інформаційної безпеки важливу роль відіграють захисні й регулятивні механізми психіки. Тарасенко (2022) підкреслює, що низький рівень критичного мислення, нерозвинені навички саморегуляції та дефіцит підтримки з боку дорослих можуть призводити до формування інтернет-залежності в контексті «цифрових загроз», що постають перед дитиною в умовах інформаційного перевантаження (Тарасенко, 2022).

Окрему увагу заслуговують праці з психолого-педагогічним акцентом. Федик і Гальчук (2022) визначають набір профілактичних чинників, серед яких провідну роль відіграють розвиток емоційного інтелекту, формування усвідомленої самооцінки та тренування навичок емоційної регуляції. Водночас авторки підкреслюють, що ефективна корекція інтернет-залежності має базуватись на глибокому розумінні саме індивідуально-психологічних особливостей підлітка (Федик & Гальчук, 2022).

Психологічні характеристики, зокрема нейротизм, були виявлені як стабільний предиктор залежної поведінки. У масштабному дослідженні Zhou та співавт. (2017) доведено, що висока емоційна нестабільність (нейротизм) у поєднанні з низькою сумлінністю і підвищеною екстраверсією суттєво підвищують імовірність інтернет-залежності у підлітків. Автори також підкреслили, що ці риси проявляються через домінування емоційно-орієнтованих механізмів подолання стресу, на відміну від більш ефективних проблемно-орієнтованих стратегій (Zhou et al., 2017).

Особливу увагу також привертає взаємозв'язок між імпульсивністю та цифровою залежністю. За результатами клінічного дослідження Ryu та колег (2019), виявлено, що рівень імпульсивності суттєво вищий у підлітків з помірною або вираженою формою інтернет-залежності. Також зафіксовано високий рівень тривожності, агресивності та стресу, що вказує на наявність цілісного психологічного профілю у групи ризику (Ryu et al., 2019).

Важливою характеристикою є також ригідність мислення - нездатність адаптувати поведінку до нових умов. Це відображається у формуванні стійких звичок перебування в онлайн-просторі як захисного механізму від фрустрацій, стресу чи міжособистісних конфліктів. У дослідженні Field (2018) зазначено, що ригідність у поєднанні з емоційною нестабільністю є поширеним феноменом серед інтернет-залежних підлітків, що утруднює ефективну саморегуляцію та зміну поведінкових патернів (Field, 2018).

Дослідження Koay і Abdullah (2024), що охоплює аналіз 21 рецензованого дослідження, засвідчує, що брак батьківської підтримки, високий рівень конфліктності в сім'ї та емоційна нестабільність сприяють розвитку проблематичних форм інтернет-користування, зокрема геймінг-залежності. Автори також зазначають, що низький рівень соціальної підтримки в родині корелює з більшою вразливістю до компульсивної поведінки в онлайн-просторі (Koay & Abdullah, 2024).

Підтвердження цього зв'язку виявлено й у дослідженні Sudaria та Napiere (2024), яке вказує на суттєвий вплив якості стосунків із батьками на розвиток соціальних навичок та самооцінки в підлітків. Зокрема, учасники з високим рівнем батьківської підтримки демонстрували кращу емоційну стабільність, ефективні навички самовираження та меншу залежність від цифрових каналів для соціального контакту (Sudaria & Napiere, 2024).

Особливо загострилися сімейні конфлікти в умовах ізоляції, спричиненої пандемією COVID-19. У дослідженні Sinko та співавт. (2021) проаналізовано звернення підлітків на національну гарячу лінію США з питань жорстокого поводження, в яких вони повідомляли про психологічне

наси́льство, відсутність підтримки, підвищену агресивність батьків та почуття ізоляції. Молоді люди часто відзначали, що інтернет став єдиним способом уникнути стресового середовища, що, своєю чергою, посилює залежність від онлайн-простору (Sinko et al., 2021).

Крім родинного середовища, вагоме значення мають і стосунки з однолітками. Дослідження Liang та співавт. (2023) виявило, що конфлікти з батьками можуть призводити до посиленої віктимізації з боку ровесників, що опосередковано підвищує ризик розвитку ігрової інтернет-залежності. Уразливість до соціального відторгнення в таких випадках компенсується через онлайн-спільноти або віртуальне середовище, що формує замкнене коло залежної поведінки (Liang et al., 2023).

Мотиваційні механізми, які спонукають молодь до активного використання інтернету, тісно пов'язані з особистісними потребами, емоційними станами та психологічними труднощами. За результатами дослідження Voon Nyet Teng та співавт. (2021), серед студентської молоді саме фактори психологічного комфорту та ескапізму виступають ключовими детермінантами онлайн-ігрової залежності. Віртуальне середовище сприймається як безпечна альтернатива реальному світу, де можна уникнути невдач, контролювати взаємодію та переживати позитивні емоції (Teng et al., 2021).

Дослідження також вказують, що для частини молоді інтернет виступає засобом самореалізації у ситуаціях, коли можливості для цього в реальному житті обмежені. У дослідженні Yakovyt'ska та колег (2022) встановлено, що комп'ютерна залежність у студентської молоді часто пов'язана з пошуком визнання, нових знайомств, емоційною компенсацією та актуалізацією власного «Я» у цифровому просторі. Це дозволяє частково компенсувати дефіцит реального успіху, підтримки або соціального прийняття, але водночас закріплює поведінкові патерни залежного типу (Yakovyt'ska et al., 2022).

Не менш значущим чинником є регуляція емоцій через цифрові канали.

Дослідження Davison (2018) показало, що молоді користувачі, які використовують пригнічення або уникнення як стратегії емоційної регуляції, мають значно вищий ризик розвитку інтернет-залежної поведінки, зокрема в контексті онлайн-ігор. Використання ігор як засобу уникнення негативних емоцій або подолання нудьги поступово формує залежну модель поведінки, яка має властивості компульсивності та зниженого самоконтролю (Davison, 2018).

У межах дослідження мотивацій до використання мобільних пристроїв, Seo (2020) виявив, що різні цифрові платформи стимулюють різні типи внутрішніх потреб- у геймерів переважає прагнення уникнути реальності, тоді як у користувачів соціальних мереж - пошук міжособистісного визнання. Обидва типи мотивацій пов'язані з вищими показниками проблемного використання інтернету, хоча реалізуються через різні цифрові механізми (Seo, 2020).

Шкільне середовище, зокрема атмосфера в навчальному закладі, рівень підтримки з боку вчителів, наявність академічного тиску або випадків булінгу, є суттєвими соціальними факторами, що впливають на розвиток інтернет-залежності серед молоді. Підлітки, які стикаються з високими вимогами до навчальних результатів, часто переживають підвищений рівень стресу, який компенсують через надмірне використання цифрових технологій. У дослідженні Li та колег (2020) встановлено, що шкільний тиск, негативні взаємини з учителями та академічні очікування, у поєднанні з жорстким батьківським стилем, корелюють із високим рівнем інтернет-залежності. Автори також підкреслюють, що зниження когнітивного контролю в таких умовах відіграє посередницьку роль між стресом та розвитком залежності (Li et al., 2020).

Важливим компонентом у формуванні залежної поведінки виступає наявність або відсутність підтримки з боку шкільної спільноти. Дослідження Strom та співавт. (2013) показало, що підтримка з боку вчителів позитивно корелює з академічними досягненнями, тоді як високий рівень булінгу на

рівні школи супроводжується зниженням успішності незалежно від досвіду насильства в сім'ї. Це свідчить про те, що саме навчальне середовище може мати незалежний вплив на психологічне самопочуття підлітків і рівень їхньої залученості до цифрового простору як компенсаторного механізму (Strom et al., 2013).

Ще більш конкретний зв'язок між булінгом і інтернет-залежністю був встановлений у роботі Liu та колег (2024), де показано, що досвід шкільного цькування може спричинити інтернет-залежність опосередковано - через підвищення тривожності та зниження інгібіторного контролю. Учасники дослідження, які ставали жертвами булінгу, мали вищу ймовірність вдаватися до онлайн-активностей для уникнення емоційного дистресу, що посилювало прояви компульсивного використання інтернету (Liu et al., 2024).

Крім того, недружня атмосфера в навчальному закладі або низький рівень емоційного комфорту в класі сприяють втраті академічної мотивації та емоційному відчуженню. Zhang та співавт. (2018) встановили, що інтернет-залежність негативно впливає на академічну залученість, а у класах із високим академічним стандартом це призводить до ще більш вираженого зниження досягнень. Підлітки з низьким рівнем підтримки з боку однолітків і вчителів частіше проявляють байдужість до навчання, натомість компенсуючи потребу в досягненнях або належності через онлайн-активності (Zhang et al., 2018).

Шкільне середовище - включаючи наявність булінгу, академічний тиск і дефіцит підтримки - створює значущий соціальний фон, який підвищує ризик виникнення інтернет-залежності серед молоді. Формування безпечної, підтримувальної та емпатичної атмосфери в школі є важливою умовою профілактики залежної поведінки в цифровому середовищі.

1.3. Вплив самооцінки та задоволеності життям на інтернет залежність

Самооцінка впливає на суб'єктивне відчуття власної цінності, а також опосередковує багато процесів, пов'язаних з цифровою активністю, зокрема - формування інтернет-залежності. У дослідженні Cheung та співавт. (2018) було виявлено негативну кореляцію між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю серед підлітків у Гонконзі, причому низька самооцінка виявилась суттєвим предиктором схильності до надмірного онлайн-геймінгу, що, у свою чергу, пов'язувалося з тривожністю та депресією (Cheung et al., 2018).

Наші дослідники також підтверджують зв'язок між зниженням самооцінки та формуванням інтернет-залежної поведінки. Беляєва (2024) зазначає, що юнаки з високим рівнем інтернет-залежності демонструють агресивну поведінку, емоційну нестабільність і мають занижену самооцінку, що обумовлює їхню психологічну вразливість та деструктивні реакції на стрес (Беляєва, 2024). Потюк (2024) доповнює ці дані, показуючи, що занижена самооцінка посилює схильність до зовнішньої агресії в ранньому юнацькому віці (Потюк, 2024).

У роботі Ряснянської (2024) аналізується динаміка формування самосвідомості в осіб з інтернет-залежною поведінкою. Авторка зазначає, що молодь з високим рівнем залежності має порушення в структурі «Я-концепції», що проявляється у неузгодженості між реальним і ідеальним Я, що часто компенсується віртуальною активністю (Ряснянська, 2024).

Федорченко (2025) підкреслює роль тривожності як фонового чинника, що впливає на самооцінку та інтернет-залежність водночас. У підлітків із підвищеною тривожністю фіксується тенденція до уникання офлайн-комунікації, що знижує рефлексивну здатність до об'єктивної самооцінки (Федорченко, 2025).

Цікаву паралель між життєвими смислами та самооцінкою наводить Палагута (2022), яка стверджує, що юнаки й дівчата зі схильністю до комп'ютерної залежності мають розмиту систему особистих цінностей, що

підриває стабільність їхньої самооцінки. Відсутність сформованих смислових орієнтирів змушує шукати зовнішнє визнання через цифрові платформи (Палагута, 2022).

У дисертаційному дослідженні Павлюка (2023) висвітлено типові особистісні профілі інтернет-залежних осіб- вони, як правило, демонструють знижений рівень автономії, схильність до уникнення проблем і прагнення до соціального схвалення. Така конфігурація особистості зазвичай супроводжується заниженою самооцінкою (Павлюк, 2023).

Важливу роль у розумінні ментального благополуччя відіграє робота Бойко (2024), де проаналізовано вплив інтернет-залежності на психологічне здоров'я. Авторка зазначає, що зниження самооцінки є одним із перших індикаторів психологічного виснаження та емоційного вигорання серед молоді (Бойко, 2024).

У дослідженні Скварки (2024) показано, що гаджетозалежність у підлітків часто поєднується з порушеннями соціального функціонування та заниженою самооцінкою. Така залежність впливає на уявлення про власну успішність, здатність до досягнень і міжособистісну привабливість (Скварка, 2024).

Нарешті, Гудімова (2021) розглядає поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як ключовий фактор, що визначає рівень суб'єктивного благополуччя. Авторка зазначає, що часте порівняння себе з іншими у віртуальному середовищі веде до зниження самооцінки, навіть у тих користувачів, які не мають клінічної залежності, але активно залучені до соціальних платформ (Гудімова, 2021).

Взаємозв'язок між самооцінкою та інтернет-залежною поведінкою простежується і в дослідженні Stefani та Tiatrı (2021), проведеному під час пандемії COVID-19. У цьому дослідженні встановлено, що підлітки з низькою самооцінкою частіше використовували інтернет як засіб уникнення соціальних або емоційних труднощів, що призводило до формування залежного типу поведінки. Встановлений негативний вплив самооцінки на

рівень інтернет-залежності склав 14,1%, що вказує на її суттєву захисну роль у цифровому контексті (Stefani & Tiatrì, 2021).

У структурному моделюванні, проведеному Chen та колегами (2020) на вибірці тайванських підлітків, встановлено, що низька самооцінка є незалежним фактором ризику розвитку інтернет-залежності серед молодших підлітків, особливо за умов недостатньої батьківської підтримки та наявності депресивних симптомів. Моделі логістичної регресії підтвердили, що підлітки з низьким рівнем самооцінки мають значно вищу схильність до патологічного використання інтернету, навіть за відсутності інших психічних розладів (Chen et al., 2020).

Ці висновки узгоджуються з дослідженням Gonzalez Angulo та співавт. (2021), в якому продемонстровано, що самооцінка опосередковує зв'язок між інтернет-залежністю та усвідомленістю сенсу життя в підлітків. Зокрема, чим нижчий рівень самооцінки, тим менш значущим для підлітків виявляється життєвий сенс, що знижує загальне психологічне благополуччя і сприяє використанню цифрового середовища як заміника реального задоволення та цілей (Gonzalez Angulo et al., 2021).

Часте та неконтрольоване використання цифрового простору призводить до порушення психоемоційної рівноваги, зниження фізичної активності, порушення сну, а також до втрати сенсу в офлайн -житті. Дослідження Dou та Shek (2021) на великій вибірці китайських школярів продемонструвало, що інтернет-залежність має стабільний зворотний зв'язок із показниками життєвого задоволення. Крім того, життєва задоволеність опосередковує зв'язок між позитивним розвитком підлітка (емоційна компетентність, життєстійкість) і симптомами інтернет-залежності, що підкреслює роль суб'єктивного добробуту в профілактиці залежності (Dou & Shek, 2021).

Подібні результати були отримані в дослідженні Xiong та колег (2023), яке встановило, що між проблемним використанням інтернету та життєвою задоволеністю існує взаємозалежність. Дослідження виявило, що підлітки з

високою частотою деструктивної цифрової поведінки мають суттєво нижчі показники задоволеності життям, а також більш високі ризики навмисного самопошкодження. Таким чином, інтернет-залежність має зв'язок із серйознішими ризиками для ментального здоров'я (Xiong et al., 2023).

Yu та Shek (2017), використовуючи тривалу панельну модель, підтвердили, що саме інтернет-залежність є причиною зниження життєвої задоволеності, а не навпаки. У дослідженні, яке охоплювало три хвили опитування підлітків у Гонконзі, було виявлено, що високий рівень інтернет-залежності на ранньому етапі передбачає подальше зниження життєвої задоволеності та зростання почуття безнадії. Ці результати заперечують гіпотезу про те, що незадоволеність життям є передумовою цифрової залежності, і навпаки - вказують на її наслідковий характер (Yu & Shek, 2017).

Підтвердження негативного впливу інтернет-залежності на суб'єктивну якість життя також було отримано у дослідженні Wen та співавт. (2019), яке охопило різні аспекти якості життя - фізичну, психологічну, соціальну та екологічну. Найбільш виражене зниження спостерігалось саме в психологічному та фізичному компонентах. Це вказує на те, що навіть за відсутності депресивних симптомів чи інших психічних порушень, інтернет-залежність сама по собі погіршує суб'єктивну оцінку життєвого благополуччя (Wen et al., 2019).

Надмірне використання інтернету, зокрема соціальних мереж, має суттєвий вплив на процес формування самоідентичності в підлітковому віці, часто сприяючи її спотворенню через механізми ідеалізованої самопрезентації та постійного соціального порівняння. У дослідженні Chen (2025) зазначається, що використання соціальних медіа створює парадокс- з одного боку, вони відкривають нові можливості для самовираження, а з іншого - провокують формування «фальшивого Я», яке не відповідає реальним рисам особистості. Це ускладнює процес самоусвідомлення та веде до плутанини між віртуальним і реальним образом себе (Chen, 2025).

Цифрове середовище часто стає простором для «ідентичнісних

експериментів» - явища, що включає пробування нових соціальних ролей, зовнішніх образів і типів комунікації. Як вказують Valkenburg та Peter (2008), такі експерименти особливо характерні для самотніх підлітків, які вбачають у віртуальному просторі альтернативу офлайн-комунікації. Хоча ці практики іноді сприяють розвитку соціальних навичок, вони не завжди сприяють інтеграції цілісного «Я» і можуть знижувати самоповагу, особливо коли виникає розрив між реальним та ідеалізованим образом себе (Valkenburg & Peter, 2008).

У контексті соціального порівняння, якого важко уникнути в мережі, підлітки схильні співвідносити себе з іншими користувачами на основі зовнішніх ознак успіху, привабливості чи популярності. Це явище було досліджене Noon та співавт. (2021), які встановили, що порівняння на платформах на кшталт Instagram може викликати сумніви у власних здібностях, зниження самооцінки та посилення емоційного дистресу. Особливо чутливими до негативних наслідків є молодші підлітки, для яких онлайн-ідентичність ще не відрізняється від офлайн-особистості, що ускладнює критичне ставлення до побаченого контенту (Noon et al., 2021).

Додатково, дослідження Torrijos-Fincias та співавт. (2021) вказує, що підлітки рідко усвідомлюють потенційні ризики впливу інтернет-активності на власне Я, навіть якщо визнають її значущість для спілкування та дозвілля. Це ускладнює формування стабільної ідентичності й створює основу для психологічної нестабільності, оскільки цифровий простір стає переважною сферою самореалізації без належного емоційного зворотного зв'язку та критичного осмислення реального досвіду (Torrijos-Fincias et al., 2021).

Теоретичні моделі, побудовані на основі емпіричних досліджень, свідчать, що самооцінка виконує функцію буфера або посередника, через який інтернет-залежність впливає на емоційне благополуччя. У дослідженні Gonzalez Angulo та колег (2021) було виявлено, що інтернет-залежність має негативний зв'язок як із самооцінкою, так і з відчуттям сенсу життя, причому саме самооцінка та сенс життя виступали посередниками у цьому

взаємозв'язку. Модель підтвердила, що чим нижчий рівень самооцінки, тим сильніше негативний вплив інтернет-залежності на психологічне благополуччя підлітків (Gonzalez Angulo et al., 2021).

Подібні результати були отримані у масштабному дослідженні Shi та колег (2023), де аналізувалась роль самооцінки і негативних емоцій як посередників між якістю сімейної атмосфери та інтернет-залежністю. Автори довели, що низька самооцінка є провідним ланцюговим механізмом, який пов'язує несприятливі соціальні умови з розвитком залежної цифрової поведінки, а також значним зниженням життєвої задоволеності через посилення депресивних та тривожних симптомів (Shi et al., 2023).

Модель, що враховує три змінні - інтернет-залежність, самооцінку та задоволеність життям - також була підтверджена у дослідженні Supervia, Bordas і Quilez Robres (2022). Дослідники виявили, що саме самооцінка опосередковує вплив життєвої стійкості на суб'єктивне відчуття щастя у підлітків. Це свідчить, що самооцінка може слугувати як внутрішній механізм регуляції у ситуації, коли цифрове середовище перетворюється на основне джерело емоційної підтримки або компенсації життєвих невдач (Supervia et al., 2022).

Самооцінка виступає критично важливою ланкою у взаємозв'язку між інтернет-залежністю та життєвою задоволеністю, опосередковуючи як емоційне сприйняття власного життя, так і здатність особистості до адаптації в умовах цифрової реальності. Зниження самооцінки, зумовлене надмірною онлайн-активністю, призводить до погіршення психоемоційного стану, зниження життєвої енергії та мотивації, що в підсумку посилює залежну поведінку та знижує суб'єктивне благополуччя.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу було з'ясовано, що інтернет-залежність є складним міждисциплінарним явищем, яке проявляється у формі компульсивного, надмірного або деструктивного

використання цифрових технологій, зокрема серед молоді. Незважаючи на зростання наукового інтересу до цієї проблеми, у психологічній літературі досі немає уніфікованого визначення поняття «інтернет-залежність», що ускладнює стандартизацію її діагностики та інтервенцій.

Було визначено, що інтернет-залежна поведінка в молоді має диференційовані форми - залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, стримінгових сервісів тощо. Типові поведінкові прояви включають ігнорування офлайн-активностей, емоційну нестабільність, конфлікти в соціальному середовищі та зниження академічної мотивації. При цьому вразливість до залежності обумовлюється як психологічними особливостями юнацького віку (імпульсивність, емоційна лабільність, низький рівень саморегуляції), так і соціальними умовами, зокрема дефіцитом підтримки з боку сім'ї, школи або однолітків.

Встановлено, що індивідуально-психологічні чинники, такі як тривожність, імпульсивність, низька стресостійкість та ригідність мислення, виступають потужними предикторами формування інтернет-залежної поведінки. Водночас мотиваційні механізми, пов'язані з уникненням реальності, прагненням до емоційної компенсації або пошуком соціального визнання, підсилюють ризик надмірного залучення в цифрове середовище.

Особливу увагу приділено взаємозв'язку між самооцінкою, інтернет-залежністю та суб'єктивним благополуччям. Виявлено, що низька самооцінка опосередковує її вплив на рівень життєвої задоволеності. Численні дослідження підтверджують, що зниження самооцінки веде до погіршення психоемоційного стану, зменшення життєвої енергії та мотивації, формуючи замкнене коло психологічної вразливості. Водночас, здатність до емоційної регуляції та когнітивної переоцінки має захисне значення.

Таким чином, інтернет-залежність серед молоді є результатом взаємодії особистісних, когнітивних, мотиваційних і соціальних чинників. Цифрове середовище, зокрема його алгоритмічні та технологічні властивості, значною мірою посилює ці процеси, формуючи нові виклики для психологічної

стійкості та психічного здоров'я юнацтва.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Опис етапів дослідження

Дослідження психологічних особливостей молоді з проявами інтернет-залежності здійснювалося поетапно, з урахуванням методологічних підходів, що відповідають сучасним стандартам емпіричної психології. Кожен етап був логічним продовженням попереднього та спрямовувався на досягнення цілей і завдань, окреслених на початку роботи. Поступове розгортання дослідницької стратегії дало змогу забезпечити послідовність, надійність та валідність отриманих результатів (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапу	Короткий зміст
I	Теоретичний аналіз наукових джерел	На першому етапі було здійснено ґрунтовне вивчення сучасної наукової літератури з проблематики інтернет-залежності, її психологічних чинників, вікових особливостей формування та впливу на особистісну сферу молоді. Особлива увага приділялася теоретичним підходам до вивчення самооцінки, емоційного стану та задоволеності життям у контексті цифрового середовища
II	Проведення емпіричного дослідження	Другий етап передбачав організацію онлайн-опитування за допомогою Google Форм. Було розроблено опитувальник, до якого увійшли стандартизовані психодіагностичні методики, описані у попередньому підрозділі. Респонденти відповідали анонімно, що забезпечувало вищу достовірність отриманих даних та сприяло зниженню рівня соціальної бажаності відповідей. Дослідження охоплювало такі аспекти, як частота використання соціальних мереж, рівень інтернет-залежності, самооцінка, оптимістичний стан та життєва задоволеність
III	Обробка та інтерпретація результатів	На заключному етапі було проведено математико-статистичний аналіз отриманих результатів із застосуванням методів описової статистики, частотного аналізу, критеріїв відмінностей, дисперсійного та кореляційного аналізу, а також регресійного

		<p>моделювання. Це дало змогу виявити значущі взаємозв'язки між окремими психологічними показниками та побудувати емпіричну модель, що відображає специфіку інтернет-залежної поведінки в молодіжному середовищі. На основі виявлених закономірностей були сформульовані практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу цифрового середовища на психологічне благополуччя молоді</p>
--	--	---

На першому етапі дослідження було проведено систематизований аналіз наукових джерел, присвячених вивченню феномену інтернет- залежності серед молоді. Особлива увага приділялася роботам, у яких розкривалися психологічні механізми формування залежності від цифрових технологій, зокрема соціальних мереж, а також її вплив на емоційно-вольову, мотиваційну та ціннісну сфери особистості. Аналіз літератури дозволив окреслити провідні концептуальні підходи до трактування інтернет- залежності як психологічного явища, що має риси поведінкової адикції й характеризується порушенням контролю над часом, емоційною прив'язаністю до онлайн-середовища, а також порушенням соціального функціонування.

Поряд з цим досліджувалися вікові особливості становлення особистості в період юності, що є критично важливим для розуміння вразливості до формування залежних форм поведінки. Було виокремлено ключові чинники ризику та захисні фактори, пов'язані із самооцінкою, рівнем життєвої задоволеності, а також когнітивними установками щодо соціального порівняння та самосприйняття. У контексті цифрової активності саме ці змінні набувають особливої значущості, оскільки віртуальне середовище часто виступає як простір для самопрезентації, компенсації фрустрацій або пошуку зовнішнього підтвердження власної цінності.

Окремо розглядалися підходи до діагностики інтернет-залежності та способи її вимірювання, що дало змогу обґрунтовано підібрати емпіричні методики для подальшого дослідження. Теоретичний аналіз створив концептуальне підґрунтя для визначення предмета, мети та завдань

дослідження, а також сформував логіку подальших емпіричних процедур. Результати опрацювання наукової літератури дозволили структурувати уявлення про взаємозв'язки між психологічними особливостями молоді та проявами інтернет-залежності, що стало підґрунтям для побудови дослідницької моделі.

Другий етап дослідження був присвячений практичному збору емпіричних даних і передбачав організацію онлайн-опитування, реалізованого за допомогою сервісу Google Форм. Для забезпечення наукової валідності та точності вимірювань було складено опитувальник, до якого увійшли стандартизовані психодіагностичні методики, попередньо обґрунтовані у методичному підрозділі. Вибір онлайн-формату зумовлювався актуальністю цифрових технологій у повсякденному житті молоді, що забезпечувало доступність участі у дослідженні та відповідність його змісту реаліям цифрової поведінки респондентів.

Анонімність опитування дала змогу зменшити вплив зовнішніх чинників на відповіді, зокрема соціальної бажаності, що дозволило отримати більш об'єктивні результати щодо особистісних характеристик учасників. Особливістю цього етапу було поєднання якісної діагностики індивідуально - психологічних змінних із кількісним підходом до фіксації цифрової поведінки. Зібрані дані охоплювали ключові аспекти, пов'язані з частотою використання соціальних мереж, наявністю проявів інтернет-залежності, рівнем самооцінки, суб'єктивним оптимізмом та задоволеністю життям. Такий підхід дав змогу виявити потенційні закономірності у структурі психологічного функціонування молоді в умовах цифрової реальності.

На завершальному етапі дослідження було здійснено глибокий математико-статистичний аналіз зібраних даних, що дозволив обґрунтовано інтерпретувати емпіричні результати у контексті поставлених наукових завдань. Аналіз проводився з використанням сучасних статистичних методів, таких як описова статистика, частотний аналіз, критерії відмінностей для незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз

та регресійне моделювання. Такий підхід забезпечив можливість виявлення як загальних тенденцій, так і специфічних взаємозв'язків між психологічними змінними, що входили до структури дослідження.

Результати обробки дали змогу встановити статистично значущі зв'язки між показниками інтернет-залежності, частотою користування соціальними мережами, рівнем самооцінки, життєвої задоволеності та оптимістичного налаштування. Виявлені кореляції та регресійні залежності стали підґрунтям для побудови емпіричної моделі, яка відображає психологічні особливості молоді з різним ступенем залученості до цифрового середовища. У межах інтерпретації результатів було враховано теоретичні узагальнення, отримані на попередньому етапі дослідження, що сприяло комплексному осмисленню отриманих висновків.

З урахуванням виявлених закономірностей було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на профілактику негативних наслідків надмірної інтернет-активності. Особлива увага приділялася розробці пропозицій щодо підвищення рівня самооцінки та емоційного благополуччя молоді як ключових чинників зниження ризику формування залежної поведінки у цифровому просторі.

Здійснення дослідження у три етапи забезпечило комплексне охоплення теми, узгодження теоретичних і практичних аспектів, а також обґрунтованість отриманих висновків. Послідовність дій дозволила досягти наукової об'єктивності та створити надійне підґрунтя для подальших досліджень і впровадження рекомендацій у практику психологічного супроводу молоді з проявами інтернет-залежності.

2.2. Обґрунтування методів

Підібрані методи спрямовані на вивчення частоти користування соціальними мережами, рівня залежності від інтернету, психологічного стану, самооцінки та задоволеності життям, що забезпечує повноту аналізу досліджуваного феномену (див. табл. 2.2).

Операціональна карта дослідження

№	Назви методик	Шкали методик
1	Анкета про частоту використання соціальних мереж	Частота використання соціальних мереж
2	Діагностика залежності від інтернету	Патологічна залежність від інтернету
3	Шкала залежності від Facebook	Значущість Толерантність Зміна настрою Рецидив Симптоми відміни Конфлікт Facebook- залежність
4	Шкала оптимістичного стану	Оптимістичний стан
5	Шкала задоволеності життям Е. Дінера	Задоволеність життям
6	Шкала самооцінки Розенберга	Самооцінка

№1. Анкета про частоту використання соціальних мереж (див. дод.

А) була розроблена з метою кількісного вимірювання інтенсивності залученості молоді до користування інтернет-ресурсами, зокрема соціальними мережами. Така методика є доцільною на початковому етапі дослідження, оскільки дозволяє виявити загальні тенденції поведінки респондентів у віртуальному середовищі, що потенційно може виступати передумовою розвитку інтернет-залежності. Актуальність використання цього інструменту зумовлена зростанням впливу цифрового середовища на повсякденну активність підлітків і молоді, де соціальні мережі стають основним каналом комунікації, самовираження та емоційного підкріплення.

Анкета охоплює широкий спектр поведінкових проявів, пов'язаних із частотою використання мережі: ігнорування сімейних або навчальних обов'язків, надання переваги віртуальним комунікаціям замість реального спілкування, труднощі з контролем часу перебування в мережі, а також емоційні реакції на обмеження онлайн-активності. Питання анкети спрямовані на виявлення як зовнішніх, так і внутрішніх проявів надмірної цифрової активності, що дозволяє здійснити комплексну попередню діагностику ступеня залучення молоді до соціальних мереж. Ці показники є

індикаторами формування ризикованої інтернет-поведінки та можуть бути використані для подальшого зіставлення з рівнем інтернет-залежності, самооцінкою та загальною психологічною адаптацією.

Завдяки простоті у використанні та зрозумілому формулюванню запитань, анкета є доступним інструментом для збору первинних даних серед широкої вікової аудиторії. Її шкала дозволяє кількісно оцінити частоту поведінкових проявів, що сприяє подальшій обробці результатів за допомогою статистичних методів. Таким чином, методика виконує важливу роль у системному аналізі зв'язку між активністю в соціальних мережах та психологічними характеристиками молоді.

№2. Методика «Діагностика залежності від інтернету» (автор - Кімберлі Янг) (див. дод. Б) є одним із найбільш визнаних інструментів у сучасній психологічній науці для виявлення патологічної форми інтернет-залежності. Її застосування дає змогу кількісно оцінити наявність деструктивних проявів, пов'язаних із надмірним використанням мережі, а також класифікувати респондентів за ступенем проблемності поведінки. Вибір цієї методики обґрунтовується її валідністю, широким застосуванням у клінічній та науковій практиці, а також здатністю охопити ключові діагностичні критерії залежної поведінки в інтернет-середовищі.

Опитувальник складається з восьми запитань, що відображають характерні риси адиктивної поведінки: психічне захоплення, толерантність, неможливість контролю, синдром відміни, використання інтернету як засобу уникнення труднощів, а також соціальні, професійні чи особисті втрати. Зміст запитань відповідає структурі залежності, що проявляється як у когнітивній, так і в емоційно-поведінковій сфері. Зокрема, увага акцентується на таких критеріях, як нав'язливе прагнення до онлайн-активності, емоційна нестабільність при спробах обмеження користування мережею, зниження контролю над часом перебування в інтернеті, а також соціальні конфлікти та погіршення якості життя.

Методика дозволяє визначити рівень інтернет-залежності: від її

відсутності до помірного або клінічно значущого ступеня, що потребує психологічного втручання. Це забезпечує важливу діагностичну основу для подальшого аналізу зв'язку між глибиною залежності та такими психологічними характеристиками, як самооцінка, задоволення життям або емоційний стан. У контексті дослідження молоді дана методика є особливо актуальною, оскільки саме в цьому віковому періоді спостерігається підвищена чутливість до формування компульсивної поведінки в цифровому середовищі.

Таким чином, використання методики К. Янг дозволяє забезпечити надійну та ґрунтовну оцінку феномену інтернет-залежності в молодіжному середовищі, а також виступає дієвим інструментом для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу в межах емпіричної частини дослідження.

№3. Шкала залежності від Facebook, розроблена К. Андерсеном та С. Палесеном (див. дод. В), є спеціалізованим психодіагностичним інструментом, що дозволяє дослідити структурні компоненти залежної поведінки користувачів однієї з найпоширеніших соціальних мереж. Ця методика розглядає Facebook-залежність як багатовимірне явище, де в центрі уваги перебувають як емоційні, так і поведінкові характеристики, що свідчать про формування цифрової адикції. Методика дає змогу виявити інтенсивність взаємодії з мережею, її значущість у житті користувача, а також наявність симптомів, типових для інших форм залежної поведінки, таких як толерантність, рецидив або синдром відміни.

Оцінювання охоплює ключові показники, які дозволяють деталізувати вплив Facebook на психоемоційний стан та повсякденну активність респондента. До них належать нав'язливе мислення про соціальну мережу, зростаюча потреба у збільшенні часу онлайн, використання мережі як засобу психологічної втечі, а також ознаки порушення контролю. Крім того, аналізується наявність конфліктів через надмірне користування Facebook, що може проявлятися як у сфері міжособистісних взаємин, так і в навчальній чи професійній діяльності. Методика чутливо реагує на ті ситуації, коли

користування соціальною мережею набуває надмірного характеру, витісняючи інші важливі сфери життя, що вказує на потенційно небезпечні форми поведінки.

Застосування шкали у дослідженні молоді дозволяє зосередитися на вивченні саме тих аспектів, які найчастіше актуалізуються у цьому віковому періоді, зокрема потреби у визнанні, включеності до соціальної спільноти та емоційного контакту. Залежність від Facebook розглядається як можлива складова ширшого синдрому інтернет-залежності, що особливо важливо при комплексному аналізі психологічних особливостей молодих людей. У результаті отримані дані можуть бути використані для оцінки зв'язку між цифровою поведінкою та самооцінкою, життєвою задоволеністю або емоційною стабільністю, що суттєво розширює діагностичний потенціал емпіричного дослідження.

№4. Шкала оптимістичного стану, створена О. Савченком та Д. Лавриненком (див. дод. Г), є важливим психодіагностичним інструментом для вимірювання загального емоційного фону та позитивних життєвих очікувань у респондентів. Її застосування у контексті дослідження інтернет - залежності серед молоді має обґрунтоване теоретичне підґрунтя, оскільки рівень оптимізму може виступати як захисний чинник проти формування залежної поведінки. Позитивне ставлення до життя, впевненість у майбутньому та здатність бачити перспективи можуть зменшувати потребу у втечі до віртуального середовища як засобу компенсації фрустрацій, пов'язаних із реальністю.

Шкала охоплює твердження, які відображають ступінь впевненості в сприятливому розвитку подій, очікування позитивних змін, а також суб'єктивне відчуття надії та життєвого сенсу. Завдяки цьому методика дозволяє виявити як високий рівень оптимізму, що сприяє адаптивному функціонуванню, так і його зниження, яке може супроводжуватись емоційною вразливістю або унікальною поведінкою. У дослідженні молоді шкала особливо цінна через свою здатність фіксувати короточасні емоційні зміни,

які часто характерні для цього вікового етапу, а також через її простоту та доступність для самозаповнення.

Результати, отримані за допомогою цієї методики, можуть бути використані для подальшого аналізу взаємозв'язків між емоційним станом та інтенсивністю інтернет-активності. Низький рівень оптимізму може виступати одним із чинників ризику інтернет-залежності, оскільки особа з песимістичним сприйняттям дійсності частіше шукає підтримку або емоційне розвантаження у віртуальному просторі. Таким чином, шкала оптимістичного стану виконує важливу функцію у виявленні психологічних передумов, що впливають на формування деструктивної поведінки у цифровому середовищі. Її використання сприяє глибшому розумінню індивідуальних відмінностей у переживанні життєвих труднощів і дозволяє більш точно визначити роль емоційного ресурсу у попередженні залежності від інтернету.

№5. Шкала задоволеності життям, розроблена Е. Дінером та адаптована В. Олефіром і В. Боснюком (див. дод. Д), є надійним інструментом для вимірювання загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Методика ґрунтується на оцінці узагальненого ставлення людини до власного життя, що включає її сприйняття теперішніх обставин, реалізації потреб та відповідності життя особистісним очікуванням. У контексті дослідження інтернет-залежності шкала дозволяє з'ясувати, наскільки життєва задоволеність може виступати як потенційний психологічний буфер або, навпаки, як фактор ризику у формуванні деструктивної поведінки у віртуальному середовищі.

Задоволення життям тісно пов'язане з загальним емоційним фоном, мотиваційною сферою та здатністю людини адаптуватися до змін. У випадках, коли респонденти демонструють низький рівень задоволеності життям, можна спостерігати підвищену вразливість до різного роду компенсаційної поведінки, зокрема до надмірного користування соціальними мережами як засобу тимчасового уникнення реальних труднощів або пошуку емоційної підтримки. У молодіжному середовищі це особливо актуально, оскільки період юності

характеризується активним формуванням ідентичності та високою чутливістю до оцінки власного становища у соціальному контексті.

Запитання, що входять до шкали, відображають узагальнене ставлення до життя та дозволяють оцінити, наскільки особа сприймає своє життя як успішне, повноцінне та емоційно прийнятне. Отримані дані можуть бути використані у подальшому для аналізу взаємозв'язку між рівнем життєвої задоволеності та схильністю до інтернет-залежності, а також для побудови моделей, що пояснюють роль цього чинника у контексті психологічної саморегуляції. Методика є зрозумілою, легкою у заповненні та забезпечує валідну оцінку, що робить її доцільною у вивченні молодіжної аудиторії. Таким чином, включення шкали задоволеності життям до комплексу дослідження сприяє всебічному розкриттю емоційного та мотиваційного профілю особистості, що перебуває в умовах цифрової залежності.

№6. Шкала самооцінки Розенберга (див. дод. Д) є класичним та широко визнаним психодіагностичним інструментом для оцінки загального рівня особистісної самооцінки. Її використання в межах дослідження інтернет-залежності серед молоді обґрунтовується високою валідністю та здатністю виявляти як здорові, так і занижені або нестабільні форми самооцінки, які можуть бути пов'язані з розвитком залежної поведінки. У молодіжному віці, коли формуються уявлення про власну значущість, компетентність та соціальну цінність, самооцінка виконує функцію емоційного регулятора і впливає на вибір моделей поведінки, у тому числі і в цифровому середовищі.

Методика містить твердження, що охоплюють як позитивне, так і негативне ставлення до себе, що дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень задоволеності собою, почуття власної гідності та сприйняття особистих досягнень. Самооцінка виконує важливу роль у соціальній адаптації, емоційній стабільності та мотивації до діяльності. Її зниження часто корелює з почуттям невпевненості, ізоляції, тривожності або депресивними проявами, що, своєю чергою, може штовхати молоду людину до використання інтернету як компенсаторного засобу, зокрема через активне залучення до соціальних

мереж. Саме через механізми порівняння, потребу у схваленні, лайках та зовнішньому визнанні самооцінка стає ключовою точкою перетину між реальним і віртуальним образом особистості.

Шкала самооцінки Розенберга забезпечує простий, але ефективний спосіб визначення індивідуальних відмінностей у ставленні до себе. Її результати можуть бути використані для аналізу зв'язків між рівнем самооцінки та показниками інтернет-залежності, а також для побудови прогностичних моделей, що пояснюють схильність до віртуального уникнення або надмірної самопрезентації. У дослідженні молоді ця методика виконує центральну роль, оскільки дозволяє виявити глибинні психологічні передумови цифрової залежності та сформувані підґрунтя для подальшої розробки психокорекційних програм.

Використання зазначених методик забезпечує комплексний підхід до дослідження інтернет-залежності та дозволяє виявити її взаємозв'язок з важливими психологічними характеристиками молоді. Обрані методи є валідними, науково обґрунтованими та широко застосовуваними в сучасній психологічній діагностиці, що підвищує надійність отриманих результатів.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Аналізуючи особливості вибірки, було встановлено, що респонденти дослідження характеризуються достатньо широким віковим діапазоном.

Таблиця 2.3
Вікова характеристика респондентів

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	20,21	20	2,04	17	25

Згідно з даними табл. 2.3, середній вік учасників становить 20,21 роки, а медіана дорівнює 20, що свідчить про переважну кількість молоді у вибірці. Дисперсія вибірки виражена стандартним відхиленням у 2,04 роки, що вказує на відносну однорідність вибірки з незначними віковими відхиленнями. Мінімальний вік респондентів склав 17 років, що дозволяє припустити наявність молодших учасників у вибірці, тоді як максимальний вік становив 25 роки, що вказує на включення представників більш старшої молоді або осіб, які з певних причин залишаються в молодіжному середовищі (наприклад, у студентському статусі). Таким чином, вибірка охоплює переважно молодіжний контингент із тенденцією до залучення окремих представників старших вікових груп.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за статтю

Назва	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловік	12	19,7%
Жінка	49	80,3%
Всього	61	100%

Табл. 2.4 демонструє суттєвий гендерний дисбаланс у вибірці, де жінки становили абсолютну більшість респондентів - 80,3%, у той час як чоловіки - лише 19,7%.

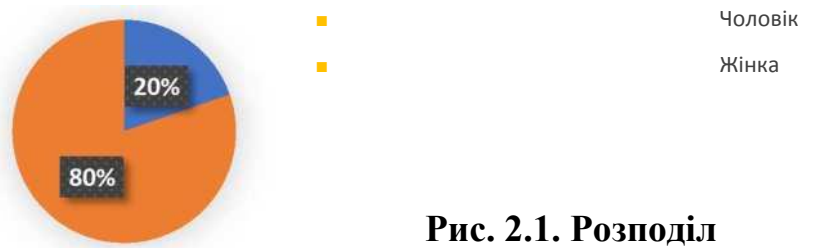


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Це може бути зумовлено як тематикою дослідження, яка потенційно більше цікавить жінок, так і особливостями розповсюдження анкети. Такий розподіл варто враховувати під час узагальнення висновків, оскільки деякі прояви інтернет-залежності, самооцінки та емоційного стану можуть мати статевоспецифічні відмінності.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за сімейним станом

Назва	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Неодружений/ незаміжня	49	80,3%
У цивільному шлюбі	4	6,6%
Одружений/ заміжня	8	13,1%

Щодо сімейного стану, табл. 2.5 свідчить про те, що абсолютна більшість учасників перебуває у статусі неодружених або незаміжніх - 80,3%. Лише 13,1% респондентів повідомили про наявність офіційного шлюбу, а ще

6,6% - про перебування у цивільному шлюбі.



Рис. 2.2. Розподіл респондентів за сімейним станом

Цей показник підтверджує молодіжний характер вибірки, а також свідчить про актуальність дослідження саме для осіб, які перебувають у періоді активного пошуку себе та соціальної реалізації.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівень освіти

Назва	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Повна середня	31	50,8%
Професійно-технічна	3	4,9%
Вища	26	42,6%
Науковий ступінь	1	1,6%

Аналіз освітнього рівня респондентів, представлений у табл. 2.6, показав, що найбільшу частку складають особи з повною загальною середньою освітою - 50,8%, що є логічним у контексті включення студентів або старшокласників до вибірки. При цьому 42,6% учасників мають вищу освіту, а 4,9% - професійно-технічну.



Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівень освіти

Лише 1,6% представлено особами з науковим ступенем, що є очікувано низьким показником у вибірці, де домінує молодь. Таким чином, освітній рівень більшості респондентів дозволяє здійснювати рефлексію власного психологічного стану та адекватно оцінювати запропоновані психодіагностичні твердження.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за занятістю

Назва	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Студенти	42	68,9%
Тимчасово не працюють	1	1,6%
Працевлаштовані, часткова зайнятість	7	11,5%
Працевлаштовані, повна зайнятість	11	18%

У табл. 2.7 наведено інформацію про зайнятість респондентів, з якої випливає, що переважну частину вибірки складають студенти - 68,9%. Це ще раз підтверджує вікову спрямованість вибірки на молодіжне середовище, що є релевантним у контексті дослідження проявів інтернет-залежності.

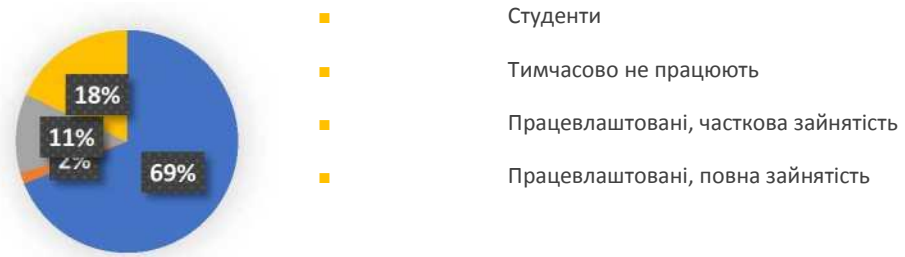


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за занятістю

Додатково 18% респондентів повідомили про повну зайнятість, що свідчить про присутність у вибірці і соціально активної молоді, яка вже поєднує навчання або завершила його з професійною діяльністю. 11,5% зазначили часткову зайнятість, тоді як лише 1,6% не були працевлаштовані. Отримані дані свідчать про домінування навчально-орієнтованої та соціально залученої молоді.

Таблиця 2.8

Суб'єктивна оцінка часу користування інтернетом

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Час в інтернеті	5,49	5	2,29	2	12

Результати суб'єктивної оцінки часу користування інтернетом, подані в табл. 2.8, демонструють, що середній показник становить 5,49 годин на день при медіані 5 годин. Стандартне відхилення дорівнює 2,29, що вказує на деякі коливання у сприйнятті респондентами тривалості перебування в мережі. Мінімальне значення - 2 години, максимальне - 12, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у використанні інтернету та можливу недооцінку або переоцінку тривалості онлайн-активності.

Таблиця 2.9

Фактичний час користування інтернетом

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Час в інтернеті	6,51	6	2,39	2	12

У свою чергу, табл. 2.9 ілюструє фактичний час користування інтернетом, який в середньому склав 6,51 години, що вище за суб'єктивну

оцінку. Це може свідчити про певну неусвідомленість або недооцінку реального часу, витраченого на перебування в мережі, що вже саме по собі може вказувати на ризики розвитку залежної поведінки.

Таблиця 2.10

Розподіл респондентів за частотою користуванням інтернетом

Назва	Абсолютна частота	Відсоткова частота
До 4 годин на день	9	14,8%
Від 4 до 8 годин на день	42	68,9%
Від 8 годин на день	10	16,4%

Остання табл. 2.10 деталізує розподіл респондентів за частотою користування інтернетом і показує, що найбільша частка опитаних - 68,9% - використовують мережу від 4 до 8 годин щоденно. Ще 16,4% перебувають онлайн понад 8 годин, що потенційно вказує на надмірну залученість до цифрового простору та можливу наявність проблем з регуляцією часу.

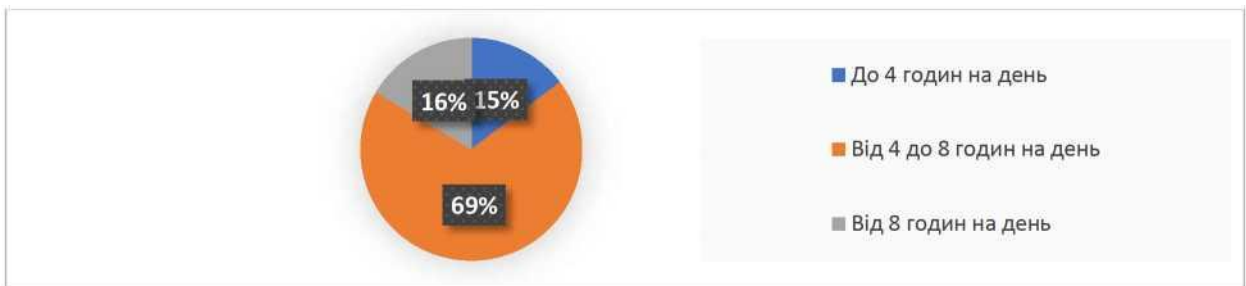


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за частотою користуванням інтернетом

Лише 14,8% користуються інтернетом менше 4 годин на день, що робить цю групу менш чисельною. Таким чином, зафіксована висока щоденна активність у мережі в більшості учасників дослідження є вагомим підґрунтям для подальшого аналізу психологічних наслідків тривалого онлайн-користування в контексті інтернет-залежності.

Висновки до розділу 2

Дослідницький процес охоплював три послідовні етапи, які забезпечили системність, логічність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. На першому етапі здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових джерел, що дозволив сформулювати чітке уявлення про сутність феномена інтернет-

залежності, його психологічні та вікові детермінанти, а також зв'язки з такими факторами, як самооцінка, життєва задоволеність та емоційний стан. Цей етап заклав концептуальне підґрунтя для формування гіпотез і визначення змісту подальшого емпіричного вивчення.

Другий етап полягав у реалізації онлайн-опитування за допомогою Google Форм, до якого було включено шість валідних і науково апробованих психодіагностичних методик: анкету про частоту використання соціальних мереж, шкалу діагностики інтернет-залежності (К. Янг), шкалу залежності від Facebook (К. Андерсен, С. Палесен), шкалу оптимістичного стану (О. Савченко, Д. Лавриненко), шкалу задоволеності життям (Е. Дінер, адаптація В. Олефір, В. Боснюк) та шкалу самооцінки Розенберга. Кожна з методик була спрямована на діагностику окремих компонентів психологічного функціонування молоді у цифровому середовищі, що дозволило здійснити комплексний аналіз досліджуваного явища. Анонімний характер опитування підвищив достовірність отриманих даних і знизив ризик соціально бажаних відповідей.

На третьому етапі було здійснено математико-статистичну обробку результатів із використанням описової статистики, частотного аналізу, критеріїв відмінностей, дисперсійного, кореляційного та регресійного аналізу. Це дозволило побудувати емпіричну модель інтернет-залежної поведінки. На основі встановлених закономірностей були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на зниження психологічної вразливості молоді, зокрема через підвищення рівня самооцінки, життєвої задоволеності та емоційного благополуччя.

Характеристика вибірки підтвердила, що дослідження охопило переважно молодіжну аудиторію із середнім віком близько 20 років. Більшість респондентів були жінками, студентами з повною загальною середньою або вищою освітою, переважно неодруженими. Встановлено, що основна маса учасників використовує інтернет від 4 до 8 годин на день, хоча

реальний час перебування в мережі дещо перевищував суб'єктивно оцінений. Це вказує на потенційно високий рівень цифрової залученості та є вагомим підґрунтям для подальшого вивчення психологічних ризиків, пов'язаних з інтернет-залежністю.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Огляд результатів дослідження

Аналізуючи результати опитування, можна казати, що молодь, яка взяла участь у дослідженні, демонструє досить високий рівень залучення до користування соціальними мережами, що підтверджують результати, представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати анкети про частоту використання соціальних мереж

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Частота використання соціальних мереж	47,1	46	13,6	20	76

Середнє значення частоти використання соціальних мереж склало 47,1 бала, а медіанне значення - 46, що свідчить про наближення показників до нормального розподілу, тобто більшість респондентів користується соціальними мережами з частотою, яка близька до середньостатистичної в межах вибірки. Досить високим є стандартне відхилення - 13,6 бала, що вказує на варіативність відповідей та певну гетерогенність досліджуваної вибірки у ставленні до соціальних мереж. Мінімальне значення склало 20, а максимальне - 76, що означає наявність як респондентів, які майже не користуються соціальними платформами, так і тих, хто залучений до цього процесу надмірно. Такі коливання можуть бути зумовлені індивідуальними відмінностями, зокрема рівнем соціальної активності, типом особистості, наявністю навчального або робочого навантаження, емоційним станом, а також можливим досвідом інтернет-залежності.

У табл. 3.2 подано розподіл учасників дослідження за рівнями частоти користування соціальними мережами, що дає змогу краще оцінити масштаб

проблеми та виділити групи ризику.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за частотою використання соціальних мереж

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Частота використання соціальних мереж	29,5%	42,6%	27,9%

Виявлено, що 29,5% респондентів демонструють низький рівень активності у соцмережах, тобто ця частина вибірки не піддається надмірному впливу цифрового контенту. Найбільша частка - 42,6% - потрапляє до категорії середнього рівня, що свідчить про контрольоване, але регулярне використання соціальних платформ.

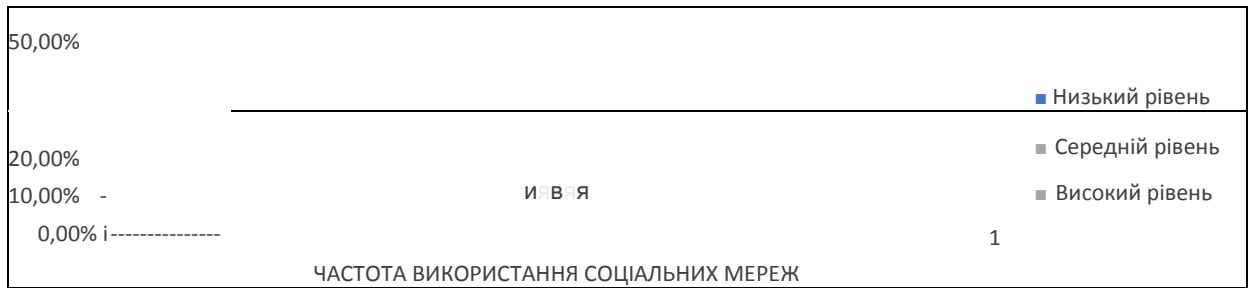


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за частотою використання соціальних мереж

Найбільш проблемною є група з високим рівнем залучення, яка складає 27,9% вибірки, оскільки саме ця категорія є найбільш уразливою до формування інтернет-залежності та її негативних психологічних наслідків. Варто підкреслити, що майже третина досліджуваних перебуває в зоні ризику, що може бути підґрунтям для подальших досліджень щодо впливу частоти використання соціальних мереж на самооцінку, психологічний добробут та емоційний стан молоді.

Аналізуючи результати, отримані за методикою «Діагностика залежності від інтернету» К. Янг, можна стверджувати, що в середньому рівень патологічної інтернет-залежності серед молоді не є критичним, але викликає певне занепокоєння.

Таблиця 3.3

Результати методики «Діагностика залежності від інтернету»

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Патологічна залежність від інтернету	2,92	3	1,79	0	8

Згідно з табл. 3.3, середнє значення склало 2,92 бала, а медіана - 3, що свідчить про те, що половина респондентів має показники, які близькі або перевищують поріг помірної залежності. Водночас значення стандартного відхилення дорівнює 1,79, що вказує на наявність суттєвих коливань у рівні залежності серед учасників вибірки. Мінімальне значення дорівнює 0, що свідчить про відсутність будь-яких ознак залежності у частини респондентів, тоді як максимальне значення - 8 - демонструє наявність окремих випадків високої або навіть клінічно вираженої залежності, що може свідчити про серйозні проблеми з самоконтролем і надмірну залученість у віртуальний простір.

У табл. 3.4 наведено розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності, що дозволяє точніше уявити масштаб і поширення цього явища серед молоді.

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за рівнем залежності від інтернету

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Патологічна залежність від інтернету	41%	54,1%	4,9%

Більшість учасників дослідження, а саме 54,1%, виявили середній рівень залежності, що є показовим і свідчить про наявність потенційного ризику розвитку більш серйозної форми при несприятливих психологічних або соціальних обставинах. Водночас 41% респондентів мають низький

рівень залежності, тобто демонструють здатність контролювати свою



Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнем залежності від інтернету

Найменша частка - 4,9% - представлена молоддю з високим рівнем залежності, однак навіть такий незначний відсоток є важливим з огляду на необхідність превентивних заходів, оскільки за сприятливих умов проблема може розвиватися і набути ширшого поширення. З огляду на наведені дані можна зробити висновок, що інтернет-залежність поступово стає розповсюдженим феноменом серед молоді, причому значна частина перебуває у зоні помірному ризику, що може мати вплив на інші аспекти психічного здоров'я, зокрема на самооцінку, мотивацію, міжособистісні стосунки та загальну задоволеність життям.

Аналізуючи результати методики «Шкала залежності від Facebook», можна казати, що загальний рівень залученості молоді до цієї платформи перебуває на середньому рівні, з певними показниками, які потребують додаткової уваги в контексті психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

Таблиця 3.5

Результати методики «Шкала залежності від Facebook»

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Значущість	2,28	2	1,13	1	5
Толерантність	2,16	2	1,08	1	4
Зміна настрою	2,75	3	1,27	1	5
Рецидив	2,43	2	1,28	1	5
Симптоми відміни	2,16	2	1,19	1	5
Конфлікт	2,66	3	1,17	1	5
Facebook-залежність	14,44	14	5,08	6	26

У табл. 3.5 видно, що інтегральний показник Facebook-залежності склав у середньому 14,44 бала при медіанному значенні 14, що свідчить про

збалансованість розподілу серед досліджуваних. Стандартне відхилення на рівні 5,08 свідчить про значну варіативність показників, тобто в межах вибірки є як респонденти з мінімальною залежністю, так і ті, що мають достатньо високі її прояви. Мінімальне значення склало 6 балів, що є досить низьким і вказує на слабо виражену залученість, натомість максимальний показник у 26 балів вказує на наявність випадків, які наближаються до клінічно значущого рівня залежності, що може супроводжуватися проблемами у міжособистісних стосунках, зниженням мотивації до офлайн- діяльності та зростанням психологічної дезадаптації.

Окремий аналіз кожної складової шкали показує, що найбільший середній бал отримала шкала «Зміна настрою» - 2,75, що може свідчити про те, що саме емоційне регулювання через Facebook є для респондентів найбільш актуальним. Молодь, яка звертається до платформи як до засобу впливу на свій психоемоційний стан, потенційно більш вразлива до формування поведінкової залежності. Досить високими є також показники за шкалами «Конфлікт» (2,66) та «Рецидив» (2,43), що вказує на можливість того, що деякі учасники стикаються з труднощами у зменшенні використання платформи, що іноді призводить до повторного повернення до неї навіть після наміру обмежити свою активність. Найнижчі значення демонструють шкали «Толерантність» (2,16) та «Симптоми відміни» (2,16), що може свідчити про те, що у більшості респондентів ще не сформувалося потреби у постійному збільшенні часу в мережі чи емоційної нестабільності при відсутності доступу до Facebook.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнем Facebook залежності

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Facebook-залежність	52,5%	42,6%	4,9%

Результати, наведені у табл. 3.6, свідчать про те, що більшість респондентів, а саме 52,5%, мають низький рівень Facebook-залежності, що є позитивним сигналом і демонструє здатність молоді до критичного

сприйняття цифрового контенту та самоконтролю в умовах надмірної діджиталізації. Водночас 42,6% демонструють середній рівень залежності, що є тривожним показником, адже ця частина вибірки перебуває у зоні потенційного ризику переходу до високого рівня за певних несприятливих



умов, таких як соціальна ізоляція, стрес чи зниження самооцінки.

- Низький рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

FACEBOOK-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем Facebook залежності

Найменша, але все ж значуща частка, тобто 4,9%, має високий рівень залежності, що свідчить про наявність певної групи молоді з явними проявами деструктивної поведінки у цифровому середовищі.

Аналізуючи результати, отримані за допомогою методики «Шкала оптимістичного стану», можна казати, що загальний емоційний фон досліджуваної молоді переважно позитивний, однак не позбавлений внутрішніх коливань та індивідуальних відмінностей.

Таблиця 3.7

Результати методики «Шкала оптимістичного стану»

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Оптимістичний стан	27	28	5,52	14	35

У табл. 3.7 можна бачити, що середнє значення оптимістичного стану становить 27 балів, а медіанне значення - 28, що вказує на помірно виражений рівень оптимізму серед більшості учасників дослідження. Таке

співпадіння середнього і медіанного значень свідчить про відносно симетричний розподіл результатів у вибірці, де більшість респондентів схильні демонструвати позитивне ставлення до майбутнього, впевненість у власних силах і здатність зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях. Разом з тим значення стандартного відхилення дорівнює 5,52, що засвідчує наявність достатньо широкого діапазону у рівні оптимізму, що, ймовірно, залежить від таких факторів, як індивідуальний досвід, рівень підтримки з боку оточення, емоційна стабільність та загальне психічне здоров'я. Мінімальний бал - 14 - свідчить про наявність учасників, які перебувають у стані вираженого песимізму або тривожності, тоді як максимальне значення - 35 - демонструє приклади респондентів із високим рівнем позитивного світосприйняття та внутрішньої впевненості.

У табл. 3.8 представлений розподіл учасників за рівнями оптимістичного стану, який дозволяє точніше зрозуміти психологічний настрій молоді, що взяла участь у дослідженні.

Таблиця 3.8

Розподіл респондентів за рівнем оптимістичного стану

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Оптимістичний стан	26,2%	55,7%	18%

Найбільша частка респондентів, а саме 55,7%, має середній рівень оптимізму, що може свідчити про достатньо стабільний емоційний стан із потенціалом до позитивного розвитку у сприятливому соціально-психологічному середовищі. Водночас 26,2% демонструють низький рівень оптимістичного настрою, що може вказувати на емоційну вразливість, відчуття безнадії або пригніченість, що часто спостерігається у молоді з високою частотою користування соціальними мережами або схильністю до інтернет-залежності. Такий показник викликає занепокоєння, оскільки емоційний песимізм може знижувати адаптивність особистості, послаблювати мотивацію до навчання чи самореалізації і в перспективі формувати

передумови для виникнення депресивних або тривожних станів.



Рис. 3.4. Розподіл респондентів за рівнем оптимістичного стану

Лише 18% респондентів мають високий рівень оптимізму, що є позитивним, але недостатнім показником для формування загального психоемоційного благополуччя у вибірці.

Аналізуючи результати, отримані за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, можна казати, що більшість учасників дослідження демонструють загалом позитивне ставлення до власного життя, хоча простежуються й окремі випадки емоційної незадоволеності або внутрішнього дискомфорту.

Таблиця 3.9

Результати методики «Шкала задоволеності життям Е. Дінера»

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Задоволеність життям	24,2	25	6	8	35

Як видно з табл. 3.9, середнє значення задоволеності життям становить 24,2 бала, а медіана - 25, що свідчить про збалансований розподіл відповідей у вибірці, де переважна більшість учасників відчувають себе задоволеними або близькими до цього стану. Значення стандартного відхилення дорівнює 6, що вказує на помітну варіативність у рівнях суб'єктивного благополуччя, адже деякі респонденти почуваються повністю задоволеними своїм життям, тоді як інші можуть переживати тривожність, незадоволення власними досягненнями або емоційне виснаження. Мінімальний показник - 8 - демонструє наявність учасників із дуже низьким рівнем задоволеності, що потенційно може свідчити про депресивні настрої, проблеми з самооцінкою або вплив хронічного стресу, тоді як максимальне значення - 35 - вказує на те, що є молоді люди, які повністю задоволені своїм життям, що може бути наслідком стабільного соціального оточення, високої емоційної стійкості або

реалізації особистісних цілей.

Змістовніше картину ілюструє табл. 3.10, де наведено розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям.

Таблиця 3.10

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Задоволеність життям	9,8%	44,3%	45,9%

Найбільша частка вибірки, а саме 45,9%, демонструє високий рівень задоволеності, що свідчить про сприятливий психоемоційний фон, позитивне сприйняття життєвих обставин і наявність внутрішньої гармонії. Дещо менша, але все ще значна кількість - 44,3% - має середній рівень, який зазвичай характеризується помірною емоційною стабільністю, проте може супроводжуватися періодичними сумнівами, тривогами або пошуками сенсу.

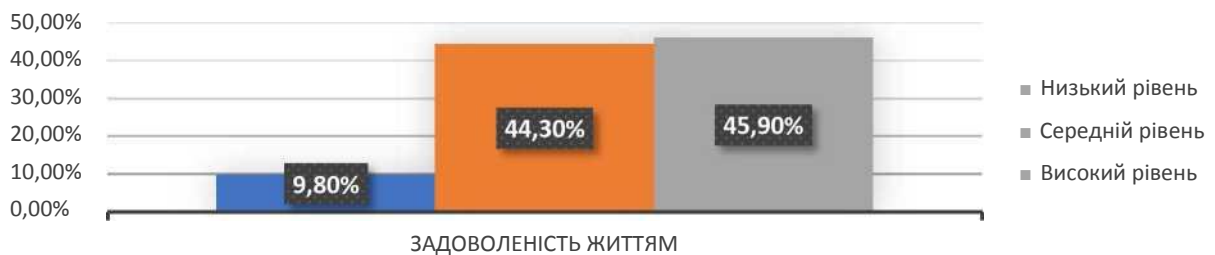


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Натомість низький рівень задоволеності життям демонструють лише 9,8% учасників, що хоча й є порівняно невеликою часткою, однак вказує на необхідність психологічної підтримки або глибшого розуміння причин їхнього емоційного неблагополуччя. Такий розподіл є надзвичайно важливим у контексті вивчення інтернет-залежності, оскільки наявність незадоволеності життям може штовхати молодь до надмірного використання цифрових технологій як способу уникнення реальності або короточасного підвищення емоційного стану.

Аналізуючи результати методики «Шкала самооцінки Розенберга», можна казати, що загальний рівень самооцінки у досліджуваній молоді є помірно високим, що свідчить про наявність позитивного, але не завжди стабільного уявлення про себе.

Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга»

Назва	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Самооцінка	22,6	23	2,85	16	30

Як відображено в табл. 3.11, середнє значення самооцінки становить 22,6 бала, а медіана - 23, що свідчить про відносно симетричний розподіл показників, коли більшість учасників оцінює себе позитивно або близько до середнього рівня. При цьому стандартне відхилення дорівнює 2,85, що вказує на помірну варіативність відповідей і дозволяє припустити наявність різних рівнів впевненості в собі, прийняття власного образу та психологічної стабільності в межах вибірки. Мінімальне значення - 16 балів - демонструє, що деякі респонденти мають занижену самооцінку, яка може свідчити про внутрішню невпевненість, критичність до себе чи вплив зовнішніх чинників, наприклад, соціального порівняння у мережі. Водночас максимальний показник - 30 - свідчить про наявність учасників з високо розвинутою впевненістю в собі, що може бути пов'язано з особистими досягненнями, позитивним досвідом соціальної взаємодії чи стабільною емоційною підтримкою.

Розподіл учасників за рівнями самооцінки, представлений у табл. 3.12, дозволяє краще зрозуміти психологічний стан вибірки.

Таблиця 3.12

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Назва	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самооцінка	9,8%	52,5%	37,7%

Більшість респондентів, а саме 52,5%, мають середній рівень самооцінки, що зазвичай відображає здатність до адекватного сприйняття своїх переваг і недоліків, але також може свідчити про певні внутрішні коливання, залежність від зовнішньої оцінки або соціального впливу. Високий рівень самооцінки демонструють 37,7% опитаних, що є досить позитивним показником, оскільки такі учасники, як правило, більш впевнені у собі, рідше схильні до емоційного вигорання і краще адаптуються в умовах



діджиталізованого суспільства.

Рис. 3.6. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Водночас 9,8% респондентів мають низький рівень самооцінки, що хоча й є незначною часткою, але вимагає окремої уваги, оскільки саме ця категорія молоді може бути найбільш уразливою до впливу інтернет-залежності, особливо якщо вона шукає в соціальних мережах підтвердження власної значущості або емоційну компенсацію. Таким чином, встановлений рівень самооцінки є важливим маркером загального психологічного благополуччя молоді, а також може бути чинником, який безпосередньо впливає на характер їхньої цифрової поведінки та схильність до залежності від соціальних мереж.

3.2. Прояв самооцінки залежно від частоти користування соціальними мережами

Аналізуючи відмінності між групами респондентів залежно від тривалості щоденного використання соціальних мереж, можна казати, що хоча більшість показників не виявили статистично значущих відмінностей, деякі з них все ж вказують на суттєвий зв'язок між тривалістю перебування в онлайн-середовищі та психологічним благополуччям.

Дані табл. 3.14 свідчат, що рівень загальної Facebook-залежності зростає зі збільшенням часу використання соціальних мереж, однак значення $p = 0,062$ не дозволяє говорити про достовірну різницю на рівні статистичного критерію, хоча тенденція є очевидною.

Таблиця 3.14

Порівняння особливостей прояву інтернет залежності серед респондентів залежно від частоти користування соціальними мережами (ANOVA)

Назва	F	P	Середнє до 4 г. на день	Середнє 4-8 г. на день	Середнє від 8 г. на день
Частота використання соціальних мереж	1,681	0,216	44,11	45,98	54,4
Патологічна залежність від інтернету	1,100	0,356	2,44	2,86	3,6
Значущість	0,769	0,480	1,89	2,38	2,2
Толерантність	21,556	0,001*	1,11	2,33	2,4
Зміна настрою	1,679	0,223	2	2,79	3,3
Рецидив	1,490	0,257	2	2,36	3,1
Симптоми відміни	0,547	0,589	1,78	2,21	2,3
Конфлікт	0,677	0,522	2,33	2,76	2,5
Facebook-залежність	3,330	0,062	11,11	14,83	15,8
Оптимістичний стан	4,934	0,018*	29,78	26,52	26,3
Задоволеність життям	5,288	0,015*	28,11	23,6	23,1
Самооцінка	3,671	0,048*	24,44	22,43	21,4

* - $p < 0,05$;

Подібну закономірність демонструють і показники патологічної інтернет-залежності, які зростають від 2,44 бала в групі з найменшим онлайн-часом до 3,6 бала серед тих, хто проводить у мережі понад 8 годин на день, однак ця різниця також не є статистично значущою, оскільки $p = 0,356$.

Натомість є кілька змінних, які продемонстрували чітко виражені відмінності. Найбільш помітним є фактор толерантності, де спостерігається значення $F = 21,556$ при $p = 0,001$, що свідчить про високий рівень статистичної значущості. Це означає, що чим більше часу респонденти проводять у соціальних мережах, тим вищою стає їхня толерантність, тобто потреба у збільшенні тривалості онлайн-активності для досягнення бажаного

емоційного ефекту. У групі, яка користується соціальними мережами до 4 годин на день, середній рівень толерантності становить 1,11 бала, тоді як у групі з понад 8 годинами цей показник досягає 2,4 бала. Така різниця свідчить про формування залежнісного патерну поведінки у цифровому середовищі.

Окрім толерантності, значущі відмінності також виявлені у рівнях оптимістичного стану, задоволеності життям та самооцінки, що особливо важливо для розуміння впливу цифрових звичок на особистість. Оптимістичний стан демонструє зниження від 29,78 бала в групі з низькою частотою користування до 26,3 бала в групі з найбільш тривалим перебуванням у соцмережах, і при цьому $p = 0,018$, що підтверджує статистичну значущість.

Аналогічну динаміку демонструє задоволеність життям, яка знижується з 28,11 до 23,1 бала залежно від кількості часу в мережі, а значення $p = 0,015$ свідчить про достовірну різницю. Це дозволяє припустити, що надмірне використання соціальних платформ може негативно впливати на загальне сприйняття життя, можливо, через постійне соціальне порівняння, інформаційне перенасичення або відчуття втрати часу.

Рівень самооцінки також виявляє помітну тенденцію до зниження - від 24,44 бала у групі, яка проводить найменше часу онлайн, до 21,4 бала у тих, хто користується соцмережами понад 8 годин щодня. Значення $p = 0,048$ підтверджує статистичну значущість цієї різниці, що є показовим, адже саме самооцінка часто страждає в умовах надмірної діджиталізації, особливо коли особистість орієнтована на зовнішнє схвалення або чутлива до порівнянь у віртуальному просторі.

Аналізуючи кореляційні зв'язки, можна казати, що між основними проявами інтернет-залежності існують тісні взаємозв'язки, які підтверджують припущення про комплексний характер цифрової поведінки у молоді.

Табл. 3.15 демонструє, що частота використання соціальних мереж має сильний позитивний зв'язок із рівнем патологічної інтернет-залежності, що підтверджується значенням коефіцієнта $r = 0,649$ при високому рівні

значущості $p < 0,01$. Це означає, що чим більше часу молодь проводить у цифровому середовищі, тим вищою стає ймовірність проявів неконтрольованої інтернет-активності.

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз показників залежності між собою

Назва	Частота використання соціальних мереж	Патологічна залежність від інтернету	Facebook-залежність
Частота використання соціальних мереж	-	0,649**	0,607**
Патологічна залежність від інтернету	0,649**	-	0,718**
Facebook-залежність	0,607**	0,718**	-

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$;

Схожий зв'язок простежується між частотою використання соціальних мереж і Facebook-залежністю, де значення r становить 0,607, що також є статистично значущим і свідчить про те, що соціальні мережі, як окрема форма цифрової поведінки, здатні сприяти формуванню залежнісних патернів у більш вузькому форматі, орієнтованому на конкретну платформу. Найсильнішим виявився зв'язок між патологічною інтернет-залежністю та Facebook-залежністю, де коефіцієнт кореляції досягає 0,718, що свідчить про те, що в разі високих показників загальної інтернет-залежності зростає й ризик специфічної залежності від соціальних платформ, що, ймовірно, виступають одним з основних джерел задоволення емоційних чи комунікативних потреб.

У свою чергу, результати табл. 3.16 вказують на наявність помірних, проте змістовних негативних зв'язків між показниками інтернет-залежності та психологічним благополуччям.

Частота використання соціальних мереж має зворотний зв'язок із задоволеністю життям, що виражено через кореляцію $r = -0,257$ при рівні значущості $p < 0,05$. Це дає підстави стверджувати, що збільшення часу в соціальних мережах пов'язане зі зниженням загального суб'єктивного

відчуття життєвого комфорту та благополуччя.

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз залежності з оптимістичним станом, задоволеністю життям та самооцінкою

Назва	Оптимістичний стан	Задоволеність життям	Самооцінка
Частота використання соціальних мереж	-0,219	-0,257*	0,097
Патологічна залежність від інтернету	-0,270*	-0,200	0,202
Facebook-залежність	-0,218	-0,126	0,120

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$;

Аналогічну тенденцію демонструє патологічна інтернет-залежність, яка виявляє статистично значущий зворотний зв'язок з оптимістичним станом ($r = -0,270$), що може свідчити про те, що залежні користувачі частіше мають песимістичні установки, менш вірять у позитивне майбутнє та схильні до негативного сприйняття власного досвіду. Також спостерігається тенденція до негативного впливу патологічної залежності на задоволеність життям, хоча вона вже не є статистично значущою. У контексті самооцінки жоден із показників цифрової поведінки не продемонстрував істотних кореляцій, хоча слабо позитивний зв'язок патологічної залежності та самооцінки ($r = 0,202$) може викликати зацікавлення, адже може свідчити про парадоксальну ситуацію, коли особи з помірною залежністю використовують цифрове середовище як компенсаторний ресурс для збереження уявлення про власну значущість.

Отримані результати підкреслюють складну й багаторівневу взаємодію між тривалістю онлайн-активності, інтенсивністю цифрової залежності та внутрішнім психологічним станом особистості. Частота використання соціальних мереж та рівень інтернет-залежності пов'язані зі зниженням

задоволеності життям та оптимізму, що свідчить про потенційно деструктивний вплив тривалої цифрової активності на емоційне благополуччя молоді.

Побудувавши регресійну модель, можна стверджувати, що самооцінка молоді певною мірою залежить від низки чинників, пов'язаних із цифровою поведінкою та психологічним станом, однак сила цих зв'язків варіюється і не всі з них мають статистичну значущість (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Регресійна модель чинників впливу на самооцінку

Назва	Нестандартизований Бета-коефіцієнт	Стандартизований Бета-коефіцієнт	t
Час в інтернеті (суб'єктивна оцінка)	19,77	2,90	6,80
Час в інтернеті (фактичний час)	0,39	0,23	1,67
Частота використання соціальних мереж	-0,61	0,21	-2,84
Патологічна залежність від інтернету	-0,01	0,03	-0,29
Значущість	0,76	0,34	2,21
Толерантність	-0,35	0,46	-0,76
Зміна настрою	-0,19	0,48	-0,40
Рецидив	-0,12	0,40	-0,31
Симптоми відміни	-0,31	0,40	-0,79
Конфлікт	0,91	0,43	2,09
Оптимістичний стан	-0,27	0,40	-0,66
Задоволеність життям	0,06	0,09	0,67
Самооцінка	0,09	0,09	1,07

$R=0,536$; $R_2=0,287$; $p<0,05$;

Загальний рівень детермінації моделі, який становить $R^2 = 0,287$, свідчить про те, що близько 29% варіації в рівні самооцінки можна пояснити включеними до моделі змінними, що є помірним, але водночас достатньо інформативним показником. Це дозволяє говорити про наявність системного, хоча й не абсолютного впливу окремих аспектів інтернет-залежності, цифрової активності та суб'єктивного благополуччя на формування самооцінки особистості.

Найбільш виразним чинником виявилась суб'єктивна оцінка часу, проведеного в інтернеті, яка має нестандартизований бета-коефіцієнт 19,77 та показник $t = 6,80$, що свідчить про її сильний та статистично значущий вплив. Це означає, що не так сам факт перебування в інтернеті, як уявлення про цей час є ключовим для розуміння самооцінки. Молодь, яка відчуває, що проводить онлайн занадто багато часу, схильна до зниження самооцінки, навіть якщо фактична тривалість не є надмірною. Саме це суб'єктивне переживання цифрової залежності, ймовірно, пов'язане з почуттям втрати контролю, марності витраченого часу або зниженням ефективності, що відбивається на сприйнятті власної цінності.

Іншим важливим чинником виявилася змінна, що відображає частоту використання соціальних мереж. Зі зворотним бета-коефіцієнтом $-0,61$ та статистично значущим $t = -2,84$, вона вказує на негативний вплив на самооцінку. Чим частіше молодь звертається до соціальних мереж, тим нижчою стає її самооцінка, що, ймовірно, пов'язано з механізмами соціального порівняння, залежністю від зовнішньої валідації через лайки та коментарі, а також із розмиттям меж між реальним і віртуальним образом себе.

Також варто відзначити два показники, які мають позитивний вплив на самооцінку, хоча з дещо меншою вираженістю. Це значущість у структурі Facebook-залежності, яка має бета-коефіцієнт $0,76$ і $t = 2,21$, а також конфлікт, який теж позитивно корелює із самооцінкою при $t = 2,09$. Такі результати можуть свідчити про те, що для певної частини молоді саме відчуття важливості соціального середовища у Facebook, а також конфлікти, пов'язані з онлайн-активністю, виступають способом самоствердження або навіть надання собі певної соціальної ваги, що може частково компенсувати внутрішні сумніви. Проте більшість інших змінних, як-от толерантність, рецидив, симптоми відміни, оптимістичний стан, задоволеність життям чи загальний рівень інтернет-залежності, не мали статистично значущого впливу на самооцінку, хоча деякі з них демонструють слабку позитивну або негативну

тенденцію, яка потребує подальшого вивчення.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать про те, що формування самооцінки в молодіжному середовищі тісно пов'язане з їхнім ставленням до власного часу в інтернеті та характером взаємодії із соціальними мережами. Найбільший ризик для зниження самооцінки мають ті молоді люди, які часто користуються соцмережами та відчувають, що їхня онлайн-активність виходить за межі контролю.

3.3. Рекомендації щодо підвищення самооцінки

У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що саме суб'єктивна оцінка часу, проведеного в інтернеті, має найсильніший негативний вплив на рівень самооцінки молоді. Згідно з результатами регресійного аналізу, цей показник виявився статистично значущим ($t = 6,80$), випереджаючи навіть об'єктивну тривалість користування соціальними мережами. Це означає, що не сам по собі час в онлайні, а внутрішнє сприйняття його як надмірного або «марно витраченого» найбільше підриває впевненість у собі, посилює відчуття провини та знижує емоційний комфорт. Така залежність вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з усвідомленням цифрової поведінки, формуванням критичного ставлення до власного стилю взаємодії з соцмережами та зміщенням фокусу з автоматичної активності на свідомий вибір.

Рекомендовано впроваджувати щоденну практику цифрового щоденника, в якому фіксується час користування мережею, цілі входу в соціальні платформи та емоційний стан до і після онлайн-активності. Такий інструмент дозволяє молоді об'єктивізувати власні дії, зменшити вплив ілюзії втрати часу та підвищити здатність до саморефлексії. Важливо також навчати методам мікропланування цифрової активності, наприклад, визначення «цифрових вікон» упродовж дня або встановлення конкретних завдань для перебування в мережі, що допоможе уникнути безконтрольного прокрастинування.

Особливої уваги потребують ті респонденти, у яких спостерігається поєднання високої частоти користування соціальними мережами з низькою задоволеністю життям або емоційним песимізмом. Вони виявилися найбільш вразливими до зниження самооцінки, про що свідчать статистично значущі результати ANOVA-аналізу ($p = 0,048$ для самооцінки, $p = 0,015$ для задоволеності життям). Саме для цієї групи рекомендовано впроваджувати психопросвітницькі заняття щодо впливу цифрового середовища на психологічне здоров'я, а також формувати навички емоційної саморегуляції без опори на інтернет-ресурси.

Також було встановлено, що чим більше часу молодь проводить у цифровому середовищі, тим сильніше зростає ймовірність формування внутрішнього відчуття неповноцінності, яке часто зумовлене соціальним порівнянням у мережі. Одним із практичних напрямів профілактики цього явища є підтримка позитивної соціальної ідентичності в інтернеті, що передбачає формування конструктивного онлайн-образу особистості, заснованого не на прагненні відповідати зовнішнім очікуванням, а на внутрішніх цінностях і досягненнях.

Рекомендовано заохочувати молодь до цифрової самоекспресії, яка базується на демонстрації індивідуальних інтересів, творчих ініціатив, соціальної активності та власної позиції. Така поведінка дозволяє закріпити позитивний віртуальний образ, що сприяє підвищенню самооцінки через усвідомлення власної унікальності та здатності впливати на інформаційне середовище. У результатах дослідження було виявлено, що окремі компоненти Facebook-залежності, такі як «значущість» і «конфлікт», позитивно корелюють із самооцінкою, що може пояснюватися потребою молоді бути визнаною та почутою у віртуальному просторі. Це дає підстави рекомендувати акцент саме на змістовну взаємодію з цифровим середовищем, де ключову роль відіграє не кількість реакцій, а якість соціального контакту.

Окрім самоекспресії, важливим ресурсом для підтримки позитивного образу себе є участь у конструктивних онлайн-спільнотах, де присутні

підтримка, прийняття та обмін позитивним досвідом. Молоді люди, які залучені до таких спільнот, менше схильні до руйнівного соціального порівняння, що є особливо актуальним з огляду на встановлений у дослідженні зв'язок між інтенсивністю користування соцмережами та зниженням психологічного благополуччя. Важливо формувати у молоді критичне ставлення до ідеалізованих віртуальних образів, заохочуючи її сприймати себе через призму реальних досягнень, а не віртуального рейтингу. Для цього доцільно впроваджувати інтерактивні програми цифрової грамотності, у межах яких розглядатимуться механізми впливу мережевого контенту на емоційне самосприйняття та надаватимуться інструменти протистояння тиску соціального оцінювання.

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що чим вищою є частота користування соціальними мережами, тим нижчими стають показники самооцінки, задоволеності життям і оптимістичного стану. Ця тенденція особливо чітко простежується у групі респондентів, які перебувають онлайн понад 8 годин на день. Саме ця категорія молоді виявилася найбільш уразливою до проявів інтернет-залежності та пов'язаних із нею негативних емоційних станів. Водночас у результатах кореляційного і дисперсійного аналізу було виявлено, що ті учасники, які мають вищу самооцінку, частіше зберігають позитивне сприйняття життя незалежно від кількості часу в інтернеті. Це дає підстави стверджувати, що посилення офлайн-активностей, які дозволяють відчувати особисту ефективність, соціальну підтримку та емоційне задоволення, є дієвим засобом підвищення самооцінки і водночас зниження ризику інтернет-залежної поведінки.

Рекомендовано створювати умови для залучення молоді до таких видів діяльності, які мають реальні результати, що можна побачити, оцінити та пережити у форматі живого досвіду. Це можуть бути участь у волонтерських ініціативах, командних проєктах, спортивних секціях, творчих гуртках або професійних практиках. Ключовим у цьому процесі є перенесення фокусу з віртуальної оцінки у вигляді лайків чи коментарів на внутрішнє переживання

власної значущості та соціальної взаємодії, що ґрунтується на реальному зворотному зв'язку. У межах дослідження було виявлено, що суб'єктивне враження про надмірний час в онлайні значно сильніше впливає на самооцінку, ніж сам фактичний час, тому важливо, щоб офлайн-діяльність ставала джерелом відчуття продуктивності та внутрішнього задоволення.

Окрему увагу варто приділити організації психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток навичок самопрезентації, рефлексії, управління емоціями та конструктивної взаємодії. Такі заходи допомагають молоді переосмислити свою роль у соціумі поза цифровим середовищем. Варто підкреслити, що у вибірці респондентів з низькою самооцінкою частіше простежувався досвід фокусування на віртуальних досягненнях, тоді як учасники з високою самооцінкою відзначали наявність реальних цілей, досягнень і підтримуючого оточення.

Таким чином, акцент на розвитку реального соціального й емоційного потенціалу молоді є необхідним кроком у профілактиці інтернет-залежності. Розширення простору для самореалізації поза мережею сприяє підвищенню самооцінки, зменшує залежність від цифрового зворотного зв'язку та формує усвідомлене, ціннісне ставлення до себе.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було виявлено, що молодь демонструє активне залучення до соціальних мереж, причому понад чверть респондентів має високий рівень цифрової активності, що вказує на потенційний ризик формування інтернет-залежності. При цьому більшість учасників мають середній рівень як загальної інтернет-залежності, так і Facebook-залежності, що свідчить про поширеність поведінкових патернів, характерних для надмірної взаємодії з цифровим середовищем. Незначна, але значуща частина респондентів (4,9%) вже перебуває на рівні високої інтернет-залежності, що підтверджує актуальність розробки профілактичних заходів.

Було встановлено, що інтернет-залежність має помірний негативний

вплив на психологічне благополуччя молоді. Виявлено, що зростання часу перебування в мережі корелює зі зниженням оптимістичного стану, задоволеності життям та самооцінки. Особливо помітним є зниження показників цих змінних серед молоді, яка проводить у соціальних мережах понад 8 годин на день. Статистично значущими виявилися відмінності у таких змінних, як толерантність (потреба у збільшенні онлайн -часу для досягнення бажаного ефекту), оптимізм, життєва задоволеність та самооцінка, що вказує на деструктивний вплив надмірного користування соцмережами на емоційний стан особистості. Також виявлено значущі відмінності між представниками раннього юнацького віку та молоддю за рівнем самооцінки та задоволеності життям, причому молодші респонденти мають вищі показники, що може свідчити про вплив дорослішання, зростання відповідальності та соціального тиску на психологічний стан.

Кореляційний аналіз засвідчив тісні зв'язки між частотою використання соціальних мереж, патологічною інтернет-залежністю та Facebook-залежністю, а також негативні асоціації з оптимізмом і задоволеністю життям. При цьому жоден із показників інтернет-залежності не продемонстрував істотного зв'язку із самооцінкою, однак регресійна модель виявила низку чинників, які впливають на її рівень.

Згідно з регресійним аналізом, найбільший вплив на самооцінку має саме суб'єктивне сприйняття часу, проведеного в інтернеті. Молодь, яка вважає, що проводить в онлайні занадто багато часу, демонструє тенденцію до зниження самооцінки, навіть якщо фактичний час не є надмірним. Частота користування соціальними мережами також чинить негативний вплив на самооцінку, тоді як окремі компоненти Facebook-залежності, зокрема значущість та конфлікт, навпаки, демонструють позитивну асоціацію, що, ймовірно, пов'язано з механізмами компенсації внутрішньої невпевненості через онлайн-активність.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило наявність складних взаємозв'язків між цифровою поведінкою, емоційним благополуччям та

самооцінкою молоді, що вказує на необхідність формування психологічної культури здорового користування соціальними мережами та розвитку навичок цифрової саморегуляції.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Визначено, що в сучасній науковій літературі немає єдиного уніфікованого підходу до трактування цього явища, а поняття «інтернет-залежність» часто співвідноситься з концепціями компульсивної поведінки, поведінкових розладів та деструктивної цифрової взаємодії. Підкреслено, що найбільш уразливою категорією є молодь, яка ще не завершила процес формування самосвідомості та системи цінностей, що створює додаткове підґрунтя для втрати контролю над онлайн-активністю. Теоретичний огляд літератури дозволив установити, що поширеними є підходи, які диференціюють клінічну залежність від надмірного або проблемного використання інтернету, зважаючи на його функцію для особистості, а також суб'єктивний досвід користувача.

У теоретичному аналізі було обґрунтовано, що саме особистісні характеристики, як-от імпульсивність, тривожність, емоційна нестабільність та низька самооцінка, є ключовими предикторами розвитку інтернет-залежності. Окремо проаналізовано взаємозв'язок між самооцінкою та інтернет-залежною поведінкою, який виявився стійким і негативним. Встановлено, що низький рівень самооцінки посилює емоційну вразливість, знижує здатність до критичного осмислення цифрового досвіду та погіршує

загальне психологічне благополуччя. Виявлено, що саме у підлітковому та юнацькому віці, через незрілість систем саморегуляції, недостатній рівень соціальної підтримки та домінування зовнішньої оцінки, особистість є найбільш схильною до підміни реальної самореалізації цифровою активністю, що в довгостроковій перспективі посилює ризик втрати особистісної автономії та зниження самооцінки.

2. Як засвідчили результати аналізу, показники частоти використання соціальних мереж, рівня інтернет-залежності та компонентів Facebook-залежності практично не різняться між молоддю віком 17-25 років. Це дозволяє зробити висновок, що віковий чинник у межах досліджуваного діапазону не є вирішальним у формуванні цифрових звичок. Водночас у показниках самооцінки та задоволеності життям все ж було зафіксовано статистично значущі відмінності. Респонденти раннього юнацького віку продемонстрували вищі показники як самооцінки, так і задоволеності життям порівняно з молоддю, що може бути пов'язано з меншим життєвим тиском, нижчими очікуваннями з боку соціуму та ще не сформованою схильністю до критичного самопорівняння.

3. Виявлено, що молодь, яка проводить у соціальних мережах понад 8 годин на день, має нижчі показники самооцінки, оптимістичного стану та задоволеності життям. Статистично значущі відмінності за цими змінними підтверджені результатами дисперсійного аналізу. Крім того, встановлено, що саме частота використання соціальних мереж негативно корелює із самооцінкою, а також що толерантність до цифрового середовища та зниження емоційної насиченості онлайн-активності є чинниками, що супроводжують тривале перебування в інтернеті. Результати також свідчать про те, що найнижчий рівень самооцінки фіксується у респондентів, які сприймають свій онлайн-досвід як надмірний або неконтрольований, незалежно від фактичної тривалості перебування в мережі.

4. Виявлення чинників формування самооцінки серед молоді за

допомогою регресійного аналізу дозволило встановити, що найбільш значущим чинником виступає суб'єктивна оцінка часу в інтернеті. Саме це уявлення молоді про власну залученість до цифрового середовища є сильним предиктором зниження самооцінки. Крім цього, негативний вплив має і частота використання соціальних мереж. Натомість такі змінні, як значущість Facebook-взаємодії та конфлікти, пов'язані з онлайн-активністю, продемонстрували позитивну кореляцію з рівнем самооцінки, що може вказувати на прагнення молоді до визнання й активного самоствердження у віртуальному середовищі. Загальний коефіцієнт детермінації моделі $R^2 = 0,287$ свідчить про наявність системного, хоча й часткового, впливу цифрової поведінки та психологічного стану на самооцінку.

5. На основі результатів дослідження було сформовано низку напрямів, зокрема впровадження цифрових щоденників, психопросвітницьких заходів щодо впливу соціальних мереж на психоемоційний стан, розвиток навичок саморефлексії, критичного мислення та емоційної регуляції. Окремо акцентовано на необхідності зміцнення позитивної соціальної ідентичності у віртуальному середовищі через змістовну самоекспресію та участь у підтримуючих онлайн-спільнотах. Практичне значення має й активація офлайн-ресурсів, зокрема залучення молоді до проєктної, творчої чи волонтерської діяльності, яка дозволяє формувати образ себе як компетентної, соціально значущої та ефективної особистості. Підвищення самооцінки пов'язано з контекстом соціального оточення, тому створення умов для усвідомленої, контрольованої цифрової поведінки та розширення можливостей офлайн-самореалізації має бути ключовою стратегією профілактики інтернет-залежної поведінки серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Аймедов, К. В., Корошніченко, Д. М., & Мельник, В. О. (2015). Особистісно-психологічні чинники формування Інтернет-залежності. Науково-практичний журнал «Вісник морської медицини», (4), 69.

Бабій, А. Г., & Браніцька, Т. Р. (2024). Особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей сучасних підлітків (Doctoral dissertation, КЗВО» Вінницька академія безперервної освіти»).

Беляєва, Н. (2024). Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. Теорія і практика управління соціальними системами, (2), 108-119.

Бойко, Т. О. (2024). Вплив інтернет-залежностей на ментальне здоров'я особистості.

Головаха, П. В. (2024). Особистісні детермінанти поведінки молоді в Інтернет-середовищі.

Городецька, А. В. (2024). Вплив соціального середовища на особливості психологічного розвитку підлітків.

Гудімова, А. (2021). Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Одеса: Одеський національний університет імені П Мечникова.

Журавльова, Л. П. (2016). Психологічні основи інтернет-залежності молоді.

Козак, А. С. (2024). Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків.

Костенко, С. С. (2024). Вплив соціальних мереж на кризу ідентичності в

підлітковому віці.

Кулаковська, Р. Р. (2022). Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

Логонюк, О. (2024). Психологічні особливості формування «Z-образу» у підлітків. 973.202 Я1 Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць, 314.

Малоголова, О. О. (2019). Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології, 1, 89-94.

Опушко, Н. Р. (2018). Гендерно-вікові аспекти інтернет-залежності серед молоді. Друкується за рішенням Вченої ради, 188.

Павлюк, Я. Г. (2023). Взаємозв'язок типу особистості та інтернет залежності (Doctoral dissertation).

Палагута, О. І. (2022). Життєві смисли та особливості самосвідомості юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності.

Петрунько, О., & Телешун, К. (2022). Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК», (4 (68)), 91-99.

Потьомкіна, Н. З. (2019). Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики.

Потюк, С. В. (2024). Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці.

Притуленко, Ю. А. (2024). Патохарактерологічна характеристика підлітків з інтернет-залежною поведінкою.

Ряснянська, А. С. (2024). Особливості формування самосвідомості інтернет залежних осіб юнацького віку.

Сахно, П. І., & Лутцева, М. (2023). Рівень інтернет-залежності в осіб підліткового та юнацького віку в період воєнного стану (Doctoral dissertation, Сумський державний університет).

Скварка, Ю. І. (2024). Психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі

Українки).

Суйчмез, О. С. (2024). Психологічні особливості інтернет-залежності сучасної молоді у період воєнного часу (Doctoral dissertation).

Тарасенко, А. Р. (2022). Психологічні аспекти інформаційної безпеки дитини в сучасному суспільстві.

Терещенко, А. С., & Фещенко, Я. Ю. (2021). Комп'ютерна залежність молоді: соціологічні аспекти дослідження.

Тернова, М. В. (2022). Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці. Напрямок 1. Теоретико-методологічні проблеми свідомості як предмета психологічних досліджень Дробот ОВ, 111.

Тимченко, С. В. (2024). Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

Турецька, Х. І. (2012). Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна, (2 (2)), 95-104.

Федик, О. В., & Гальчук, Т. М. (2022). Психолого-педагогічні чинники корекції інтернет-залежності у підлітковому віці. Editorial board, 475.

Федорішко, А. Д. (2023). Особливості розвитку самооцінки в юнацькому віці. Політологія. Публічне управління, 77.

Федорченко, І. С. (2025). Вплив тривожності у підлітків на формування інтернет-залежності.

Ховрич, М. О., & Мекшун, А. І. (2020). Інтернет-залежність-актуальна проблема сучасної молоді. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка, 164(8), 107-112.

Шовгеня, Д. О. (2024). Засоби масової інформації як чинник формування самооцінки у підлітків. Линчак ОВ-професор кафедри методики професійної освіти та соціально-гуманітарних дисциплін Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник Суліцький ВВ- доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, 283.

Adorjan, M., & Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers.. *Canadian review of sociology = Revue canadienne de sociologie*.

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Facebook addiction: A reply to Griffiths (2012). *Psychological reports*, 113, 899-902.

Angulo, P., Mendoza, J., Contreras, E., Martinez, J., Hernandez, C., & Hernandez, M. (2021). The meaning of life as a mediator between self-esteem and Internet addiction in adolescents.

Azeem, M., , F., & Vali, K. (2024). A study of internet addiction among adolescents and their behavioural patterns. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*.

Bickham, D. (2021). Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9, 1 - 10.

Capella, J., & Telzer, E. (2024). A framework for integrating neural development and social networks in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 69.

Chen, H., Wang, J., Lin, Y., & Yang, S. (2020). Association of Internet Addiction with Family Functionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.

Chen, Y. (2025). Analyzing the Impact of Social Media Usage on the Formation of Self-Identity among Chinese Adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*.

Cheung, J., Chan, K., Lui, Y., Tsui, M., & Chan, C. (2018). Psychological Well-Being and Adolescents' Internet Addiction: A School-Based Cross-Sectional Study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35, 477-487.

Davison, C. (2018). Emotion Regulation and Internet Gaming Disorder.

Dou, D., & Shek, D. (2021). Concurrent and Longitudinal Relationships between Positive Youth Development Attributes and Adolescent Internet Addiction Symptoms in Chinese Mainland High School Students. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18.

Evci, V. (2022). An Evaluation on The Problem of Digital Addiction in Youth. *Sosyal Bilimler ve Egitim Dergisi*.

Field, T. (2018). Internet Addiction in Adolescents: A Review. .

Frieiro, P., Gonzalez-Rodriguez, R., & Dominguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 30, e4416 - e4424.

Glusac, D., Peric-Prkosovacki, B., & Nikolic, M. (2022). The effects of using social networks on the self-esteem of adolescents and their attitude towards education and the future. *Norma*.

Hu, X., Chen, Y., Wang, Z., Huebner, E., & Ling, Y. (2022). A Latent Transition Analysis of Internet Addiction in Early Adolescents and Its Contributing Factors. *The Journal of Early Adolescence*, 43, 603 - 631.

Koay, G., & Abdullah, S. (2024). Understanding adolescent gaming addiction: predictors, influences, and consequences. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*.

Li, Y., Wang, Y., Ren, Z., Gao, M., Liu, Q., Qiu, C., & Zhang, W. (2020). The influence of environmental pressure on Internet Use Disorder in adolescents: The potential mediating role of cognitive function.. *Addictive behaviors*.

Liang, Q., Yu, C., Xing, Q., Chen, P., & Li, S. (2023). Parent-Adolescent Conflict, Peer Victimization, and Internet Gaming Disorder Among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of OXTR Gene rs53576 Polymorphism.. *Child psychiatry and human development*.

Ling, Y., You, Y., You, S., Yu, M., Wang, Y., Zheng, S., Huebner, E., & Zhong, M. (2022). The relation between social support and internet addiction among chinese adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42, 19355-19363.

Liu, Y., Jin, C., Zhou, X., Chen, Y., , Y., Chen, Z., Zhang, T., & Ren, Y. (2024). The chain mediating effect of anxiety and inhibitory control between bullying victimization and internet addiction in adolescents. *Scientific Reports*, 14.

Lombana-Bermudez, A., Cortesi, S., Fieseler, C., Gasser, U., Hasse, A., Newlands, G., & Wu, S. (2020). Youth and the Digital Economy: Exploring Youth Practices, Motivations, Skills, Pathways, and Value Creation. *Electrical Engineering eJournal*.

Lu, R. (2023). Adolescents' Internet Addiction: Influence Factors, Risks and Neuroscience Connectivity. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.

Noon, E., Schuck, L., Gutu, S., Sahin, B., Vujovic, B., & Aydin, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood.. *Journal of adolescence*, 93, 134-145 .

Pachucki, M., Ozer, E., Barrat, A., & Cattuto, C. (2015). Mental health and social networks in early adolescence: a dynamic study of objectively-measured social interaction behaviors.. *Social science & medicine*, 125, 40-50 .

Pawlowska, B., & Potembska, E. (2022). Personality traits in adolescents with the Internet Gaming Disorder. Part II. *Current Problems of Psychiatry*, 23, 204 - 219.

Ryu, H., Lee, J., Choi, A., Chung, S., Park, M., Bhang, S., Kwon, J., Kweon, Y., & Choi, J. (2019). Application of Diagnostic Interview for Internet Addiction (DIA) in Clinical Practice for Korean Adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 8.

Seo, G. (2020). Differences in self-regulation motivation between social network service and gaming groups in the use of youth mobile phones. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 25, 163-168.

Shi, Y., Tang, Z., Gan, Z., Hu, M., & Liu, Y. (2023). Association Between Family Atmosphere and Internet Addiction Among Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem and Negative Emotions. *International Journal of Public Health*, 68.

Sinko, L., He, Y., Kishton, R., Ortiz, R., Jacobs, L., & Fingerman, M. (2021). "The Stay at Home Order is Causing Things to Get Heated Up": Family Conflict Dynamics During COVID-19 From The Perspectives of Youth Calling a National

Child Abuse Hotline. *Journal of Family Violence*, 37, 837 - 846.

Stefani, S., & Tiatri, S. (2021). How Adolescent's Self-Esteem Affects Internet Addiction Tendency During COVID-19 Pandemic in Takengon, Central Aceh. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*.

Strom, I., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G. (2013). Violence, bullying and academic achievement: a study of 15-year-old adolescents and their school environment.. *Child abuse & neglect*, 37 4, 243-51 .

Sudaria, R., & Napiere, M. (2024). Interrelationships of Quality of Parental Relationship, Self-esteem, and Relational Skills among 4Ps Teenage Beneficiaries in Iligan City, Philippines. *Asian Journal of Education and Social Studies*.

Sun, Y., Shao, J., Li, J., & Jiang, Y. (2022). Internet addiction patterns of rural Chinese adolescents: Longitudinal predictive effects on depressive symptoms and problem behaviors. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 16.

Supervia, P., Bordas, C., & Robres, A. (2022). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Resilience and Satisfaction with Life in Adolescent Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1121 - 1129.

Suryani, S., Sriati, A., & Septiani, N. (2020). Lived Experiences of Adolescents with Internet Addiction. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10, 158170.

Tan, J., & Gu, Y. (2023). The Application of Recommendation Algorithm in Digital Economy. *2023 3rd International Conference on Mobile Networks and Wireless Communications (ICMNWC)*, 1-5.

Teng, V., Manaf, A., Hamzah, M., Yusoff, H., Hussin, H., Ismail, A., & Ahmad, Y. (2021). Factors contributing to online gaming addiction: A cross-sectional survey among university students. , 2339, 020144.

Torrijos-Fincias, P., Serrate-Gonzalez, S., Martin-Lucas, J., & Munoz-Rodriguez, J. (2021). Perception of Risk in the Use of Technologies and Social Media. Implications for Identity Building during Adolescence. *Education Sciences*.

Tzavela, E., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wolfling, K., Halapi,

E., Macarie, G., Wojcik, S., Veldhuis, L., & Tsitsika, A. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online.. *Journal of adolescence*, 40, 34-47.

Valkenburg, P., & Peter, J. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet. *Communication Research*, 35, 208 - 231.

Valkenburg, P., Koutamanis, M., & Vossen, H. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35 - 41.

Von Deneen, K., Hussain, H., Waheed, J., Xinwen, W., Yu, D., & Yuan, K. (2022). Comparison of frontostriatal circuits in adolescent nicotine addiction and internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 11, 26 - 39.

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2020). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Youth & Society*, 53, 175 - 210.

Wen, S., Cao, X., Xu, J., & Lu, J. (2019). Prevalence of Internet Addiction and its Association with Self Perceived Life Quality in Shenzhen Adolescents.

Xiong, A., Liao, S., Luo, B., Luo, S., Tong, Y., & Li, Z. (2023). Associations between problematic internet use, life satisfaction, and deliberate self-harm among Chinese adolescents: A multi-centered longitudinal study.. *Addictive behaviors*, 147, 107808 .

Yakovytska, L., Pomytkina, L., Synyshyna, V., Ichanska, O., & Hordiienko, K. (2022). Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. *Journal of Physics: Conference Series*, 2288.

Yu, L., & Shek, D. (2017). Testing Longitudinal Relationships between Internet Addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Indicators Research*, 11, 1545 - 1562.

Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Comput. Hum. Behav.*, 89, 299-

307.

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style.. *Addictive behaviors*, 64, 42-48 .

Zhu, Y. (2023). The Role of Self-Regulation in Internet Addiction during Adolescence. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* .

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета про частоту використання соціальних мереж

Перелік питань:

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережеских «друзів»?
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Методика «Діагностика залежності від інтернету»*Перелік питань:*

1. Чи відчуваєте Ви себе настільки захопленим/ною інтернетом, що постійно думаєте про інтернет сесії, що відбулися і/або не можете дочекатися наступних?
2. Чи відчуваєте Ви потребу збільшення кількості часу, який проводите в інтернеті, щоб відчути більше задоволення (мати більше утіхи)?
3. Чи робили Ви багаторазові невдалі спроби контролювання, обмеження чи припинення користування інтернетом?
4. Чи відчували Ви внутрішній неспокій, мали депресивний настрій або були роздратованим/ною тоді, коли пробували обмежити чи перервати користування інтернетом?
5. Чи буває так, що Ви проводите в інтернеті більше часу, ніж мали намір або планували?
6. Чи ризикували ви будь-коли втратою близької особи, важливих стосунків з іншими людьми, праці, навчання або професійної кар'єри в зв'язку з проведенням надмірної кількості часу у інтернеті?
7. Чи доводилося Вам обманювати Ваших близьких, терапевтів або когось іншого з метою приховати Вашу надмірну зацікавленість інтернетом?
8. Чи використовували Ви інтернет для того, щоб втікати від проблем, або з метою уникнення неприємних почуттів (напр., безпорадності, провини, занепокоєння чи депресії)?

Методика «Шкала залежності від Facebook»

Перелік питань:

1. Чи займають у Тебе багато часу думки про Facebook або планування користування ним?
2. Чи відчуваєш Ти з кожним разом все більшу потребу користування Facebook^М?
3. Чи користуєшся Ти Facebook, щоб забути про особисті проблеми?
4. Чи були у Тебе невдалі спроби обмежити користування Facebook?
5. Чи відчуваєш Ти занепокоєння або смуток, коли не можеш користуватися Facebook?
6. Чи має користування Facebook негативний вплив на Твою роботу, навчання?

Методика «Шкала оптимістичного стану»*Перелік питань:*

1. Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики
2. Зараз я очікую, що все піде на краще
3. Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього
4. Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше
5. Майбутнє здається мені світлим.
6. На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього
7. Я очікую, що все обернеться добре

Методика «Шкала задоволеності життям Е. Дінера»

Перелік питань:

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений(-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін

Методика «Шкала самооцінки Розенберга»

Перелік питань:

1. Загалом, я задоволений(на) собою
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний(а)
3. Я відчуваю, що у мене багато хороших якостей
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися
6. Іноді я почуваюся ні на що не здатним(ою)
7. Я відчуваю, що я цінний(а), принаймні, що я на рівних з іншими
8. Я хотів(ла) би мати більше поваги до себе
9. Загалом, я схильний(а) думати, що я невдаха
10. Я позитивно ставлюсь до себе