

**Профілактика залежностей**

*шифр*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	5
1.1 Поняття медіазалежності у сучасній психології.....	5
1.2 Психологічні особливості формування медіазалежності серед молоді.....	7
1.3 Наслідки медіазалежності для психологічного розвитку та соціального функціонування молоді.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	17
2.1. Організація, методи та процедура емпіричного дослідження.....	17
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	19
ВИСНОВКИ .....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	29
ДОДАТКИ.....	33

## ВСТУП

У сучасному інформаційному суспільстві медіапростір набуває статусу важливої та невід'ємної складової повсякденного життя індивіда. Стрімкий розвиток цифрових технологій, а також активне використання соціальних мереж, відеоплатформ та інтернет-ресурсів зумовлюють суттєві трансформації у способах комунікації, отримання знань і організації дозвілля. Найактивнішими користувачами медіа є молодь, бо саме в цьому віці відбувається пошук себе, підвищується чутливість до зовнішніх впливів, молоді люди прагнуть до самовираження та потреби в спілкуванні. І саме тому проблема медіазалежності набуває все більшої актуальності в межах психологічних досліджень. Медіазалежність можна розглядати як різновид поведінкової залежності, що виявляється в надмірному та неконтрольованому користуванні медіа, зменшенні спроможності контролювати час перебування в медійному просторі та поступовому заміщенні інших сфер діяльності. Зазначена залежність здатна впливати на особливості комунікативної поведінки, емоційний стан, самопрезентацію, рівень тривожності та загальну психологічну адаптацію молоді особи. Тому вивчення психологічних ознак медіазалежності є важливим для досягнення змін, які відбуваються у психічному формуванні молоді за умов цифровізації.

**Актуальність теми дослідження:** наразі сучасне суспільство дуже швидко змінюється під дією цифрових технологій. Сьогодні інтернет, соцмережі та різні онлан-платформи стали невід'ємною частиною нашого життя, які поглинають більшу частину часу. Ми не уявляємо відпочинку, навчання, спілкування без використання інтернету, медіа та гаджетів. І саме тому більшість молоді починає демонструвати ознаки медіазалежності, що спостерігається у надмірному використанні гаджетів, бажанні перебувати онлайн та постійно скролити соцмережі. Це може згубно позначатися на психічному здоров'ї, зменшувати здатність до саморегуляції, критичного мислення та спричиняти звичку уникати живого спілкування. Медіазалежність також взаємопов'язана зі змінами у

мотивації, пріоритетах та баченні дійсності. Надмірний вплив медіа може зменшувати рівень самостійного мислення та впливати на формування життєвих цінностей молоді. Це робить проблему суспільно значущою.

**Мета дослідження:** визначити психологічні особливості медіазалежності молоді, визначити її основні прояви, причини виникнення та впливу на емоційний стан, поведінку і міжособистісне спілкування.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретичні аспекти медіазалежності, розкрити її суть та її психологічні особливості.
2. Емпірично дослідити особливості медіазалежності молоді.
3. Вивчення взаємозв'язку інтернет-залежності із особистісними особливостями.

**Об'єкт дослідження:** феномен медіазалежності.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості медіазалежності у молодих людей.

**Методи дослідження:**

Для виконання поставлених завдань було використано комплексний підхід, який поєднав теоретичні та емпіричні методи аналізу.

- Теоретичні: теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел.
- Емпіричні: шкала інтернет-залежності К. Янг, шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ.
- Статистичні: описова статистика та кореляційний аналіз Пірсона.

**Експериментальна база дослідження** складалася з студентів факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. В дослідженні взяли участь молоді люди віком 17-34 років, 47 респондентів. Опитування проводилося онлайн з використанням Google forms, які були надіслані у студентські групи.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

## 1.1 Поняття медіазалежності у сучасній психології

У науковій літературі відсутнє єдине трактування поняття медіазалежності, проте дослідники сходяться на тому, що йдеться про форму поведінкової залежності, пов'язаної з надмірним і неконтрольованим використанням засобів масової інформації та цифрових технологій. Медіазалежність розглядають як інтегративне поняття, що поєднує широкий спектр проблем поведінки та самоконтролю і свідчить про низький рівень медіакультури особистості (Шпортун, 2022). Іншими словами, медіазалежна особистість настільки занурюється у споживання медіаконтенту, що це починає визначати її реальне життя. Наприклад, надмірне захоплення цифровими медіа може призводити до своєрідної «дереалізації», коли індивід перестає адекватно сприймати реальність навколишнього світу і фактично «живе» у віртуальному просторі (Тодорцева, Нікон, Браніш, 2024).

До найбільш поширених і досліджуваних форм медіазалежності належать: інтернет-залежність, соціально-медійна залежність (залежність від соціальних мереж), ігрова залежність (пристрасть до комп'ютерних ігор) та телеманія (надмірний потяг до перегляду телебачення). Фактично, поняття медіазалежності охоплює всі ці різновиди, відображаючи патологічну схильність до використання медіа у шкоду іншим аспектам життя. Зокрема, серед студентської молоді найпоширенішим видом є інтернет-залежність, адже Інтернет став універсальним середовищем як для навчання, так і для дозвілля (Шпортун, 2022). Соціально-медійна залежність характеризується постійним нав'язливим бажанням залишатися онлайн, перевіряти оновлення в стрічках, навіть на шкоду реальним стосункам і обов'язкам (Gopakumar, 2025). Такі форми залежності мають багато спільного з іншими адиктивними розладами: у залежності від медіа

людини спостерігається поступове підвищення толерантності (потреба проводити все більше часу в медіасередовищі), синдром відміни (психологічний дискомфорт, тривога, дратівливість без доступу до гаджетів) та втрата контролю над часом, проведеним за медіа (Тодорцева, 2024).

Науковці вважають, що рівень психологічної безпеки суттєво впливає на емоційний стан і загальне благополуччя особистості; водночас сучасні дослідження засвідчують наявність взаємозв'язку між медіаактивністю та психологічним благополуччям (Коструба Н., 2021)

Проблема медіазалежності та проблемного використання цифрових технологій активно розробляється у працях провідних зарубіжних і вітчизняних науковців, які заклали теоретико-методологічні основи сучасного розуміння цього феномену. Вагомий внесок у дослідження інтернет-залежності зробили М. Бранд (Brand, Young, Laier, 2014), К. Янг та К. Лаєр (Brand, Young, Laier, 2014), які запропонували нейропсихологічну модель, що пояснює адиктивну поведінку через порушення префронтального контролю та системи саморегуляції. Значний масив емпіричних і теоретичних досліджень належить Д. Касс (Kuss, Griffiths, 2017) та М. Гріффітсу (Kuss, Griffiths, 2017), які систематизували ключові ознаки залежності від соціальних мереж та окреслили її поведінкові, емоційні й соціальні наслідки. Психологічні механізми проблемного використання цифрових технологій, зокрема феномен страху упущених можливостей (FOMO), ґрунтовно проаналізовані у працях Дж. Елгая, К. Монтаґа (Elhai, Yang, Montag, 2021) та їхніх колег, які довели зв'язок між FOMO, негативною афективністю та цифровими адикціями. Значущими є також дослідження Ф. Баняї (Bányai, Zsila, Király, 2017), О. Кірая та З. Деметровіча, виконані на великих репрезентативних вибірках підлітків, що дозволили емпірично підтвердити поширеність і психологічні кореляти проблемного використання соціальних мереж. У контексті психічного здоров'я молоді важливими є оглядові праці К. Оджерс (Odgers, Jensen, 2020) і М. Єнсен, а також Е. Орбен (Orben, 2020), які критично осмислюють вплив цифрових медіа на розвиток підлітків і молоді. В

українському науковому просторі проблему медіазалежності досліджують О. Шпортун, Ю. Тодорцева, Н. Нікон, О. Браніш, акцентуючи увагу на її психологічних проявах, деструктивному впливі на психічне здоров'я та навчальну діяльність студентської молоді. Сукупність цих досліджень формує сучасну міждисциплінарну наукову парадигму вивчення медіазалежності як складного психосоціального явища.

У сучасній психології медіазалежність часто порівнюють із іншими поведінковими залежностями (такими як азартна або ігрова залежність) через схожість симптомів та механізмів формування. Попри це, статус медіазалежності як офіційного діагнозу досі дискутується. Зокрема, стосовно інтернет-залежності відзначається відсутність консенсусу щодо її визначення та критеріїв діагностики: науковці продовжують дебати, чи варто класифікувати надмірне користування Інтернетом як окремих вид адикції (Han Y, 2025). Втім, у практичному вимірі психологи визнають, що надмірне занурення у віртуальний медіапростір здатне набувати патологічних форм і призводити до порушень у психічному стані та поведінці молоді людини (Montag C., Becker B., Gan C., 2018). Саме тому поняття медіазалежності є важливим для розуміння нових викликів, які постають перед психологією особистості в цифрову епоху.

## **1.2 Психологічні особливості формування медіазалежності серед молоді.**

Формування медіазалежності зумовлене цілою низкою психологічних особливостей, які стосуються як особистісних особливостей молоді людини, так і її соціального оточення. Умовно їх можна поділити на внутрішні (інтрапсихічні) та зовнішні (соціально-психологічні) фактори ризику.

Дослідження показують, що певні риси особистості та психологічні стани підвищують уразливість молоді до медіазалежної поведінки. Зокрема, виявлено кореляцію між схильністю до медіазалежності та емоційними труднощами.

Підлітки і молоді люди, які страждають від депресії чи підвищеної тривожності, частіше вдаються до онлайн-середовища як до способу втечі від

реальних проблем, що може призвести до залежності. Постійне використання соціальних мереж як засобу підняття настрою чи уникнення негативних емоцій формує порочне коло: з одного боку, медіа слугують тимчасовою втечею, а з іншого – надмірне користування погіршує психологічний стан, посилюючи депресію і тривогу (Odgers C. L., Jensen M. R., 2020).

Водночас підвищену схильність до надмірного використання медіа виявляють особи із заниженим рівнем самосприйняття та недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції, які використовують онлайн-середовище як засіб компенсації внутрішньої невпевненості та пошуку соціального схвалення. Доведено, що недостатній самоконтроль та імпульсивність є суттєвими факторами ризику: імпульсивні особистості важче протистоять медіа-спокусам і частіше втрачають відчуття часу онлайн. Навпаки, такі риси як самодисципліна, організованість, розвинена самосвідомість допомагають обмежувати цифрові спокуси і слугують захисними факторами проти розвитку залежності (Нап, 2025).

Натомість уразливість до надмірного використання медіа зростає у молоді, яка має труднощі міжособистісної взаємодії, зокрема схильність до уникнення соціальних контактів і підвищену чутливість до оцінювання, що зумовлює компенсаторне залучення до онлайн-середовища. Соціальна тривожність та так званий «синдром втрати можливостей» (FOMO) – постійний страх пропустити важливі події онлайн – підштовхують до нескінченного перегляду стрічок новин та перевірки повідомлень. Це значно підвищує ризик залежності, оскільки молода людина психологічно відчуває потребу бути завжди «на зв'язку». Схожим чином явище фаббінгу (phubbing – відволікання на телефон під час реальної взаємодії) асоціюється з інтернет-адикціями; дослідження підтверджують, що залежність від смартфона тісно пов'язана з FOMO та звичкою постійно перевіряти телефон (Камінська, 2016).

Феномен, відомий у світовому науковому дискурсі як Fear of Missing Out (FOMO), за останнє десятиліття зазнав суттєвої еволюції: від маркетингового

терміна та елемента сленгу до усталеної категорії клінічної, соціальної та кіберпсихології. У сучасній науці цей конструкт розглядається не як ізольована поведінкова реакція, а як комплексний когнітивно-афективний синдром, що має глибокі корені в еволюційній потребі належності, нейробіологічних механізмах реакції на соціальний біль та дефіциті задоволення базових психологічних потреб (Przybylski, 2013). Аналіз джерельної бази за 2015–2025 роки дозволяє стверджувати, що FOMO є ключовим предиктором та медіатором у розвитку дезадаптивної поведінки в цифровому середовищі, виступаючи сполучною ланкою між особистісними диспозиціями та психопатологічними проявами (Elhai, 2021).

Певні особистісні характеристики, пов'язані з підвищеною потребою у зовнішньому схваленні, увазі та підтвердженні власної значущості, можуть виступати чинниками ризику формування залежної поведінки, зокрема у контексті використання соціальних мереж. Нарцисичні особистості схильні часто публікувати контент про себе і годинами відстежувати реакцію (лайки, коментарі) у гонитві за підтвердженням власної значущості, що поступово формує компульсивну потребу в соціальних медіа (Han Y, 2025).

Окрім індивідуально-психологічних особливостей, важливу роль у формуванні медіазалежної поведінки відіграють умови розвитку та соціальне оточення молодого людини.

Зокрема, якість внутрішньосімейних взаємин і особливості виховних практик істотно впливають на ймовірність виникнення залежності від медіа. Теплі, підтримувальні взаємини з батьками діють як протектор: встановлено, що молодь, яка має довірливі стосунки з батьками, рідше демонструє ознаки цифрової адикції. Натомість дефіцит уваги з боку батьків, слабкий контроль за використанням гаджетів, або навпаки гіперопіка без емоційної близькості можуть підвищувати ризик залежної поведінки. Дослідження також вказують, що негативний приклад самих батьків (наприклад, якщо дорослі зловживають

гаджетами і мало спілкуються з дітьми) сприяє формуванню аналогічних поведінкових патернів у підлітків (Aqee, 2025).

Молоді люди, які мають труднощі у реальному житті – неприємності в спілкуванні з однолітками, конфлікти чи непорозуміння в сім'ї, академічні невдачі – більш схильні шукати відраду у віртуальному просторі. Нереалізованість у навчанні чи особистому житті може спонукати підлітка «поринути» в успішнішу альтернативну реальність онлайн. Таким чином, медіазалежність часто виступає наслідком спроб компенсувати дефіцити реального життя: самотній чи емоційно неблагополучний юнак може годинами грати в онлайн-ігри або сидіти в соцмережах, шукаючи там визнання і підтримки, яких бракує офлайн (Големб'ювська, 2024).

Пережитий у дитячому та юнацькому віці психотравмуючий досвід і стрес (наприклад, насильство, булінг, втрата близьких) теж можуть лежати в основі розвитку адиктивної поведінки. За результатами оглядових досліджень, пережиті у дитинстві несприятливі події статистично підвищують ризик розвитку цифрової залежності в підлітковому віці. Медіа виконують для таких молодих людей роль своєрідного «психологічного прихистку» від стресу – але надмірне занурення в них лише відкладає пропрацювання травми і формує залежність (Gopakumar, 2025).

Значущим чинником виступає соціокультурний контекст розвитку індивіда, оскільки середовище, в якому формується молодь, зокрема його ціннісні орієнтації та рівень цифровізації, визначає особливості взаємодії з медіа. Наприклад, проживання у великому місті пов'язане з дещо вищими показниками інтернет-залежності, ніж у сільській місцевості. Можливо, в урбанізованому середовищі через легший доступ до інтернету, більше стресорів і анонімність соціуму молодь частіше вдається до онлайн-втечі. Також роль можуть відігравати поколіннєві та культурні норми: сучасні підлітки народилися і соціалізувалися вже в цифрову епоху, де постійна присутність у мережі сприймається як норма.

Якщо більшість однолітків активно користується соцмережами, то окремий індивід підсвідомо відчуває тиск бути «на зв'язку» не менш активно.

Не можна нехтувати й характеристиками самих медіа: алгоритми соціальних мереж і онлайн-платформ спеціально побудовані так, щоб утримувати увагу користувачів якомога довше (через нескінченну прокрутку стрічки, систему сповіщень, персоналізовані рекомендації тощо) (Kumar, 2024). Молодь особливо чутлива до миттєвих винагород (лайків, нових повідомлень), які активують дофамінову систему мозку і підсилюють звичку часто перевіряти гаджети. Таким чином, психологічна вразливість підлітків поєднується з технологічними особливостями медіасередовища, що разом сприяє формуванню адикції (Gorakumar, 2025).

Варто зазначити, що наявність тих чи інших чинників ризику не обов'язково прирікає молоду людину на медіазалежність – вони лише збільшують ймовірність її розвитку. Захисними факторами є емоційна підтримка сім'ї, розвинені навички самоконтролю, критичне мислення та медіаграмотність, різноманітні захоплення офлайн (Ратушняк, 2024). Баланс між віртуальною та реальною активністю, а також усвідомлене користування медіа з раннього віку можуть запобігти переходу інтенсивного медіаспоживання у патологічну залежність.

### **1.3 Наслідки медіазалежності для психологічного розвитку та соціального функціонування молоді.**

Надмірна залежність від медіа в юному віці може мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я, особистісного розвитку та соціальної інтеграції молоді людини. (Bányai, 2017):

Дослідження пов'язують медіазалежність із підвищеним рівнем психологічного дистресу у молоді. Залежні від інтернету чи соцмереж підлітки частіше відчувають депресивні симптоми, тривогу, дратівливість. Це може бути як причиною, так і наслідком залежності: з одного боку, психічні проблеми

штовхають молоду людину до втечі в онлайн, а з іншого – постійне перебування в цифровому світі поглиблює ізоляцію і невдоволення собою, що веде до депресії (Браніш, 2024). Надмірне користування соцмережами, наприклад, пов'язують зі зниженням самооцінки через постійні соціальні порівняння та страх пропустити щось важливе. Також зафіксовані випадки розвитку нав'язливих станів (обсесій) на ґрунті інтернет-адикції – юнак може постійно думати про онлайн-життя, навіть коли офлайн, що порушує емоційну рівновагу (Kuss D. J., Griffiths M. D., 2017).

Довготривале зловживання цифровими пристроями може негативно позначатися на розвитку когнітивних функцій. Молоді люди, залежні від гаджетів, часто мають проблеми з концентрацією уваги та утриманням інформації, їм важче залучатися до тривалих інтелектуальних зусиль (читання складних текстів, виконання навчальних завдань тощо). Фіксація на швидких медіастимулах сприяє формуванню кліпового мислення і нездатності глибоко обробляти інформацію. В екстремальних випадках фіксуються навіть функціональні зміни в мозку: нейрофізіологічні дослідження адиктивної поведінки свідчать про перебудову систем винагороди та самоконтролю, подібну до тієї, що спостерігається при залежності від психоактивних речовин. Хоча мозок підлітка ще пластичний і може відновитися після зменшення екранного часу, в період пікової залежності ці зміни здатні погіршувати пам'ять, творчі здібності та академічну успішність (Brand, 2014).

Як зазначено в дослідженні (Ványai et al., 2017), надмірне використання соціальних мереж пов'язане з низкою негативних наслідків для особистого, соціального та навчально-професійного функціонування користувачів. Емпіричні дані свідчать, що нав'язливе користування соціальними мережами асоціюється з погіршенням академічної успішності, труднощами у міжособистісних стосунках і зниженням продуктивності діяльності. Окремі дослідження також виявляють стійкий зв'язок між інтенсивним використанням соціальних мереж та підвищеним рівнем депресивних симптомів і зниженою

самооцінкою (Гречановська, 2023). Водночас у науковій літературі зберігається відсутність єдиного діагностичного підходу до проблемного використання соціальних мереж, що ускладнює його чітку класифікацію. Попри те, що інтернет-пов'язані розлади частково розглядаються в DSM-5, лише розлад, пов'язаний з інтернет-іграми, отримав офіційний статус, тоді як проблемне використання соціальних мереж описується через різні теоретичні моделі та термінологічні підходи. Це зумовлює потребу в подальшій розробці уніфікованих психометрично валідних інструментів для оцінки рівня проблемного використання соціальних мереж (Kuss D. J., Lopez-Fernandez O., 2016).

Порушення навчання та зниження продуктивності. Емпіричні дослідження підтверджують, що надмірне використання соціальних мереж і цифрових ресурсів негативно впливає на навчальну та професійну діяльність молоді (Ставицький, 2023). Зокрема, у дослідженні К. С. Андреассен, Т. Торсхайма та С. Паллесена (2015) було розроблено шкалу для оцінювання ставлення до використання соціальних мереж у робочий час (6 пунктів) та шкалу особистого використання соціальних мереж на роботі (7 пунктів) на вибірці з 11 018 респондентів. Отримані результати засвідчили, що інтенсивне користування соціальними мережами пов'язане з демографічними, особистісними та організаційними чинниками й може розглядатися як специфічна форма кіберледарства, що знижує продуктивність діяльності. Аналогічні тенденції спостерігаються і в освітньому середовищі: медіазалежність молоді часто призводить до занедбання навчальних обов'язків, зменшення часу, відведеного на навчання, фізичну активність і творчий розвиток, що негативно позначається на академічній успішності (Andreassen, 2015). Дослідження студентської молоді засвідчують зв'язок надмірної соціально-медійної активності зі зниженням концентрації уваги, порушеннями пам'яті та погіршенням результатів навчання. Крім того, залежність від онлайн-ігор і соціальних мереж нерідко супроводжується порушенням режиму дня, хронічним недосипанням і

розладами сну, що безпосередньо впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність та здатність до ефективного навчання (Асєєва, 2021).

Парадоксально, але медіа, призначені для комунікації, у випадку залежності приводять до звуження реальної соціальної взаємодії. Молодь, що занурена у віртуальне життя, може віддалятися від сім'ї та друзів: все менше часу проводить у живому спілкуванні, ухиляється від соціальних активностей офлайн. Залежні підлітки часто нехтують дружбою, хобі, спортивними чи культурними заходами. Наслідком може стати соціальна ізоляція – коло реального спілкування звужується до мінімуму. При цьому страждають навички міжособистісної комунікації: молодій людині стає важче встановлювати і підтримувати глибокі стосунки, долати конфліктні ситуації, проявляти емпатію. З часом це може ускладнити адаптацію в колективі, побудову сімейних чи дружніх стосунків. В окремих випадках надмірне перебування в онлайн-середовищі призводить до того, що реальні люди починають сприйматися як «нереальні», другорядні порівняно з віртуальними образами – розвивається згадуваний синдром дереалізації.

Порушення ціннісно-морального розвитку. Молодий вік – це період становлення світогляду і системи моральних цінностей. Безконтрольне споживання медіаконтенту може негативно позначитися на цьому процесі. По-перше, надмірне захоплення розважальними медіа відволікає від саморозвитку, навчання, громадської активності – в системі цінностей починають домінувати «низові» розваги замість вищих цілей та духовних потреб. По-друге, контент, з яким стикається юнак в інтернеті, не завжди позитивно впливає на мораль: пропаганда насильства, агресії, споживацтва може притупляти етичні норми. Залежна від медіа молодь ризикує втратити чіткі орієнтири між добрим і поганим – відбувається деформація цінностей. Деякі дослідники застерігають, що масовий вплив медіа здатен руйнувати усталені соціальні цінності, замінюючи їх примітивнішими, що загрожує моральному здоров'ю не лише окремого юнака,

але й суспільства в цілому. Таким чином, медіазалежність виступає деструктивним чинником у формуванні зрілої та відповідальної особистості.

Хоча основний акцент цієї роботи – на психологічних аспектах, варто згадати, що залежність від медіа має і фізичні прояви, які опосередковано впливають на психіку. Серед них: порушення сну (через нічне сидіння в телефоні), хронічна втома, проблеми з зором (через тривале вдивляння в екран), головні болі, гіподинамія (недостатня фізична активність), що може призводити до погіршення загального самопочуття. Фізичне виснаження та дискомфорт додатково знижують настрій і життєвий тонус, посилюючи психологічні проблеми. Молодь може ставати більш дратівливою, страждати від браку енергії, що поглиблює залежність (оскільки в такому стані ще важче мотивувати себе на будь-яку активність, окрім пасивного споживання медіа).

Отже, медіазалежність молоді має комплексний негативний вплив. Вона гальмує гармонійний психологічний розвиток – від когнітивного і емоційного до морально-світоглядного – та ускладнює соціальне функціонування, ізолюючи молоду особу від реального життя. Розуміння цих потенційних наслідків є вкрай важливим для вчасного виявлення медіазалежної поведінки і надання психологічної допомоги. Усвідомлюючи ризики, фахівці з психічного здоров'я та освітяни можуть розробляти профілактичні стратегії і програми медіаграмотності, спрямовані на формування у молоді збалансованого та безпечного стилю взаємодії з медіапростором (Панок, 2023).

Медіазалежність серед молоді є багатовимірним психологічним явищем, що охоплює патологічне захоплення різними видами медіа. Сучасна психологія розглядає це як форму поведінкової залежності, зумовлену низкою особистісних і соціальних чинників та такою, що призводить до суттєвих порушень у психічному розвитку і соціальному житті молоді людини. Подальше вивчення медіазалежності є необхідним для розробки ефективних підходів до її профілактики і корекції, аби забезпечити здоровий розвиток підростаючого покоління в умовах стрімкої цифровізації суспільства.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.**

### **2.1. Організація, методи та процедура емпіричного дослідження.**

Дослідження проводилося у кілька етапів. Перший етап мав теоретико-методологічний характер. На цьому етапі було здійснено добір та всебічний аналіз наукових джерел, присвячених феномену медіазалежності, її психологічним аспектам та можливим наслідкам для молоді. Було розглянуто різні наукові підходи до визначення понять «медіазалежність» і «психологічні особливості використання медіа», а також проаналізовано чинники, що впливають на виникнення та розвиток цієї залежності.

На емпіричному етапі дослідження було застосовано кількісну стратегію, яка передбачала збір та аналіз даних за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Емпіричну базу дослідження становили результати опитування 47 респондентів віком від 17 до 34 років. Основну частину вибірки складала студентська молодь, яка активно користується медіа у повсякденному житті. Вибірку було сформовано методом цілеспрямованого відбору шляхом поширення онлайн-анкет у студентських групах та освітніх спільнотах. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, а також передбачала надання інформованої згоди респондентами.

Онлайн-опитувальник містив три психодіагностичні методики, адаптовані для україномовної аудиторії: шкалу інтернет-залежності К. Янг, шкалу кіберзалежності Юр'євої–Шорнікова та п'ятифакторний опитувальник особистості (ТІРІ). Ці методики відповідають основним психометричним вимогам, зокрема критеріям надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів дослідження.

Шкала К. Янг включає 20 тверджень, які спрямовані на оцінку поведінкових та емоційних аспектів використання інтернету, а також на виявлення потенційної схильності до розвитку інтернет-залежності. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 до 5, що дозволяє отримати сумарний бал у межах 20-100 балів.

Інтерпретація шкали:

20-49 – низький рівень (звичайний користувач Інтернету. Може іноді проводити занадто багато часу в Мережі,але контролює себе)

50-79 – середній рівень ( час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом)

80-100 – високий рівень ( потрібно оцінити вплив Інтернету на життя й виявити проблеми, які виникають у житті через користування Інтернетом).

Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова складається з 18 тверджень, що дозволяють оцінити ступінь проявів залежної поведінки під час користування інтернетом, включно з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами. Відповіді респондентів оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 до 5, де 1 відповідає рідкісному проявленню поведінки, а 5 – її частому або вираженому проявленню.

Інтерпретація шкали:

18-33 – немає залежності

33-46 – тенденція до залежності

47 і більше – наявна кіберзалежність.

Шкала п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ.

П'ятифакторний опитувальник особистості (ТІРІ) складається з 10 запитань, що оцінюють п'ять основних рис особистості: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість до нового досвіду. Кожна риса оцінюється за допомогою двох запитань, і відповіді респондентів фіксуються за семибальною шкалою, де 1 означає «абсолютно не погоджуюсь», а 7 – «абсолютно погоджуюсь». Така система оцінювання дозволяє отримати

кількісну характеристику кожної риси особистості та використовувати її для подальшого статистичного аналізу, зіставлення з іншими психологічними показниками та дослідження кореляцій з поведінковими проявами, зокрема з медіазалежністю.

Зібрані дані були проаналізовані за допомогою методів описової статистики. Зокрема, для узагальнення основних характеристик вибірки було обчислено середнє значення, медіану, стандартне відхилення, дисперсію, ексцес, асиметричність та діапазон варіації.

Додатковий аналіз розподілу отриманих результатів показав, що змінні наближені до нормального розподілу, що дало підстави застосовувати параметричні статистичні методи на наступних етапах аналізу.

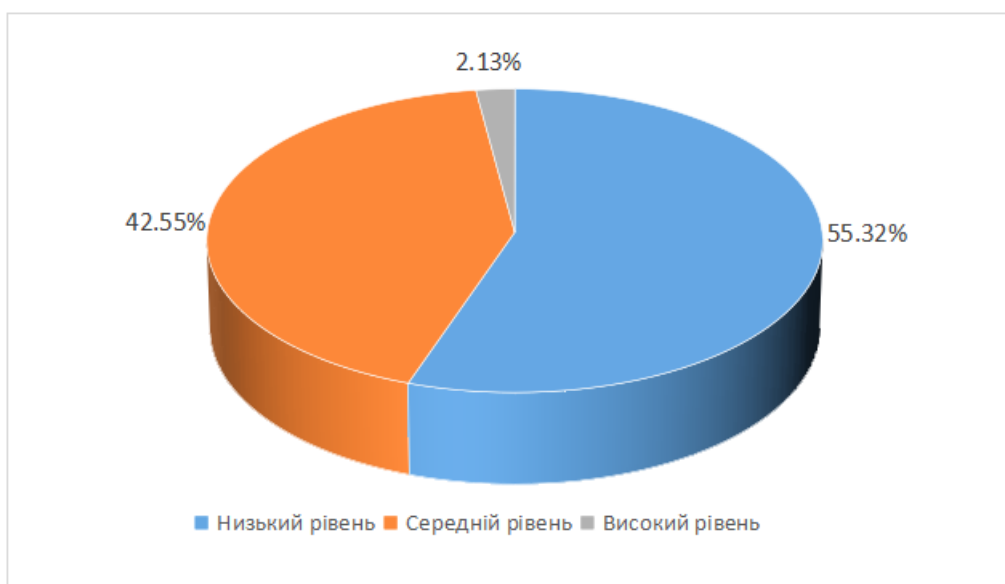
Під час оцінки результатів також було зважено загальні характеристики вибірки, зокрема вік респондентів та їхня стать. Переважна частина учасників дослідження були студенти, можна припустити, що медіа відіграють дуже важливу роль в житті, в спілкуванні, освітньому процесі та відпочинку. Вивчення медіазалежності серед молоді є нагальним і вимагає ґрунтовного дослідження. Вибірка респондентів охоплює 95,74% досліджуваних жіночої статі та чоловічої – 4,26%. Стосовно вікової групи опитуваних, у дослідженні були задіяні досліджувані віком 17 – 2,13%, віком 18 – 72,34%, віком 19 – 23,40% та 34 роки – 2,13%.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Для аналізу медіазалежності у молоді було використано три стандартизовані психодіагностичні методики: методика на інтернет-залежність К.Янг, шкала кіберзалежності Юр'єва - Шорнікова та п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ. Використання зазначених методик дозволило отримати кількісні показники рівня прояву медіазалежності, а також визначити індивідуально-психологічні особливості респондентів. Це дало можливість оцінити ступінь схильності учасників дослідження до надмірного використання

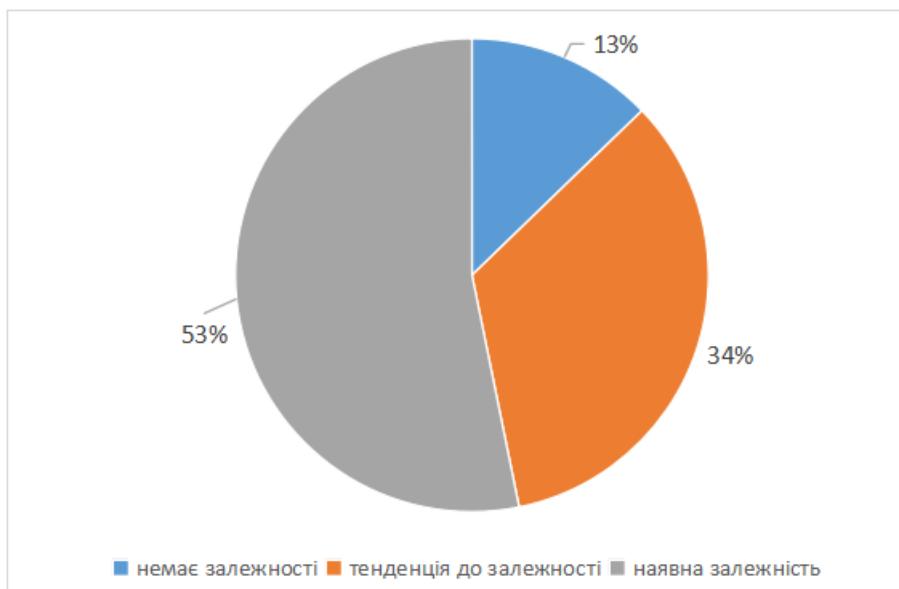
медіа та проаналізувати можливі зв'язки між рівнем залежності й окремими рисами особистості.

За отриманими результатами, серед 47 студентів 55,32 % мають низький рівень інтернет - залежності, середній рівень спостерігається у 42,55 % та високий рівень у 2,13 %. Отримані результати свідчать про те, що для більшості опитаних характерне відносно контрольоване використання інтернету, хоча значна частина молоді все ж демонструє певні труднощі, пов'язані з регуляцією часу перебування у мережі.



**Рис.2.1 Розподіл відповідей за рівнем інтернет - залежності у (%)**

У межах дослідження було також розглянуто рівень кіберзалежності серед досліджуваних, було виявлено специфічні показники розподілу значень. Зокрема, лише 13% опитуваних ( 6 осіб) продемонстрували відсутність адиктивної поведінки, 34 % ( 16 осіб) було помічено тенденцію до залежності. І в понад половину опитуваних 53 % ( 25 осіб) уже мають сформовану кіберзалежність. Отримані результати дозволяють припустити, що через надмірну активність у цифровому просторі, вільний час сучасної молоді трансформується у патологічну залежність від медіа та гаджетів.

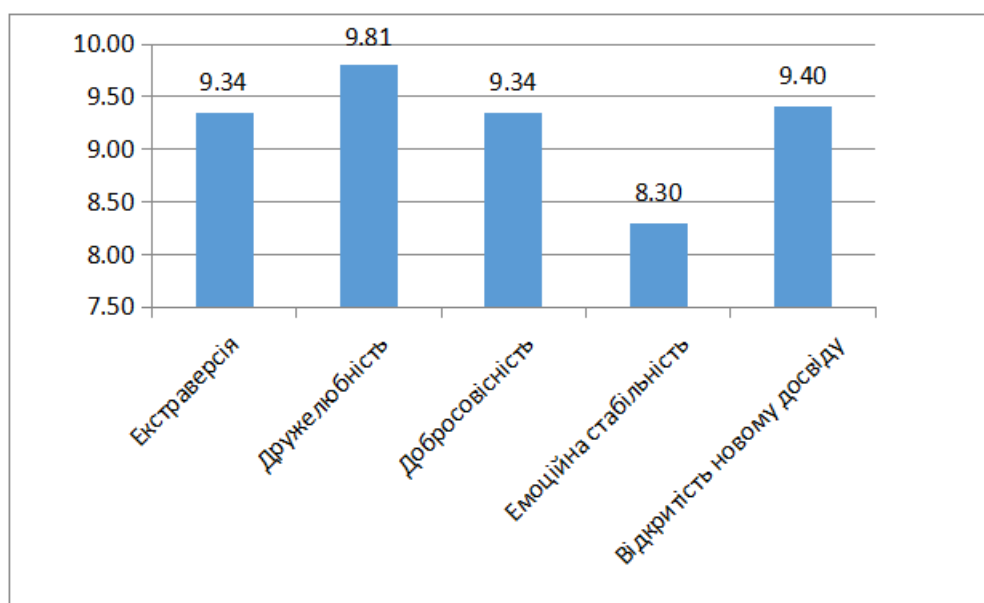


**Рис. 2.2 Розподіл відповідей за рівнем кіберзалежності у (%)**

Описова статистика дозволила здійснити аналіз особистісних характеристик респондентів. За результатами застосованої методики «П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ » встановлено, що середні значення особистісних рис розподілилися так: екстраверсія – 9,34%, дружелюбність – 9,81%, добросовісність – 9,34%, емоційна стабільність – 8,30% та відкритість новому досвіду – 9,40%. Загалом отримані дані свідчать про високий рівень розвитку більшості досліджуваних рис у вибірці.

Найвищий показник зафіксовано за шкалою дружелюбності, що може означати виражену орієнтацію досліджуваних та на міжособистісну взаємодію, схильність до співпраці, підтримки та довіри соціальних контактів. Високі значення екстраверсії, добросовісності та відкритості до нового досвіду також свідчать про соціальну активність та активну комунікабельність, зацікавленість у новій інформації та враженнях. Водночас дещо нищий показник емоційної стабільності, порівняно з іншими рисами може вказувати на підвищену емоційну чутливість респондентів, їхню вразливість до факторів, які викликають стрес, схильність до переживання тривоги або внутрішнього напруження. У контексті дослідження медіазалежності такі особливості набувають особливого значення, оскільки емоційна нестійкість може зумовлювати використання медіа,

як засобу психологічної регуляції, зниження напруження, уникнення негативних емоцій або компенсації емоційного дискомфорту.



**Рис. 2.3 Середні показники п'ятифакторного особистісного опитувальника ТІРІ.**

Було проаналізовано взаємозв'язок між віковими характеристиками респондентів та показниками медіазалежності. За результатами статистичної обробки даних виявлено помірний зворотній кореляційний зв'язок між віком та рівнем інтернет - залежності ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,05$ ) та кіберзалежності ( $r = -0,29$ ;  $p < 0,05$ ). Отримані емпіричні результати свідчать про те, що віковий фактор має значення у структурі проявів цифрової адиктивної поведінки. Зі збільшенням віку спостерігається статистично значуще зниження рівня неадаптивного використання віртуального простору. Виявлена тенденція може бути пов'язана з особливостями вікового розвитку особистості, зокрема з посиленням навичок самоконтролю, емоційної регуляції та критичності у ставленні до інформаційного середовища. Крім того, у старших вікових групах ймовірним є зміщення мотиваційної сфери у бік реальної соціальної взаємодії, професійної діяльності та більш усвідомленого використання цифрових ресурсів.

Таблиця 2.1

**Взаємозв'язок інтернет залежності з віковою характеристикою особистості**

	Ваш вік
Інтернет-залежність	-0,328
Кібер-залежність	-0,290

Щоб детальніше дослідити отримані результати було проведено кореляційний аналіз між показниками медіазалежності та особистісними характеристиками респондентів. Завдяки цьому аналізу можна оцінити не лише ступінь вираженості окремих змінних, а й визначити характер їх взаємозв'язку. Отримані результати свідчать про низький кореляційний зв'язок, що вказує на відсутність сильного зв'язку між досліджуваними показниками, але дозволяють виявити певні психологічні тенденції.

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок інтернет залежності з особистісними характеристикою**

	<i>Інтернет-залежність</i>
Екстраверсія	0,006
Дружелюбність	-0,293*
Добросовісність	-0,203
Емоційна стабільність	-0,202
Відкритість новому досвіду	-0,348**

Примітка: рівень статистичної значущості ( $p < 0,05$ ).

Зокрема між рівнем інтернет- залежністю та дружелюбністю було виявлено слабкий зв'язок ( $r = -0,29$ ;  $p < 0,05$ ). Це може свідчити про те, що значне зростання рівня інтернет - залежності, може зменшити рівень живого спілкування, доброзичливості та відкритості. Люди які більшу частину часу проводять онлайн, частково зменшують свою активність у реальному спілкуванні. Це пов'язано із надмірним перебуванням в мережі, яке може призвести до заміщення живого спілкування, а також на підтримку та здатність розмовляти вживу.

Схожу тенденцію можна прослідкувати і в зв'язку між інтернет- залежністю та відкритістю до нового досвіду ( $r = -0,34$ ;  $p < 0,05$ ). Це може означати те, що індивіди які більше схильні до залежності, частіше демонструють меншу готовність до пошуку нових вражень у реальному житті, надаючи перевагу проводити час у цифровому середовищі. Цей негативний зв'язок може проявлятися у звуженні кола інтересів, меншій мотивації до участі в соціальних і реальних пізнавальних активностях, які не є в мережевому середовищі.

Водночас виявлено статистично значущий негативний зв'язок між інтернет-залежністю та добросовісністю ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,05$ ). Можна припустити, що зі зростанням рівня інтернет - залежності у досліджуваних знижується рівень самоконтролю та планування власної діяльності. Особи з нижчим рівнем добросовісності можуть бути більш схильними до відволікання на цифрові стимули, що може ускладнювати концентрацію на діяльності. Додатково можуть послаблюватися навички організованості, бо більша частина часу витрачається на діяльність яка не завжди має чітку мету та структуру. Щодо інтернет - залежності та емоційної стабільності, встановлено слабкий негативний кореляційний зв'язок ( $r = - 0,20$ ;  $p > 0,05$ ), що не є статистично значущим. Водночас напрямок кореляції може опосередковано вказувати на тенденцію до зниження емоційної врівноваженості зі зростанням рівня інтернет-залежної поведінки. Особи з вищим рівнем залежності можуть частіше зосереджувати свою активність у цифровому середовищі, зокрема в соціальних мережах, онлайн-іграх та споживанні відеоконтенту, що потенційно зменшує їхню залученість у реальні форми взаємодії та пізнавальної діяльності. У результаті це може супроводжуватися обмеженням різноманітності життєвого досвіду та зниженням включеності в особистісний розвиток поза межами онлайн-простору.

Екстраверсія та її зв'язок із інтернет - залежністю є низький ( $r = - 0,06$ ;  $p > 0,05$ ) фактично наближений до нульового значення. Отриманий показник свідчить про те, що між інтернет-залежністю та екстраверсією немає зв'язку. Це означає, що товариськість людини або її схильність до самотності ніяк не впливають на

розвиток залежності від мережі. Ці два показники існують незалежно один від одного.

Для більш глибокого розуміння особливостей залученості молоді у цифрове середовище, після аналізу інтернет-залежності було розглянуто кіберзалежність як більш широке та змістовно комплексне явище, що охоплює різні форми взаємодії з віртуальним простором. У результатах кореляційного аналізу встановлено слабкі зв'язки між рівнем кіберзалежності та окремими особистісними характеристиками.

Зокрема, екстраверсія має дуже слабкий позитивний зв'язок із кіберзалежністю ( $r = 0,02$ ), що свідчить про відсутність вираженої взаємозалежності між цими змінними. Натомість дружелюбність ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,05$ ) та добросовісність ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ ) демонструють слабкі негативні кореляції, що може вказувати на тенденцію до зниження соціальної орієнтації та рівня саморегуляції зі зростанням кіберзалежної поведінки. Емоційна стабільність характеризується дуже слабким негативним зв'язком ( $r = -0,05$ ), що свідчить про мінімальний характер взаємозв'язку між цими показниками. Відкритість новому досвіду також має слабку негативну кореляцію ( $r = -0,10$ ), що може опосередковано вказувати на незначне зниження орієнтації на нові враження за умов більшої залученості у цифрове середовище.

**Таблиця 2.3**

**Взаємозв'язок кіберзалежності із особистісними характеристиками**

Кіберзалежність	
Екстраверсія	0,021200129
Дружелюбність	-0,229834975
Добросовісність	-0,254013068
Емоційна стабільність	-0,050627808
Відкритість новому досвіду	-0,101922575

Примітка: рівень статистичної значущості ( $p < 0,05$ ).

Отже, за отриманими результатами можна зробити висновок, що інтернет-залежність та кіберзалежність є досить поширеним явищем серед молоді, однак рівень їх вираженості відрізняється. Інтернет-залежність у більшості респондентів має помірну вираженість, а кіберзалежність проявляється більш виражено, що свідчить про значну залученість молоді в онлайн середовище. Обидва види залежності пов'язані із особистісними особливостями, зокрема зі зниженням добросовісності, дружелюбності та відкритості новому досвіду. Активне використання медіа може впливати на соціальну активність, здатність до саморегуляції та інтерес до діяльності поза межами онлайн.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми медіазалежності засвідчує, що дане явище визначається як форма залежної поведінки, яка виникає внаслідок надмірного та неконтрольованого використання цифрових технологій та медіа. Медіазалежність пов'язане не лише з кількістю часу проведеного онлайн, а й також із особливостями когнітивної, емоційної та поведінкової сфери особистості. Вона проявляється в зниженні самоконтролю, труднощах у регуляції діяльності, зміні характеру міжособистісної взаємодії та поступовому втрачанні інтересів у бік онлайн середовища.

У емпіричному дослідженні було визначено рівень інтернет та кіберзалежності серед молоді. За отриманими результатами можна прослідкувати, що для більшості респондентів характерним є відносно помірний рівень інтернет залежності, водночас рівень кіберзалежності свідчить про більш виражену тенденцію до формування залежної поведінки, що може призвести до надмірного та нав'язливого використання цифрових технологій. Також було досліджено особистісні характеристики респондентів та визначено їх рівень вираженості. За результатами опитування вираженою рисою є дружелюбність, що свідчить про схильність молоді до підтримки хороших міжособистісних відносин. Інші риси такі як добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду мають середній рівень вираженості. Це означає що респонденти здатні до самоконтролю, сприйняття нових вражень, організації власної діяльності, але ці показники помірні і можуть залежати від конкретних умов.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі обернені взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності та окремими особистісними характеристиками, які були ідентифіковані як значущі. Зокрема, встановлено негативний взаємозв'язок із дружелюбністю, що свідчить про зниження вираженості просоціальної спрямованості та міжособистісної взаємодії зі зростанням рівня інтернет-залежності. Також виявлено обернений

зв'язок із відкритістю до досвіду, що може інтерпретуватися як тенденція до зниження когнітивної гнучкості, інтересу до новизни та готовності до сприйняття нового досвіду у осіб із вищими показниками залежності. Отримані результати свідчать про те, що інтернет-залежність має значущі зв'язки з окремими особистісними рисами, зокрема дружелюбністю та відкритістю до досвіду, які знижуються зі зростанням її рівня.

Отже, за результатами проведеного дослідження стало зрозуміло, що медіазалежність у молоді формується під впливом поєднання різних психологічних і поведінкових особливостей та певною мірою пов'язана з окремими особистісними особливостями, але не повністю зводиться до них. Медіазалежність досить складне явище, яке поєднує в собі індивідуальні риси особистості та особливості взаємодії в сучасному цифровому просторі. Отримані дані підтверджують, що медіазалежність є актуальною в умовах інформаційного суспільства, де медіа займають значну частину повсякденного життя молодих людей. Надмірне використання інтернет ресурсів може вплинути на міжособистісні контакти, організацію власної діяльності та особливості саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва, Ю. О. (2021). Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці (Дисертація доктора психологічних наук). Одеса.
2. Браніш, О. (2024). Вплив медіа-контенту на молодь. У Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи» (Житомир, 16–17 травня 2024 р., с. 149–151). Житомирська політехніка. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/149.pdf>
3. Голембьовська, Е. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. Освітологія, 13(13), 50–58.
4. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(4), 60–66. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2023/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf)
5. Дмитрів, О. (2020). Кіберадикції молоді як проблема XXI століття. Львів: ННБК «АТБ».
6. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді (Дисертація кандидата психологічних наук). Житомирський національний агроекологічний університет. Одеса, 2016. 478 с..
7. Коструба Н. С. (2021). Медіарелігійна активність як чинник психологічного благополуччя особистості. Психологічні перспективи, 38, 110–123.
8. Панок В. Г., Рибалка В. В., Шандрук С. К. та ін. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практичний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 214 с..
9. Ратушняк, О. І. (2024). Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки студентської молоді (Кваліфікаційна робота магістра). Запорізький національний університет.

- 10.Ставицький, О., & Лукашук, С. (2023). Поширеність інтернет-залежності серед студентів фахового медичного коледжу. Перспективи та інновації науки (Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина), 10(28), 668–676.
11. Тодорцева, Ю., Нікон, Н., & Браніш, О. (2024). Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді. Наука і освіта, (3), 106–114.  
URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/3\\_2024/17.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/3_2024/17.pdf)
- 12.Шпортун, О. (2022). Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного фактора розвитку психічного здоров'я молоді. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», (2), 42–55.  
URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/33>
- 13.Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- 14.Aqeel, M., Muhammad, N., Babar, N., et al. (2025). Effects of smartphone addiction on students' academic performance and self-efficacy: A mediating role of academic stress. *Dialogue Social Science Review*, 3(10), 105–117.
- 15.Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., et al. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- 16.Barchi, B. (2021). Internet addiction study of youngsters. *Вісник Національного університету оборони України*, 59(1), 22–27.
- 17.Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.
- 18.Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.

19. Gopakumar, G., Surathkumar, H., Ramkumar, T., et al. (2025). Prevalence of social media addiction and its determinants among college students. *Cureus*, 17(5). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12182869/>
20. Han, Y., Qiu, J., Shi, C., et al. (2025). Factors associated with digital addiction: Umbrella review. *JMIR Mental Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12303545/>
21. Kumar, R., Kumar, V., Bhatti, A. L., et al. (2024). Social media addiction: Psychological impacts on future generations. *Qlantic Journal of Social Sciences*, 5(4), 302–322.
22. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
23. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.
24. Montag, C., Becker, B., & Gan, C. (2018). The multipurpose application WeChat: A review on recent research. *Frontiers in Psychology*, 9, 2247.
25. Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.
26. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
27. Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 407–414.
28. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

29. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
30. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: How media attract and affect youth*. Yale University Press.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Тест на Інтернет-залежність ( К. Янг)

**Інструкція:** Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,

«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,

«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті? 10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

## «Шкала кіберзалежності Юр'євої — Шорнікова»

Запитання	Дуже рідко	Рідко	Регулярно Час від часу	Часто	Дуже часто
1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?					
2. Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?					
3. Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?					
4. Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?					
5. Як часто Вам вдається самостійно припинити Вашу діяльність в мережі?					
6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?					
7. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою					

або відходу від проблем?					
8. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?					
9. Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?					
10. Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?					
11. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?					
12. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?					
13. Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин — і все»?					
14 Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?					
15. Як часто використання					

Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?					
16. Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?					
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?					
18. Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?					

### П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ

**Інструкція:** Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

3. Абсолютно не погоджуюсь
  4. Не погоджуюся
  5. Швидше не погоджуюся
  6. Важко сказати
  7. Швидше погоджуюся
  8. Погоджуюся
  9. Абсолютно погоджуюся
- Бачу себе як людину, яка є
- 1 \_\_\_\_ Товариська, активна
  - 2 \_\_\_\_ Критична, конфліктна\*
  - 3 \_\_\_\_ Сумлінна, дисциплінована
  - 4 \_\_\_\_ Тривожна, схильна перейматися \*
  - 5 \_\_\_\_ Відкрита до нового, різностороння
  - 6 \_\_\_\_ Стримана, тиха\*
  - 7 \_\_\_\_ Тактовна, співчутлива, приязна
  - 8 \_\_\_\_ Неорганізована, легковажна\*
  - 9 \_\_\_\_ Спокійна, емоційно стабільна
  - 10 \_\_\_\_ Не любить змін і пошуку нових рішень\*

