

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему

**«Індивідуально-психологічні характеристики особистості підлітків як
чинник розвитку комп'ютерної залежності»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи 312-ф
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Клінічна
психологія

Коновальська Марія Романівна

Керівник: доктор психологічних
наук, професор кафедри психології
Зарицька В. В.

Рецензент: доктор психологічних
наук, професор кафедри загальної
та практичної психології
Ізмаїльського державного
гуманітарного університету
Кічук А.В.

Запоріжжя – 2026 року

Коновальська М. Р.

Індивідуально–психологічні характеристики особистості підлітків як чинник розвитку комп'ютерної залежності

АНОТАЦІЯ

Під час написання кваліфікаційної роботи було вивчено індивідуально–психологічні характеристики особистості підлітків як чинник формування комп'ютерної залежності. Актуальність зумовлена швидкою цифровізацією та зростанням адиктивних проявів у молодіжному середовищі. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом через емоційну нестабільність, незавершене становлення особистості та інтенсивний пошук ідентичності.

Емпіричне дослідження показало тісний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та схильністю до комп'ютерної залежності. Також, тестування показало закономірність: найвищі результати за обома шкалами продемонстрували меланхоліки та холерики, тоді як сангвініки й флегматики виявилися значно стійкішими.

На основі дослідження було розроблено програму. Програма включає психоедукацію, практики саморегуляції, тренування комунікативних навичок і роботу з самооцінкою. Для відстеження ефективності передбачено дві діагностики – до і після курсу.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, інтернет–залежність, підлітки, тривожність, темперамент, ігрова залежність.

Konovalska M. R.

Individual psychological characteristics of adolescents' personality as a factor in the development of computer addiction

ABSTRACT

During the writing of the diploma thesis, the individual psychological characteristics of adolescents' personalities were studied as a factor in the formation of computer addiction. The relevance of the topic is determined by the rapid digitalization of society and the growing manifestations of addictive behavior among young people. Adolescence is a particularly vulnerable period due to emotional instability, incomplete personality formation, and an intense search for identity.

The empirical study revealed a close relationship between the level of personal anxiety and the tendency toward computer addiction. Testing also demonstrated a clear pattern: melancholics and choleric showed the highest scores on both scales, while sanguines and phlegmatics proved to be significantly more resilient.

Based on the findings, a psychocorrectional program was developed. The program includes psychoeducation, self-regulation practices, communication skills training, and work on self-esteem. To track effectiveness, two diagnostic assessments are provided – before and after the course.

Keywords: computer addiction, internet addiction, adolescents, anxiety, temperament, gaming addiction.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Індивідуально–психологічні характеристики особистості підлітків як чинник розвитку комп'ютерної залежності»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Коновальської Марії Романівни

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Зарицька В. В.

Об'єкт – специфіка комп'ютерної залежності серед підлітків.

Предмет – індивідуально–психологічні особливості підлітків, які виступають чинниками ризику формування комп'ютерної залежності.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу індивідуально–психологічних характеристик підлітків на формування комп'ютерної залежності, а також у розробці програми психокорекції для запобігання цьому явищу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до визначення феномену комп'ютерної залежності та її основних видів.
2. Дослідити поняття тривожності як ключової індивідуально–психологічної риси та її значущість у підлітковому віці.
3. Встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності, типом темпераменту та схильністю до комп'ютерної залежності.
4. Провести емпіричне дослідження за допомогою методик психодіагностики з метою підтвердження робочих гіпотез.
5. Розробити ефективну систему психокорекційних заходів для профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків.

Методи дослідження:

У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження застосовано такі методи:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- емпіричні: анкетування, тестування;
- статистичні: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, кореляційний аналіз Спірмена.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі психодіагностичні методики:

1. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (The Eysenck Personality Inventory, EPI);
2. Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI);
3. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT).

Загальний зміст. Підлітковий вік – час, коли дитина вже не дитина, але ще не доросла. І саме в цей період зовнішні впливи проникають найглибше, бо всередині – пошук власного «я», емоційні гойдалки, гормональні сплески й болюча чутливість до того, що про тебе думають інші. І на цьому вразливому тлі будь-яка форма залежності знаходить живильний ґрунт. Комп'ютерна – не виняток. Мережа ж пропонує те, чого так часто бракує в реальному світі: відчуття безпеки, миттєве визнання й ілюзію контролю. Натиснув кнопку – отримав реакцію. Сховався за екраном – ніхто не засудить. Це не просто зручність – це пастка, яка закривається непомітно.

Комп'ютерна залежність – це один із різновидів поведінкової адикції. Вона дається взнаки нав'язливим потягом до гаджетів і мережі, утратою контролю над часом і, зрештою, відбивається на навчанні, стосунках і навіть фізичному самопочутті. Сьогодні вона набуває різних форм. Серед найпоширеніших – ігрова залежність (особливо гача-ігри, які будуються на дофамінових пастках), надмірне «сидіння» в соціальних мережах, номофобія та синдром FOMO – страх

залишитися осторонь подій. Дослідники, зокрема М. Гріффітс, К. Янг, Р. Девіс та інші, описують цей процес як поступовий рух від задоволення до руйнування: спочатку мережа тішить, потім затягує, а згодом – повністю витісняє реальне життя.

Тривожність у підлітків часто стає тим самим ґрунтом, на якому проростає комп'ютерна залежність. Американський психолог Чарльз Спілбергер свого часу розділив тривожність на дві категорії: ситуативну – короточасну реакцію на загрозу, та особистісну – глибинну рису, коли людина весь час очікує підступу й бачить світ крізь призму небезпеки. Для підлітка з високою особистісною тривожністю жива розмова – це ризик. Публічна відповідь біля дошки – випробування. А от у мережі все інакше: можна обирати слова, редагувати повідомлення, ставити паузи. Там простіше й безпечніше. Саме тому такі діти часто тікають у цифровий світ – щоб хоч там відчуті контроль і почуті схвалення.

Проте є й інший бік цього процесу. Що більше часу підліток проводить за екраном, то вищим стає рівень його тривоги. Гаджет дає тимчасове полегшення, але поступово посилює страх перед реальним світом. Коло замикається: тривожність підштовхує до телефону, а надмірне перебування в мережі тривожність лише поглиблює.

Темперамент також відіграє важливу роль у тому, як підліток реагує на стрес. Меланхоліки – через підвищену чутливість і схильність довго переживати негативний досвід – та холерики – через імпульсивність і нестабільність емоційного стану – виявляються найбільш схильними до тривожності й комп'ютерної залежності. Сангвініки та флегматики, навпаки, справляються зі стресом легше, оскільки від природи більш емоційно гнучкі й урівноважені.

Емпіричне дослідження охопило 33 підлітки. Для збору даних використовувались опитувальник Айзенка (EPI), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) та тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (IAT).

Статистичну обробку результатів здійснено за допомогою кореляційного аналізу Спірмена. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та комп'ютерною залежністю ($r_s = 0,84$, $p < 0,001$). Найвищі показники за обома шкалами продемонстрували підлітки-меланхоліки та холерики. У більшості учасників зафіксовано середній рівень комп'ютерної залежності, що підкреслює необхідність своєчасного впровадження профілактичних заходів.

На основі результатів дослідження розроблено програму психокорекційних занять, яка складається з п'яти сесій по 60-70 хвилин для групи з 8-15 підлітків віком 14-18 років. Програма включає первинну діагностику, психоедукацію щодо механізмів формування залежності, відпрацювання технік саморегуляції та зниження тривожності, розвиток живих соціальних навичок і незалежної самооцінки, а також повторну діагностику для оцінки ефективності програми. Ефективність профілактичних заходів полягає не у відмові від технологій, а у формуванні у підлітків навичок усвідомленого та збалансованого ставлення до цифрового середовища.

За результатами дослідження сформовано такі висновки:

1. Комп'ютерна залежність є сучасною формою поведінкової адикції, що охоплює різні види цифрового залучення – від ігрової залежності та залежності від соціальних мереж до номофобії та FOMO. Підлітковий вік є критично вразливим до формування адиктивної поведінки через незавершеність особистісного розвитку, емоційну нестабільність та соціальний тиск.
2. Тривожність є ключовим психологічним чинником ризику комп'ютерної залежності у підлітків. Особистісна тривожність спонукає уникати складних реальних ситуацій і шукати порятунку в цифровому просторі, де сформована залежність ще більше поглиблює тривожний стан.

3. Емпіричне дослідження підтвердило статистично значущий позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та комп'ютерною залежністю ($r_s = 0,84$, $p < 0,001$). Меланхоліки та холерики становлять групу підвищеного ризику, тоді як сангвініки та флегматики виявляють вищу стійкість до залежності.
4. Розроблена психокорекційна програма з п'яти занять є науково обґрунтованим і практично орієнтованим інструментом профілактики комп'ютерної залежності у підлітків. Вона спрямована на зниження тривожності, розвиток саморегуляції та формування здорового ставлення до цифрового середовища без повної відмови від технологій.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків. Список використаних джерел налічує 42 найменування. Основний зміст роботи викладено на 49 сторінках. Робота містить таблиці та рисунки.

Рік виконання: 2026 р.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	6
1.1. Поняття комп'ютерної залежності та її види	6
1.2. Емоційні та особистісні риси підліткового віку	12
1.3. Особливості тривожності у підлітковому віці	14
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	17
РОЗДІЛ 2. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1 Організація досліджень та методи збору даних	19
2.2. Збір даних та аналіз результатів.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	28
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	29
3.1. Обґрунтування рекомендацій	29
3.2. Програма профілактики комп'ютерної залежності.....	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність проблеми.

Ми вже не помічаємо, як часто тягнемося до телефону. Чекаючи на автобус, у черзі, між парами – пальці самі розблоковують екран. Для дорослих це звичка, для підлітків – спосіб життя. Інтернет перестав бути просто помічником у навчанні: він став тим місцем, де вони існують. Там – друзі, там – визнання, там – порятунок від нудьги й самотності. Але цей порятунок часто виявляється пасткою..

Проблема комп'ютерної залежності вже давно вийшла за межі розмов про «шкідливі ігри». Сьогодні ми маємо справу з цілим спектром цифрових пасток: соціальні мережі з їхніми нескінченними стрічками, ігри з механікою випадковості (гача), що підсідають на голку дофаміну, і навіть FOMO – страх пропустити щось важливе, якщо вимкнути сповіщення. І найвразливішими виявляються ті, в кого психіка ще не сформувалася, – підлітки. Двійка за контрольну чи сварка з батьками – і підліток ховається в екрані смартфона. Там не оцінюють зовнішність, не дорікають за промахи. Натомість – миттєвий фідбек: лайк, підписка, схвальний коментар.

Масштаб проблеми вражає. Дослідження свідчать, що в США та Європі майже кожен десятий підліток уже має ознаки інтернет-залежності. Але нас має турбувати не стільки відсоток, скільки глибина наслідків: занедбане навчання, втрата живого спілкування, тривожні розлади. Якщо раніше це була проблема «важких» підлітків, то зараз це норма, до якої ми починаємо звикати.

Підлітковий вік – це важливий етап, що чутливий до зовнішніх впливів.

Залежність не побачиш здалеку. Син чи донька сидять у телефоні по п'ять годин – але ж вони «вчать уроки» чи «готують проєкт». Де норма, де проблема – не розібрати. Тому головне – не контроль (відібрати гаджет), а щире запитання:

чому саме ця дитина ховається в інтернеті? Їй страшно? Вона сором'язлива? Не виносить живого спілкування?

Технології стрімко летять уперед, а психіка підлітків реагує на них так само, як у 90-х. Батьки розводять руками, вчителі мають лише одну зброю – забрати телефон на уроці. Отже, пора переходити від констатації факту до глибоко пошуку причин і реальних, покрокових схем допомоги.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив індивідуально-психологічних характеристик підлітків на формування комп'ютерної залежності, а також розробити програму психокорекції для запобігання цьому явищу.

Об'єкт дослідження: специфіка комп'ютерної залежності серед підлітків.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості підлітків, які виступають чинниками ризику формування комп'ютерної залежності.

Завдання дослідження:

1. Проведення аналізу наукових підходів до визначення феномену комп'ютерної залежності та її основних видів.
2. Дослідження поняття тривожності як ключової індивідуально-психологічної риси, а також її значущість у підлітковому віці.
3. Встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, типом темпераменту та схильністю до комп'ютерної залежності.
4. Проведення емпіричного дослідження за допомогою методик психодіагностики з метою підтвердження робочих гіпотез.
5. Розробка ефективної системи психокорекційних заходів для профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків.

Методологічна основа дослідження складається з наукових концепцій, що розкривають особливості адиктивної поведінки, психологічні основи

особистісного розвитку у підлітковому віці, а також класичні теорії тривожності та типології темпераменту.

У процесі роботи використовувалися як загальнонаукові методи (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел), так і емпіричні методи.

Серед психодіагностичних інструментів було задіяно:

1. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (The Eysenck Personality Inventory (EPI));
2. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI));
3. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test (IAT)).

Обробка одержаних даних здійснювалася із залученням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу Спірмена, що дозволило виявити взаємозв'язки між окремими змінними.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.

1.1. Поняття комп'ютерної залежності та її види

Академічний тлумачний словник подає термін «залежність» у двох значеннях: «перебування під чиймсь впливом або владою, підкорення кому-, чому-небудь»; «зумовленість чогось певними обставинами, причинами і т. ін.» [1]. Залежність – це коли твоє ж бажання стає твоїм господарем. Виділяють три великі групи, але найвідоміша – хімічна: алкоголь, нікотин і важкі наркотики. У них один принцип – обман. Речовина дарує мозку штучний дофаміновий спалах, і згодом людина розучиться радіти без чарки чи сигарети.

До першої групи входять хімічні адикції – алкоголізм, наркоманія й тютюнопаління. Механізм у них спільний: речовина штучно збуджує дофамінову систему мозку й з часом відсуває на задній план природні джерела задоволення. Нікотин, зокрема, стає фізіологічно необхідним для нормальної роботи організму. Хімічні адикції є найбільш дослідженою групою залежностей. У 1960 році Е. М. Джелінек уперше науково описав алкоголізм як хворобу: він виділив стадії її розвитку й переконливо довів, що це не вада характеру, а медичний діагноз. Такий самий принцип діє в разі наркотичної залежності – речовини штучно активують систему винагороди мозку й поступово витісняють природні джерела задоволення.

Друга категорія – проміжні форми залежності. Це, наприклад, розлади харчової поведінки. Один із них – анорексія. Стан, коли людина свідомо обмежує себе в їжі. Вона нав'язливо хоче знизити вагу. Водночас відчуває патологічний страх потовстіти. Інший розлад – булімія. Періодично виникають напади переїдання. Потім людина намагається позбутися калорій. Наприклад, викликає блювоту. Причина – страх збільшення ваги.

Третя категорія – нехімічні (поведінкові) залежності. Сюди належать кілька видів. Їх досліджували у різних наукових роботах.

1. Лудоманія – нав'язливе захоплення азартними іграми. Воно стає центром усього життя [33].
2. Сексоголізм – неконтрольована сексуальна активність [32].
3. Перфекціонізм – віра в досконалість як головну мету. Помилки вважаються неприпустимими. Така залежність проявляється у ставленні до власного тіла та до соціальних зв'язків [31].
4. Трудоголізм – професійна діяльність перетворюється на сенс життя [34].
5. Шопоголізм – потреба постійно купувати нові речі [35].
6. Релігійний фанатизм – духовні переконання стають єдиним сенсом життя.
7. Цейтнот-залежність – людина підсвідомо створює ситуації з дефіцитом часу [36].

До цієї ж групи відносять комп'ютерну залежність. Це сучасний тип технологічної адикції. Людина відчуває нав'язливе бажання постійно користуватися комп'ютером та інтернетом [2].

Як пояснює психологія, фрустрація базових потреб змушує людину шукати інші шляхи. Вона змінює об'єкт впливу. Коли бажання нездійсненні або є глибокі емоційні проблеми, людина хоче полегшення. Вона може звернутися до наркотиків, алкоголю чи гемблінгу. Так швидко формується звичка. Потім виникає залежність. Згодом вона стає частиною життя.

Комп'ютерну залежність трактують як втечу від реальності на користь віртуального світу, де людина здатна проводити до 14 годин щодня – це майже 100 годин на тиждень. Ще один тривожний маркер – нав'язливе прагнення бути онлайн безперервно, яке зрештою призводить до соціальної дезадаптації.

За даними досліджень К. Сурратта і Д. Грінфілда, від цієї проблеми страждають 6-10% користувачів із західних держав. В Україні цей показник становить приблизно 6% [4]. Виділяють три форми цифрової залежності. Перша

– від комп'ютерних ігор та Інтернету. Друга – від соціальних мереж. Третя – від смартфонів (так звана номофобія) [5]. Ігрова залежність проявляється у неконтрольованому витрачанні часу. Людина грає в одиночні або онлайн-ігри.

Особливу увагу в контексті формування ігрової залежності приділяють гача-іграм. Вони працюють так: гравець випадково отримує персонажів або предмети. Це відбувається за внутрішньоігрову чи справжню валюту. Назва жанру походить від японських автоматів «гачапон». За валюту – наприклад, жетон або монету – там видається випадкова іграшка в капсулі [25]. Яскравий приклад цього жанру – Genshin Impact: станом на 2026 рік гра залишається однією з найпопулярніших у світі, з приблизно 300 мільйонами користувачів за всю історію та 19 мільйонами активних щомісяця [28].

Механіка гача-ігор є потужним психологічним інструментом. Результат «крутки» непередбачуваний. Це максимально активує дофамінову систему мозку. Принцип схожий на роботу ігрових автоматів та азартних ігор. Тому гача-ігри вважаються одним із головних факторів розвитку лудоманії серед підлітків. У низці країн, зокрема в Бельгії та Нідерландах, окремі механіки таких ігор визнані азартними. Вони обмежені законодавчо [26].

Додатковими факторами, що посилюють залежність у гача-іграх, є:

1. Система «пітіфейту» (Pity System) – гарантований рідкісний предмет через певну кількість спроб, що змушує гравця продовжувати «крутити» навіть після серії невдач: «ще трохи – і точно випаде» [27];
2. Обмежені за часом події (Limited Banners) – персонажі або предмети доступні лише протягом кількох тижнів, що створює штучний дефіцит і тиск: «якщо не отримаю зараз – більше не буде можливості» [27];
3. Щоденні завдання «дейліки» (Daily Tasks) – щоденні та щотижневі завдання, які формують звичку заходити в гру регулярно, навіть якщо гравець не хоче грати;

4. Соціальний тиск спільноти – рейтинги та порівняння колекцій з іншими гравцями формують потребу у визнанні та підсилюють конкурентну мотивацію.

Прикладом є підліток, який щомісяця витрачає кишенькові гроші або гроші батьків на донати у грі задля отримання рідкісного персонажа, потім відчуває сильне розчарування і злість після невдалої «крутки». Згодом він не може зупинитися, навіть коли витрачена сума вже перевищила заплановану.

Така поведінка є схожою до гемблінгу і свідчить про серйозний ризик формування стійкої залежності. Зараз ця тема вивчається активніше, особливо на «Батьківщині» цих ігор – в країнах Азії (Японія, Китай, Корея). Все через зріст популярності ігор цього жанру [37; 38; 39]

Номофобія (no-mobile-phone phobia) – це стан, коли неможливість скористатися телефоном викликає гострий тривожний напад: через розряджений акумулятор, відсутність зв'язку чи втрату пристрою. Людина починає панікувати, у неї тремтять руки, і вона втрачає здатність зосередитися на будь-чому іншому [24].

Наукова спільнота визнає симптоми номофобії та її шкідливий вплив на психічне здоров'я: М. Гріффітс і М. Кусс зазначають, що комп'ютерна залежність має ті самі поведінкові та когнітивні ознаки, що й класичні адикції – нав'язливе використання, втрату контролю над собою, абстиненцію (ломку) та поступове погіршення соціального життя [6].

Причини виникнення комп'ютерної залежності в підлітків різноманітні й пов'язані з різними сферами життя. Серед основних чинників варто виділити:

1. Психологічні: занижена самооцінка, високий рівень тривожності, пригнічений стан. Ще це потреба в емоційній підтримці. Або спроба надолужити те, чого не вистачає в реальному спілкуванні [7].
2. Сімейні: сварки вдома, брак батьківської уваги, надмірна опіка або байдужість. Також відсутність чітких правил користування гаджетами [8].

3. Соціальні: відчуття самотності, пережитий булінг, незадоволеність справжніми соціальними контактами. Бажання належати до віртуальних груп [9].
4. Культурно-технологічні: цифрові інструменти широко впроваджено в освіту. Мобільний інтернет став легкодоступним. Також впливають алгоритми платформ. Вони привертають увагу користувачів лайками й персоналізованими рекомендаціями [10; 6].

До групи ризику насамперед потрапляють ті підлітки, які не можуть налагодити живе спілкування й тому вдаються до інтернету як до альтернативи. Науковці пов'язують це з емоційною незрілістю та слабким самоконтролем – ці чинники суттєво збільшують загрозу залежності [11]. Основні ознаки комп'ютерної залежності:

1. постійна потреба перевіряти соціальні мережі;
2. надмірне використання гаджету та інтернету (більше 4-6 годин щодня без перерви);
3. втрата інтересу до інших видів діяльності (спілкування, хобі, спорт, навчання тощо);
4. агресія або дратівливість, коли доступ до комп'ютеру обмежений;
5. зниження успішності;
6. погіршення сну [6].

Комп'ютерна залежність здатна докорінно змінити життя підлітка, породжуючи проблеми різного типу:

1. когнітивні – страждають увага, пам'ять і творча гнучкість;
2. соціальні – зникає інтерес до офлайн-контактів, виникають труднощі в школі й родині;
3. емоційні – загострюється тривога, коливається настрій, слабшає здатність розуміти інших;

4. фізичні – організм виснажується, голова болить дедалі частіше, а про спорт чи рухливі ігри підліток узагалі забуває [12; 13].

Окремої уваги заслуговує залежність від соціальних мереж – це, мабуть, найпопулярніший різновид, який науковці не перестають вивчати вже довгі роки [40].

Її сутність не лише в розвагах або втечі від реальності. Є глибша потреба – соціальне схвалення. Людина хоче визнання та відчуття приналежності до групи. У підлітковому віці ці фундаментальні потреби стають особливо гострими. Внутрішні запити задовольняються через механізми заохочення. Це «лайки», коментарі, підписки. Поступово самооцінка підлітка змінюється. Вона визначається не власними відчуттями чи реальними досягненнями. А зовнішніми цифровими маркерами популярності. Емоційний стан стає нестабільним. Він жорстко залежить від думки оточення.

Постійне перебування в мережі – ще один важливий чинник. Соціальні платформи формують неписане правило: «Бути онлайн – означає бути активним, помітним та значущим у суспільстві». Якщо немає нових дописів, історій чи реакцій, підліток відчуває соціальне зникнення. Виникає тривога та страх бути залишеним. Це стимулює молодь постійно фіксувати свій побут. Вони ретельно фільтрують події, створюють певний імідж. Так конструюється вигідне публічне представлення себе. Такі дії споживають багато емоційних і когнітивних ресурсів.

Також зараз викликає увагу дослідників синдром FOMO. Назва походить з англійської: «fear of missing out». У перекладі це «страх пропустити важливе». Його вважають одним з нових психологічних явищ цифрової епохи [14]. Суть полягає в тому, що людина нав'язливо думає, що інші живуть яскравіше та змістовніше. А вона ніби залишається осторонь головних подій. Користувачі соцмереж беруть до рук телефон не тому, що їм потрібна конкретна інформація. Їх рухає тривога. Вони бояться щось цінне пропустити. Іронія в тому, що саме

часте перебування в мережі підсилює FOMO: людина бачить чуже відфільтроване «ідеальне» життя й відчуває себе ще більш осторонь. Замкнуте коло.

Комп'ютерна залежність – складний психічний стан. Її ознаки ті самі, що й в інших видів залежностей. Але є й відмінність. Вона сильно впливає на емоційний розвиток підлітків.

1.2. Емоційні та особистісні риси підліткового віку

Підлітковий вік – це перехідний період від 10 до 19 років, між дитинством і дорослістю. Саме в цей унікальний час закладається фундамент міцного здоров'я на все життя [15].

Період дорослішання має ключове значення. Саме тоді формується самоцінність. Юнаки починають усвідомлювати себе. Вони вчаться глибоко аналізувати власні психічні процеси. Коли дитина переходить із початкової до середньої школи, її сприйняття себе змінюється.

Настрій підлітка змінюється миттєво: від ейфорії до роздратування – за лічені хвилини. За цими гойдалками стоять гормональний сплеск, внутрішні суперечки в пошуках власного «я» та ще не до кінця налагоджена саморегуляція. Така нестабільність – одна з характерних ознак юнацького віку. Молода людина може відчувати цілу гаму емоцій: від захоплення й щастя до роздратування чи смутку. Ці почуття часто змінюються стрімко. Іноді без видимих об'єктивних причин [16].

Виділяють кілька основних чинників емоційної лабільності в підлітковому віці.

1. Гормональна перебудова: гормони вирують – і настрій підлітка кидає то в ейфорію, то в смуток, іноді без жодної видимої причини.

2. Пошук ідентичності: він переосмислює звичні з дитинства істини, шукає своє місце серед однолітків – і майже завжди цей процес супроводжується внутрішньою напругою.
3. Розвиток рефлексії: підлітки починають критично оцінювати себе. Вони бачать свої сильні та слабкі сторони. Це іноді призводить до невпевненості. Виникає тривожність та страх перед можливими невдачами.
4. Соціальний тиск: юнаки стикаються з різними викликами. Це прагнення до визнання серед ровесників. Це сімейні суперечки та шкільні проблеми. А також стрес від невизначеності майбутнього.
5. Академічний стрес: високі освітні вимоги. Складнощі у спілкуванні з однолітками. Підвищені очікування від дорослих. Усе це створює додаткове емоційне навантаження.

Найперше, що варто усвідомити: емоційна нестабільність у підлітків – це не відхилення, а нормальна частина дорослішання. І коли дорослі реагують не заборонами й нотаціями, а готовністю вислухати й спробувати зрозуміти, вони суттєво зменшують імовірність того, що дитина шукатиме порятунку в іграх чи соцмережах.

Серед характерних рис особистості сучасного підлітка можна назвати:

1. висока чутливість до зовнішніх оцінок;
2. вибіркового підхід до сприйняття людських якостей;
3. схильність до прямих суджень та критичних коментарів;
4. вміння чітко окреслювати власні життєві цілі й самостійно ухвалювати рішення;
5. здатність відчувати себе частиною певного кола (наприклад, субкультури) і знаходити в ньому своє місце, виконуючи конкретні ролі;
6. прагнення до досягнень і конкуренція з іншими;
7. акцент на тому, що думають інші про їхню особистість;
8. здатність сформулювати свої життєві цілі та вільно приймати рішення;

9. можливість усвідомлювати себе як частину певної соціальної групи (наприклад, субкультури) і закріплюватися в ній через прийняття конкретних ролей;
10. прагнення бути авторитетними серед однолітків;
11. певну міру асиміляції поведінки під впливом рекомендацій дорослих [17].

1.3. Особливості тривожності у підлітковому віці

У підлітковому віці тривожність загострюється, охоплюючи емоції, поведінку й навіть тіло.

Сам по собі цей стан – не ворог. Він допомагає вловлювати зміни, мобілізує увагу й готує до дій, якщо тримати його в межах норми. Помірна тривожність навіть корисна: вона фокусує думки, додає гостроти сприйняттю. Але коли вона зашкалює, починаються проблеми – і психіка, і самопочуття дають збій [18].

У 1960-х Чарльз Спілбергер схаактеризував тривогу як внутрішнє відчуття напруги й страху, яке не існує окремо від тіла – серце починає калатати, долоні холонуть, дихання стає поверхневим. Проте справжнім проривом стало його розмежування двох типів. Ситуативна тривожність – це тимчасова реакція на конкретну загрозу. Натомість особистісна – це вже глибинна риса, постійна готовність людини до найгіршого, навіть коли причин для хвилювання немає. Його наукова праця заклала підґрунтя для сучасних методів виявлення та подолання тривожних станів [19, 23].

Тривожність поділяють на адаптивну та дезадаптивну. Адаптивна відіграє позитивну роль і допомагає зосередитися. Вона мобілізує ресурси організму і дозволяє швидко ухвалювати рішення. Такий тип особливо корисний у кризовій ситуації. Коли потрібна швидка й ефективна реакція [20]. Дезадаптивна тривожність, навпаки, заважає. Вона знижує продуктивність, викликає панічні

атаки, погіршує зосередженість. Експерименти показують: високий рівень такої тривожності здатен призвести до різних психічних патологій [21].

Соціальна тривожність досить поширена сьогодні. Особливо серед підлітків та молоді [3]. Людина постійно боїться, що інші оцінять її негативно. Це і є головна ознака такого стану. Молодь із вираженою формою соціальної тривоги відчувається дискомфорт під час розмови з учителями, з однолітками, або коли треба виступати перед класом.

Рівень тривожності залежить одразу від кількох речей. Це самооцінка, риси характеру, а також минулий негативний досвід спілкування [22]. У підлітків із заниженою самооцінкою зазвичай великі проблеми з контактами. Вони свідомо уникають ситуацій, де можна відчути сором чи просто психологічний тиск.

Дослідники почали активно вивчати зв'язок тривожності з інтернет-залежністю із початку 2010-х. Ранні роботи показали таку річ: підлітки з високою тривожністю частіше йдуть у мережу. Для них це спосіб не стикатися з реальним спілкуванням [18].

По-перше, віртуальний простір створює відчуття безпеки. Там страх перед розмовою слабшає. По-друге, соцмережі дають змогу уникати прямих контактів. Людина краще контролює, що сказати і як сказати. Це на якийсь час знижує тривогу. Але зловживання цифровим світом ламає режим. Сон гіршає, працездатність падає, настрій пригнічується, соціальні контакти обмежуються. Соціальні мережі можуть і самі підсилювати тривожність. Варто сказати про це окремо. Підлітки часто дивляться на блогерів як на ідеал. І несвідомо порівнюють із собою. Але ж вони бачать тільки відфільтровані картинки. У 2016 році Ж. Твенге та К. Кемпбелл провели дослідження. Виявилось: хто багато сидить в Instagram та Facebook, у тих частіше зростають тривожність і депресивні симптоми [29]. Головна причина – постійне порівняння себе з іншими.

Підліток відчуває тривогу, тому і шукає втіхи в гаджетах. Так поступово виникає коло, яке саме себе підживлює. Сприйняття реальності змінюється.

Віртуальний світ починає здаватися затишнішим і цікавішим, ніж справжнє життя. Це шкодить стосункам з іншими людьми. Соціальні навички слабшають. Людина думає, що так вона заспокоїться. Але насправді психічне напруження тільки зростає. І з часом технологічна залежність стає ще стійкішою та її стає важче лікувати.

М. Гріффітс описує формування комп'ютерної залежності як процес. Він має кілька етапів:

1. Перший етап – формування: людина відкриває, що мережа дає задоволення, і поступово збільшує час онлайн. Нові повідомлення, оновлення, реакції стають джерелом позитивних емоцій.
2. Другий етап – прогресування: людина дедалі більше часу сидить в інтернеті. Це починає шкодити іншим сферам: навчанню, спілкуванню, фізичному самопочуттю. Здатність контролювати себе слабшає. Поведінка набуває залежного характеру.
3. Третій етап – усталення: формується глибока прив'язаність до гаджетів, соцмереж, ігор тощо. Вона проявляється симптомами, подібними до тих, що бувають при наркотичній або алкогольної залежності. А також тривожністю, коли немає доступу до інтернету [22].

Реакції підлітків на стрес бувають різними. Багато залежить від темпераменту та особистих якостей. Ця властивість визначає, наскільки сильно людина емоційно реагує у складних ситуаціях.

Меланхоліки виявляють найбільшу тривожність. У них підвищена чутливість нервової системи. Вони звикли глибоко аналізувати свої переживання. Негативний досвід переробляють довго. Їм важко переключатися між емоційними станами. Часто виникають нав'язливі тривожні думки.

Сангвініки демонструють найнижчий рівень тривожності завдяки природній гнучкості й оптимізму. Флегматики також емоційно стабільні – навіть

під тривалим стресом. Холерики тривогу виявляють відкрито: вони дратівливі та імпульсивні, але порівняно швидко відновлюють рівновагу.

Тип темпераменту впливає не тільки на те, як людина тривожиться. Він також визначає ризик поведінкових проблем. Зокрема, комп'ютерної залежності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У теоретичній частині дослідження проведено аналіз індивідуально-психологічних характеристик підліткового періоду, а також їхнього впливу на формування комп'ютерної залежності.

По-перше, розкрито сутність цього явища. Комп'ютерна залежність є різновидом поведінкової адикції. Вона не пов'язана з вживанням хімічних речовин, проте механізми її виникнення є подібними. Ключові ознаки: втрата контролю над часом онлайн навіть за очевидної шкоди для навчання та здоров'я, а також деструктивні наслідки для соціальної, емоційної та фізичної сфер. Виявлено основні класифікаційні типи залежностей. Причини їх появи мають комплексний характер. Це психологічні, сімейні, соціальні та культурно-технологічні чинники.

По-друге, проаналізовано специфіку емоційного та особистісного становлення підлітків. Цей період відзначається емоційною нестабільністю. Настрій може змінюватися кілька разів на день. Також спостерігається підвищена чутливість до соціальної оцінки. Підлітку важливо, що про нього думають інші. Крім того, триває активний процес самоідентифікації. Усе це робить юнацтво психологічно вразливим. Ризик формування залежної поведінки зростає.

По-третє, розглянуто тривожність як одну з провідних рис підліткового віку. Вона буває різною: особистісна (як риса характеру) і ситуативна (як тимчасовий стан). Соціальна тривожність тут особливо важлива. Вона ускладнює гармонійні стосунки з іншими людьми. Людина боїться, що її засудять, не

приймають, висміюють. І виступає фактором ризику для комп'ютерної залежності. Доведено: підлітки з високою тривожністю часто використовують комп'ютер, щоб уникати реальних контактів. У мережі вони почуваються безпечніше. Але це лише поглиблює їхні емоційні проблеми. Залежність міцнішає, а тривога не зникає.

Досліджено також роль темпераменту. Він впливає на рівень тривожності та схильність до адикцій. Меланхоліки реагують гостріше. Холерики – імпульсивніше. Флегматики та сангвініки більш стійкі. Узагальнення теоретичних положень заклало основу для емпіричного дослідження, мета якого – перевірити виявлені зв'язки та підтвердити висунуті гіпотези.

РОЗДІЛ 2. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація досліджень та методи збору даних

До дослідження залучили 33 підлітки віком 13-14 років. Воно відбулося в березні 2026 року.

Сформульовано гіпотезу. У підлітків із високим рівнем особистісної тривожності показники комп'ютерної залежності будуть вищими. Такі особи частіше використовують гаджети. Для них це спосіб уникнути життєвих проблем. А також засіб емоційної саморегуляції. З часом така поведінка закріплюється і формується залежність. Виділяється вплив темпераменту. Найбільш уразливими виявилися меланхоліки та холерики – саме в цих типах ризик залежності зростає найвідчутніше. Їх об'єднує висока емоційна вразливість і водночас обмежена здатність пристосовуватися до нових умов.

Для діагностики ми звернулися до таких психодіагностичних методик:

1. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (The Eysenck Personality Inventory (EPI));
2. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI));
3. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test (IAT)).

Особистісний опитувальник Айзенка (EPI) показує дві головні риси характеру. Це екстраверсія та емоційна стабільність (нейротизм). Інструмент дає змогу оцінити основні властивості особистості. Він містить 57 запитань. Відповіді – «так» або «ні». Є спеціальна шкала соціальної бажаності. Щоб уникнути нещирості під час опитування, використовують шкалу «Оцінка брехливості». Її діапазон – від 0 до 9 балів. Вона фіксує спроби людини виглядати краще. Якщо показник 5 або вище, це часто означає надмірне прагнення до ідеального результату. Ймовірна часткова нещирість. У таких випадках результати за іншими шкалами інтерпретують обережно. Результати наносяться

на графік (рис. 1). По горизонталі – екстраверсія, по вертикалі – нейротизм. Чим далі точка від центру, тим сильніше виражені риси. Поєднання двох шкал дає чотири типи темпераменту. Сангвінік – екстраверсія і низький нейротизм. Холерик – екстраверсія і високий нейротизм. Флегматик – інтроверсія і низький нейротизм. Меланхолік – інтроверсія і високий нейротизм. Таку класифікацію часто використовують у дослідженнях адиктивної поведінки.



Рис. 1 – Графік екстраверсії та нейротизму до особистісного опитувальника Айзенка (EPI)

Методика STAI розроблена Чарльзом Спілбергером. Її повна назва – State-Trait Anxiety Inventory. Це один із найпоширеніших інструментів для вимірювання тривожності. Тест діагностує два стани.

1. Ситуативна (або реактивна) тривожність – це відповідь організму на конкретний виклик. Ось ви стоїте перед аудиторією або чекаєте на білет на іспиті – і тіло реагує напругою, серцебиттям, думки плутаються. Але варто ситуації завершитись – і ви знову в рівновазі.

2. Особистісна тривожність (ОТ) – стійка риса характеру. Вона вказує на схильність людини часто переживати хвилювання. Такі підлітки бачать загрозу навіть там, де її немає. Вони постійно очікують негативу.

Опитувальник має 40 пунктів. По 20 тверджень для кожного виду тривожності. Приклади запитань для шкали стану: «Я спокійний», «Я схвилюваний». Для шкали риси: «Я легко засмучуюсь», «Мене турбують можливі невдачі». Відповіді оцінюють за чотирма градаціями: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди». Для реактивної тривожності шкала інша – тут обирають між «ні, це не так», «мабуть, так», «вірно» та «цілком вірно».

Опитувальник передбачає окремий підрахунок балів за прямими й зворотними твердженнями – ці дві суми й дають підсумковий результат. Залежно від нього тривожність кваліфікують як низьку (до 30 балів), середню (31-44) або високу (45+). І якщо високий бал стосується саме особистісної тривожності, це серйозна підстава для занепокоєння: такий показник нерідко спрацьовує як спусковий гачок для залежної поведінки.

Кімберлі Янг у 1994 році розробила опитувальник ІАТ (Internet Addiction Test). Це один із перших стандартизованих інструментів. Він призначений для оцінки залежності від інтернету. Методика зручна для самодіагностики. Вона допомагає виявити, наскільки сильно людина патологічно прив'язана до мережі. Янг вивчала комп'ютерну залежність. Вона виділила три головні фактори ризику. Перший: легкий доступ до інформації, ігрових платформ, різного контенту. Другий: анонімність. Користувач почувається в безпеці. У нього виникає ілюзія контролю. Третій: те, що відбувається всередині самої людини. Її переживання, очікування. Віртуальне середовище викликає довіру. Іноді більшу, ніж реальні стосунки.

Перша версія складалася з 8 питань. Потім її адаптували. Методика налічує 40 тверджень, до кожного з яких пропонується 5 варіантів відповідей за градацією від 1 до 5 балів: де «ніколи» – це мінімум, а «постійно» – максимум.

Сума набраних балів і свідчить про рівень залежності. Загальна сума балів визначає рівень інтернет-залежності. Виділяють чотири категорії.

1. До 19 балів – активність у мережі мінімальна. Серйозних негативних наслідків немає.
2. 20-49 балів – звичайний користувач. Така людина іноді проводить онлайн більше часу, ніж треба. Але вона здатна себе контролювати. Серйозних проблем не виникає.
3. 50-79 балів – початкова стадія залежності. Надмірне використання мережі вже помітно впливає на особисте життя.
4. 80-100 балів – серйозна залежність. Такий стан починає заважати в школі, у стосунках із друзями, навіть у звичайних повсякденних справах. Якщо це триває – не відкладайте, зверніться до психолога чи психотерапевта.

2.2. Збір даних та аналіз результатів

До вибірки увійшли 33 підлітки. Проведена діагностика темпераменту показала такий розподіл. Меланхоліків виявилось найбільше – 12 осіб. Це 36,4% від усієї групи. Холерики – 9 осіб (27,3%). Сангвініків – 8 (24,2%). Флегматиків – найменше, лише 4 особи (12,1%) (Рис.2). Разом емоційно нестабільні типи (меланхоліки та холерики) становлять 63,7%. Це більше половини вибірки. Уже на початку дослідження такий склад дає підстави припустити: ризик тривожності та залежної поведінки серед учасників підвищений.

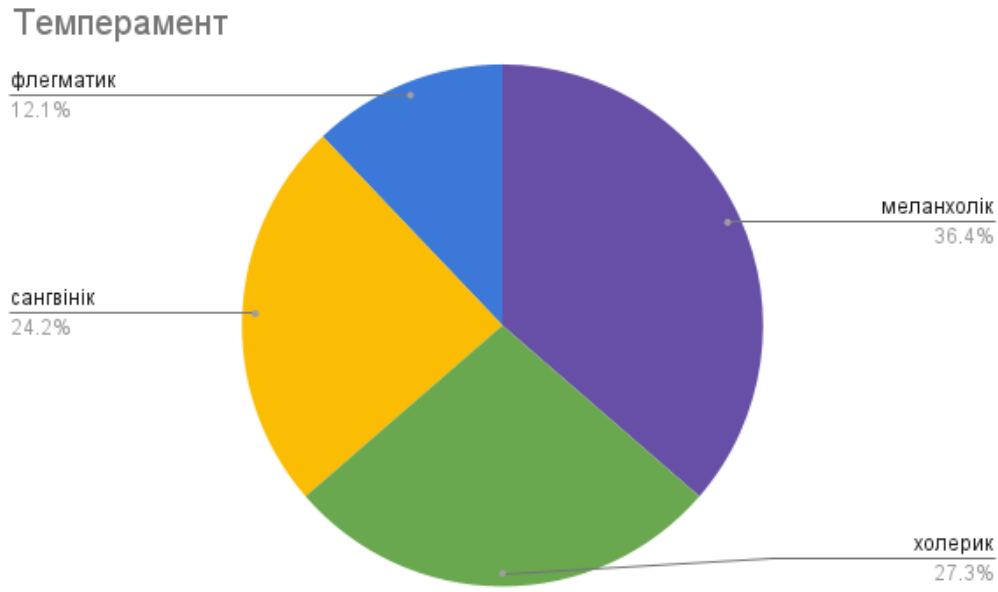


Рис. 2 – Розподіл темпераментів у вибірці.

Результати за тестом особистісної тривожності показали цікаву тенденцію, де більшість підлітків мають підвищені показники.

1. Високий рівень (від 45 балів) виявили 17 осіб. Це 51,5% від усієї вибірки. Такі підлітки дуже чутливі до стресу. Вони емоційно нестійкі. Часто хвилюються без видимої причини.
2. Середній рівень зафіксовано у 12 учасників (36,4%). У них теж є напруга, але вона не досягає клінічних меж. Однак це може заважати в повсякденному житті.
3. Низький рівень – лише у 4 осіб (12,1%). Вони емоційно стабільні. Їм легше справлятися з труднощами.
4. Середній бал по групі становить 44,1. Це межа між середнім і високим рівнями. Отже, результати засвідчують: підлітки в цій вибірці загалом демонструють підвищений рівень тривожності.

Дослідження зафіксувало: 23 з 33 підлітків – тобто майже 70% – уже опинилися в категорії «значний вплив мережі». Їхні бали від 50 до 79. Інтернет

сильно впливає на їхнє життя. Формує поведінку, емоції, стосунки з іншими. У 7 учасників (21,2%) ознаки залежності ледь помітні. Вони вже надто багато часу проводять онлайн. Але ще можуть себе контролювати. У 2 підлітків (6,1%) критичний рівень. Їм потрібна допомога психолога. І лише 1 учасник (3,0%) не має жодних ознак залежності (Рис. 3).

Середній бал по вибірці – 56,6. Це підтверджує: цифрове середовище серйозно впливає на більшість підлітків.



Рис. 3 – Розподіл рівня комп'ютерної залежності у вибірці.

Порівнявши середні рівні особистісної тривожності (ОТ) та комп'ютерної залежності (КЗ) у різних типах темпераменту. Розбіжності між групами виявилися статистично значущими. Отже, тип нервової системи справді впливає на ризик.

Меланхоліки показали найвищі бали: 50,3 – за тривожністю, 66,2 – за рівнем залежності від комп'ютера. І це не випадково. Їхня висока чутливість, схильність «застрягати» в негативних переживаннях і повільна адаптація до

нового – усе це штовхає їх туди, де простіше: у віртуальний світ, який не висуває жорстких вимог і не ранить.

Холерики – на другому місці. Їхні значення теж високі: ОТ = 47,8, КЗ = 61,3. Вони емоційно напружені. Часто реагують на стрес. Їм важко заспокоїтися без гаджета.

Флегматики посідають проміжне положення. ОТ = 44,8, КЗ = 55,5. Їхні результати в межах середньої норми. Це логічно, адже вони стабільні та врівноважені. Вони користуються інтернетом помірно.

Найменша схильність до тривожності та залежності – у сангвініків. ОТ = 30,1, КЗ = 37,4. Вони емоційно стійкі. Легко адаптуються до нового. Залежні моделі поведінки в них не формуються. Навіть за наявності стресу вони швидко знаходять інші способи розслабитися.

Проведемо кореляцію методом Спірмена з формулою (Рис. 4):

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Рис. 4 – Формула кореляції Спірмена

де:

1. d – різниця між рангами двох змінних (R1-R2);
2. n – кількість спостережень (в нашому випадку 33)

Оскільки темперамент є якісною змінною, її необхідно перетворити на числову шкалу. Кодування здійснюється відповідно до теоретично обґрунтованого зростання рівня тривожності (Рис. 5):

Темперамент	Код
Сангвінік	1
Флегматик	2
Холерик	3
Меланхолік	4

Рис. 5 – Кодування темпераменту

Потім значення кожної змінної сортують. Від найменшого до найбільшого. Кожному елементу дають номер – його ранг. Якщо кілька показників однакові, їм присвоюють середнє арифметичне відповідних позицій. Для всіх 33 підлітків визначають ранги. По кожній з двох змінних окремо. Далі обчислюють різницю d – між рангами першої та другої змінної для одного учня. Цю різницю підносять до квадрата. Усі квадрати додають. Після виконання відповідних математичних обчислень отримано значення (Рис. 6):

Пара змінних	P-значення	Сила зв'язку
Особиста тривожність / Комп'ютерна залежність	$0.8363 < 0.001$	Дуже сильний
Темперамент / Особиста тривожність	$0.6332 < 0.001$	Сильний
Темперамент / Комп'ютерна залежність	$0.6978 < 0.001$	Сильний

Рис.
6 –

Результати кореляції

1. Зв'язок між особистісною тривожністю та комп'ютерною залежністю – $r = 0,84$. Це найвищий коефіцієнт у роботі. Залежність пряма: чим більша тривожність, тим сильніше людина прив'язана до комп'ютера. Підтверджується гіпотеза. Підлітки з високою тривожністю використовують інтернет як спосіб втекти від реальності або знайти підтримку.

2. Темперамент і тривожність корелюють ($p = 0,63$). Меланхоліки та холерики мають вищі показники тривожності. Сангвініки й флегматики – нижчі. Це відповідає класичним уявленням про темперамент та емоційну стабільність.
3. Вплив темпераменту на комп'ютерну залежність – $p = 0,70$. Тип темпераменту виявляється важливим фактором ризику. Найбільш схильні до залежності меланхоліки. Такі підлітки стають легкою мішенню для кібербулінгу, шахрайських схем і маніпуляцій у соцмережах.

Усі три досліджувані зв'язки виявилися статистично значущими ($p < 0.001$), що підтверджує надійність і достовірність отриманих результатів (Рис. 7).

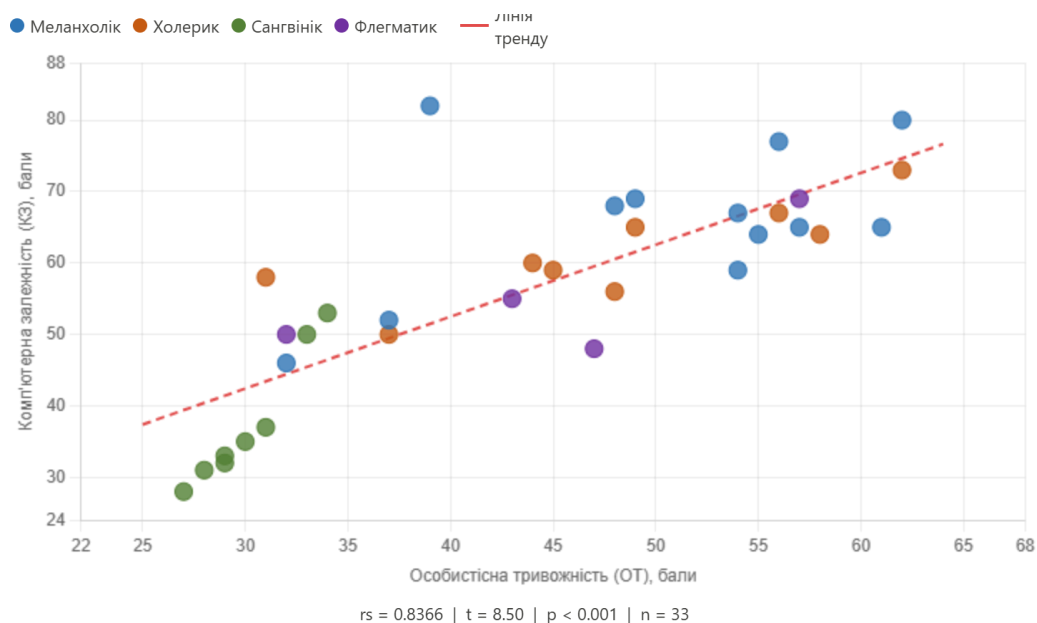


Рис. 7 – Графік залежності рівня Особистісної тривожності та Комп'ютерної залежності

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Підлітки з підвищеною тривожністю перебувають у стані хронічного емоційного дискомфорту: вони затиснуті, ніби на них тиснуть з усіх боків, до

всього ставляться з недовірою й сумніваються в кожному своєму кроці. Тому вони уникають реальних контактів. І складних життєвих ситуацій. Для них інтернет – безпечна зона, там легше контролювати спілкування. Можна сховатися від критики. І зменшити внутрішній страх. Так поступово формується залежність.

Це не просто звичка, а захисний механізм. Який, однак, має зворотний ефект. Чим більше підліток сидить у мережі, тим гірше він відчувається в реальності. Коло замикається. Залежність прогресує, тоді як рівень тривоги залишається стабільно високим.

Кореляція між тривожністю та залежністю від комп'ютера виявилася статистично значущою. Іншими словами, чим вища тривожність, тим більша ймовірність потрапити в пастку цифрового світу. Це дає чіткий вектор для профілактики: просто забирати телефон недостатньо. Натомість варто зосередитися на тому, що реально допомагає – знижувати рівень тривоги, навчати підлітків справлятися зі стресом через спорт, творчість або живе спілкування, а також поступово вибудовувати здорову самооцінку. Тоді потреба ховатися в мережі слабшатиме сама собою.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.

3.1. Обґрунтування рекомендацій

Для сучасних підлітків цифрове середовище – не щось зовнішнє чи додаткове, а природне тло їхнього дорослішання. Телефони, планшети, ноутбуки супроводжують їх із перших місяців життя: спочатку як кольорові плями, що привертають увагу; згодом – як вікно у світ, де можна гратися, вчитися, спілкуватися й вигадувати себе. Нерідко дитина навчається розблокувати екран раніше, ніж зав'язувати шнурки чи тримати ложку. І вже точно – раніше, ніж усвідомлює, що таке час і чому його не повернути. Ось чому класичні методи профілактики залежності, які працювали десять років тому, сьогодні – як музейний експонат: цікаво, але далеко від реальності. Наприклад, від алкогольної чи наркотичної. Там спрацьовує стратегія повного уникання. Не вживай – і проблеми немає. З комп'ютером таке не спрацює, бо відмовитися від нього вже неможливо. У сучасному світі володіння цифровими навичками – не вибір, а обов'язкова умова. Без них годі й мріяти про повноцінне спілкування чи професійний розвиток. Навіть школа вимагає роботи з онлайн-ресурсами. А потім – університет, робота, побут. Відгородитися від технологій означає відгородитися від життя. Отже, завдання не в тому, щоб заборонити. А в тому, щоб навчити контролювати себе і формувати здорові звички.

Складність у тому, що комп'ютерну залежність майже неможливо вчасно помітити – вона успішно ховається за звичними та соціально схвалюваними справами. Перегляд навчальних відео та розважального контенту візуально майже не відрізняються. Спілкування з однокласниками в месенджері може виглядати так само, як безцільне гортання стрічки в соціальних мережах. Шкільне завдання на комп'ютері може непомітно перетворитися на гру:

достатньо сповіщення на кшталт «Ви забули зібрати щоденні нагороди!» – і концентрація зникає. Усе відбувається на одному пристрої, де межа між корисним і шкідливим використанням стає майже невидимою. Таке злиття різних видів активності ускладнює своєчасне виявлення залежності. Воно також перешкоджає її профілактиці. І батьки, і вчителі часто не можуть провести чітку межу між здоровим використанням технологій і тим, що вже виходить за норму.

Тому боротьба із залежністю не вичерпується таймерами й жорсткими лімітами – це лише верхівка айсберга. Хоча такий підхід може видаватися логічним. По-перше, це не сприяє розвитку у підлітка навичок самоконтролю.

По-друге, жорсткі обмеження часто провокують зворотний ефект: заборонене стає ще привабливішим, а поведінка – більш прихованою. До того ж це нерідко загострює стосунки з батьками. Підліток, якому просто «відрізають» інтернет, так і не вчиться свідомо розпоряджатися своїм часом – він лише чекає, коли контроль ослабне.

Профілактика – це захист на випередження: попередити, зменшити вплив або згладити наслідки. Щодо комп'ютерної залежності вибудовують три рівні такої роботи. Кожен охоплює своє коло людей і ставить перед собою окреме завдання.

1. Перший рівень – робота з усіма. Вона не чекає тривожних дзвіночків, а діє на випередження. Її завдання – прищепити підліткам медіаграмотність: розпізнавати маніпуляції, оцінювати інформацію, тримати себе в руках перед екраном. Ідеться про прості, але важливі речі: вчасно вимикати звук сповіщень, не брати телефон до рук на уроках, робити паузи між серіями чи рівнями гри. Комп'ютер має стати не рятівним колом, а звичним інструментом – як олівець чи зошит.
2. Другий рівень – для тих, хто вже під загрозою. До цієї категорії потрапляють підлітки з підвищеною тривожністю, ті, хто почувається самотнім навіть серед однолітків, а також діти, в яких удома напружені

стосунки. Окремий сигнал – коли час перед екраном перевищує 4-6 годин на день, коли будь-яке обмеження викликає агресію, коли реальне життя – школа, друзі, хобі – починає здаватися другорядним. На цьому етапі важливо не прогаяти момент: психолог або соціальний педагог проводить діагностику, працює з підлітком у групі чи віч-на-віч, допомагає знайти альтернативу віртуальному світові – ту саму спортивну секцію, гурток або просто живе спілкування, яке могло б стати якірним у реальності.

3. Третій – найглибший рівень. Він призначений для тих, у кого залежність уже діагностована. Це вже не про поради й рекомендації – це про інтенсивну терапію. Найчастіше – індивідуальну чи сімейну психотерапію. У випадках, коли залежність переплітається з депресією або хронічною тривогою, до роботи долучають психіатра й медикаментозне лікування. Загальна мета – повернути підліткові смак до реальності: навчання, друзів, звичайних радощів. І не менш важливо – налагодити контакт із батьками, щоб вони не контролювали, а підтримували, допомогли створити вдома безпечний простір – і реальний, і цифровий, де ризик зриву буде мінімальним.

3.2. Програма профілактики комп'ютерної залежності

Програма має на меті знизити комп'ютерну залежність і тривожність у підлітків. Для цього вчимо саморегуляції, усвідомленості та живого спілкування. У програмі п'ять занять по 60-70 хвилин. Працюємо в групі з 8-15 підлітків віком 14-18 років. Проводити можна у школі.

Заняття №1. Знайомство та діагностика

Мета: встановити довірливий контакт у групі, створити безпечну атмосферу для обговорень і провести первинну діагностику рівня особистісної тривожності (ОТ) та комп'ютерної залежності (КЗ).

Тривалість: 65 хвилин

Вправа 1. «Мій нікнейм» (10 хв)

Мета: створити умови для знайомства учасників та знизити рівень напруги на початку роботи.

Опис: кожен учасник по черзі називає своє ім'я та ділиться вигаданим ніком або образом, який відображає його «Я», пояснюючи свій вибір. Психолог записує відповіді на дошці. Після завершення кола проводиться коротке обговорення придуманих образів, порівнюючи їх із реальним «Я».

Вправа 2. «Правила нашої групи» (10 хв)

Мета: сформулювати норми поведінки для створення комфортного середовища.

Опис: група формулює правила взаємодії, які будуть діяти протягом усіх занять (наприклад: збереження конфіденційності або повага до думок інших). Психолог вивішує правила на аркуші в доступному місці.

Вправа 3. «Мій день у гаджеті» (15 хв)

Мета: проаналізувати свої щоденні звички у використанні гаджетів.

Опис: кожен учасник отримує порожній малюнок циферблата годинника (24 години) і у кольоровій формі позначає, скільки часу щодня приділяє різним активностям: соціальним мережам, онлайн-іграм, навчанню, іншим заняттям тощо. Після завершення вправи учасники обговорюють результати у парах, ділячись враженнями. Значення кольорового розподілу зберігаються – вони знадобляться для п'ятого заняття.

Вправа 4. Первинне тестування (25 хв)

Мета: зібрати початкові діагностичні дані для подальшої роботи.

Опис: учасники анонімно проходять три тестування:

1. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (The Eysenck Personality Inventory (EPI));
2. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI));

3. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test (IAT)).

Результати зберігаються задля порівняння під час повторного тестування на п'ятому занятті. Має бути збережена анонімність.

Завершення заняття (5 хв)

Рефлексія у формі короткого підсумку одним реченням від кожного учасника: «Сьогодні я помітив(ла)...».

Заняття №2. Психоедукація

Мета: підвищити обізнаність учасників щодо механізмів формування залежності та зв'язку тривожності з цифровою поведінкою.

Тривалість: 65 хвилин

Вправа 1. «Без телефону 5 хвилин» (7 хв)

Мета: сформувати початковий досвід усвідомленої паузи.

Опис: Учасники кладуть телефони екраном донизу і просто сидять у тиші 5 хвилин. Після – ведучий запитує: «Що ви відчували? Чи з'явилося бажання взяти телефон? Через скільки секунд?» Відповіді фіксуються на дошці без оцінок.

Вправа 2. «Дофамінова пастка» (15 хв)

Мета: пояснити механізм формування залежності.

Опис: Ведучий коротко пояснює: як платформи використовують систему непередбачуваної винагороди (лайки, емодзі, сповіщення). Потім учасники отримують картки з ситуаціями («Ти відкрив TikTok на 5 хвилин – минула година», «Ти перевіряєш лайки кожні 2 хвилини») і визначають, що є «пасткою» у кожній із ситуацій.

Вправа 3. «Замкнене коло» (15 хв)

Мета: наочно показати зв'язок між тривожністю та залежністю.

Опис: На дошці малюється схема: тривога → гаджет → полегшення → більше тривоги. Учасники у малих групах (3-4 особи) обговорюють: «У яких ситуаціях ти тягнешся за телефоном? Що відбувається після?» Кожна група

озвучує кілька прикладів. Ведучий підсумовує: гаджет не знімає тривогу – він лише відкладає її.

Вправа 4. «Мої тригери» (20 хв)

Мета: виявити особисті ситуації-тригери надмірного використання гаджетів.

Опис: Учасники індивідуально заповнюють таблицю з трьох колонок (Рис. 8):

Ситуація	Що я роблю	Що насправді потрібно
Нудьга	Відкриваю Instagram	Зайнятість, інтерес, хобі, спілкування тощо.
Страх перед контрольно	Дивлюся відео замість підготовки	Впевненість, зниження тривоги

Рис. 8 – Приклад заповнення таблиці тригерів у вправі «Мої тригери»

Після заповнення – бажаючі діляться одним прикладом. Таблиця залишається в учасника.

Завершення заняття (8 хв)

Рефлексія: «Що мене здивувало сьогодні?» Учасники по колу кількома реченнями дають відповідь.

Заняття №3. Практичні навички саморегуляції

Мета: навчити технік управління тривожністю та імпульсивною поведінкою.

Тривалість: 70 хвилин

Вправа 1. «Сканування тіла» (5 хв)

Мета: зниження напруги.

Опис: Учасники сидять із закритими очима. Ведучий повільно проводить їх увагу від стоп до голови, пропонуючи помічати напругу або розслаблення у кожній частині тіла. Після – коротке обговорення: де була найбільша напруга?

Вправа 2. «Безпечне місце» (15 хв)

Мета: навчити техніці візуалізації як інструменту швидкого зниження тривожності та емоційної напруги без звернення до гаджетів.

Опис: Ведучий коротко пояснює: «Коли ми переживаємо тривогу, мозок не розрізняє реальну та уявну загрозу – тому детальна позитивна візуалізація здатна реально знизити рівень кортизолу і заспокоїти нервову систему. Це та сама причина, чому підлітки «йдуть» у інтрнет, гру або серіал – лише тепер ми навчимося робити це усвідомлено і без екрана». Учасники сідають зручно, закривають очі. Ведучий повільно зачитує інструкцію: «Уяви місце, де ти відчуваєшся повністю спокійно та у безпеці. Це може бути реальне місце – кімната, ліс, берег моря – або повністю вигадане. Розглянь його уважно. Що ти бачиш навколо? Які кольори, форми, світло? Що чуєш – тишу, звуки природи, музику? Що відчуваєш тілом – тепло, прохолоду, м'яку поверхню під собою? Є там якийсь запах? Побудь у цьому місці кілька хвилин. Ти тут у повній безпеці.» Після – ведучий повільно повертає учасників: «Зроби глибокий вдих, поворуши пальцями, відкрий очі у своєму темпі.» Обговорення: Чи вдалося уявити місце? Що змінилося у тілі під час вправи? Де і коли можна застосовувати цю техніку у реальному житті?

Вправа 3. «Дихання 4-7-8» (5 хв)

Мета: навчити техніці швидкого зниження тривожності через дихання.

Опис: Ведучий пояснює, що подовжений видих активує парасимпатичну нервову систему і знижує рівень кортизолу. Техніка: вдих на 4 рахунки потім затримка на 7 і видих на 8. Виконується 4 цикли. Обговорення: чи змінився рівень тривоги?

Вправа 4. «Заземлення 5-4-3-2-1» (5-10 хв)

Мета: навчити повертатися у реальність при тривозі або сильному бажанні відкрити гаджет.

Опис: Учасники виконують техніку прямо зараз у кімнаті: назвати 5 речей, які бачать; 4 яких можуть торкнутися; 3 звуки; 2 запахи; 1 смак.

Вправа 5. «Моє альтернативне меню» (20 хв)

Мета: сформувати список офлайн-активностей як альтернативу гаджетам.

Опис: Кожен учасник складає індивідуальне «меню» – мінімум 10 занять, які приносять задоволення без екрана: від прийняття душі до малювання. Важливо: меню має бути реалістичним і особистим, а не «правильним». Учасники діляться по 2-3 пунктами – ведучий записує спільний список на дошці. Меню зберігається в учасника.

Завершення заняття (5 хв)

Рефлексія: Яка з технік імпонує тобі найбільше?

Заняття №4. Реальні стосунки та самооцінка

Мета заняття: зміцнити навички живого спілкування, знизити залежність самооцінки від онлайн-схвалення.

Тривалість: 65 хвилин

Вправа 1. «Крісло успіху» (10 хв)

Мета: сформувати звичку помічати власні досягнення та позитивні зміни у поведінці, створити теплу атмосферу на початку заняття.

Опис: У центрі кімнати ставиться один стілець – «крісло успіху». По черзі кожен учасник сідає на нього і називає одне маленьке досягнення за минулий тиждень – будь-яке, навіть найменше. Це може бути пов'язано з темою програми або ні. Ведучий наголошує на тому, що учасники показали одне з найважливіших умінь: помічати своє зростання.

Вправа 2. «Глибоке слухання» (15 хв)

Мета: розвиток навичок живого контакту та емпатії.

Опис: Учасники діляться по парах. Один розповідає 3 хвилини про щось важливе для нього (сім'я, хобі, навчання, мрії тощо), інший – слухає без перебивань, підтримуючи зоровий контакт. Потім ролі змінюються.

Обговорення: «Як почувалися у ролі того, кого слухають? Чи часто таке трапляється у реальному житті?»

Вправа 3. «Самооцінка без лайків» (15 хв)

Мета: розвиток внутрішньої самооцінки, незалежного від зовнішнього підтвердження.

Опис: Учасники індивідуально письмово відповідають на три питання: «Три якості, якими я пишаюся», «Одне досягнення за останній місяць», «Одна річ, яку хочу розвинути». Потім – бажаючі діляться. Ведучий акцентує: ці якості існують незалежно від кількості лайків і підписників.

Вправа 4. «Лист другу» (15 хв)

Мета: відчуття різниці між живим і цифровим способом вираження.

Опис: Кожен учасник пише на папері коротке повідомлення – реальному другу, однокласнику або близькій людині. Не надсилає – просто пише. Обговорення: що відчувалося під час написання? Чим це відрізняється від повідомлення у месенджері?

Вправа 5. «Мій план цифрового балансу» (10 хв)

Мета: розробити індивідуальний здорового користування гаджетами.

Опис: Учасники заповнюють коротку карту: 1. Скільки годин на день – прийнятно для мене? 2. Які «зони без екрана» я запроваджу (наприклад: за годину до сну)? 3. Що робитиму замість гаджета у моменти тривоги? 4. Хто з близьких може підтримати мене?

Завершення заняття (5 хв)

Рефлексія: «Що беру з сьогоднішнього заняття?»

Заняття №5. Підсумки та повторне тестування

Мета: підбити підсумки програми, оцінити зміни, закріпити здобуті навички.

Тривалість: 70 хвилин

Вправа 1. «До і після» (10 хв)

Мета: наочно побачити зміни у власних патернах.

Опис: Учасники знову заповнюють циферблат (як на Занятті 1) і порівнюють з першим малюнком. Коротке обговорення в парах: що змінилося, що залишилось? Бажаючи діляться спостереженнями з групою.

Вправа 2. «Що я беру з собою» (15 хв)

Мета: закріплення здобутих навичок та усвідомлення особистих змін.

Опис: Кожен учасник отримує аркуш з трьома колонками:

Що дізнався(лась)	Що спробував(ла)	Що продовжу робити
-------------------	------------------	--------------------

Рис. 9 – Приклад заповнення таблиці у вправі «Що я беру з собою»

Заповнюється індивідуально (5-7 хв), потім по черзі кожен ділиться одним пунктом з будь-якої колонки.

Вправа 3. «Лист собі у майбутнє» (10 хв)

Мета: зафіксувати наміри та особисті зобов'язання.

Опис: Учасники пишуть короткий лист самому собі – «через 3 місяці». У листі: що хочу зберегти, що хочу змінити, що скажу собі, якщо буде важко. Листи запечатуються в конверти – учасники забирають їх із собою.

Вправа 4. Повторне тестування (20 хв)

Мета: оцінити динаміку рівнів тривожності та комп'ютерної залежності після тренінгу.

Опис: Учасники заповнюють ті самі два опитувальники, що і на першому занятті (STAI та IAT). Бланки збираються для порівняльного аналізу. Ведучий підкреслює: результати не будуть оголошені публічно – тільки загальна статистика групи на наступній зустрічі за бажанням.

Вправа 5. «Коло завершення» (10 хв)

Мета: завершення програми, прощання з групою.

Опис: Кожен учасник відповідає на одне питання: «Слово, яке описує мій досвід у цій програмі». Ведучий підсумовує, дякує групі та нагадує: техніки, які вони освоїли.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Спершу з'ясовано, чим профілактика комп'ютерної залежності відрізняється від інших адикцій. Головна відмінність: повне уникання цифрових технологій неможливе, бо сучасний світ влаштований інакше. Тому ми виділили три рівні профілактики – первинний, вторинний та третинний. У висновку: найефективніший підхід – не заборона, а розвиток внутрішньої рівноваги.

Далі розроблено програму психокорекційних занять. Вона складається з п'яти структурованих зустрічей. Кожна триває 60-70 хвилин. У програмі кілька змістових блоків. Перший – знайомство та первинна діагностика. Другий – психоедукація. Третій – практичне відпрацювання технік саморегуляції та управління тривожністю. Четвертий – розвиток навичок живого спілкування і здорової самооцінки. П'ятий – підбиття підсумків і повторна діагностика. Кожне заняття містить конкретні вправи. У кожній вправі є мета, час виконання та детальний опис.

Програма базується на результатах емпіричного дослідження з попереднього розділу. Ми виявили сильний зв'язок між особистісною тривожністю та комп'ютерною залежністю ($r = 0,84 < 0,001$). Тому зробили

акцент на техніках управління тривожністю. Це дихання 4-7-8, заземлення 5-4-3-2-1, візуалізація безпечного місця. Також врахували роль темпераменту. Підлітки-меланхоліки та холерики потребують більш уважного супроводу в груповій роботі.

Для оцінки змін ми використовуємо опитувальники Спілбергера (STAI) та тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (ІАТ). Первинне та повторне тестування дозволяють побачити динаміку після програми.

Отже, розроблена програма – науково обґрунтований і практично орієнтований інструмент. Її може впровадити в школі психолог або класний керівник. Спеціальне обладнання не потрібне. Програма допомагає знизити рівень комп'ютерної залежності та тривожності. Розвиває навички саморегуляції. І формує здорове ставлення підлітків до цифрового світу.

ВИСНОВКИ

У роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження. Розглянуто індивідуально-психологічні особливості підлітків. Вони є одним із ключових чинників комп'ютерної залежності.

1. У теоретичній частині пояснюється, що таке комп'ютерна залежність. Це сучасна форма поведінкової адикції. Вона проявляється нав'язливим прагненням до гаджетів. Людина втрачає контроль над часом, проведеним онлайн, що шкодить різним сферам життя – психологічній, соціальній, сімейній. Підлітковий вік – період емоційної вразливості, коли формується самооцінка й триває пошук власної ідентичності. Це впливає на схильність до залежностей. Тривожність – одна з важливих психологічних рис підлітків. Високий її рівень змушує уникати складних соціальних ситуацій. Людина стає невпевненою. Їй важко спілкуватися. І тоді підліток тікає у цифрове середовище. Там існує ілюзія безпеки й контролю. Так формується залежність. Також виявлено: темперамент впливає на тривожність і реакції на стрес.

2. В емпіричній частині ми шукали зв'язки між темпераментом, тривожністю та комп'ютерною залежністю. Гіпотеза підтвердилася. Підлітки з високою тривожністю частіше використовують інтернет, щоб уникнути труднощів. Тривожність не просто супроводжує залежність. Вона є одним із головних чинників її формування. Практична цінність: результати можна використовувати для профілактичних і корекційних програм.

3. Третій розділ присвячено методам профілактики. Вони не закликають повністю відмовитися від технологій. Навпаки – вчать контролювати їх використання. Розроблено програму психокорекційних занять. Вона знижує тривожність і профілактує комп'ютерну залежність. У програмі п'ять занять. Поєднано психоедукацію, тренінгові вправи та рефлексію. Головне – навчити

емоційної саморегуляції, усвідомленості. І знайти інші способи задовольняти потреби, не сидячи постійно в гаджетах. Ефективність перевіряють за допомогою первинної та повторної діагностики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Словник української мови [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/>
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 29. С. 114–125.
4. Розлущка Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет–залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник УжНУ. 2012. Вип. 24. С. 133–137.
5. Ali R. Digital Motivation, Digital Addiction and Responsibility Requirements. Proceedings of the 2018 1st International Workshop on Affective Computing for Requirements Engineering (AffectRE). Banff, 2018.
6. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.
7. Савченко С. І. Психологічні чинники формування залежної поведінки в підлітковому віці. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. Т. 31, № 2. С. 74–79.
8. Bryman A., Cramer D. Quantitative Data Analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19: A Guide for Social Scientists. Routledge, 2011.
9. Conover W. J. Practical Nonparametric Statistics. 3rd ed. New York : John Wiley & Sons, 1999.
10. Davis R. A. A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187–195.
11. Beauchaine T. P., Hinshaw S. P. (eds.). Child and adolescent psychopathology. 3rd ed. Hoboken : Wiley, 2017.

12. Dyduch–Hazar K., Maćik D., Boroń D. Positive and Negative Affect in Adolescents: Validation of PANAS in Polish Teenagers and Gender Differences. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 1–12.
13. Семенюк С. П. Особливості емоційної сфери студентів: адаптація шкали PANAS. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 91–97.
14. Dancey C. P., Reidy J. *Statistics Without Maths for Psychology*. 7th ed. Harlow : Pearson Education, 2017.
15. Adolescent health [Електронний ресурс] / World Health Organization. – Режим доступу: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
16. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, вип. 1 (49). С. 32–48.
17. Булах І. С. *Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи*. Київ, 2016. 340 с.
18. Goldstein A., Volkow B. *Neurobiology of Addiction*. New York : Oxford University Press, 1999.
19. Фрейд З. *Психоаналіз і теорія емоцій*. Львів : Астролябія, 2019.
20. Spielberger C. D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York : Academic Press, 1972.
21. Young K. The Evolution of Internet Addiction Disorder. In: *Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*. Cham : Springer, 2017.
22. Лагутіна Т. О. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків : кваліфікаційна робота магістра : 053 «Психологія» / наук. кер. В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2021.
23. Spielberger C. D. Theory and research on anxiety. In: *Anxiety and behavior*. New York : Academic Press, 1966. 414 p.
24. Elmore T. Nomophobia: A Rising Trend in Students [Електронний ресурс]. *Psychology Today*. 2014. – Режим доступу:

- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students>
25. 'Fire Emblem Heroes' Is a Gacha Game – Here's What That Means [Электронный ресурс]. Inverse. – Режим доступа: <https://www.inverse.com/article/27267-what-are-gacha-games-fire-emblem-heroes>
 26. Xiao L. Y. Breaking the Ban: Belgium's Ineffective Gambling Law Fails to Protect Children from Loot Boxes. Collabra: Psychology. 2023. Vol. 9, No. 1, article 57641. URL: <https://online.ucpress.edu/collabra/article/9/1/57641/195100/Breaking-Ban-Belgium-s-Ineffective-Gambling-Law>
 27. Gacha Games Explained: Banners, Pulls, Pity Systems, and More [Электронный ресурс]. Epic Games Store News. – Режим доступа: <https://store.epicgames.com/en-US/news/gacha-games-explained-banners-pulls-pity-systems-and-more> .
 28. Genshin Impact [Электронный ресурс] / HoYoverse. – Режим доступа: <https://genshin.hoyoverse.com>
 29. Twenge J. M., Campbell W. K. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. Psychiatric Quarterly. 2019. Vol. 90, No. 2.
 30. Jellinek E. M. The Disease Concept of Alcoholism. New Haven : Hillhouse Press, 1960.
 31. Limburg K., et al. The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. Journal of Clinical Psychology. 2017. Vol. 73, No. 10. P. 1301–1326.
 32. Kraus S. W., Voon V., Potenza M. N. Should Compulsive Sexual Behavior be Considered an Addiction? Addiction. 2016. Vol. 111, No. 12. P. 2097–2106.

33. Calado F., Griffiths M. D. Problem Gambling Worldwide: An Update and Systematic Review of Empirical Research (2000–2015). *Journal of Behavioral Addictions*. 2016. Vol. 5, No. 4. P. 592–613.
34. Kun B., Takacs Z.K., Richman M.J., Griffiths M.D., Demetrovics Z. Work addiction and personality: A meta-analytic study. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020. Vol. 9, no. 4. P. 945–966.
35. Maraz A., Griffiths M. D., Demetrovics Z. The Prevalence of Compulsive Buying: A Meta-Analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 209, No. 4. P. 292–296.
36. Andreassen C. S., et al. The Bergen Work Addiction Scale: A Two-Study Validation of a Six-Item Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2016. Vol. 57, No. 4. P. 293–302.
37. Tang A.C.Y., Lee P.H., Lam S.C., Siu S.C.N., Ye C.J., Lee R.L. Prediction of problem gambling by demographics, gaming behavior and psychological correlates among gacha gamers: A cross-sectional online survey in Chinese young adults. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13, article 940281.
38. Mortillaro G., Saade Z., Bhattacharjee A. Video Game Lootboxes: A Gateway to Gambling for Children and Adolescents? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2026.
39. Shibuya A., Teramoto M., Shoun A., Akiyama K. Long-Term Effects of In-Game Purchases and Event Game Mechanics on Young Mobile Social Game Players in Japan. *Simulation & Gaming*. 2019.
40. Cheng C., Lau Y. C., Chan L., Luk J. W. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*. 2021. Vol. 117
41. Shahnawaz M. G., Rehman U. Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*. 2020. Vol. 7, No. 1.

42. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Т. 77, № 1. С. 102–112.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати тестувань та кореляційного аналізу

№	Темперамент	ОТ (бал)	Ранг ОТ (R ₁)	КЗ (бал)	Ранг КЗ (R ₂)	$d = R_1 - R_2$	d^2	Рівень ОТ	Рівень КЗ
1	меланхолік	55	25	64	20,5	4,5	20,25	Високий	Середній
2	холерик	37	12,5	50	10	2,5	6,25	Середній	Середній
3	холерик	56	26,5	67	25,5	1	1	Високий	Середній
4	меланхолік	56	26,5	77	31	-4,5	20,25	Високий	Середній
5	меланхолік	54	23,5	59	17,5	6	36	Високий	Середній
6	меланхолік	48	19,5	68	27	-7,5	56,25	Високий	Середній
7	сангвінік	29	3,5	32	3	0,5	0,25	Низький	Низький
8	холерик	31	6,5	58	16	-9,5	90,25	Середній	Середній
9	холерик	49	21,5	65	23	-1,5	2,25	Високий	Середній
10	меланхолік	57	28,5	65	23	5,5	30,25	Високий	Середній
11	сангвінік	33	10	50	10	0	0	Середній	Середній
12	холерик	44	16	60	19	-3	9	Середній	Середній
13	сангвінік	27	1	28	1	0	0	Низький	Мінімальний
14	меланхолік	61	31	65	23	8	64	Високий	Середній
15	холерик	48	19,5	56	15	4,5	20,25	Високий	Середній
16	меланхолік	37	12,5	52	12	0,5	0,25	Середній	Середній
17	сангвінік	30	5	35	5	0	0	Низький	Низький
18	меланхолік	49	21,5	69	28,5	-7	49	Високий	Середній
19	холерик	45	17	59	17,5	-0,5	0,25	Високий	Середній
20	меланхолік	54	23,5	67	25,5	-2	4	Високий	Середній
21	сангвінік	28	2	31	2	0	0	Низький	Низький
22	холерик	58	30	64	20,5	9,5	90,25	Високий	Середній
23	холерик	62	32,5	73	30	2,5	6,25	Високий	Середній
24	сангвінік	31	6,5	37	6	0,5	0,25	Середній	Низький
25	сангвінік	34	11	53	13	-2	4	Середній	Середній
26	меланхолік	39	14	82	33	-19	361	Середній	Високий

27	меланхолік	32	8,5	46	7	1,5	2,25	Середній	Низький
28	сангвінік	29	3,5	33	4	−0,5	0,25	Низький	Низький
29	меланхолік	62	32,5	80	32	0,5	0,25	Високий	Високий
30	флегматик	32	8,5	50	10	−1,5	2,25	Середній	Середній
31	флегматик	43	15	55	14	1	1	Середній	Середній
32	флегматик	47	18	48	8	10	100	Високий	Низький
33	флегматик	57	28,5	69	28,5	0	0	Високий	Середній



Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Коновальська_М_Р_дипломна_бакалаврська

Автор

Коновальська_М_Р_дипломна_бакалаврська

Науковий керівник / Експерт

Олександр Непша

ІД документу

334361681

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after
B.Khmelnytskyi

ЗВІТ

Дата звіту

2026-06-18

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

