

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК [159.947.5:004.738.5]-053.67:159.942.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.9>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Волошок О. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

**Вовчик Р. В.**

*магістрантка кафедри психології*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

## ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

### INTERNET ADDICTION OF YOUNG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY

У статті розглядаються особливості прояву інтернет-залежності у студентської молоді з різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Теоретично проаналізовано поняття інтернет-залежності, психологічні та фізіологічні симптоми, критерії інтернет-адикції у працях вітчизняних та західних психологів. Висвітлено психологічні чинники схильності особистості до прояву інтернет-залежності, зокрема, описано фактор тривожності і тривоги. Емпірично розкрито взаємозв'язок тривожності та інтернет-залежності, індивідуальних рис особистості і тривожності. Зокрема, було виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між інтернет-залежністю та такими рисами особистості, як тривожність, напруженість, емоційна нестабільність та замкнутість. Розкрито відмінності між особами з високим, середнім і низьким рівнем тривожності та проявами інтернет-залежності. Доведено, що особи з вищим рівнем тривожності мають вищі показники інтернет-залежності порівняно з іншими групами студентської молоді. За допомогою факторного аналізу було виявлено чотири ключові чинники інтернет-залежності серед студентської молоді. Перший фактор пов'язаний з компульсивністю та симптомами відміни, як проявами інтернет-залежності. Другий фактор розкриває взаємозв'язок між емоційними переживаннями, тривогою та схильністю до інтернет-залежності. Третій фактор демонструє полярність між радикалізмом і конформізмом, що пов'язано з проблемою особистісного самовизначення у юнацький період. Четвертий фактор виявляє прагнення до соціальної впевненості шляхом пошуку контактів і розвитку соціальних навичок через онлайн-платформи та залученість до інтернету. Описано шляхи і методи профілактики та зниження інтернет-залежності та тривожності у осіб юнацького віку. Окреслено напрямки корекційної роботи з тривожними студентами ЗВО.

**Ключові слова:** інтернет-залежність, адиктивна поведінка, тривожність, тривога, студентська молодь.

The article examines the features of the manifestation of Internet addiction in students with different levels of personal and situational anxiety. The concept of Internet addiction, psychological and physiological symptoms, criteria for Internet addiction in the works of domestic and Western psychologists are theoretically analyzed. The psychological factors of a person's predisposition to Internet addiction are highlighted, in particular, the factor of anxiety and worry are described. The relationship between anxiety and Internet addiction, individual personality traits and anxiety is empirically revealed. In particular, a direct correlation relationship was found between Internet addiction and such personality traits as anxiety, tension, emotional instability and withdrawal. The differences between individuals with high, medium and low levels of anxiety and manifestations of Internet addiction are revealed.

It has been proven that individuals with a higher level of anxiety have higher rates of Internet addiction compared to other groups of student youth. Using factor analysis, four key factors of Internet addiction among student youth were identified. The first factor is associated with compulsivity and withdrawal symptoms as manifestations of Internet addiction. The second factor reveals the relationship between emotional experiences, anxiety, and a tendency to Internet addiction. The third factor demonstrates the polarity between radicalism and conformism, which is associated with the problem of personal self-determination in adolescence. The fourth factor reveals the desire for social confidence by seeking contacts and developing social skills through online platforms and involvement in the Internet. Ways and methods of preventing and reducing Internet addiction and anxiety in adolescents are described. Directions of corrective work with anxious students of higher education institutions are outlined.

**Key words:** Internet addiction, addictive behavior, anxiety, worry, student youth.

**Постановка проблеми.** Проблема інтернет-залежності студентської молоді є дуже важливою та актуальною у сучасному суспільстві. Загалом схильність особистості до надмірного вживання інтернету стала зростати з розвитком сучасних інформаційних та цифрових технологій, карантинними заходами під

час пандемії коронавірусу, а на даному етапі згубний вплив здійснює воєнний стан в Україні, який спричиняє до появи хронічного стресу та пошуку шляхів його зниження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Явище інтернет-залежності та її зв'язок з тривож-

ністю серед молоді досліджували, як іноземні, так і вітчизняні науковці, зокрема, А. Голдберг, К. Янг, М. Балакірева, Т. В. Бондар, Ю., О. В. Василенко, Х. Турецька, Ю. Приймак, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич, Л. В. Міхеєва, О. Петрунько, Г. М. Розлуцька, та М. В. Опачко. Їхні роботи присвячені вивченню різних аспектів цієї проблеми, включаючи психологічні особливості інтернет-залежних, вплив віртуального середовища та зв'язок з тривожністю, соціально-психологічні чинники адиктивної поведінки тощо.

Українські дослідниці, А. Сорока та Н. Портницька, проводили емпіричне дослідження прояву інтернет-залежності осіб юнацького віку та періоду ранньої дорослості протягом 2022-2023 років в Україні і прийшли до певних висновків. Зокрема, результати емпіричного дослідження 182 осіб засвідчили, що особи юнацького віку 15-20 років більше часу проводять у мережі інтернет порівняно з дорослими. Таких осіб є майже 48%. Час проведений в інтернеті незначно збільшився у 2023 році порівняно з 2022 роком. Більше 5 годин на добу проводить 40 % всіх досліджуваних на противагу 34 % – у 2022 році. Також дослідниці зауважили, що виявлена достатня кількість респондентів, які переживають пригніченість, зниження настрою, дратівливість, коли вони знаходяться поза мережею, а після повернення до мережі ці симптоми зникають. Як справедливо зазначають науковиці, війна може бути одним з факторів, який сприяє збільшенню залежності від інтернету. Через значну залученість до соцмереж молодь бажає зменшити прояви стресу та покращити свій емоційний стан [4].

Дослідження, які проводили Н. Вітюк та Р. Винник у кінці 2022 року теж демонструють подібну динаміку залученості до інтернету студентської молоді. Було виявлено, що з 53 опитаних респондентів юнацького віку 47,1% проводять в інтернеті більше 5 годин на день без врахування часу на навчання у дистанційному форматі, 45,3% – по 3-4 години на день і лише 7,6% – по 1-2 години. Отже, майже половина досліджуваних проявляють ознаки залежності від інтернету. Хоча за методикою К.Янг у 51% респондентів спостерігається легкий ступінь інтернет-залежності), помірний ступінь – у 26,4% осіб

і відсутність симптомів залежності – у 22,6% юнаків та дівчат. Крім того, у більшості опитаних було виявлено ознаки фобінгу у взаємодії студентської молоді (69,8%). Зокрема, мова йде про відволікання на смартфон під час безпорядкової комунікації з іншою людиною [5].

Взаємозв'язок між схильністю до інтернет-залежності, тривожності й інших психоемоційних станів відмічає українська дослідниця Лукашук С. Вона стверджує, що надмірне використання інтернету пов'язано з такими психічними станами, як тривога, депресія та безсоння. Крім того, у дослідженнях Akini A. та Iscander M. було виявлено, що депресія і тривога є значимими чинниками інтернет-залежності серед студентів вищих навчальних закладів. Високий рівень адиктивної поведінки може викликати або посилити почуття самотності, смутку та безнадії, які часто є симптомами депресії. Дослідниця зауважує, що симптоматичні особливості депресії мають спільні ознаки з проявами інтернет-залежності, зокрема, відмова від громадської діяльності, самоізоляція, небажання визнати проблему та труднощі у міжособистісних стосунках. Отже, на її точку зору, існує механізм взаємозалежності даних проявів та припущення про те, що зменшення проявів депресії та її чинників дасть можливість врегулювати кількість часу проведеного в інтернеті [6].

Для того, щоби краще зрозуміти сутність явища інтернет-залежності ми зробили порівняльну таблицю з визначеннями цього поняття та його проявів у працях вітчизняних та іноземних психологів (див. Табл. 1).

Аналізуючи різні визначення науковців, можна прийти до висновку, що явище інтернет-залежності свідчить про певний психічний розлад для якого властиві прояви залежної поведінки, яку характеризують нав'язливі думки, компульсивні дії, відсутність/низький рівень самоконтролю та негативний вплив на особистісну самореалізацію та адаптацію людини у соціумі.

**Виклад основного матеріалу.** Метою нашого емпіричного дослідження було розкриття особливостей інтернет-залежності студентської молоді з різним рівнем тривожності. Групу досліджуваних становили особи юнацького періоду та періоду ран-

Таблиця 1

Автор	Країна	Визначення інтернет-залежності	Джерело
Айвен Гольдберг	США	Психічний розлад, що нагадує залежність від психоактивних речовин.	[2]
Кімберлі Янг	США	Компульсивне використання інтернету, що призводить до порушень у соціальній, професійній та особистій сферах.	[2]
Річард Девіс	Канада	«Патологічне користування Інтернетом», наявність ознак імпульсивності та втрати контролю.	[2]
Ольга Камінська	Україна	Патологічна потреба у використанні Інтернету, що впливає на соціальні контакти, самореалізацію та поведінку особистості.	[3]
Ніна Атаманчук	Україна	Психічний розлад, що супроводжується нав'язливим бажанням підключитися до мережі та нездатністю вчасно вийти з неї.	[1]
А. Войскунський	Україна	Форма адиктивної поведінки, що включає залежність від комп'ютера, інформаційне перевантаження, кіберстосунки тощо.	[3]

ньої дорослості. Середній вік респондентів склав 22 роки. Кількість респондентів становила 83 особи, з яких 52 жінки та 31 чоловік. Діагностичний інструментарій включав такі методики, як: Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); Шкала тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI); Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test); Тест на інтернет-залежність С. Чена (CIAS); 16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FPQ-187-A).

Наше емпіричне дослідження базувалося на 3-х гіпотезах:

1) Ми припускали, що респонденти з високим рівнем особистісної і/або ситуативної тривожності будуть мати вищу схильність до інтернет-залежності порівняно з особами з нижчим рівнем тривожності;

2) Була припущена наявність взаємозв'язку між поведінковими проявами осіб з інтернет-залежністю, такими як: симптоми компульсивності, відміни, управління часом, внутрішньо-особистісні проблеми і станом тривоги досліджуваних;

3) Ми припускали існування взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями, зокрема: замкнутістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, напруженістю та інтернет-залежністю респондентів.

Загалом емпіричне дослідження складалося з 4-х послідовних етапів. На 1 етапі здійснювався збір емпіричного матеріалу за допомогою 5 психологічних методик, на 2 – опрацювання первинних емпіричних даних за допомогою програми Excel. Третій етап дослідження передбачав застосування математико-статистичної обробки даних емпіричного дослідження за допомогою програми Statistica 10 і четвертий етап – узагальнення отриманих даних, формування висновків та рекомендацій досліджуваним.

На першому етапі дослідження ми опрацювали найважливіші психологічні методики згідно мети нашої роботи. Зокрема, були проаналізовані результати методик на рівень та прояви інтернет-залежності К. Янг та С. Чена, а також – на наявність або відсутність провів особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних за методиками Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкали А. Бека. Згідно методики С. Чена, результати прояву та рівня інтернет-залежності ми можемо констатувати переважання осіб з наявними ознаками інтернет-залежності. Таких осіб виявилось 66,3%, а також схильних до інтернет-залежності є 19,3%. Решта респондентів демонструють низькі показники. Якщо проаналізувати результати опрацювання методики К. Янг, то вони трошки відрізняються. Більшість студентів демонструє легку ступінь інтернет-залежності: 55,4 %, помірний рівень – 42,2% і використання інтернету в межах норми – 2%. Такі результати можна пояснити суб'єктивною оцінкою власної активності в інтернеті та характеристикою питань тестів. Але можна стверджувати, що для студентської молоді властива зацікавленість інтернетом, бо представників з низькими показниками залученості до всесвітньої мережі є дуже мало.

Результати дослідження рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчили переважання помірної (середньої) рівня ситуативної тривожності у респондентів – 57,8% на противагу високому рівню – 42,2%. Проте, результати опрацювання даної методики за шкалою особистісної тривожності засвідчили несприятливу картину. Зокрема, високий рівень досліджуваних має 98,8% осіб, помірний – 0%, а низький рівень – 1,2% респондентів. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають ознаки тривожності як властивості, риси особистості і проявляють занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Аналіз результатів за методикою А. Бека засвідчив, що 73,5% респондентів мають незначний рівень тривоги, 21,7% – помірний (середній) та 4,8% – високий рівень тривоги. Шкала А. Бека орієнтована більше на клінічну діагностику, психофізіологічні прояви тривоги як стану особистості у певний момент часу, тому більшість досліджуваних не продемонструвала такі симптоми, але це не означає, що тривога не властива їм загалом. Скоріше те, що під час збору емпіричного матеріалу для респондентів був властивий легкий дискомфорт та занепокоєння, що не обмежувало їх повсякденну діяльність.

Результати кластерного аналізу за методиками на прояви тривоги (шкала А. Бека) і тривожності, як стану і властивості особистості (тест Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) засвідчили, що всіх досліджуваних ми можемо поділити на 3 групи (кластери). У 1 групу увійшло 14 респондентів з високими показниками за всіма шкалами тривожності та тривоги. Представники 2-ї групи (33 особи) характеризуються середніми значеннями за всіма змінними. І 3-ю групу представляють 36 досліджуваних з найнижчими показниками за всіма шкалами методик на тривожність та стан тривоги.

Наступним етапом статистичної обробки даних дослідження було застосування порівняльного аналізу для шкал з нормальним розподілом даних і для шкал з розподілом, який відхиляється від норми. Отже, був застосований спочатку непараметричний тест Краскела-Уолліса для порівняння медіан (рангів) між кластерами за шкалами методик. Згідно результатів тесту, було виявлено статистично значимі відмінності між кластерами за більшістю змінних. Зокрема, мова йде про шкали симптомів відміни, толерантності, мрійливості, емоційної стабільності. Також був застосований тест Лямбда Уїлкса (Wilks' lambda), який показав наявність відмінностей між кластерами за набором залежних змінних, зокрема, за шкалами тривожності та емоційної стабільності. Результати порівняльного параметричного аналізу засвідчили, що показники інтернет-залежності найбільше відрізняються між 1-2 і 3 кластерами, прояви компульсивності мають відмінності у всіх 3-х кластерах, як і ознаки тривожності, внутрішньоособисті проблеми та проблеми зі здоров'ям (див. рис. 1).

Отже, можна підсумувати, що представники 1 кластеру мають найвищі показники за всіма шкалами, що свідчить про те, що для більш тривожних осіб є властивими ознаки інтернет-залежності, осо-

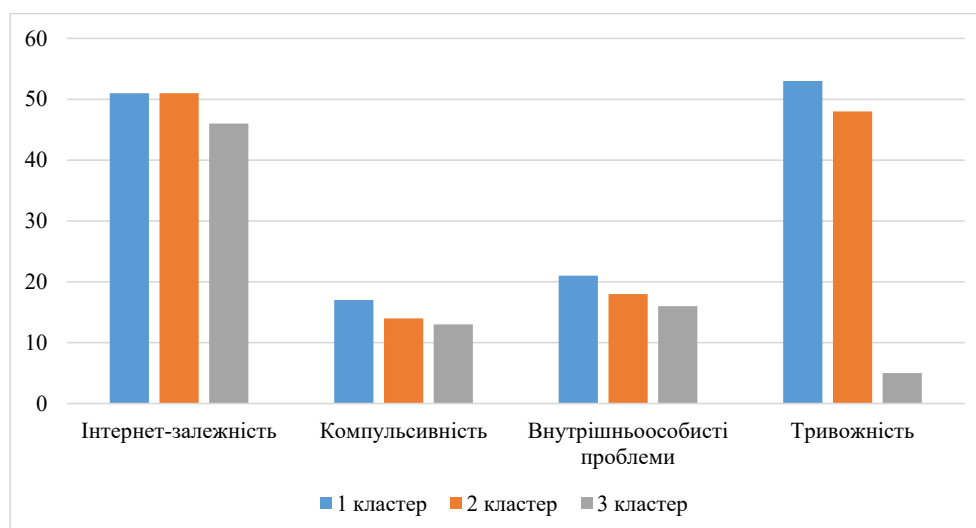


Рис. 1. Середні значення за шкалами методик на прояви інтернет-залежності і тривожності між 3-ма кластерами

бистісні труднощі та проблеми зі здоров'ям. Представники другого кластеру мають також більшу схильність до проблемного використання інтернету та появи проблем особистого та соматичного характеру порівняно з респондентами, які належать до 3 кластеру і які мають низький рівень тривожності.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена засвідчили, що існують прямі взаємозв'язки між інтернет-залежністю і такими особистісними рисами, як: напруженість ( $p=0,22$ ), тривожність ( $p=0,25$ ), замкнутість ( $p=0,35$ ). Крім того, було виявлено обернений взаємозв'язок між проявами інтернет-залежності та емоційною стабільністю ( $p= -0,26$ ). Це свідчить про те, що чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчий рівень емоційної стабільності респондентів.

Для більш глибокого аналізу результатів дослідження та отримання факторної структури результатів був застосований факторний аналіз з використанням методу головних компонент. Рішення про кількість факторів приймалося за допомогою графіку «кам'яного насипу» та критерію Кайзера. У підсумку було виявлено 4 ключові чинники, які пояснюють 50,32% сукупної дисперсії даних та описують інтернет-залежність студентської молоді на прикладі досліджуваної групи. Перший фактор включає у себе різноманітні прояви та механізми залежності: компульсивність, симптоми відміни, толерантність, внутрішньоособисті труднощі та проблеми зі здоров'ям, управління часом і загальний рівень інтернет-залежності. Другий фактор характеризує емоційні переживання, зокрема стан тривоги і тривожність, як рису особистості. Третій фактор описує явище полярності між радикалізмом і конформністю, що є властивим для даного віку досліджуваних. І нарешті, четвертий фактор характеризує соціальну впевненість респондентів, оскільки включає такі шкали, як: екстраверсію та сміливість. Застосування методів статистичної

обробки даних дозволило розкрити мету і підтвердити гіпотези нашого емпіричного дослідження.

**Висновки.** Отже, можемо стверджувати, що явище інтернет-залежності є досить поширеним серед студентської молоді у даний час. Результати нашого емпіричного дослідження свідчать про те, що інтернет-залежність є не лише проблемою неконтрольованого використання інформаційних технологій, але й тісно пов'язана з індивідуальними психологічними рисами особистості. Тривожність, емоційна нестабільність, напруженість та замкнутість можуть підвищувати схильність юнаків та дівчат до появи інтернет-залежності. Залученість студентської молоді до інтернету дає можливість останнім знизити підвищений рівень напруги і тривожності, віртуально задовільнити свою потребу у спілкуванні та встановленні соціальних контактів. Але разом з тим така поведінка може призвести до внутрішньоособистісних труднощів, проблем зі здоров'ям та управління часом. В реальному житті такі особи будуть відчувати більше труднощів у соціальній адаптації.

З метою зниження схильності до інтернет-залежності важливо розробляти профілактичні програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та навичок управління стресом. Такі програми допоможуть студентській молоді ефективніше долати труднощі без залученості до віртуального середовища. Крім того, необхідно розвивати навички тайм-менеджменту, зокрема контролю часу, проведеного в інтернеті та формувати здорові звички його використання. Ще одним важливим аспектом профілактики інтернет-залежності є підтримка соціальної активності студентської молоді. Живе спілкування, участь у групових заходах і побудова стійких соціальних зв'язків допомагають задовільнити потребу в спілкуванні. Така діяльність зменшує залежність від віртуального світу та сприяє кращій інтеграції молоді людини у реальне життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 51–60. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_30\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_6).
2. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. Київ: Моріон, 2019. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
3. Камінська О. Психологічна характеристика різних типів інтренет-залежності. *Освіта регіону*. 2013. № 4. С. 285. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1225>
4. Сорока А., Портницька Н. Динаміка проявів інтернет-залежності під час війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 184–188. URL: [https://eprints.zu.edu.ua/37816/1/\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=184](https://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=184)
5. Вітюк Н., Винник Р. Особливості впливу інтернет залежності на міжособистісну взаємодію сучасної молоді. *Проблеми модернізації України* : Збірник наукових праць. Київ: МАУП, 2023. С. 404–407. URL: [https://research.maup.com.ua/assets/files/conferency/problemi-modernizacii\\_vipusk-15.pdf#page=404.00](https://research.maup.com.ua/assets/files/conferency/problemi-modernizacii_vipusk-15.pdf#page=404.00)
6. Лукашук С.Ю. Інтернет-залежності та прояви депресії й безсоння. *Modern directions of scientific research development*. Proceedings of the 14th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2022. Pp. 286–290. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/07/MODERN-DIRECTIONS-OF-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-13-15.07.22.pdf#page=286.00>

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025