

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ТРИВОЖНІСТЬ У
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

*студент групи ПС22-3
Кравченко Ілля Віталійович*

КЕРІВНИК:

*д.біолог.н., професор кафедри психології
Лихолат Олена Анатоліївна*

РЕЦЕНЗЕНТ:

*Канд.психол.наук, доцент кафедри психології
ВНПЗ «ДГУ»
Панфілова Галина Борисівна*

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

*В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна*

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Поняття цифрової залежності в сучасній психології.....	9
1.2. Основні підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену.....	13
1.3. Психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до цифрової залежності.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	25
2.1. Психологічні механізми формування цифрової залежності.....	25
2.2. Вплив надмірного використання цифрових технологій на емоційний стан студентів.....	29
2.3. Особливості прояву тривожності у студентів з різним рівнем цифрової залежності.....	34
2.4. Соціально-психологічні чинники розвитку цифрової залежності та тривожності.....	39
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	46
3.1. Організація та етапи дослідження.....	46
3.2. Методи та методики дослідження.....	49
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	53
3.4. Практичні рекомендації щодо зниження цифрової залежності та тривожності у студентів.....	72
Висновки до третього розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	90

АНОТАЦІЯ

Кравченко І. В. Вплив цифрової залежності на рівень тривожності у студентському віці.

У роботі аналізується вплив цифрової залежності на формування високого рівня тривожності у студентської молоді. Розкрито теоретичний зміст цифрової залежності як соціально-психологічного чинника емоційної дезадаптації, зниження навчальної результативності та порушення міжособистісної комунікації студента. Охарактеризовано тривожність у структурі емоційної стійкості, психологічного благополуччя й переживання стресу. У процесі дослідження визначено зміст, прояви та психологічні ризики надмірного використання цифрових технологій, обґрунтовано методологічні засади емпіричної роботи, підібрано психодіагностичний інструментарій і проаналізовано взаємозв'язки між цифровою залежністю, емоційною вразливістю та загальним рівнем тривожності. Емпіричні результати засвідчили, що надмірне залучення до віртуального простору та виражена потреба в постійному перебуванні онлайн пов'язані зі зростанням тривожності, а важливим психологічним механізмом цього процесу є зниження здатності до емоційної саморегуляції та наростання внутрішнього напруження.

Ключові слова: цифрова залежність, тривожність, саморегуляція, стресостійкість, психологічне благополуччя, віртуальне середовище.

SUMMARY

Kravchenko I. V. The impact of digital addiction on anxiety levels among students.

The paper analyzes the impact of digital addiction on the development of high anxiety levels among students. The theoretical essence of digital addiction is revealed as a socio-psychological factor contributing to emotional maladaptation, decreased academic performance, and impaired interpersonal communication among students. Anxiety is characterized within the structure of emotional

stability, psychological well-being, and the experience of stress. The study identifies the content, manifestations, and psychological risks of the excessive use of digital technologies. It substantiates the methodological foundations for empirical work, selects psychodiagnostic tools, and analyzes the correlations between digital addiction, emotional vulnerability, and overall anxiety levels. Empirical results demonstrated that excessive involvement in the virtual space and a pronounced need to be constantly online are associated with an increase in anxiety. An important psychological mechanism underlying this process is a decline in the capacity for emotional self-regulation and an escalation of internal tension.

Keywords: digital addiction, anxiety, self-regulation, stress resistance, psychological well-being, virtual environment.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням ролі цифрових технологій у повсякденному житті студентської молоді. Сучасний студент використовує інтернет, смартфон, соціальні мережі, навчальні платформи та месенджери не лише для навчання, а й для спілкування, відпочинку, самопрезентації, пошуку інформації та організації власного часу. З одного боку, цифрові технології розширюють освітні можливості, полегшують доступ до навчальних матеріалів і підтримують комунікацію між учасниками освітнього процесу. З іншого боку, надмірне, неконтрольоване або емоційно залежне використання цифрового середовища може супроводжуватися порушенням саморегуляції, зниженням концентрації уваги, прокрастинацією, погіршенням сну, зростанням емоційного напруження та тривожності.

Актуальність проблеми посилюється тим, що цифровізація освіти є одним із важливих напрямів сучасної освітньої політики. Міністерство освіти і науки України визначає цифрову трансформацію освіти і науки як комплексну роботу зі створення безпечного електронного освітнього середовища, розвитку цифрової інфраструктури, підвищення цифрової компетентності та впровадження цифрових рішень в освіті. У європейському освітньому просторі також наголошується на необхідності якісної, інклюзивної та доступної цифрової освіти, що відображено в Плані дій Європейської комісії щодо цифрової освіти на 2021–2027 роки. Отже, цифровізація сама по собі не є негативним явищем, однак її активне впровадження потребує психологічного супроводу, формування цифрової гігієни та розвитку навичок відповідального користування цифровими ресурсами.

Особливої уваги потребує студентський вік, оскільки саме в цей період людина активно вибудовує професійну ідентичність, адаптується до вимог вищої освіти, розвиває самостійність, навички самоорганізації та відповідальності за власне навчання. Водночас студенти часто стикаються з

академічним навантаженням, невизначеністю майбутнього, потребою соціального визнання, фінансовими труднощами, зміною звичного середовища та необхідністю поєднувати навчання з іншими сферами життя. У таких умовах цифрові технології можуть виконувати не лише пізнавальну чи комунікативну функцію, а й компенсаторну: допомагати уникати тривожних думок, відкладати складні завдання, отримувати швидке емоційне підкріплення через соціальні мережі, ігри, відеоконтент або постійне онлайн-спілкування.

У межах цієї роботи поняття цифрової залежності доцільно розглядати обережно – не як універсальний клінічний діагноз, а як узагальнену назву проблемного використання цифрових технологій, що виявляється у втраті контролю над часом перебування онлайн, постійному поверненні до смартфона чи інтернету, емоційному дискомфорту за відсутності доступу до цифрових пристроїв, нехтуванні навчальними або соціальними обов'язками. Важливо враховувати, що Всесвітня організація охорони здоров'я в МКХ-11 офіційно виокремлює саме ігровий розлад, який характеризується порушенням контролю над ігровою поведінкою, зростанням пріоритетності гри порівняно з іншими видами діяльності та продовженням гри попри негативні наслідки [51]. Тому в академічному тексті коректніше говорити про цифрову залежність як про психологічний і поведінковий феномен, що охоплює проблемне використання інтернету, смартфона, цифрових сервісів і соціальних мереж.

Не менш важливим аспектом дослідження є тривожність. Вона може виявлятися як ситуативний стан, пов'язаний із конкретними обставинами, або як відносно стійка особистісна властивість, що визначає схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожні розлади пов'язані з інтенсивним і надмірним страхом або хвилюванням, які супроводжуються фізичним напруженням, когнітивними та поведінковими проявами й можуть порушувати соціальне, навчальне або професійне функціонування людини. У студентському віці

тривожність може проявлятися через переживання щодо навчальних результатів, майбутньої професії, міжособистісних стосунків, власної успішності та відповідності очікуванням оточення.

Стан дослідження проблеми свідчить, що питання цифрової залежності, проблемного користування інтернетом і смартфоном, а також їх зв'язку з емоційним станом активно розглядаються в українській та зарубіжній психології. Серед українських дослідників варто відзначити О. Камінську, яка аналізувала психологічні детермінанти формування інтернет-залежності та чинники, що впливають на розвиток залежної поведінки в цифровому середовищі. У сучасних українських працях також розглядається інтернет-залежність студентської молоді, її зв'язок із тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції та потребою уникнення напружених ситуацій. У зарубіжному науковому контексті значний внесок у вивчення інтернет-залежності зробила К. Янг, яка однією з перших описала проблему патологічного або неконтрольованого використання інтернету та запропонувала Тест інтернет-залежності. М. Квон, Д.-Дж. Кім, Х. Чо та С. Янг розробили й валідизували коротку шкалу залежності від смартфона, яка використовується для оцінювання проблемного користування смартфоном. Ч. Спілбергер розробив підхід до вимірювання ситуативної та особистісної тривожності, а А. Бек із колегами запропонували шкалу для оцінювання вираженості симптомів тривоги.

Попри значну кількість досліджень, проблема впливу цифрової залежності на тривожність у студентському віці залишається недостатньо вивченою саме в контексті поєднання кількох форм цифрової активності: користування інтернетом, смартфоном, соціальними мережами, навчальними платформами та розважальним цифровим контентом. Недостатньо з'ясованими залишаються також психологічні механізми цього зв'язку: чи є тривожність передумовою занурення у цифрове середовище, чи надмірне використання цифрових технологій посилює тривожність, або ж обидва явища

взаємно підсилюють одне одного. Саме це зумовлює доцільність проведення емпіричного дослідження серед студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості впливу цифрової залежності на рівень тривожності у студентському віці.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що вищий рівень цифрової залежності у студентів пов'язаний із вищими показниками ситуативної, особистісної та загальної тривожності; студенти з більш вираженими ознаками проблемного користування інтернетом і смартфоном матимуть вищий рівень емоційного напруження порівняно зі студентами з нижчим рівнем цифрової залежності.

Досягнення мети дослідження передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати поняття цифрової залежності в сучасній психології та уточнити його зміст у контексті студентського віку.
2. Розкрити основні підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену.
3. Охарактеризувати психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до цифрової залежності та тривожності.
4. Визначити психологічні механізми формування цифрової залежності та її можливий вплив на емоційний стан студентів.
5. Провести емпіричне дослідження рівня цифрової залежності та тривожності у студентів.
6. Проаналізувати зв'язок між показниками цифрової залежності та тривожності й розробити практичні рекомендації щодо їх зниження.

Об'єкт дослідження – тривожність у студентському віці.

Предмет дослідження – вплив цифрової залежності на рівень ситуативної, особистісної та загальної тривожності у студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем

цифрової залежності, проблемного користування інтернетом і смартфоном, тривожності та психологічних особливостей студентського віку. *Емпіричні методи* дослідження: психодіагностичне тестування за допомогою Тесту інтернет-залежності К. Янг, Шкала залежності від смартфона SAS-SV, Опитувальника тривожності Спілбергера–Ханіна та Шкали тривожності Бека.

Математико-статистична обробка результатів дослідження передбачала використання методів описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, мінімальних і максимальних показників, стандартного відхилення, а також відсоткового аналізу для визначення розподілу респондентів за рівнями цифрової залежності та тривожності. Для виявлення відмінностей у показниках тривожності між студентами з різним рівнем цифрової залежності доцільно застосувати непараметричні критерії порівняння груп, зокрема U-критерій Манна–Вітні для двох груп або критерій Краскела–Волліса для трьох груп. Для визначення взаємозв'язку між показниками цифрової залежності, проблемного користування смартфоном, ситуативної, особистісної та загальної тривожності використано кореляційний аналіз Спірмена.

Емпіричною базою дослідження виступив відділ соціально-гуманітарної роботи Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро. У дослідженні взяли участь 70 студентів Університету митної справи та фінансів віком від 17 до 24 років. Участь респондентів була добровільною, анонімною та конфіденційною. Отримані результати використовувалися лише в узагальненому вигляді.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові підходи до вивчення цифрової залежності, проблемного користування інтернетом і смартфоном, концепції ситуативної та особистісної тривожності, а також положення вікової психології щодо особливостей розвитку особистості у студентському віці.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні психологічного змісту цифрової залежності у студентському віці та систематизації підходів до розуміння її зв'язку з тривожністю.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп, викладачами та фахівцями психологічних служб закладів вищої освіти для профілактики цифрової залежності, розвитку цифрової гігієни, формування навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності у студентів.

Апробація дослідження: Основні положення роботи апробовано у тезах доповіді «Вплив цифрової залежності на тривожність у студентському віці» на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум», що відбулася 24 квітня 2026 р. в Університеті митної справи та фінансів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 4 додатки. Список використаних джерел налічує 52 найменування, з яких 41 є англійськомовними.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття цифрової залежності в сучасній психології

У сучасній психології проблема цифрової залежності набула особливої актуальності у зв'язку з тим, що цифрові технології стали невід'ємною частиною навчання, спілкування, дозвілля та самопрезентації молодій людини. Для студентів інтернет, смартфон, соціальні мережі, навчальні платформи та месенджери є не лише технічними засобами отримання інформації, а й простором соціальної взаємодії, емоційної підтримки, розваг і побудови власного образу. Саме тому вивчення цифрової залежності не може обмежуватися простим підрахунком часу, проведеного в мережі. Значно важливішим є питання про те, чи зберігає людина контроль над цифровою активністю, чи не витісняє вона навчання, живе спілкування, сон, відпочинок і виконання повсякденних обов'язків.

Поняття цифрової залежності є узагальненим і охоплює кілька близьких, але не тотожних явищ: інтернет-залежність, проблемне користування смартфоном, залежність від соціальних мереж, надмірне залучення до онлайн-ігор, компульсивне переглядання відеоконтенту або постійне перебування в інформаційному потоці. У науковій літературі для опису цих явищ використовуються різні терміни: «інтернет-залежність», «проблемне використання інтернету», «надмірне користування смартфоном», «поведінкова залежність», «цифрова адикція» [9; 29]. Така різноманітність понять свідчить про те, що явище ще перебуває в процесі наукового уточнення. Тому в межах цієї роботи цифрову залежність доцільно розглядати не як окремий клінічний діагноз, а як психологічний і поведінковий феномен, пов'язаний із порушенням самоконтролю у використанні цифрових технологій.

Важливо зазначити, що офіційні міжнародні класифікації психічних і поведінкових розладів обережно підходять до питання цифрової залежності. Всесвітня організація охорони здоров'я в МКХ-11 офіційно виокремлює ігровий розлад як форму залежної поведінки, для якої характерні порушення контролю над грою, надання грі пріоритету над іншими видами діяльності та продовження гри попри негативні наслідки. Водночас загальна «інтернет-залежність» або «смартфонна залежність» не мають такого ж однозначного статусу в міжнародній діагностичній практиці [16; 42; 47]. Американська психіатрична асоціація також розглядає інтернет-ігровий розлад як стан, що потребує подальших досліджень, а не як остаточно закріплений універсальний діагноз для всіх видів цифрової активності. Це означає, що в психологічному дослідженні коректніше говорити про рівень проблемного користування цифровими технологіями, а не про встановлення факту залежності в медичному сенсі.

Однією з перших дослідниць, яка системно описала явище інтернет-залежності, була Кімберлі Янг [45]. У її працях інтернет-залежність розглядалася як форма поведінкового порушення, за якого користування мережею починає призводити до соціальних, навчальних або професійних труднощів. Дослідниця звертала увагу не лише на частоту використання інтернету, а й на втрату контролю, нездатність скоротити час перебування онлайн, емоційне напруження за неможливості доступу до мережі та погіршення функціонування в реальному житті. Саме такий підхід є важливим для цієї роботи, оскільки студент може активно користуватися цифровими ресурсами для навчання, і це саме по собі не свідчить про залежність. Проблема виникає тоді, коли цифрова активність стає неконтрольованою, витісняє інші сфери життя та використовується як основний спосіб уникнення напруження або тривоги [4].

У сучасній українській психологічній літературі інтернет-залежність також розглядається як складне явище, що має особистісні, емоційні та соціальні передумови. О. Камінська аналізує психологічні детермінанти

формування інтернет-залежності й підкреслює роль особистісних і соціальних чинників у виникненні залежної поведінки в інтернет-середовищі [6, с. 194–204; 7; 8, с. 15–19]. У працях українських дослідників звертається увага на те, що цифрова залежність може бути пов'язана з потребою у спілкуванні, емоційній підтримці, уникненні труднощів, зниженні напруження, а також із недостатньо сформованими навичками саморегуляції. М. Ванда, аналізуючи передумови, ознаки та ризики інтернет-залежності, наголошує на важливості діагностичних критеріїв і на тому, що цей феномен не можна зводити лише до тривалого перебування онлайн.

Окремим напрямом дослідження цифрової залежності є проблемне користування смартфоном. Смартфон відрізняється від звичайного доступу до інтернету тим, що він постійно перебуває поруч із людиною і створює умови для безперервного включення в цифрове середовище. Через смартфон студент отримує повідомлення, переглядає соціальні мережі, спілкується, слухає музику, дивиться відео, виконує навчальні завдання і водночас відволікається від них. Саме тому смартфонна залежність може проявлятися у частому автоматичному перевірянні екрана, тривозі через відсутність телефону, труднощах із концентрацією, порушенні сну та відчутті психологічного дискомфорту, якщо пристрій недоступний. Для оцінювання таких проявів у зарубіжних дослідженнях використовується Шкала залежності від смартфона, зокрема її коротка версія SAS-SV, розроблена М. Квон, Д.-Дж. Кімом, Х. Чо та С. Янг [31; 35; 47]. Ця шкала була створена для виявлення ознак проблемного користування смартфоном і перевірена в емпіричному дослідженні [37].

З психологічного погляду цифрова залежність має ознаки поведінкової залежності, тобто залежності не від речовини, а від певного виду активності. Її формування пов'язане з механізмами підкріплення: людина отримує швидке задоволення, нову інформацію, соціальну реакцію, схвалення, відволікання від неприємних думок або тимчасове зниження тривоги. Соціальні мережі, короткі відео, онлайн-ігри та месенджери створюють умови для частого

емоційного підкріплення, оскільки користувач постійно очікує нових повідомлень, вподобань, коментарів або цікавого контенту. Через це цифрова активність може поступово перетворюватися на звичний спосіб регуляції емоційного стану.

У студентському віці такий механізм має особливе значення. Навчання у закладі вищої освіти часто пов'язане з високою інтелектуальною напругою, необхідністю самостійно планувати час, адаптуватися до нових вимог, встановлювати соціальні контакти та визначатися з майбутньою професійною траєкторією. Якщо студент не має достатньо сформованих навичок саморегуляції, він може використовувати цифрове середовище як спосіб уникнення складних завдань або неприємних переживань. У такому разі цифрова активність тимчасово знижує напруження, але в довшій перспективі може посилювати тривожність, оскільки навчальні завдання накопичуються, режим дня порушується, а відчуття контролю над власним часом знижується.

Водночас не можна стверджувати, що будь-яке активне користування цифровими технологіями є проявом залежності. Для студентів цифрові засоби є необхідною частиною навчання, особливо в умовах змішаного або дистанційного освітнього процесу. Тому під час аналізу цифрової залежності важливо відрізнити функціональне використання технологій від проблемного. Функціональне користування передбачає, що студент використовує цифрові ресурси для навчання, комунікації, пошуку інформації або відпочинку, але зберігає контроль над часом і змістом цієї активності. Проблемне користування проявляється тоді, коли цифрова активність стає нав'язливою, погано контрольованою, супроводжується емоційним дискомфортом за її обмеження та негативно впливає на навчання, сон, спілкування чи загальне самопочуття [5].

Отже, у межах цієї кваліфікаційної роботи цифрова залежність розглядається як психологічний феномен, що виявляється у надмірному, емоційно значущому та недостатньо контрольованому використанні цифрових технологій, насамперед інтернету й смартфона. Її основними

ознаками є труднощі самоконтролю, постійне повернення до цифрових пристроїв, використання онлайн-середовища для уникнення напруження, зниження уваги до навчальних і соціальних обов'язків, а також психологічний дискомфорт у разі обмеження доступу до цифрових ресурсів. Саме таке розуміння поняття є методологічно важливим для подальшого дослідження, оскільки дозволяє не патологізувати звичайне використання технологій, а зосередитися на тих його формах, які можуть бути пов'язані з підвищенням рівня тривожності у студентському віці.

1.2. Основні підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену

Тривожність належить до базових психологічних феноменів, які мають складну природу і можуть розглядатися одночасно як емоційний стан, особистісна властивість, реакція на стресову ситуацію та чинник, що впливає на поведінку людини. У загальному розумінні тривожність пов'язана з переживанням напруження, очікуванням можливої небезпеки, невизначеності або несприятливого розвитку подій. Американська психологічна асоціація визначає тривогу як емоцію, що характеризується побоюванням і тілесними проявами напруження, коли людина очікує можливої небезпеки або небажаної події [11]. Таке визначення є важливим для цієї роботи, оскільки студентська тривожність не завжди пов'язана з реальною загрозою. Часто вона виникає через очікування невдачі, страх не впоратися з навчальними вимогами, невизначеність майбутнього або постійне порівняння себе з іншими.

У психології важливо розрізняти нормальну тривогу і тривожність як стійку проблему [1]. Помірна тривога може виконувати адаптивну функцію: вона мобілізує увагу, допомагає підготуватися до важливої події, підвищує відповідальність і сприяє обережності. Наприклад, студент може хвилюватися перед іспитом, і це хвилювання спонукає його краще підготуватися. Однак

надмірна тривожність уже не допомагає, а навпаки – порушує концентрацію, знижує працездатність, погіршує сон, посилює емоційне виснаження і може сприяти уникненню складних ситуацій. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що тривожні розлади пов'язані з інтенсивним і надмірним страхом або хвилюванням, які супроводжуються фізичним напруженням, когнітивними й поведінковими проявами та можуть заважати навчанню, роботі, соціальному і сімейному життю [52]. У межах цієї кваліфікаційної роботи йдеться не про встановлення клінічного діагнозу, а про психологічне вивчення рівня тривожності у студентів.

Одним із перших підходів до пояснення тривожності був психодинамічний підхід. У його межах тривожність розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту, напруження або загрози для особистості. З цієї позиції тривога виникає не лише через зовнішні обставини, а й через внутрішні суперечності, неусвідомлені переживання, страх втрати контролю або переживання власної неспроможності. Для студентського віку цей підхід має значення тому, що частина тривожних переживань може бути пов'язана не тільки з навчальними труднощами, а й із глибшими особистісними питаннями: самооцінкою, потребою у визнанні, страхом помилки, залежністю від оцінки інших людей, переживанням невідповідності власних можливостей очікуванням сім'ї або викладачів.

Поведінковий підхід пояснює тривожність через набутий досвід і закріплені реакції. Якщо певна ситуація неодноразово супроводжувалася страхом, невдачею, критикою або сильним напруженням, людина може почати сприймати подібні ситуації як загрозливі. У студентському середовищі це може проявлятися у страху публічних виступів, уникненні складних завдань, надмірному хвилюванні перед іспитами або небажанні брати участь у груповій роботі. Поведінковий підхід важливий для теми цієї роботи, оскільки цифрове середовище може ставати способом уникнення тривожних ситуацій. Студент, який переживає напруження через навчання або

спілкування, може переходити в онлайн-простір, де легше відволіктися, отримати швидке задоволення або тимчасово знизити емоційний дискомфорт.

Когнітивний підхід акцентує увагу на тому, як людина інтерпретує події. Згідно з цим підходом, тривожність залежить не лише від самої ситуації, а й від того, як людина її оцінює. Одна й та сама подія може сприйматися як звичайне завдання або як загроза самооцінці, майбутньому чи соціальному статусу. Наприклад, контрольна робота для одного студента є робочою навчальною ситуацією, а для іншого – доказом його «успішності» або «невдачі». Саме такі перебільшені, катастрофізовані або негативно забарвлені оцінки можуть посилювати тривожність. У контексті цифрової залежності це має особливе значення, оскільки соціальні мережі часто активізують порівняння себе з іншими, страх пропустити важливу інформацію, залежність від реакцій аудиторії та постійне очікування повідомлень.

Близьким до когнітивного є когнітивно-поведінковий підхід, який розглядає тривожність як результат взаємодії думок, емоцій, тілесних реакцій і поведінки. Наприклад, студент думає, що не впорається із завданням, через це відчуває напруження, починає відкладати роботу, переходить у соціальні мережі або переглядає відео, тимчасово заспокоюється, але згодом через невиконане завдання тривожність зростає ще більше. Такий механізм може пояснювати зв'язок між цифровою залежністю і тривожністю: цифрова активність спочатку виконує функцію емоційного полегшення, але поступово може посилювати проблему, якщо стає способом уникнення реальних обов'язків [25; 30; 35].

Важливе місце у вивченні тривожності посідає особистісний підхід. У його межах тривожність розглядається не лише як короткочасна реакція на конкретну ситуацію, а і як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика. Саме цей підхід лежить в основі поділу тривожності на ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність відображає актуальний стан людини в конкретний момент, наприклад перед іспитом, співбесідою або важливою розмовою. Особистісна тривожність характеризує загальну

схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозливі. Такий поділ є особливо важливим для емпіричної частини роботи, оскільки дозволяє окремо оцінити, чи пов'язана тривожність студентів лише з поточними обставинами, чи має більш стійкий характер.

Саме на цьому розмежуванні побудований Опитувальник тривожності Спілбергера. Американська психологічна асоціація характеризує State-Trait Anxiety Inventory як поширений інструмент для вимірювання двох форм тривожності – тривожності як стану і тривожності як риси [12]. Для цього дослідження така методика є доцільною, оскільки вона дає змогу не обмежуватися загальним показником тривоги, а побачити, чи цифрова залежність більше пов'язана з поточним емоційним напруженням, чи з більш сталою тривожною налаштованістю особистості [46]. У студентському віці це має принципове значення, адже частина переживань може бути ситуативною і залежати від навчального навантаження, а частина – від особистісної вразливості, самооцінки, досвіду невдач і загальної схильності до хвилювання.

Окремо слід розглянути клініко-психологічний підхід до тривожності. Він зосереджується на вираженості симптомів тривоги, їх інтенсивності, частоті та впливі на повсякденне функціонування людини. У межах цього підходу важливо враховувати не тільки емоційні переживання, а й тілесні прояви: напруження, серцебиття, тремтіння, відчуття нестачі повітря, порушення сну, труднощі розслаблення. Для оцінювання таких проявів у психологічних дослідженнях часто використовується Шкала тривожності Бека. Первинна публікація А. Бека та співавторів описує Beck Anxiety Inventory як інструмент для вимірювання клінічної тривоги та перевірки його психометричних властивостей [14, с. 893–897]. У цій роботі Шкала Бека використовується не для діагностики тривожного розладу, а для визначення рівня вираженості тривожних проявів у студентів.

У сучасній психології також поширений біопсихосоціальний підхід до розуміння тривожності. Він передбачає, що тривожність не можна пояснити лише одним чинником. На її формування впливають біологічні особливості

нервової системи, індивідуальні риси особистості, стиль мислення, досвід попередніх стресових ситуацій, соціальна підтримка, навчальне середовище, сімейні очікування, умови життя та особливості інформаційного простору [38]. Для студентів цей підхід є найбільш цілісним, оскільки їхній емоційний стан формується під впливом багатьох чинників одночасно. Цифрова залежність у такому разі може бути не єдиною причиною тривожності, а одним із важливих чинників, який посилює або підтримує тривожні переживання.

Особливу увагу в контексті цієї роботи слід приділити взаємозв'язку тривожності та поведінки уникнення. Тривожна людина часто прагне зменшити дискомфорт не через розв'язання проблеми, а через тимчасове відволікання від неї. Цифрове середовище створює для цього дуже зручні умови: студент може швидко перейти до соціальних мереж, відео, ігор, новин або листування. Таке перемикання справді може тимчасово знижувати напруження, але воно не усуває джерело тривоги. Якщо навчальні завдання, соціальні труднощі або особисті проблеми залишаються невирішеними, тривожність може посилюватися. Тому цифрова залежність і тривожність можуть перебувати у взаємному зв'язку: тривожність підштовхує до надмірного використання цифрових технологій, а надмірне використання цифрових технологій, своєю чергою, може підтримувати або посилювати тривожність.

Отже, тривожність у сучасній психології розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, тілесні, поведінкові та особистісні прояви. Для цієї роботи найбільш значущими є особистісний, когнітивно-поведінковий і біопсихосоціальний підходи, оскільки вони дозволяють пояснити, чому студент може використовувати цифрове середовище як спосіб зниження напруження, чому це полегшення часто є тимчасовим і як надмірна цифрова активність може бути пов'язана з підвищенням тривожності. Таке розуміння тривожності створює теоретичну основу для подальшого аналізу психологічних особливостей студентського

віку та емпіричного дослідження зв'язку між цифровою залежністю і тривожністю.

1.3. Психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до цифрової залежності

Студентський вік є важливим етапом особистісного, соціального й професійного становлення людини. У цей період відбувається поступовий перехід від залежності від сім'ї та шкільного середовища до більшої самостійності, відповідальності й усвідомленого вибору життєвого шляху. Студент не лише здобуває професійні знання, а й формує власну систему цінностей, вибудовує нові соціальні зв'язки, адаптується до вимог закладу вищої освіти, навчається організовувати час і приймати рішення. Саме тому студентський вік не можна розглядати лише як період навчання. Він є складним психологічним етапом, у межах якого поєднуються інтелектуальний розвиток, професійне самовизначення, емоційне дорослішання та пошук власної ідентичності.

У сучасній віковій психології студентський вік часто співвідносять із періодом пізньої юності або ранньої дорослості. Джеффри Арнетт запропонував поняття «становлення дорослості» для опису вікового періоду приблизно від 18 до 25 років, коли молода людина активно досліджує можливості в освіті, професії, стосунках і світогляді. У цей час особистість ще не завжди має стабільну життєву позицію, але вже прагне самостійності й незалежності [13, с. 469–480]. Саме поєднання свободи вибору, нестабільності та відповідальності створює умови як для розвитку, так і для психологічної вразливості.

Для студентів характерною є потреба в самоствердженні та визнанні. Молоді люди прагнуть бути прийнятими в групі, мати значущі соціальні контакти, відчувати власну компетентність і відповідати очікуванням

важливого для них оточення. У звичайних умовах ця потреба реалізується через навчання, дружбу, професійні інтереси, участь у студентському житті, особисті досягнення. Однак цифрове середовище також надає швидкі способи отримання соціального схвалення: через повідомлення, перегляди, уподобання, коментарі, активність у соціальних мережах. Через це для частини студентів онлайн-простір може поступово ставати не просто засобом спілкування, а важливим джерелом підтвердження власної значущості.

Підвищена вразливість студентів до цифрової залежності пояснюється також особливостями організації їхнього життя. На відміну від школярів, студенти мають більше свободи у плануванні дня, виборі форм навчання, розподілі часу між навчальними завданнями, дозволяям, спілкуванням і відпочинком. Водночас така свобода потребує розвинених навичок саморегуляції. Якщо студенту складно планувати час, контролювати імпульсивні дії, відкладати швидке задоволення заради довгострокової мети, цифрові технології можуть легко витіснити навчальну діяльність. У такому випадку смартфон, соціальні мережі або відеоконтент стають доступним способом відволіктися від складного завдання, тимчасово знизити напруження або уникнути неприємних переживань.

Важливим чинником є те, що студентське навчання значною мірою пов'язане з цифровими технологіями. Використання електронної пошти, навчальних платформ, електронних бібліотек, месенджерів, онлайн-лекцій і цифрових матеріалів є звичайною частиною освітнього процесу. Тому студент не може повністю відмовитися від цифрового середовища, навіть якщо помічає його негативний вплив. Саме це ускладнює межу між необхідним і проблемним користуванням. Якщо школяр або дорослий працівник іноді може чітко відмежувати робочий час від часу перебування онлайн, то студент часто навчається, спілкується і відпочиває через один і той самий пристрій. У результаті смартфон або комп'ютер одночасно виконують навчальну, соціальну й розважальну функції, що підвищує ризик неконтрольованого перемикання між діяльностями.

Психологічна вразливість студентів до цифрової залежності посилюється через навчальне навантаження та академічний стрес. Контрольні роботи, сесії, іспити, дедлайни, публічні виступи, необхідність працювати з великим обсягом інформації можуть викликати емоційне напруження. Якщо студент відчуває невпевненість у власних можливостях або має високий рівень тривожності, він може несвідомо шукати спосіб швидкого зниження напруги. Цифрове середовище дає таку можливість, оскільки воно доступне постійно і не потребує значних зусиль. Перегляд соціальних мереж або відео може створювати короткочасне полегшення, але водночас відкладені завдання накопичуються, а це згодом посилює тривогу.

Окрему роль відіграє страх соціального виключення та пропуску важливої інформації. Для студентів комунікація в цифровому просторі часто є частиною групового життя: через месенджери передаються навчальні матеріали, організовуються зустрічі, обговорюються завдання, підтримуються дружні контакти. Через це постійна перевірка повідомлень може сприйматися не як шкідлива звичка, а як необхідність бути «в курсі». Проблема виникає тоді, коли потреба залишатися онлайн стає нав'язливою, а відсутність доступу до телефона викликає неспокій, роздратування або відчуття втрати контролю над ситуацією.

Для студентського віку також характерне активне формування ідентичності. Молоді люди часто ставлять собі питання про те, ким вони є, якими хочуть бути, яку професію обрати, як їх сприймають інші, чи достатньо вони успішні. Соціальні мережі можуть впливати на цей процес, оскільки створюють простір постійного порівняння. Студент бачить досягнення, зовнішність, стиль життя, подорожі або успіхи інших людей і може порівнювати це зі своїм реальним досвідом. Таке порівняння не завжди є об'єктивним, оскільки цифровий образ часто є вибіркоvim і відредагованим. Проте для молодшої людини, яка ще формує самооцінку, воно може посилювати невпевненість, тривожність і потребу ще частіше звертатися до цифрового середовища для отримання підтвердження власної значущості.

Сучасні дослідження показують, що проблемне користування смартфоном у студентів може бути пов'язане з труднощами концентрації, погіршенням якості сну, тривожністю та депресивними проявами. Зокрема, систематичний огляд досліджень проблемного користування смартфоном серед університетських студентів засвідчує його зв'язок із показниками психічного здоров'я, серед яких згадуються тривога та депресія. Інше дослідження 2024 року показало, що тривожні симптоми можуть опосередковувати зв'язок між проблемним користуванням смартфоном і погіршенням якості сну. Для теми цієї роботи це важливо, оскільки сон, тривожність і цифрова активність у студентському віці часто взаємопов'язані: надмірне користування смартфоном може порушувати режим сну, поганий сон може підвищувати емоційну вразливість, а тривожність може знову підштовхувати до частішого звернення до телефона [26; 49].

Разом із тим не можна робити спрощений висновок, що цифрові технології самі по собі є причиною тривожності або залежної поведінки. Для багатьох студентів вони залишаються необхідним інструментом навчання, підтримки зв'язку, професійного розвитку та доступу до інформації. Вразливість виникає не через сам факт користування смартфоном або інтернетом, а через втрату контролю, емоційну залежність від цифрової активності, використання онлайн-простору як основного способу уникнення труднощів і поступове витіснення інших важливих сфер життя [47]. Саме тому в цій роботі доцільно розглядати цифрову залежність не як наслідок простого «довгого перебування онлайн», а як порушення балансу між цифровою активністю, навчанням, відпочинком, живим спілкуванням і психологічним самопочуттям.

Особливості студентського віку роблять цей період чутливим до формування цифрової залежності ще й тому, що саме в цей час активно розвиваються навички самоконтролю, відповідальності та довгострокового планування. Якщо ці навички сформовані недостатньо, студент може частіше діяти під впливом миттєвого бажання, а не відповідно до навчальних чи

життєвих цілей. Цифрове середовище побудоване так, що воно постійно пропонує швидкі стимули: повідомлення, новини, короткі відео, ігри, реакції інших людей. У поєднанні з академічною тривогою, втомою або невпевненістю це може створювати умови для надмірного залучення у цифровий простір [6].

Отже, студентський вік є періодом підвищеної вразливості до цифрової залежності через поєднання кількох психологічних і соціальних чинників: активне формування ідентичності, потребу у визнанні, нестабільність життєвих планів, академічне навантаження, розвиток саморегуляції, високу значущість групового спілкування та постійну включеність цифрових технологій у навчальний процес. Ці особливості не означають, що кожен студент схильний до цифрової залежності, однак вони створюють умови, за яких проблемне користування інтернетом і смартфоном може легше закріплюватися як спосіб зниження напруження, уникнення складних завдань або отримання швидкого емоційного підкріплення. Саме тому подальше дослідження цифрової залежності у студентів має враховувати не лише кількість часу онлайн, а й мотиви користування цифровими технологіями, рівень самоконтролю, якість сну, навчальне навантаження, соціальну підтримку та рівень тривожності.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження цифрової залежності та тривожності у студентському віці. Встановлено, що цифрова залежність у сучасній психології розглядається не як однозначний клінічний діагноз, а як складний психологічний і поведінковий феномен, пов'язаний із надмірним, емоційно значущим та недостатньо контрольованим використанням цифрових технологій [35]. Її проявами можуть бути постійне повернення до смартфона або інтернету, труднощі самоконтролю,

використання цифрового середовища для уникнення напруження, погіршення навчальної продуктивності, сну та живого спілкування.

Тривожність було охарактеризовано як багатовимірний психологічний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, тілесні, поведінкові та особистісні прояви. У роботі важливим є розмежування ситуативної та особистісної тривожності, оскільки воно дає змогу зрозуміти, чи переживання студента пов'язані з конкретними обставинами, чи мають більш стійкий характер. З'ясовано, що тривожність може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи людину до дії, так і дезадаптивну, якщо вона стає надмірною, порушує концентрацію, знижує працездатність і спонукає до уникнення складних ситуацій.

Проаналізовано психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до цифрової залежності. Студентський вік пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням ідентичності, потребою у соціальному визнанні, зростанням самостійності та необхідністю саморегуляції. Водночас студенти часто стикаються з академічним навантаженням, невизначеністю майбутнього, емоційним напруженням і потребою підтримувати постійну комунікацію. За таких умов цифрове середовище може ставати не лише засобом навчання і спілкування, а й способом тимчасового зниження тривоги або уникнення неприємних переживань.

Отже, теоретичний аналіз показав, що цифрова залежність і тривожність у студентському віці можуть бути взаємопов'язаними явищами. Надмірне користування цифровими технологіями може посилювати емоційне напруження через порушення режиму дня, прокрастинацію, інформаційне перевантаження та зниження контролю над власним часом. Водночас підвищена тривожність може спонукати студента частіше звертатися до цифрового середовища як до доступного способу відволікання. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу психологічних механізмів формування цифрової залежності та її зв'язку з емоційним станом студентів.

РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Психологічні механізми формування цифрової залежності

Формування цифрової залежності у студентів доцільно розглядати не як наслідок самого факту користування інтернетом або смартфоном, а як результат поступового порушення контролю над цифровою активністю. У сучасних дослідженнях проблемне використання цифрових технологій описується через взаємодію особистісних особливостей, емоційного стану, когнітивних очікувань і здатності до саморегуляції [18]. Саме такий підхід представлений у моделі I-PACE, запропонованій М. Брандом та співавторами [19]. У цій моделі залежна поведінка пояснюється через взаємодію індивідуальних характеристик людини, афективних реакцій, когнітивних процесів і виконавчого контролю. Для теми цієї роботи це важливо, оскільки цифрова залежність у студентському віці формується не ізольовано, а під впливом навчального навантаження, емоційної напруги, способів подолання стресу, потреби в соціальному схваленні та доступності цифрового середовища.

Одним із провідних психологічних механізмів формування цифрової залежності є механізм підкріплення. Цифрове середовище дає людині швидкий доступ до інформації, спілкування, розваг, соціальної реакції та емоційного відволікання. Коли студент отримує повідомлення, перегляди, коментарі, вподобання або новий цікавий вміст, це може викликати короткочасне задоволення і бажання повторити дію. Якщо така поведінка регулярно знижує напруження або приносить приємні емоції, вона поступово закріплюється. У цьому разі смартфон або інтернет починають виконувати не лише практичну функцію, а й функцію емоційного підкріплення: людина

повертається до цифрового пристрою не тому, що має конкретну потребу, а тому, що очікує швидкого полегшення, новизни або соціальної реакції.

Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційна регуляція [30; 33]. За даними огляду Ф. Джої та співавторів, проблемне використання інтернету може виступати способом подолання труднощів емоційної регуляції, тобто людина звертається до мережі для компенсації або тимчасового зниження неприємних переживань. Для студентів цей механізм є особливо значущим, оскільки період навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується академічним стресом, невизначеністю майбутнього, страхом оцінювання, конкуренцією, потребою соціальної адаптації та відповідальністю за власні рішення. У таких умовах цифрове середовище може ставати зручним способом швидко відволіктися від тривоги, втоми або напруження [10]. Проблема полягає в тому, що таке полегшення зазвичай є короткочасним і не розв'язує реальної причини переживань.

Із механізмом емоційної регуляції тісно пов'язане уникнення. Коли студент переживає тривогу через навчальні завдання, складну розмову, необхідність підготовки до іспиту або невизначеність майбутнього, він може несвідомо обирати цифрову активність як спосіб відкласти неприємну діяльність. Спочатку це створює відчуття полегшення, адже людина тимчасово не стикається з джерелом напруження. Однак у подальшому невиконані завдання накопичуються, контроль над часом знижується, а тривожність може посилюватися. Саме тому цифрова залежність у студентів часто має циклічний характер: тривожність підштовхує до цифрового уникнення, цифрове уникнення призводить до прокрастинації, а прокрастинація знову підвищує тривожність.

Ще одним механізмом є зниження самоконтролю [48]. Дослідження, присвячені проблемному користуванню смартфоном, показують, що високий рівень такого користування пов'язаний із труднощами поведінкового та когнітивного самоконтролю. Р. Фабіо та співавтори зазначають, що учасники з високими показниками проблемного використання смартфона можуть мати

труднощі з обмеженням власної цифрової активності. Подібні висновки подані й у дослідженні Чж. Цзяна та співавторів, де самоконтроль розглядається як важливий чинник проблемного використання мобільного телефона серед студентів. Для студентського віку це має особливе значення, оскільки саме в цей період від молодої людини очікується вміння самостійно планувати час, розподіляти навчальне навантаження, контролювати імпульсивні дії та підтримувати баланс між навчанням і відпочинком.

Формуванню цифрової залежності сприяє також постійна доступність смартфона. На відміну від комп'ютера, смартфон майже завжди перебуває поруч із людиною і поєднує в собі багато функцій: навчання, спілкування, розваги, навігацію, фото, відео, банківські послуги, організацію часу та доступ до соціальних мереж. Через це студент може часто звертатися до смартфона автоматично, без чіткої мети. Постійна перевірка повідомлень, стрічки соціальних мереж або оновлень поступово перетворюється на звичку. Якщо така звичка супроводжується роздратуванням або тривогою у разі обмеження доступу до телефона, можна говорити про наявність ознак проблемного користування смартфоном, а не просто про активне використання цифрового пристрою.

Суттєвим механізмом є страх пропустити важливу інформацію або соціальну подію [28; 43; 48]. У зарубіжній літературі це явище часто позначається як FoMO, тобто страх пропустити щось значуще. У дослідженні Дж. Гуана та співавторів зазначено, що цей страх є важливим чинником проблемного користування смартфоном серед студентів коледжів. Дослідження Ц. Суна та співавторів також показало, що страх пропустити важливе позитивно передбачає проблемне використання мобільного телефона, а самоконтроль частково опосередковує цей зв'язок; водночас соціальна підтримка та орієнтація на майбутнє можуть послаблювати негативний вплив цього механізму. [48]. У студентському середовищі цей механізм проявляється через постійне бажання перевіряти чати групи, повідомлення від друзів,

навчальні оголошення, реакції в соціальних мережах або новини. Поступово така потреба бути постійно онлайн може ставати джерелом напруження.

Не менш важливим є соціально-комунікативний механізм. Для студентів цифрове середовище часто є основним простором підтримання контактів, групової належності та самопрезентації. Через месенджери й соціальні мережі відбувається обмін навчальними матеріалами, організація спільної роботи, неформальне спілкування та підтримка дружніх зв'язків. Однак коли цифрове спілкування стає домінантним або замінює живу взаємодію, воно може посилювати залежність від онлайн-реакцій. Студент починає частіше перевіряти, чи відповіли йому, чи переглянули повідомлення, чи відреагували на допис. Така поведінка підтримує постійне емоційне залучення в цифрове середовище і може підвищувати тривожність у разі відсутності очікуваної реакції.

Окрему роль у формуванні цифрової залежності відіграє порушення сну. Надмірне використання смартфона ввечері або вночі може скорочувати тривалість сну, погіршувати його якість і підтримувати емоційну виснаженість. У дослідженні Д. Майєргофера та співавторів проблемне користування смартфоном розглядається у зв'язку з показниками психічного здоров'я в підлітків і молодих дорослих. Інші дослідження також указують на взаємозв'язок між негативним емоційним станом, труднощами емоційної регуляції, проблемним використанням інтернету та денною сонливістю. Для студентів це особливо важливо, оскільки поганий сон знижує здатність до самоконтролю, погіршує концентрацію уваги, посилює дратівливість і може збільшувати потребу в цифровому відволіканні.

Водночас важливо уникати спрощеного пояснення, за яким цифрові технології самі по собі автоматично спричиняють залежність. Систематичний огляд М. Санчес-Фернандес та співавторів показує, що в дослідженнях проблемного користування смартфоном і окремих форм проблемного використання інтернету серед університетських студентів існує різноманітність термінів, інструментів оцінювання, показників поширеності

та пре дикторів [50]. Це означає, що цифрову залежність потрібно аналізувати обережно, з урахуванням конкретного виду цифрової активності, особистісних чинників, навчального контексту, емоційного стану та соціального середовища студента. Такий підхід дозволяє не ототожнювати інтенсивне навчальне використання інтернету з проблемним користуванням цифровими технологіями.

У межах цієї роботи психологічні механізми формування цифрової залежності можна узагальнити як взаємодію кількох процесів. По-перше, цифрове середовище забезпечує швидке емоційне підкріплення і тимчасове зниження напруження. По-друге, воно може ставати способом уникнення складних навчальних або особистісних ситуацій. По-третє, постійна доступність смартфона підтримує автоматичні звички перевірки повідомлень і соціальних мереж. По-четверте, страх пропустити важливу інформацію посилює потребу залишатися онлайн. По-п'яте, недостатній самоконтроль і порушення режиму сну можуть закріплювати проблемне користування цифровими технологіями. Отже, цифрова залежність у студентському віці формується як складний психологічний процес, у якому поєднуються емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні чинники. Саме це створює підґрунтя для подальшого аналізу впливу надмірного використання цифрових технологій на емоційний стан студентів.

2.2. Вплив надмірного використання цифрових технологій на емоційний стан студентів

Надмірне використання цифрових технологій у студентському віці впливає на емоційний стан не однаково для всіх і не завжди прямо. Саме тому важливо розмежовувати звичайне активне користування цифровими засобами та проблемне користування ними. Для студентів інтернет, смартфон, електронні бібліотеки, навчальні платформи, групові чати й засоби

дистанційного навчання є необхідною частиною освітнього процесу. Вони допомагають отримувати навчальні матеріали, підтримувати зв'язок із викладачами та одногрупниками, виконувати завдання й організовувати власний час. Отже, тривале перебування в цифровому середовищі саме по собі не є достатньою ознакою залежності або емоційного неблагополуччя. Проблема виникає тоді, коли цифрова активність втрачає контрольований характер, витісняє сон, навчання, відпочинок, живе спілкування та починає супроводжуватися напруженням, дратівливістю або тривогою за відсутності доступу до пристрою.

У сучасних дослідженнях проблемне користування смартфоном серед студентів університетів пов'язують із показниками емоційного неблагополуччя, зокрема з тривожністю та депресивними проявами [27; 20]. К. Кандуссі, Р. Кабір і М. Сівасубраманіан у систематичному огляді, присвяченому проблемному використанню смартфона серед студентів, зазначають, що таке користування статистично пов'язане з проблемами психічного здоров'я, серед яких названо тривогу та депресивні прояви [17]. Водночас дослідники підкреслюють, що смартфон є звичайною частиною повсякденного життя, тому науково важливо визначати не сам факт користування пристроєм, а саме ті умови, за яких воно набуває проблемного характеру.

Одним із можливих наслідків надмірного використання цифрових технологій є підвищення емоційного напруження. Студент, який постійно перевіряє повідомлення, навчальні оголошення, соціальні мережі або новини, фактично перебуває в режимі постійної готовності до відповіді чи реакції. Такий режим може послаблювати відчуття спокою, оскільки увага часто перемикається з навчальної діяльності на зовнішні цифрові подразники. Унаслідок цього знижується здатність до зосередження, зростає відчуття розсіяності, а виконання навчальних завдань може потребувати більше часу й зусиль. Для студентів, які вже мають підвищену тривожність, така постійна включеність у цифрове середовище може посилювати внутрішнє напруження.

Важливим механізмом впливу цифрових технологій на емоційний стан є порушення емоційної саморегуляції. Ф. Джоя, В. Рега та В. Бурс'є у літературному огляді показали, що проблемне використання інтернету може виступати способом подолання труднощів емоційної регуляції, тобто людина звертається до мережі для тимчасового зниження неприємних переживань [30]. Для студентів це особливо значуще, оскільки навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується дедлайнами, іспитами, великим обсягом інформації, невизначеністю майбутнього та потребою самостійно планувати власну діяльність. У таких умовах цифрове середовище може ставати швидким способом відволікання від тривоги, втоми або напруження. Проте таке полегшення зазвичай є короткочасним, адже джерело переживань не зникає.

Надмірне користування цифровими технологіями може підтримувати поведінку уникнення. Коли студент хвилюється через складне завдання, іспит, публічний виступ або необхідність ухвалити важливе рішення, він може несвідомо переходити до цифрової активності, яка є простішою та емоційно приємнішою. Перегляд короткого відео, стрічки соціальних мереж, новин або листування дає швидке відчуття відволікання. Однак навчальне завдання залишається невиконаним, час втрачається, а напруження згодом посилюється. Так формується замкнене коло: тривожність спонукає до цифрового відволікання, цифрове відволікання підтримує прокрастинацію, а прокрастинація знову підвищує тривожність.

Окреме значення має страх пропустити важливу інформацію або соціальну подію. У студентському середовищі значна частина комунікації справді відбувається через цифрові канали: там поширюються навчальні матеріали, повідомлення від викладачів, організаційні оголошення та неформальні домовленості. Через це постійна перевірка телефону може сприйматися не як звичка, а як необхідність. Ц. Сун, Б. Сун, Ю. Лін і Х. Чжоу встановили, що страх пропустити важливе пов'язаний із проблемним використанням мобільного телефона серед студентів, а самоконтроль

частково пояснює цей зв'язок [44]. Дослідники також показали, що соціальна підтримка та орієнтація на майбутнє можуть послаблювати негативний вплив цього механізму.

Емоційний стан студентів може змінюватися і через соціальне порівняння в цифровому середовищі. Соціальні мережі створюють умови, у яких молода людина постійно бачить вибірково представлені досягнення, зовнішність, дозвілля, стосунки або професійні успіхи інших людей. Оскільки студентський вік є періодом активного формування самооцінки, професійної ідентичності та уявлень про власне майбутнє, таке порівняння може посилювати невпевненість, незадоволення собою і страх не відповідати очікуванням. Водночас не можна стверджувати, що соціальні мережі завжди мають негативний вплив. Вони можуть бути джерелом підтримки, корисної інформації та соціального зв'язку.

Негативний вплив частіше пов'язаний саме з надмірним, емоційно залежним або неконтрольованим користуванням.

Суттєвим шляхом впливу цифрових технологій на емоційний стан є порушення сну. Використання смартфона у вечірній і нічний час може скорочувати тривалість сну, погіршувати його якість і сприяти емоційному виснаженню [26; 49]. Цз. Їнь та співавтори у дослідженні студентів університетів вивчали зв'язок між залежністю від смартфона, об'єктивним вимірюванням користуванням смартфоном і якістю сну. Автори зазначили, що дослідження цієї проблеми є важливим саме тому, що попередні роботи часто спиралися лише на самооцінки користувачів, тоді як об'єктивні показники дають точніше уявлення про зв'язок між цифровою активністю та сном.

Порушення сну, своєю чергою, може погіршувати емоційний стан студента. Недостатній або неякісний сон знижує стійкість до стресу, ускладнює концентрацію уваги, посилює дратівливість і робить тривожні переживання більш інтенсивними. У дослідженні Р. Ву та співавторів проблемне використання смартфона розглядалося у зв'язку з поганою якістю сну, а тривожні симптоми аналізувалися як один із можливих механізмів цього

зв'язку. Такі результати важливі для цієї роботи, оскільки у студентів цифрова активність, тривожність і сон часто взаємопов'язані: тривога може підштовхувати до частішого використання телефона, надмірне використання телефона може погіршувати сон, а поганий сон може знову посилювати емоційну вразливість.

Надмірне користування цифровими технологіями може впливати не лише на тривожність, а й на загальне емоційне самопочуття. Студент може відчувати дратівливість, втому, провину через втрачений час, незадоволення собою, зниження мотивації та відчуття втрати контролю над власною поведінкою. Якщо людина планує виконати навчальне завдання, але тривалий час проводить у смартфоні, виникає розрив між наміром і реальною дією. Такий розрив може посилювати внутрішнє напруження, особливо якщо ситуація повторюється регулярно. У результаті цифрова активність перестає бути лише формою відпочинку й починає виступати чинником емоційного виснаження.

Водночас сучасні дослідження не дають підстав стверджувати, що цифрові технології самі по собі є прямою і єдиною причиною тривожності. В. Х. Вільянуева-Бласко та співавтори у систематичному огляді вказують на переважно двобічний характер зв'язку між проблемним використанням інтернету та емоційними змінними, пов'язаними з психологічним неблагополуччям [23]. Це означає, що тривожність, депресивні прояви, низька самооцінка або емоційна нестабільність можуть підвищувати ризик проблемного використання інтернету, а проблемне використання інтернету, своєю чергою, може посилювати емоційні труднощі.

Отже, вплив надмірного використання цифрових технологій на емоційний стан студентів є складним і багатофакторним. Найбільш обґрунтованим є висновок, що цифрові технології не можна розглядати як однозначно шкідливі або як автоматичну причину тривожності. Вони стають психологічно ризикованими тоді, коли їх використання втрачає контрольований характер, починає замінювати продуктивну діяльність,

порушує сон, підтримує уникнення, посилює соціальне порівняння й залежність від зовнішніх реакцій. Саме тому в емпіричному дослідженні доцільно аналізувати не лише загальний рівень користування інтернетом і смартфоном, а й рівень тривожності, особливості самоконтролю, емоційного напруження та здатності студентів підтримувати баланс між цифровою активністю, навчанням і відпочинком.

2.3. Особливості прояву тривожності у студентів з різним рівнем цифрової залежності

Прояви тривожності у студентів із різним рівнем цифрової залежності доцільно розглядати не як просту лінійну залежність, а як складний взаємозв'язок між поведінковими звичками, емоційним станом, навчальним навантаженням, якістю сну, самоконтролем і способом реагування на стрес. Цифрова залежність у цьому контексті не означає сам факт активного користування смартфоном або інтернетом, адже для студентів цифрові технології є необхідною частиною навчання і спілкування. Йдеться про таку форму використання цифрових засобів, за якої студенту складно контролювати час перебування онлайн, обмежувати перевірку повідомлень, відмовлятися від смартфона під час навчання або відпочинку, а також зберігати емоційний спокій за відсутності доступу до цифрового середовища.

Студенти з низьким рівнем цифрової залежності, як правило, зберігають більший контроль над власною цифровою активністю. У такому разі інтернет і смартфон переважно виконують інструментальну функцію: використовуються для навчання, пошуку інформації, комунікації, організації справ або дозвілля [24]. Для цієї групи студентів характерним є відносно чітке розмежування між навчальною діяльністю, відпочинком і цифровим спілкуванням. Тривожність у таких студентів може виникати у зв'язку з об'єктивними навчальними або життєвими ситуаціями, наприклад перед

іспитом, захистом роботи, публічним виступом чи важливою розмовою. Однак цифрове середовище не стає для них основним способом уникнення напруження. Тому можна припустити, що в цій групі частіше проявляється помірний ситуативний тривожний, пов'язаний з конкретними подіями, а не стійкий тривожний напруження, підтримуваний постійною цифровою активністю.

У студентів із середнім рівнем цифрової залежності прояви тривожності можуть мати більш суперечливий характер. З одного боку, вони ще зберігають здатність контролювати користування цифровими технологіями, але з іншого – дедалі частіше використовують смартфон або інтернет як спосіб відволікання від навчального навантаження, неприємних емоцій або невизначеності. У таких студентів тривожність може проявлятися через часте занепокоєння щодо невиконаних завдань, труднощі концентрації, прокрастинацію, напруження через пропущені повідомлення або страх не бути включеним у групову комунікацію. У дослідженні Ц. Сун, Б. Сун, Ю. Лін і Х. Чжоу було показано, що страх пропустити важливе пов'язаний із проблемним використанням мобільного телефона серед студентів, а самоконтроль частково пояснює цей зв'язок [36]. Це дозволяє припустити, що саме в групі із середнім рівнем цифрової залежності тривожність може посилюватися не лише через навчальні труднощі, а й через постійну потребу залишатися на зв'язку [40].

Для студентів із високим рівнем цифрової залежності тривожність може бути більш вираженою і стійкою. У таких випадках цифрове середовище нерідко виконує роль основного способу емоційної регуляції: студент звертається до смартфона або інтернету для зниження напруження, уникнення неприємних думок, відтермінування складних завдань або отримання швидкого емоційного підкріплення. Проте таке полегшення зазвичай є тимчасовим. Якщо цифрова активність призводить до втрати часу, погіршення сну, невиконання навчальних завдань або конфліктів з оточенням, тривожність може посилюватися. Саме тому у студентів із високими показниками цифрової залежності частіше можна очікувати поєднання

ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретними навчальними обставинами, та особистісної тривожності, що проявляється як загальна схильність до занепокоєння й напруженого очікування негативних подій.

Реальні дослідження підтверджують наявність зв'язку між проблемним користуванням смартфоном і тривожністю, хоча не завжди дозволяють однозначно визначити напрям причинності. У дослідженні Дж. Матар Бу-Мослех і Д. Джалех серед студентів університету було встановлено, що показники депресії та тривоги були вищими серед студентів із високим рівнем проблемного користування смартфоном порівняно зі студентами з нижчим рівнем такого користування. Автори також зазначили, що тривога і депресивні прояви виступали незалежними предикторами тяжкості смартфонної залежності. Ці дані важливі для цієї роботи, оскільки вони показують: студенти з вищим рівнем проблемного користування смартфоном можуть мати інтенсивніші прояви емоційного неблагополуччя.

Схожі висновки подані у систематичних оглядах, присвячених проблемному використанню смартфона та інтернету серед студентської молоді. К. Кандуссі, Р. Кабір і М. Сівасубраманіан у систематичному огляді вказують, що проблемне використання смартфона серед студентів університетів пов'язане з негативними показниками психічного здоров'я, зокрема з тривожними та депресивними проявами [41]. Водночас автори наголошують на необхідності відрізнити звичайне користування смартфоном від проблемного, оскільки сучасний студент об'єктивно потребує цифрових пристроїв для навчання та комунікації.

Особливість тривожності у студентів із різним рівнем цифрової залежності полягає також у тому, що вона може мати різні форми прояву. На емоційному рівні це занепокоєння, напруження, дратівливість, неспокій або відчуття внутрішнього дискомфорту. На когнітивному рівні тривожність може проявлятися через нав'язливі думки про невиконані завдання, страх помилки, очікування негативної оцінки, переживання через пропущені повідомлення або постійне порівняння себе з іншими. На поведінковому рівні вона може

виявлятися у прокрастинації, уникненні складних завдань, постійній перевірці телефону, труднощах із припиненням користування інтернетом. На тілесному рівні можливі напруження, втома, порушення сну, прискорене серцебиття, головний біль або інші соматичні прояви, які часто супроводжують тривожний стан.

Особливе значення має зв'язок між цифровою залежністю, тривожністю та сном. У студентів із високим рівнем цифрової залежності смартфон нерідко використовується у вечірній або нічний час, що може порушувати режим відпочинку. Недостатній або неякісний сон, своєю чергою, знижує стійкість до стресу, ускладнює концентрацію уваги та посилює емоційну вразливість. Р. Ву та співавтори досліджували зв'язок між проблемним використанням смартфона, якістю сну і тривожними симптомами та показали, що тривожність може бути одним із механізмів, через які проблемне користування смартфоном пов'язане з погіршенням сну. Для студентів це має важливе значення, оскільки навчальна успішність, саморегуляція й емоційна стабільність суттєво залежать від якості відпочинку.

Водночас не можна стверджувати, що цифрова залежність завжди є першопричиною тривожності. Частина студентів може звертатися до цифрового середовища саме тому, що вже має підвищений рівень тривожності, труднощі у спілкуванні, низьку впевненість у собі або схильність до уникнення неприємних переживань. Ф. Джоя, В. Рега та В. Бурс'є зазначають, що проблемне використання інтернету може бути пов'язане з труднощами емоційної регуляції, коли людина використовує онлайн-середовище для зменшення неприємних емоцій. У такому випадку цифрова активність є не лише чинником ризику, а й способом психологічної компенсації, який тимчасово знижує напруження, але не усуває його причини.

Саме тому взаємозв'язок цифрової залежності та тривожності у студентів доцільно розглядати як двобічний. Підвищена тривожність може сприяти частішому зверненню до смартфона або інтернету, оскільки цифрове середовище дає швидке відволікання й короткочасне полегшення. Водночас

надмірне використання цифрових технологій може посилювати тривожність через втрату часу, погіршення сну, перевантаження інформацією, постійне соціальне порівняння і зниження контролю над навчальною діяльністю. В. Х. Вільянуева-Бласко та співавтори у систематичному огляді підкреслюють складний і переважно взаємний характер зв'язку між проблемним використанням інтернету та емоційними змінними, пов'язаними з психологічним неблагополуччям.

Отже, особливості прояву тривожності у студентів із різним рівнем цифрової залежності полягають не лише в різній інтенсивності тривожних переживань, а й у різних способах їх підтримання. За низького рівня цифрової залежності тривожність частіше може бути ситуативною і пов'язаною з конкретними навчальними подіями. За середнього рівня цифрової залежності тривожність може посилюватися через прокрастинацію, часті цифрові відволікання, страх пропустити важливе та труднощі самоконтролю. За високого рівня цифрової залежності тривожність може набувати більш стійкого характеру й поєднуватися з порушенням сну, дратівливістю, емоційною виснаженістю та відчуттям втрати контролю над власною поведінкою. Таке розуміння є важливим для подальшого емпіричного дослідження, оскільки дозволяє не лише порівняти рівні тривожності у студентів із різною вираженістю цифрової залежності, а й пояснити психологічні механізми виявленого зв'язку.

2.4. Соціально-психологічні чинники розвитку цифрової залежності та тривожності

Соціально-психологічні чинники розвитку цифрової залежності та тривожності у студентів пов'язані з тим, що цифрова поведінка молодої людини формується не лише під впливом особистісних рис, а й у конкретному соціальному середовищі. Студент перебуває в системі навчальних вимог,

групової взаємодії, очікувань родини, впливу однолітків, академічної конкуренції та цифрової комунікації. Саме тому цифрову залежність не можна пояснювати тільки слабким самоконтролем або тривалим перебуванням онлайн. Вона формується на перетині особистісної вразливості, соціальних очікувань, емоційного напруження та доступності цифрового середовища.

Одним із важливих чинників є академічний стрес. Навчання у закладі вищої освіти передбачає регулярне виконання завдань, підготовку до іспитів, роботу з великим обсягом інформації, дотримання строків і необхідність самостійно планувати навчальну діяльність. Якщо студент відчуває, що не встигає, не відповідає очікуванням або не контролює навчальну ситуацію, це може посилювати тривожність. У такому стані цифрове середовище часто використовується як спосіб тимчасового відволікання. Проте таке відволікання не усуває навчальних труднощів, а іноді посилює їх через прокрастинацію. У дослідженні А. Ван, Чж. Ван, Я. Чжу та С. Ши, проведеному серед китайських студентів коледжів, високий академічний тиск розглядався як один із важливих чинників проблемного користування смартфоном. Автори також зазначили, що соціальна тривожність, депресивні прояви, самотність, сімейні конфлікти й академічний тиск виступали незалежними предикторами проблемного користування смартфоном у студентів.

Значущим чинником є потреба у соціальній належності. Студентський вік пов'язаний із розширенням кола спілкування, пошуком близьких контактів, входженням у нові групи й формуванням власного соціального статусу. Цифрове середовище полегшує підтримання контактів, дає можливість швидко отримувати реакції інших людей і залишатися включеним у життя групи. Водночас саме ця постійна доступність соціальної взаємодії може створювати психологічну залежність від повідомлень, реакцій, переглядів і схвалення. Якщо студент починає сприймати онлайн-активність як головний показник прийняття або значущості, відсутність відповіді чи реакції може викликати тривогу, невпевненість і напружене очікування.

Окрему роль відіграє страх пропустити важливу інформацію або соціальну подію. У студентському середовищі цей страх має реальне підґрунтя, оскільки через групові чати та цифрові канали часто передаються навчальні матеріали, розклад, повідомлення про зміни, організаційні домовленості й неформальна інформація. Через це постійна перевірка смартфона може здаватися необхідною. Проте коли така поведінка стає нав'язливою, вона підтримує тривожне очікування і знижує здатність зосереджуватися на поточній діяльності. Дж. Елгай, Е. Галінарі, Д. Розгонюк і Х. Ян показали, що страх пропустити важливе може опосередковувати зв'язок між тривожністю, депресивними проявами та вираженістю проблемного користування смартфоном. Автори також розглядали несоціальне використання смартфона як можливу стратегію уникнення у тривожних осіб.

Важливим соціально-психологічним чинником є самотність. Для частини студентів цифрове середовище стає простором компенсації недостатнього живого спілкування, особливо в умовах труднощів адаптації до нового колективу, переїзду в інше місто, дистанційного або змішаного навчання. Онлайн-комунікація може тимчасово знижувати відчуття ізолюваності, але вона не завжди замінює глибокі й підтримувальні стосунки. Дослідження А. Райссманн та співавторів серед студентів університетів показало, що самотність може бути пов'язана з патологічним використанням інтернету через мотиви соціальної компенсації, тобто звернення до онлайн-середовища для задоволення соціальних потреб. Саме тому самотність може одночасно виступати і чинником ризику цифрової залежності, і джерелом тривожних переживань.

Не менш значущою є якість соціальної підтримки. Якщо студент має підтримувальні стосунки з друзями, родиною, одногрупниками або викладачами, він частіше може обговорити труднощі, отримати допомогу, знизити емоційне напруження і не використовувати цифрове середовище як єдиний спосіб психологічної компенсації. Натомість дефіцит підтримки може посилювати звернення до онлайн-простору, де студент шукає увагу, схвалення

або відчуття належності. Дослідження М. Озакера, Г. Муслу, А. Кахраман та співавторів серед студентів університетів було спрямоване на вивчення впливу самотності, депресивних проявів і сприйнятої соціальної підтримки на проблемне використання інтернету. У ньому показано, що ці соціально-психологічні змінні пов'язані з проблемним користуванням мережею, хоча характер зв'язку соціальної підтримки з цифровою поведінкою може залежати від того, чи підтримка реалізується переважно наживо, чи через онлайн-канали.

Сімейне середовище також може впливати на розвиток цифрової залежності та тривожності у студентів. Хоча студентський вік передбачає зростання автономії, родинні очікування, конфлікти, фінансова залежність, контроль або недостатня емоційна підтримка можуть залишатися важливими чинниками психологічного стану. Якщо в родині переважають напружені стосунки або високі очікування щодо навчальних результатів, студент може переживати додаткову тривогу. У такому разі цифрове середовище може ставати способом уникнення конфліктної взаємодії або тимчасового відходу від неприємних переживань. У вже згаданому трьоххвильовому дослідженні А. Ван та співавторів сімейні конфлікти були серед чинників, пов'язаних із проблемним користуванням смартфоном у студентів.

Важливе місце посідає вплив групових норм і поведінки однолітків. Якщо в студентській групі постійна онлайн-присутність, швидкі відповіді в чатах, активність у соціальних мережах і безперервне використання смартфона сприймаються як норма, студенту складніше обмежувати цифрову активність. У такій ситуації навіть спроба відкласти телефон може викликати дискомфорт, страх пропустити важливе або побоювання бути виключеним із групового спілкування [21]. Особливо це стосується першокурсників, які ще тільки вибудовують соціальні зв'язки й можуть бути більш чутливими до реакцій одногрупників.

Соціальне порівняння є ще одним чинником, який пов'язує цифрову залежність і тривожність. Через соціальні мережі студент постійно стикається

з відредагованими образами чужого життя: успіхами, зовнішністю, дозволями, стосунками, подорожами чи навчальними досягненнями [22]. Таке порівняння може посилювати відчуття власної недостатності, невпевненість і тривогу щодо майбутнього. Водночас бажання підтримувати власний цифровий образ може стимулювати частіше користування соціальними мережами, перевірку реакцій і залежність від зовнішнього схвалення. У результаті цифрове середовище не лише відображає соціальні потреби студента, а й може підсилювати його емоційну вразливість.

Окремо слід враховувати умови навчання, зокрема поширення дистанційних і змішаних форматів. Вони збільшують обсяг часу, який студент проводить перед екраном, і роблять цифрові засоби необхідною частиною освітнього процесу. Це не означає, що дистанційне навчання саме по собі формує цифрову залежність, але воно може ускладнювати межу між навчальним і розважальним використанням цифрових пристроїв. Коли лекції, завдання, спілкування з викладачами, відпочинок, соціальні мережі й розваги відбуваються через один і той самий пристрій, студенту складніше підтримувати психологічні межі між різними видами діяльності [39].

У розвитку цифрової залежності та тривожності важливу роль відіграє і загальний рівень психологічної культури цифрового користування. Якщо студент не має сформованих навичок цифрової гігієни, він може не помічати, як часто перевіряє телефон, скільки часу проводить у мережі, як цифрова активність впливає на сон, увагу, навчання й настрій. Натомість усвідомлене користування цифровими технологіями передбачає здатність визначати мету перебування онлайн, обмежувати зайві сповіщення, планувати час без телефона, розмежовувати навчальне й розважальне користування та звертати увагу на власний емоційний стан.

Таким чином, соціально-психологічні чинники розвитку цифрової залежності та тривожності у студентів охоплюють академічний стрес, потребу в соціальній належності, страх пропустити важливу інформацію, самотність, дефіцит соціальної підтримки, сімейні конфлікти, групові норми цифрової

поведінки, соціальне порівняння та особливості організації навчання. Ці чинники не діють ізольовано, а взаємно підсилюють один одного. Підвищена тривожність може спонукати студента частіше звертатися до цифрового середовища для зниження напруження, а надмірна цифрова активність, своєю чергою, може посилювати тривожність через порушення сну, прокрастинацію, інформаційне перевантаження й залежність від онлайн-реакцій. Саме тому профілактика цифрової залежності у студентів має враховувати не тільки індивідуальний самоконтроль, а й соціальне середовище, якість підтримки, навчальне навантаження та культуру цифрової взаємодії.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проаналізовано взаємозв'язок цифрової залежності та тривожності у студентів. Встановлено, що цифрова залежність формується не лише через тривале користування інтернетом або смартфоном, а передусім через порушення самоконтролю, використання цифрового середовища як способу емоційного уникнення, потребу в швидкому підкріпленні, страх пропустити важливу інформацію та труднощі саморегуляції. Для студентського віку ці механізми є особливо значущими, оскільки навчання у закладі вищої освіти супроводжується академічним навантаженням, потребою самостійно організовувати час і високою залежністю від цифрової комунікації.

З'ясовано, що надмірне використання цифрових технологій може впливати на емоційний стан студентів через посилення напруження, прокрастинацію, порушення сну, інформаційне перевантаження, соціальне порівняння та залежність від онлайн-реакцій. Водночас цифрові технології не можна розглядати як однозначну причину тривожності, оскільки вони є необхідною частиною навчання й соціальної взаємодії студентів. Проблемним є саме неконтрольоване, емоційно залежне й надмірне користування, яке

починає витісняти навчання, відпочинок, живе спілкування та погіршує психологічне самопочуття.

Окрему увагу приділено особливостям прояву тривожності у студентів із різним рівнем цифрової залежності. За нижчого рівня цифрової залежності тривожність частіше має ситуативний характер і пов'язана з конкретними навчальними або життєвими обставинами. За середнього й високого рівнів цифрової залежності тривожність може посилюватися через постійні цифрові відволікання, страх пропустити важливе, зниження контролю над часом, порушення режиму сну та накопичення невиконаних завдань. Соціально-психологічними чинниками цього процесу виступають академічний стрес, потреба в соціальній належності, самотність, дефіцит підтримки, групові норми цифрової поведінки й соціальне порівняння.

Отже, теоретичний аналіз показав доцільність проведення емпіричного дослідження у третьому розділі роботи. Для глибшого розуміння проблеми необхідно не лише описати можливі механізми зв'язку між цифровою залежністю та тривожністю, а й перевірити їх на конкретній студентській вибірці. Саме тому подальше емпіричне дослідження має бути спрямоване на визначення рівнів інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном, ситуативної, особистісної та загальної тривожності, а також на встановлення взаємозв'язку між цими показниками у студентів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

3.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей впливу цифрової залежності на рівень тривожності у студентів. Його проведення було зумовлене результатами теоретичного аналізу, відповідно до якого надмірне та недостатньо контрольоване використання цифрових технологій може бути пов'язане з емоційним напруженням, труднощами саморегуляції, порушенням сну, прокрастинацією та підвищенням тривожності. У межах дослідження цифрова залежність розглядалася не як клінічний діагноз, а як психологічний показник проблемного користування інтернетом і смартфоном, що може впливати на емоційний стан студентської молоді.

Метою емпіричного дослідження було визначити рівень цифрової залежності та тривожності у студентів, а також виявити характер взаємозв'язку між показниками проблемного користування інтернетом, смартфоном і проявами тривожності. Для досягнення цієї мети було передбачено оцінювання рівня інтернет-залежності, рівня проблемного користування смартфоном, ситуативної та особистісної тривожності, а також загальної вираженості тривожних проявів. Така логіка дослідження дала змогу не обмежуватися одним показником тривожності, а проаналізувати її з кількох сторін: як актуальний емоційний стан, як відносно стійку особистісну характеристику та як сукупність тривожних симптомів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі відділу соціально-гуманітарної роботи Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро. Вибір саме цієї бази зумовлений тим, що під час проходження переддипломної практики було здійснено психопрофілактичну та просвітницьку діяльність зі

студентською молоддю, а також розглянуто особливості психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища. У дослідженні взяли участь 70 студентів віком від 17 до 24 років. Участь студентів була добровільною, анонімною та конфіденційною, а результати опрацьовувалися лише в узагальненому вигляді.

Організація дослідження передбачала дотримання етичних вимог до психологічного опитування. Перед початком роботи респондентам було повідомлено загальну мету дослідження, пояснено, що участь є добровільною, а відповіді не матимуть жодних негативних наслідків для навчання чи особистого статусу студента. Учасники мали право не відповідати на окремі запитання або припинити участь у будь-який момент. Особлива увага приділялася тому, щоб респонденти відповідали самостійно, без обговорення з іншими учасниками, оскільки це забезпечує більшу достовірність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На першому, підготовчому етапі було уточнено мету, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу емпіричного дослідження. Також було проаналізовано наукові підходи до вивчення цифрової залежності та тривожності у студентському віці, визначено основні психодіагностичні показники, які доцільно вимірювати в межах роботи. На цьому етапі було обґрунтовано добір методик, які відповідають змісту дослідження та дають змогу оцінити як прояви цифрової залежності, так і різні аспекти тривожності.

На другому, організаційному етапі було визначено емпіричну базу дослідження, сформовано вибірку респондентів і підготовлено діагностичні матеріали. До пакета методик увійшли Тест інтернет-залежності К. Янг, Шкала залежності від смартфона, Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також Шкала тривоги Бека. Методики було підібрано таким чином, щоб отримати комплексне уявлення про досліджувану проблему: перші дві спрямовані на оцінювання цифрової залежності, а дві інші – на виявлення різних проявів тривожності.

На третьому, діагностичному етапі було проведено опитування студентів. Респонденти послідовно заповнювали бланки методик, обираючи відповіді відповідно до запропонованих шкал. Під час проведення дослідження було важливо забезпечити однакові умови для всіх учасників, щоб результати можна було коректно порівнювати між собою. Відповіді респондентів заносилися до таблиць сирих даних, де для кожного учасника фіксувалися індивідуальні показники за всіма пунктами методик, загальні бали та рівні прояву досліджуваних ознак.

На четвертому, оброблювальному етапі було здійснено підрахунок результатів за кожною методикою. За Тестом інтернет-залежності К. Янг визначався загальний бал, що давав змогу віднести респондента до відповідного типу користувача інтернету. За Шкалою залежності від смартфона обчислювався сумарний показник проблемного користування смартфоном. За методикою Спілбергера – Ханіна окремо визначалися показники ситуативної та особистісної тривожності, що дозволило порівняти актуальний емоційний стан студентів із більш стійкою тривожною схильністю [15]. За Шкалою тривоги Бека було визначено загальний рівень вираженості тривожних проявів.

На п'ятому, аналітичному етапі було проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. Кількісний аналіз передбачав визначення середніх значень, мінімальних і максимальних показників, а також відсоткового розподілу студентів за рівнями інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності. Для встановлення взаємозв'язку між показниками цифрової залежності та тривожності доцільним є використання кореляційного аналізу Спірмена, оскільки він дає змогу виявити силу й напрям зв'язку між досліджуваними показниками навіть тоді, коли результати подаються у вигляді рівнів або порядкових шкал.

На завершальному етапі було здійснено інтерпретацію результатів емпіричного дослідження та підготовлено практичні рекомендації. Інтерпретація передбачала зіставлення отриманих даних із теоретичними

положеннями, розглянутими в першому та другому розділах роботи. Особлива увага приділялася тому, чи підтверджується припущення про зв'язок між вищим рівнем цифрової залежності та підвищеними показниками тривожності. На основі узагальнення результатів було визначено напрями психологічної профілактики, пов'язані з розвитком цифрової гігієни, саморегуляції, контролю часу перебування онлайн і зниженням емоційного напруження у студентів.

Отже, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до логіки роботи: від теоретичного обґрунтування проблеми до добору психодіагностичних методик, збору емпіричних даних, їх кількісної обробки та психологічної інтерпретації. Такий підхід дав змогу комплексно дослідити вплив цифрової залежності на рівень тривожності у студентів і підготувати основу для подальшого аналізу результатів у наступних підрозділах.

3.2. Методи та методики дослідження

Для емпіричного дослідження впливу цифрової залежності на рівень тривожності у студентів було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Такий підхід дав змогу не лише описати досліджувані явища, а й кількісно оцінити рівень інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном, ситуативної, особистісної та загальної тривожності у студентів. Добір методів здійснювався відповідно до мети роботи, її завдань і логіки емпіричного дослідження. Методичні рекомендації передбачають, що методика має бути безпосереднім втіленням методу дослідження, а її вибір потрібно обґрунтовувати з огляду на відповідність меті роботи.

На теоретичному рівні було використано аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел. Аналіз дав змогу розглянути окремі аспекти цифрової залежності, тривожності та

психологічних особливостей студентського віку. Синтез використовувався для поєднання різних підходів до пояснення проблемного користування цифровими технологіями та його можливого зв'язку з емоційним станом студентів. Порівняння застосовувалося для зіставлення різних підходів до розуміння тривожності, зокрема як ситуативного стану, особистісної властивості та сукупності тривожних проявів. Узагальнення та систематизація дозволили сформулювати теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення проблеми.

Основним емпіричним методом дослідження було психодіагностичне тестування. Воно дало змогу отримати кількісні показники за кожним із досліджуваних параметрів. Для оцінювання цифрової залежності було використано дві методики: Тест інтернет-залежності К. Янг і коротку версію Шкали залежності від смартфона М. Квон, Д.-Дж. Кіма, Х. Чо та С. Янг. Для оцінювання тривожності було застосовано Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна і Шкалу тривоги Бека. Такий набір методик є доцільним, оскільки він охоплює як прояви проблемного користування цифровими технологіями, так і різні аспекти тривожності.

Тест інтернет-залежності К. Янг використовувався для визначення рівня проблемного користування інтернетом. Методика містить 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою: 1 бал – дуже рідко, 2 бали – інколи, 3 бали – часто, 4 бали – дуже часто, 5 балів – завжди. Загальний результат визначається шляхом додавання балів за всіма пунктами. Мінімальний можливий показник становить 20 балів, максимальний – 100 балів. Відповідно до ключа, 20–49 балів свідчать про звичайне користування інтернетом, за якого людина загалом контролює свою онлайн-активність; 50–79 балів указують на наявність окремих проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом; 80–100 балів свідчать про істотні труднощі, спричинені надмірним користуванням мережею. У межах цієї роботи методика

застосовувалася не для встановлення клінічного діагнозу, а для визначення рівня вираженості ознак проблемного користування інтернетом у студентів.

Коротка версія Шкали залежності від смартфона М. Квон, Д.-Дж. Кіма, Х. Чо та С. Янг використовувалася для оцінювання ознак проблемного користування смартфоном. Методика містить 10 тверджень, які оцінюються за шестибальною шкалою: 1 бал – цілком не згоден, 2 бали – не згоден, 3 бали – злегка не згоден, 4 бали – злегка згоден, 5 балів – згоден, 6 балів – цілком згоден. Методика не має зворотного кодування, тому загальний результат обчислюється шляхом підсумовування відповідей за всіма пунктами. Мінімальний результат становить 10 балів, максимальний – 60 балів. У роботі було використано таку інтерпретацію: 10–30 балів – низький рівень проблемного користування смартфоном, 31–40 балів – середній рівень, за якого наявні окремі ознаки ризику, 41–60 балів – високий рівень проблемного користування смартфоном. Оскільки у відкритому доступі не виявлено достатньо підтверджених даних про повну українську психометричну адаптацію цієї методики, її результати доцільно трактувати обережно – як дослідницький показник вираженості проблемного користування смартфоном, а не як підставу для клінічного висновку.

Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна використовувався для оцінювання двох видів тривожності. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент, тобто рівень напруження, занепокоєння та внутрішнього дискомфорту в актуальній ситуації. Особистісна тривожність характеризує відносно стійку схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі або емоційно напружені. Методика складається з 40 тверджень: перші 20 пунктів призначені для оцінювання ситуативної тривожності, а пункти 21–40 – для оцінювання особистісної тривожності. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою. Частина пунктів є прямими, а частина – зворотними, тому підрахунок здійснюється за спеціальними формулами окремо для кожної шкали. Результат до 30 балів свідчить про низький рівень тривожності, 31–45

балів – про середній рівень, 46 балів і більше – про високий рівень тривожності. Використання цієї методики є важливим для дослідження, оскільки дає змогу розмежувати тимчасову тривожну реакцію студента та більш стійку особистісну тривожність.

Шкала тривоги Бека застосовувалася для визначення загальної вираженості тривожних проявів. Методика містить 21 твердження, що описує різні симптоми тривоги, зокрема тілесне напруження, неможливість розслабитися, страх втрати контролю, прискорене серцебиття, труднощі з диханням, дратівливість та інші прояви. Кожен пункт оцінюється від 0 до 3 балів: 0 балів – зовсім не турбує, 1 бал – злегка турбує, 2 бали – середньо турбує, 3 бали – дуже турбує. Загальний результат визначається шляхом додавання балів за всіма пунктами. Відповідно до використаного ключа, 0–5 балів відповідають нормі, 6–8 балів – легкому рівню тривоги, 9–18 балів – середньому рівню тривоги, 19 балів і більше – високому рівню тривоги. У цій роботі шкала використовувалася для психологічної оцінки вираженості тривожних проявів у студентів, а не для встановлення медичного діагнозу.

Математико-статистична обробка результатів передбачала використання описової статистики, відсоткового аналізу, визначення середніх значень, мінімальних і максимальних показників. Описова статистика дала змогу узагальнити отримані результати за кожною методикою та визначити загальну тенденцію у вибірці. Відсотковий аналіз використовувався для встановлення частки студентів із низьким, середнім і високим рівнями досліджуваних показників. Середні значення застосовувалися для порівняння загальної вираженості інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності у вибірці.

Для визначення взаємозв'язку між цифровою залежністю та тривожністю доцільним є застосування кореляційного аналізу Спірмена. Цей метод дозволяє встановити силу й напрям зв'язку між показниками інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном, ситуативної, особистісної та загальної тривожності. Його використання є обґрунтованим,

оскільки результати психодіагностичних методик можуть аналізуватися не лише як кількісні бали, а й як рівневі показники. У межах дослідження кореляційний аналіз дає змогу перевірити припущення про те, що вищий рівень цифрової залежності пов'язаний із вищими показниками тривожності у студентів.

Отже, застосований комплекс методів і методик забезпечує можливість всебічного аналізу досліджуваної проблеми. Тест інтернет-залежності К. Янг і коротка версія Шкали залежності від смартфона дають змогу оцінити рівень цифрової залежності, а Опитувальник Спілбергера – Ханіна та Шкала тривоги Бека – виявити різні прояви тривожності. Поєднання цих методик із математико-статистичною обробкою результатів створює основу для подальшого аналізу й інтерпретації емпіричних даних у підрозділі 3.3.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У підрозділі подано аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, спрямованого на визначення особливостей зв'язку між цифровою залежністю та тривожністю у студентів. Обробка отриманих даних здійснювалася відповідно до ключів обраних психодіагностичних методик: Тесту інтернет-залежності К. Янг, короткої версії Шкали залежності від смартфона, Опитувальника ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та Шкали тривоги Бека. На першому етапі було визначено індивідуальні показники респондентів за кожною методикою, після чого здійснено їх групування за рівнями прояву досліджуваних ознак. Подальший аналіз передбачав порівняння частотного розподілу студентів за рівнями інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності, а також виявлення загальних тенденцій, які дозволяють оцінити, наскільки цифрова залежність може бути пов'язана з емоційним напруженням і тривожними проявами у студентському віці.

Першим етапом емпіричного аналізу стало визначення рівня інтернет-залежності студентів за методикою К. Янг. Ця методика дала змогу оцінити, наскільки користування інтернетом є контрольованим або, навпаки, супроводжується окремими труднощами у повсякденному житті, навчальній діяльності та емоційному самопочутті респондентів. Узагальнені результати подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати за методикою Тест на інтернет-залежність К. Янг

Рівень / тип користувача	Кількість осіб	Частка, %	Середній бал у групі
Звичайний користувач	26	37,1	41,92
Наявні окремі проблеми	34	48,6	65,53
Істотні проблеми	10	14,3	87,40

Як видно з таблиці 3.1, найбільшу частку вибірки становлять студенти, у яких наявні окремі проблеми, пов'язані з користуванням інтернетом. До цієї групи увійшли 34 особи, що становить 48,6 % від загальної кількості респондентів. Середній бал у цій групі дорівнює 65,53, що відповідає діапазону 50–79 балів за ключем методики. Це свідчить про те, що майже половина опитаних студентів уже має певні труднощі з контролем часу перебування в інтернеті, хоча ці труднощі ще не досягають рівня істотних проблем.

До групи звичайних користувачів інтернету увійшли 26 студентів, тобто 37,1 % вибірки. Середній бал у цій групі становить 41,92, що перебуває в межах 20–49 балів. Це означає, що ці респонденти можуть іноді проводити багато часу в мережі, однак загалом зберігають контроль над власною онлайн-активністю. Для них інтернет, імовірно, виконує переважно навчальну, комунікативну та інформаційну функції, не спричиняючи виражених порушень у повсякденному житті.

Водночас 10 студентів, або 14,3 % вибірки, потрапили до групи з істотними проблемами, пов'язаними з користуванням інтернетом. Середній бал у цій групі становить 87,40, що відповідає високому рівню за методикою

К. Янг. Такий результат може свідчити про виражені труднощі самоконтролю, надмірне занурення в онлайн-середовище, можливе витіснення навчальних або соціальних обов'язків, а також про ризик негативного впливу інтернет-користування на емоційний стан студентів.

Отже, результати за методикою К. Янг показують, що більшість студентів вибірки не належать до групи звичайних користувачів інтернету, а мають або окремі, або істотні проблеми, пов'язані з цифровою активністю. Загалом 44 респонденти, тобто 62,9 % вибірки, продемонстрували ознаки проблемного користування інтернетом різного ступеня вираженості. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу інших показників цифрової залежності, зокрема проблемного користування смартфоном, а також зіставлення цих результатів із рівнем тривожності студентів.

Наступним кроком було проаналізовано результати за короткою версією Шкали залежності від смартфона. Застосування цієї методики дало змогу уточнити, наскільки вираженим у студентів є саме проблемне користування смартфоном, оскільки смартфон є найбільш доступним цифровим пристроєм і часто використовується одночасно для навчання, спілкування, перегляду соціальних мереж та відпочинку. Узагальнені результати подано в таблиці 3.2.

Як видно з таблиці 3.2, найбільша частка респондентів має середній рівень проблемного користування смартфоном. До цієї групи увійшли 33 студенти, що становить 47,1 % вибірки. Такий результат свідчить про наявність окремих ознак ризику, пов'язаних із частим використанням смартфона, зокрема труднощами контролю часу, регулярною перевіркою повідомлень, використанням смартфона довше, ніж було заплановано, або відволіканням від навчальної діяльності.

Таблиця 3.2

**Розподіл респондентів за рівнями проблемного користування
смартфоном за методикою SAS-SV**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемне користування смартфоном	22 особи / 31,4 %	33 особи / 47,1 %	15 осіб / 21,4 %

Низький рівень проблемного користування смартфоном виявлено у 22 студентів, тобто у 31,4 % опитаних. Це означає, що майже третина респондентів загалом зберігає контроль над користуванням смартфоном, а цифровий пристрій для них переважно виконує інструментальну функцію: використовується для навчання, комунікації, пошуку інформації та повсякденних справ. У таких студентів смартфон, імовірно, не є провідним чинником дезорганізації навчальної діяльності або емоційного стану.

Водночас високий рівень проблемного користування смартфоном зафіксовано у 15 студентів, що становить 21,4 % вибірки. Цей показник є важливим, оскільки він свідчить про наявність групи респондентів, для яких користування смартфоном може мати виражений неконтрольований характер. У таких студентів частіше можуть спостерігатися труднощі з обмеженням часу користування, постійне бажання перевіряти смартфон, емоційний дискомфорт за його відсутності, а також відволікання від навчальних або повсякденних обов'язків. Отже, результати за короткою версією Шкали залежності від смартфона підтверджують, що проблемне користування смартфоном є поширеним серед студентів досліджуваної вибірки. Загалом 48 респондентів, тобто 68,5 % вибірки, мають середній або високий рівень проблемного користування смартфоном. Це свідчить про доцільність подальшого зіставлення отриманих показників із результатами за методиками тривожності, оскільки надмірне використання смартфона може бути пов'язане з емоційним напруженням, труднощами саморегуляції та підвищеним рівнем тривожних проявів.

Наступним етапом аналізу стало визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна. Застосування цієї методики дало змогу окремо оцінити тривожність як актуальний емоційний стан, що виникає у конкретній ситуації, та тривожність

як більш стійку особистісну характеристику. Узагальнені результати подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати за методикою Спілбергера–Ханіна

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність, СТ	13 осіб / 18,6 %	37 осіб / 52,9 %	20 осіб / 28,6 %
Особистісна тривожність, ОТ	11 осіб / 15,7 %	38 осіб / 54,3 %	21 особа / 30,0 %

Як видно з таблиці 3.3, за шкалою ситуативної тривожності найбільша частка студентів має середній рівень. До цієї групи увійшли 37 осіб, що становить 52,9 % вибірки. Це свідчить про те, що понад половина респондентів переживає помірне емоційне напруження, занепокоєння або внутрішній дискомфорт у конкретних ситуаціях. Для студентського віку такий результат є очікуваним, оскільки навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується академічними вимогами, контрольними заходами, дедлайнами та потребою самостійно організовувати власну діяльність.

Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 13 студентів, тобто у 18,6 % опитаних. Це може свідчити про те, що ці респонденти в момент дослідження перебували у відносно спокійному емоційному стані, не демонстрували вираженого напруження та, ймовірно, краще контролювали власні реакції на актуальні обставини. Водночас високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 20 студентів, що становить 28,6 % вибірки. Такий показник вказує на наявність досить значної групи респондентів, які на момент опитування переживали підвищене занепокоєння, напруження, невпевненість або емоційний дискомфорт.

За шкалою особистісної тривожності також переважає середній рівень. Його виявлено у 38 студентів, тобто у 54,3 % вибірки. Це означає, що більшість респондентів має помірну схильність до тривожного реагування на різні життєві та навчальні ситуації. Такий рівень не обов'язково свідчить про виражене психологічне неблагополуччя, однак може означати, що студенти

достатньо чутливо реагують на стресові обставини, оцінювання, невизначеність або ситуації підвищеної відповідальності.

Низький рівень особистісної тривожності встановлено в 11 студентів, що становить 15,7 % вибірки. Ці респонденти, ймовірно, менш схильні сприймати звичайні навчальні або соціальні ситуації як загрозові та загалом мають більш стійкий емоційний фон. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 21 студента, тобто у 30,0 % опитаних. Це свідчить про те, що майже третина вибірки має стійкішу схильність до занепокоєння, емоційного напруження, переживання можливих труднощів і негативного очікування.

Порівняння результатів за двома шкалами показує, що високий рівень особистісної тривожності виявлено дещо частіше, ніж високий рівень ситуативної тривожності: 30,0 % проти 28,6 %. Різниця є невеликою, однак вона може свідчити про те, що для частини студентів тривожність має не лише ситуативний, а й більш стійкий характер. Це важливо для подальшої інтерпретації результатів, оскільки цифрова залежність може бути пов'язана не тільки з актуальним емоційним станом, а й із загальною схильністю до тривожного реагування. Отже, результати за методикою Спілбергера–Ханіна свідчать, що у вибірці переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Водночас частка студентів із високими показниками є помітною: 20 осіб мають високий рівень ситуативної тривожності, а 21 особа – високий рівень особистісної тривожності. Це підтверджує доцільність подальшого зіставлення показників тривожності з рівнями інтернет-залежності та проблемного користування смартфоном, оскільки отримані дані вказують на наявність у частини студентів підвищеної емоційної вразливості.

Наступним етапом було проаналізовано результати за Шкалою тривоги Бека. Ця методика дала змогу оцінити загальну вираженість тривожних проявів у студентів, зокрема емоційні, тілесні та поведінкові ознаки тривоги. На відміну від методики Спілбергера–Ханіна, яка окремо визначає ситуативну

й особистісну тривожність, Шкала тривоги Бека дозволяє узагальнено оцінити інтенсивність тривожних симптомів. Узагальнені результати подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати за Шкалою тривоги Бека

Шкала	Норма	Легкий рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривога Бека	11 осіб / 15,7 %	13 осіб / 18,6 %	30 осіб / 42,9 %	16 осіб / 22,9 %

Як видно з таблиці 3.4, найбільша частка респондентів має середній рівень тривоги за Шкалою Бека. До цієї групи увійшли 30 студентів, що становить 42,9 % вибірки. Такий результат свідчить про те, що майже половина опитаних студентів має помітні тривожні прояви, які можуть виявлятися у внутрішньому напруженні, труднощах розслаблення, дратівливості, страху несприятливого розвитку подій або тілесних реакціях тривоги.

Показники в межах норми встановлено в 11 студентів, тобто у 15,7 % вибірки. Це свідчить про те, що лише невелика частина респондентів не має виражених ознак тривоги за цією методикою. Легкий рівень тривоги виявлено у 13 студентів, що становить 18,6 % опитаних. Для цієї групи характерні окремі тривожні прояви, які можуть виникати в ситуаціях навчального навантаження, емоційного напруження або невизначеності, однак не є максимально вираженими.

Високий рівень тривоги за Шкалою Бека виявлено у 16 студентів, тобто у 22,9 % вибірки. Такий показник є значущим, оскільки майже кожен четвертий респондент має виражені тривожні прояви. У контексті теми дослідження це може бути пов'язано з поєднанням академічного стресу, труднощів саморегуляції, цифрового перевантаження, порушення режиму сну та постійної включеності в онлайн-середовище. Водночас результати цієї методики не слід трактувати як клінічний діагноз; вони відображають лише

рівень вираженості тривожних симптомів у межах психологічного дослідження.

Загалом результати за Шкалою тривоги Бека показують, що 46 студентів, тобто 65,8 % вибірки, мають середній або високий рівень тривоги. Це свідчить про наявність у значної частини респондентів емоційного напруження та тривожних проявів різного ступеня вираженості. \

Отримані дані узгоджуються з результатами методики Спілбергера–Ханіна, за якою також було виявлено помітну частку студентів із високими показниками ситуативної та особистісної тривожності.

Отже, аналіз результатів за Шкалою тривоги Бека підтверджує, що тривожність є актуальною психологічною проблемою для досліджуваної студентської вибірки. Переважання середнього рівня тривоги та наявність значної частки студентів із високими показниками створюють підґрунтя для подальшого зіставлення цих результатів із показниками інтернет-залежності та проблемного користування смартфоном. Це дасть змогу визначити, чи супроводжується вищий рівень цифрової залежності більш вираженими тривожними проявами у студентів.

Після аналізу розподілу респондентів за рівнями досліджуваних показників було доцільно узагальнити результати за допомогою описової статистики. Такий аналіз дає змогу оцінити загальну тенденцію у вибірці, визначити середній рівень вираженості цифрової залежності та тривожності, а також побачити діапазон індивідуальних відмінностей між студентами. Узагальнені показники подано в таблиці 3.5.

Як видно з таблиці 3.5, середнє значення за показником інтернет-залежності становить 59,89 бала. Відповідно до ключа методики К. Янг, цей результат належить до діапазону, який указує на наявність окремих проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом. Мінімальний показник у вибірці становить 36 балів, а максимальний – 92 бали. Це свідчить про помітну варіативність результатів: серед респондентів є як студенти зі звичайним рівнем користування інтернетом, так і студенти з вираженими труднощами

контролю онлайн-активності. Стандартне відхилення 16,27 також підтверджує, що показники інтернет-залежності у вибірці суттєво різняться.

Таблиця 3.5

Описова статистика показників цифрової залежності та тривожності

Показник	Кількість респондентів	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Інтернет-залежність	70	59,89	36	92	16,27
Проблемне користування смартфоном за SAS-SV	70	34,30	18	55	9,55
Ситуативна тривожність	70	40,90	23	66	10,95
Особистісна тривожність	70	41,10	24	64	10,35
Тривога за шкалою Бека	70	14,19	1	40	9,69

Середнє значення за шкалою проблемного користування смартфоном становить 34,30 бала. За використаною інтерпретацією це відповідає середньому рівню, тобто в середньому у вибірці наявні окремі ознаки ризику, пов'язані з надмірним або недостатньо контрольованим користуванням смартфоном. Мінімальний результат за цією шкалою становить 18 балів, максимальний – 55 балів. Отже, у вибірці представлені як студенти з низькими показниками проблемного користування смартфоном, так і респонденти з високим рівнем цього показника. Стандартне відхилення 9,55 свідчить про помірну дисперсію результатів.

Показники тривожності також демонструють переважання середніх значень. Середній бал ситуативної тривожності становить 40,90, що відповідає середньому рівню за методикою Спілбергера–Ханіна. Мінімальне значення дорівнює 23 балам, максимальне – 66 балам. Це означає, що частина студентів на момент дослідження перебувала у відносно спокійному емоційному стані, тоді як інша частина мала високий рівень актуального напруження й

занепокоєння. Стандартне відхилення 10,95 вказує на досить виражені індивідуальні відмінності за цим показником.

Середнє значення особистісної тривожності становить 41,10 бала, що також відповідає середньому рівню. Мінімальний показник за цією шкалою становить 24 бали, максимальний – 64 бали. Це свідчить про те, що більшість студентів має помірну схильність до тривожного реагування, однак у вибірці також є респонденти як із низькою, так і з високою особистісною тривожністю. Стандартне відхилення 10,35 показує, що рівень особистісної тривожності не є однаковим для всіх учасників і залежить від індивідуальних психологічних особливостей.

Середній показник за Шкалою тривоги Бека становить 14,19 бала. Згідно з ключем методики, це відповідає середньому рівню тривоги. Мінімальне значення становить 1 бал, а максимальне – 40 балів, що свідчить про наявність у вибірці як студентів із майже відсутніми тривожними проявами, так і респондентів із високою вираженістю тривоги. Стандартне відхилення 9,69 вказує на значну індивідуальну різницю в інтенсивності тривожних симптомів. Отже, описова статистика підтверджує загальну тенденцію, виявлену під час попереднього аналізу: у студентській вибірці переважають середні показники цифрової залежності та тривожності, однак наявна також помітна частка респондентів із високими значеннями. Середні значення за інтернет-залежністю, проблемним користуванням смартфоном, ситуативною, особистісною тривожністю та тривогою за шкалою Бека перебувають у діапазонах, що вказують на наявність окремих психологічних ризиків. Це дає підстави перейти до аналізу взаємозв'язків між показниками цифрової залежності та тривожності, щоб визначити, чи супроводжується підвищення рівня проблемного користування цифровими технологіями зростанням тривожних проявів у студентів.

Після аналізу результатів за кожною методикою окремо доцільно узагальнити отримані дані в єдиній таблиці. Це дає змогу порівняти, які саме показники є найбільш вираженими у студентській вибірці, а також простежити

загальну тенденцію щодо співвідношення цифрової залежності та тривожності. Узагальнений розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Узагальнений розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників

Показник	Низький рівень / норма	Середній рівень	Високий рівень
Інтернет-залежність	26 осіб / 37,1 %	34 особи / 48,6 %	10 осіб / 14,3 %
Проблемне користування смартфоном	22 особи / 31,4 %	33 особи / 47,1 %	15 осіб / 21,4 %
Ситуативна тривожність	13 осіб / 18,6 %	37 осіб / 52,9 %	20 осіб / 28,6 %
Особистісна тривожність	11 осіб / 15,7 %	38 осіб / 54,3 %	21 особа / 30,0 %
Тривога за шкалою Бека	24 особи / 34,3 %	30 осіб / 42,9 %	16 осіб / 22,9 %

Як видно з таблиці 3.6, за всіма досліджуваними показниками переважає середній рівень прояву. Зокрема, середній рівень інтернет-залежності виявлено у 34 студентів, що становить 48,6 % вибірки, а середній рівень проблемного користування смартфоном – у 33 студентів, тобто у 47,1 % респондентів. Це свідчить про те, що майже половина опитаних має окремі ознаки проблемної цифрової поведінки, пов’язаної з інтернетом і смартфоном, однак у більшості випадків ці прояви ще не досягають найвищого рівня вираженості.

Показники тривожності також демонструють переважання середнього рівня. Ситуативна тривожність середнього рівня виявлена у 37 студентів, або 52,9 % вибірки, а особистісна тривожність середнього рівня – у 38 студентів, що становить 54,3 %. Це означає, що понад половина респондентів має помірно виражене емоційне напруження або схильність до тривожного реагування. Водночас частка студентів із високим рівнем тривожності є досить

помітною: високий рівень ситуативної тривожності мають 20 осіб, а високий рівень особистісної тривожності – 21 особа.

За Шкалою тривоги Бека показники в межах норми та легкого рівня були об'єднані в одну групу «низький рівень / норма», до якої увійшли 24 студенти, тобто 34,3 % вибірки. Середній рівень тривоги виявлено у 30 студентів, що становить 42,9 %, а високий рівень – у 16 студентів, або 22,9 %. Отже, за цією методикою 46 респондентів, тобто 65,8 % вибірки, мають середній або високий рівень тривожних проявів. Це підтверджує, що тривожність є значущою психологічною характеристикою досліджуваної групи.

Порівняння показників цифрової залежності та тривожності дає підстави зробити попередній висновок про їхню можливу взаємопов'язаність. Частка студентів із середнім і високим рівнями проблемного користування смартфоном становить 68,5 %, а частка студентів із середнім і високим рівнями тривоги за Шкалою Бека – 65,8 %. Подібна тенденція простежується і за методикою Спілбергера–Ханіна, де більшість респондентів також має середній або високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це не дає підстав автоматично стверджувати про причинно-наслідковий зв'язок, однак підтверджує доцільність подальшого кореляційного аналізу. Отже, узагальнені результати показують, що у вибірці переважають середні рівні цифрової залежності та тривожності, але частка студентів із високими показниками також є значною. Це свідчить про наявність у частини респондентів психологічних ризиків, пов'язаних із недостатнім контролем цифрової активності та підвищеним емоційним напруженням. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого встановлення взаємозв'язку між показниками інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном, ситуативної, особистісної та загальної тривожності.

Для глибшого аналізу було здійснено порівняння показників тривожності у групах студентів із різним рівнем інтернет-залежності. З цією метою респондентів було поділено на три групи: звичайні користувачі інтернету, студенти з наявними окремими проблемами через користування

інтернетом та студенти з істотними проблемами, пов'язаними з інтернет-користуванням. Оскільки порівнювалися три незалежні групи, було застосовано Н-критерій Краскела–Волліса. Результати подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння показників тривожності у групах студентів із різним рівнем інтернет-залежності

Показник тривожності	Звичайний користувач, М	Наявні окремі проблеми, М	Істотні проблеми, М	Н-критерій Краскела–Волліса	р
Ситуативна тривожність	41,27	41,91	36,50	1,934	0,380
Особистісна тривожність	44,35	39,24	39,00	4,180	0,124
Тривога за шкалою Бека	16,15	11,82	17,10	4,272	0,118

Як видно з таблиці 3.7, середні показники ситуативної тривожності у групі звичайних користувачів інтернету становлять 41,27 бала, у групі студентів з окремими проблемами – 41,91 бала, а в групі з істотними проблемами – 36,50 бала. Формально найнижче середнє значення ситуативної тривожності спостерігається саме у групі студентів з істотними проблемами інтернет-користування, однак ця різниця не є статистично значущою, оскільки значення p дорівнює 0,380, що перевищує прийнятий рівень значущості 0,05.

За показником особистісної тривожності найвище середнє значення виявлено у групі звичайних користувачів інтернету – 44,35 бала. У групі студентів з окремими проблемами середній показник становить 39,24 бала, а в групі з істотними проблемами – 39,00 бала. Отже, за цим показником також не простежується прямого зростання тривожності разом із підвищенням рівня інтернет-залежності. Значення Н-критерію Краскела–Волліса становить 4,180, а $p = 0,124$, тому відмінності між групами не досягають статистичної значущості.

За Шкалою тривоги Бека середній показник у групі звичайних користувачів становить 16,15 бала, у групі студентів з окремими проблемами – 11,82 бала, а в групі з істотними проблемами – 17,10 бала. Найвищий середній рівень тривоги за цією методикою спостерігається у студентів з істотними проблемами інтернет-користування, однак статистично значущих відмінностей між трьома групами також не встановлено, оскільки $p = 0,118$. Отже, результати порівняння показників тривожності у групах студентів із різним рівнем інтернет-залежності не дають підстав стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей між цими групами. За всіма трьома показниками тривожності значення p перевищує 0,05, тому відмінності можна розглядати лише як тенденції, а не як доведені статистичні закономірності.

Водночас отримані результати є важливими для інтерпретації, оскільки вони показують, що рівень інтернет-залежності сам по собі не завжди прямо визначає рівень тривожності студентів. Імовірно, на тривожність впливають також інші чинники: особистісні особливості, академічне навантаження, якість сну, рівень саморегуляції, соціальна підтримка та загальний психологічний стан респондентів.

Для уточнення впливу проблемного користування смартфоном на емоційний стан студентів було проведено порівняння показників тривожності у трьох групах респондентів: із низьким, середнім і високим рівнем проблемного користування смартфоном. Оскільки порівнювалися три незалежні групи, для статистичної перевірки відмінностей було використано Н-критерій Краскела–Волліса. Результати подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняння показників тривожності у групах студентів із різним рівнем проблемного користування смартфоном

Показник тривожності	Низький рівень за короткою шкалою залежності від смартфона, М	Середній рівень за короткою шкалою залежності від смартфона, М	Високий рівень за короткою шкалою залежності від смартфона, М	Н-критерій Краскела–Волліса	р
Ситуативна тривожність	42,23	41,03	38,67	1,576	0,455
Особистісна тривожність	40,86	41,24	41,13	0,060	0,971
Тривога за шкалою Бека	15,55	13,76	13,13	0,409	0,815

Як видно з таблиці 3.8, середній показник ситуативної тривожності у групі студентів із низьким рівнем проблемного користування смартфоном становить 42,23 бала. У групі із середнім рівнем цей показник дорівнює 41,03 бала, а в групі з високим рівнем – 38,67 бала. Формально можна помітити незначне зниження середнього показника ситуативної тривожності зі зростанням рівня проблемного користування смартфоном, однак ця різниця не є статистично значущою. Значення p становить 0,455, що перевищує рівень статистичної значущості 0,05.

За показником особистісної тривожності середні значення в усіх трьох групах є майже однаковими. У групі з низьким рівнем проблемного користування смартфоном середній бал становить 40,86, у групі із середнім рівнем – 41,24, а у групі з високим рівнем – 41,13. Значення Н-критерію Краскела–Волліса дорівнює 0,060, а $p = 0,971$. Це свідчить про повну відсутність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем особистісної тривожності.

За Шкалою тривоги Бека найвищий середній показник виявлено у студентів із низьким рівнем проблемного користування смартфоном – 15,55 бала. У групі із середнім рівнем цей показник становить 13,76 бала, а у групі з високим рівнем – 13,13 бала. Проте ці відмінності також не є статистично значущими, оскільки $p = 0,815$. Отже, за цим показником не можна

стверджувати, що студенти з вищим рівнем проблемного користування смартфоном мають вищий рівень тривоги.

Таким чином, результати порівняння не підтвердили статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між студентами з низьким, середнім і високим рівнем проблемного користування смартфоном. За всіма трьома показниками – ситуативною тривожністю, особистісною тривожністю та тривогою за Шкалою Бека – значення p перевищують 0,05. Це означає, що в межах досліджуваної вибірки рівень проблемного користування смартфоном не виступив самостійним чинником, який достовірно розрізняє студентів за рівнем тривожності.

Водночас отримані результати не заперечують можливого зв'язку між цифровою залежністю та тривожністю загалом. Вони свідчать радше про те, що проблемне користування смартфоном може бути пов'язане з тривожністю опосередковано – через якість сну, самоконтроль, академічне навантаження, прокрастинацію, емоційну регуляцію або соціальну підтримку. Тому для глибшого розуміння досліджуваної проблеми доцільним є подальший аналіз кореляційних зв'язків між кількісними показниками цифрової залежності та тривожності.

Після порівняння груп студентів із різним рівнем інтернет-залежності та проблемного користування смартфоном було проведено кореляційний аналіз. Його метою було з'ясувати, чи існують статистично значущі зв'язки між показниками цифрової залежності та тривожності. Для цього було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки він дає змогу оцінити силу й напрям зв'язку між досліджуваними показниками без обов'язкової вимоги нормального розподілу даних. Результати подано в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між показниками цифрової залежності та тривожності за критерієм Спірмена

Пара показників	r Спірмена	p	Інтерпретація
Інтернет-залежність – проблемне користування смартфоном	0,097	0,426	статистично незначущий зв'язок
Інтернет-залежність – ситуативна тривожність	-0,138	0,255	статистично незначущий зв'язок
Інтернет-залежність – особистісна тривожність	-0,304	0,010	слабкий статистично значущий обернений зв'язок
Інтернет-залежність – тривога за шкалою Бека	-0,171	0,158	статистично незначущий зв'язок
Проблемне користування смартфоном – ситуативна тривожність	-0,033	0,784	статистично незначущий зв'язок
Проблемне користування смартфоном – особистісна тривожність	0,035	0,776	статистично незначущий зв'язок
Проблемне користування смартфоном – тривога за шкалою Бека	-0,099	0,414	статистично незначущий зв'язок
Ситуативна тривожність – особистісна тривожність	0,615	<0,001	помірний прямий статистично значущий зв'язок
Ситуативна тривожність – тривога за шкалою Бека	0,225	0,061	тенденція до прямого зв'язку, але $p > 0,05$
Особистісна тривожність – тривога за шкалою Бека	0,269	0,025	слабкий прямий статистично значущий зв'язок

Як видно з таблиці 3.9, більшість зв'язків між показниками цифрової залежності та тривожності не досягли рівня статистичної значущості. Зокрема, не було виявлено достовірного зв'язку між інтернет-залежністю та ситуативною тривожністю, а також між інтернет-залежністю і тривогою за Шкалою Бека. Так само статистично незначущими виявилися зв'язки між проблемним користуванням смартфоном і всіма показниками тривожності. Це означає, що в межах досліджуваної вибірки не можна стверджувати, що вищий рівень проблемного користування інтернетом або смартфоном прямо супроводжується вищим рівнем ситуативної чи загальної тривоги.

Водночас було встановлено слабкий статистично значущий обернений зв'язок між інтернет-залежністю та особистісною тривожністю: $r = -0,304$, $p = 0,010$. Це означає, що у цій вибірці вищі показники інтернет-залежності пов'язані з нижчими показниками особистісної тривожності. Такий результат не відповідає прямому припущенню про те, що цифрова залежність

обов'язково супроводжується зростанням тривожності, тому його слід інтерпретувати обережно. Можна припустити, що для частини студентів інтернет виконує компенсаторну або регулятивну функцію, тобто використовується як спосіб відволікання, зниження напруження або підтримання соціальних контактів. Однак цей результат не дає підстав робити висновок про позитивний вплив надмірного користування інтернетом, а лише вказує на складніший характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Кореляційний аналіз також показав статистично значущі зв'язки між самими показниками тривожності. Найсильніший зв'язок виявлено між ситуативною та особистісною тривожністю: $r = 0,615$, $p < 0,001$. Це помірний прямий зв'язок, який свідчить про те, що студенти з вищою особистісною тривожністю частіше мають і вищу ситуативну тривожність. Такий результат є психологічно логічним, оскільки особистісна тривожність відображає загальну схильність до тривожного реагування, яка може посилювати актуальне емоційне напруження в конкретних ситуаціях.

Також встановлено слабкий прямий статистично значущий зв'язок між особистісною тривожністю та тривогою за Шкалою Бека: $r = 0,269$, $p = 0,025$. Це означає, що студенти з вищою особистісною тривожністю частіше мають більш виражені тривожні прояви за Шкалою Бека. Зв'язок між ситуативною тривожністю та тривогою за Шкалою Бека має лише тенденційний характер: $r = 0,225$, $p = 0,061$. Оскільки значення p перевищує $0,05$, цей зв'язок не можна вважати статистично значущим, хоча напрям результату свідчить про можливу узгодженість між актуальним емоційним напруженням і загальною вираженістю тривожних симптомів. Отже, результати кореляційного аналізу частково уточнюють попередні висновки. Прямий статистично значущий зв'язок між цифровою залежністю та тривожністю у досліджуваній вибірці переважно не підтвердився. Найбільш стабільні зв'язки виявлено між різними показниками тривожності, зокрема між ситуативною та особистісною тривожністю, а також між особистісною тривожністю і тривогою за Шкалою

Бека. Це свідчить про те, що тривожність у студентів має внутрішньо узгоджену структуру, тоді як її зв'язок із цифровою залежністю є складнішим і може залежати від додаткових чинників: мотивів користування інтернетом, якості сну, рівня самоконтролю, навчального навантаження, соціальної підтримки та індивідуальних способів емоційної регуляції.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що серед студентів переважають середні рівні інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності, водночас у частини респондентів виявлено високі показники як цифрової залежності, так і тривожних проявів.

Порівняльний аналіз груп не підтвердив статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності залежно від вираженості інтернет-залежності або проблемного користування смартфоном.

Кореляційний аналіз також не засвідчив прямого статистично значущого зв'язку між більшістю показників цифрової залежності та тривожності, за винятком слабкого оберненого зв'язку між інтернет-залежністю та особистісною тривожністю.

Це дає підстави зробити висновок, що гіпотеза дослідження підтвердилася лише частково: у вибірці справді виявлено поширеність цифрової залежності та тривожності серед студентів, однак їхній взаємозв'язок не має прямого й однозначного характеру. Ймовірно, вплив цифрової залежності на тривожність опосередковується іншими чинниками, зокрема рівнем саморегуляції, якістю сну, академічним навантаженням, мотивами користування інтернетом і смартфоном та особливостями соціальної підтримки. Саме тому подальшим логічним кроком є розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зниження ризиків проблемного цифрового користування та підтримку емоційного благополуччя студентів.

3.4. Практичні рекомендації щодо зниження цифрової залежності та тривожності у студентів

Практичні рекомендації щодо зниження цифрової залежності та тривожності у студентів мають спиратися не лише на загальні теоретичні положення, а й на результати проведеного емпіричного дослідження. Отримані дані показали, що у вибірці студентів переважають середні рівні інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності. Зокрема, середній або високий рівень проблемного користування інтернетом виявлено у 62,9 % респондентів, середній або високий рівень проблемного користування смартфоном – у 68,5 %, а середній або високий рівень тривоги за шкалою Бека – у 65,8 % студентів. Водночас порівняльний і кореляційний аналіз не підтвердив прямого статистично значущого зв'язку між більшістю показників цифрової залежності та тривожності. Це означає, що рекомендації не повинні зводитися лише до механічного скорочення часу перебування онлайн. Доцільніше розглядати цифрову залежність і тривожність як взаємопов'язані, але не тотожні явища, на які впливають саморегуляція, сон, академічне навантаження, емоційна регуляція, соціальна підтримка та мотиви використання цифрових технологій.

Передусім студентам доцільно формувати навички усвідомленого користування цифровими технологіями [2, с. 92–102; 50]. Йдеться не про повну відмову від смартфона чи інтернету, оскільки для студентської молоді вони є необхідними засобами навчання, комунікації та доступу до інформації. Практично важливим є інше: студент має навчитися розрізняти навчальне, комунікативне, розважальне й унікальне використання цифрових засобів. Якщо телефон відкривається для виконання конкретного завдання, пошуку матеріалу або зв'язку з викладачем, таке користування є функціональним. Якщо ж студент автоматично перевіряє повідомлення, соціальні мережі або відео без чіткої мети, особливо під час навчання або перед сном, така поведінка може підтримувати проблемне цифрове користування. Такий підхід узгоджується з висновками систематичного огляду К. Кандуссі, Р. Кабіра та М. Сівасубраманіан, де наголошено, що важливо відрізнити звичайне

користування смартфоном від проблемного, оскільки саме проблемне користування пов'язане з негативними показниками психічного здоров'я, зокрема тривожністю і депресивними проявами.

Одним із практичних напрямів має бути розвиток цифрової саморегуляції. У межах навчальної роботи зі студентами доцільно рекомендувати ведення короткого щоденника цифрової активності протягом кількох днів. У ньому студент може фіксувати, коли саме він найчастіше звертається до смартфона, з якою метою це робить, які емоції передують цифровій активності та як він почувається після неї. Такий спосіб не потребує складного психологічного втручання, але допомагає побачити зв'язок між емоційним станом і використанням цифрових пристроїв. Для студентів із середнім рівнем цифрової залежності це може бути особливо корисним, оскільки саме в цій групі ще зберігається достатній ресурс самоконтролю, але вже наявні окремі ознаки ризику.

Важливою рекомендацією є зменшення автоматичних цифрових відволікань під час навчання. Результати дослідження показали, що майже половина студентів має середній рівень проблемного користування інтернетом і смартфоном. Це свідчить про потребу не в заборонах, а в організації навчального простору так, щоб цифрові засоби не перешкоджали концентрації. Студентам доцільно під час виконання складних навчальних завдань вимикати другорядні сповіщення, прибирати телефон із поля зору, встановлювати короткі проміжки зосередженої роботи та робити перерви без переходу до соціальних мереж. Такий підхід спрямований на відновлення контролю над увагою, а не на формальне зменшення часу користування телефоном [3].

Оскільки у другому розділі було показано, що цифрове середовище може використовуватися як спосіб уникнення тривоги або напруження, окрему увагу слід приділити розвитку навичок емоційної регуляції. Ф. Джоя, В. Рега та В. Бурс'є у літературному огляді зазначають, що проблемне використання інтернету може бути способом компенсації труднощів

емоційної регуляції, тобто людина звертається до мережі для тимчасового зниження неприємних переживань. У практичній роботі зі студентами це означає, що зниження цифрової залежності має супроводжуватися навчанням альтернативних способів подолання напруження. До таких способів можуть належати короткі дихальні вправи, планування завдань малими частинами, письмове формулювання джерела тривоги, звернення по підтримку до близької людини або консультація з психологом закладу освіти.

Рекомендації також мають враховувати академічний контекст. У студентів цифрова активність часто посилюється не лише через бажання розважитися, а й через перевантаження, невизначеність і страх не впоратися з навчальними вимогами. Тому доцільно навчати студентів простих прийомів організації навчальної діяльності: розподіляти великі завдання на менші частини, визначати реалістичні строки виконання, починати роботу з короткого фрагмента, а не чекати «ідеального» стану готовності. Це особливо важливо для студентів із підвищеною тривожністю, оскільки відкладання завдань часто тимчасово знижує напруження, але згодом посилює його через накопичення невиконаної роботи.

Окремим напрямом профілактики має бути робота зі страхом пропустити важливу інформацію або соціальну подію [28; 43; 48]. Для студентів цей страх має реалістичне підґрунтя, адже значна частина навчальної та групової комунікації справді відбувається через цифрові канали. Проте постійна перевірка повідомлень може підтримувати тривожне очікування і знижувати здатність до зосередження. Ц. Сун, Б. Сун, Ю. Лін і Х. Чжоу показали, що страх пропустити важливе пов'язаний із проблемним використанням мобільного телефону серед студентів, а самоконтроль частково пояснює цей зв'язок; водночас соціальна підтримка та орієнтація на майбутнє можуть послаблювати негативний вплив цього механізму. Тому студентам доцільно рекомендувати встановлювати конкретний час для перевірки навчальних чатів і важливих повідомлень, а не тримати себе у стані постійної готовності до відповіді.

Важливе місце у зниженні цифрової залежності та тривожності має належати нормалізації сну. У нашому дослідженні значна частина студентів мала середній або високий рівень тривожності, а в другому розділі було обґрунтовано, що сон є одним із чинників, який може опосередковувати зв'язок між цифровою активністю й емоційним станом [26]. Р. Ву та співавтори у дослідженні молодих людей показали, що проблемне користування смартфоном пов'язане з якістю сну, а тривожні й депресивні симптоми можуть виступати посередниками цього зв'язку. Тому студентам доцільно рекомендувати обмежувати використання смартфона перед сном, не виконувати навчальні завдання в ліжку, зменшувати кількість нічних перевірок повідомлень і створювати стабільний вечірній режим. Ці рекомендації спрямовані не лише на цифрову поведінку, а й на зниження емоційного виснаження.

Для студентів із високими показниками тривожності важливо передбачити можливість психологічної підтримки. Оскільки результати дослідження не підтвердили простого прямого зв'язку між цифровою залежністю і тривожністю, не можна обмежувати допомогу лише рекомендаціями щодо зменшення екранного часу. Якщо студент має високий рівень тривоги, емоційне напруження, порушення сну, труднощі з навчанням або відчуття втрати контролю над власною поведінкою, доцільною є індивідуальна консультація з психологом. У такій роботі потрібно з'ясовувати, яку саме функцію виконує цифрове середовище: чи є воно способом уникнення навчальних завдань, засобом зниження самотності, джерелом соціального схвалення, способом відволікання від тривожних думок або формою звички.

Практична робота в університетському середовищі може також включати психоосвітні заняття для студентів. Їхній зміст доцільно спрямувати на пояснення різниці між активним і проблемним користуванням цифровими технологіями, впливу сповіщень на увагу, ролі сну в емоційній стійкості, зв'язку між прокрастинацією та тривожністю, а також способів саморегуляції.

Такі заняття не повинні мати моралізаторський характер, адже цифрові технології є звичною і необхідною частиною студентського життя. Ефективнішою є позиція, за якої студент не сприймається як «залежний від телефону», а навчається бачити, у яких ситуаціях цифрова поведінка допомагає, а в яких починає шкодити навчанню, сну, увазі та емоційному самопочуттю.

Доцільною є також участь викладачів і кураторів академічних груп у формуванні здорової цифрової культури. Це не означає контролю за приватним життям студентів, але передбачає зрозумілі правила навчальної комунікації. Наприклад, важливо, щоб студенти знали, де саме публікуються офіційні повідомлення, у який час очікується відповідь на навчальні питання, які канали використовуються для термінової інформації, а які – для другорядної. Така організація зменшує потребу постійно перевіряти всі чати й повідомлення, а отже, може знижувати цифрове напруження. Особливо це важливо для студентів із підвищеною тривожністю, які можуть сприймати пропущене повідомлення як потенційну загрозу.

Оскільки за результатами дослідження гіпотеза підтвердилася лише частково, практичні рекомендації мають бути спрямовані не на доведення прямого впливу цифрової залежності на тривожність, а на зменшення тих чинників, які можуть поєднувати ці явища. До таких чинників належать порушення самоконтролю, емоційне уникнення, прокрастинація, страх пропустити важливе, нестача сну, недостатня соціальна підтримка та труднощі навчальної організації. Саме ці напрями мають найбільше практичне значення, оскільки вони дозволяють працювати і з цифровою поведінкою, і з емоційним станом студентів одночасно.

Отже, практичні рекомендації щодо зниження цифрової залежності та тривожності у студентів мають бути комплексними. Вони повинні включати розвиток цифрової саморегуляції, обмеження автоматичних відволікань, формування навичок емоційної регуляції, профілактику прокрастинації, нормалізацію сну, підтримку студентів із високими показниками тривожності

та вдосконалення культури навчальної цифрової комунікації. Такий підхід відповідає результатам проведеного дослідження, оскільки враховує, що цифрова залежність і тривожність у студентів пов'язані не прямо й однозначно, а через ширший комплекс психологічних і соціальних чинників.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу цифрової залежності на рівень тривожності у студентів. Емпіричною базою дослідження виступив відділ соціально-гуманітарної роботи Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро. У дослідженні взяли участь 70 студентів Університету митної справи та фінансів віком від 17 до 24 років. Для діагностики було використано Тест інтернет-залежності К. Янг, коротку версію Шкали залежності від смартфона, Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та Шкалу тривоги Бека.

За результатами дослідження встановлено, що у вибірці переважають середні рівні інтернет-залежності, проблемного користування смартфоном і тривожності. Середній або високий рівень проблемного користування інтернетом виявлено у 62,9 % студентів, проблемного користування смартфоном – у 68,5 %, а середній або високий рівень тривоги за Шкалою Бека – у 65,8 % респондентів. Це свідчить про те, що для значної частини студентів характерні окремі труднощі самоконтролю цифрової активності та помітні тривожні прояви.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між групами студентів із різним рівнем інтернет-залежності та проблемного користування смартфоном. Кореляційний аналіз також переважно не підтвердив прямого статистично значущого зв'язку між показниками цифрової залежності та тривожності. Водночас було встановлено слабкий обернений зв'язок між інтернет-залежністю та особистісною

тривожністю, а також статистично значущі прямі зв'язки між самими показниками тривожності.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася частково. У студентській вибірці справді виявлено поширеність цифрової залежності та тривожності, однак їхній зв'язок не є прямим і однозначним. Імовірно, на взаємодію цифрової залежності та тривожності впливають додаткові чинники: саморегуляція, якість сну, академічне навантаження, прокрастинація, мотиви користування цифровими технологіями та рівень соціальної підтримки. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток цифрової саморегуляції, зниження тривожності, нормалізацію сну й формування здорової культури користування цифровими технологіями у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив цифрової залежності на рівень тривожності у студентському віці. Відповідно до першого завдання було проаналізовано поняття цифрової залежності в сучасній психології. З'ясовано, що цифрову залежність доцільно розглядати не як однозначний клінічний діагноз, а як психологічний і поведінковий феномен, пов'язаний із надмірним, емоційно значущим і недостатньо контрольованим використанням цифрових технологій. Її проявами є труднощі самоконтролю, постійне повернення до смартфона або інтернету, використання цифрового середовища для уникнення напруження, порушення режиму дня, зниження навчальної продуктивності та емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до цифрових пристроїв.

Відповідно до другого завдання було розкрито основні підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену. Установлено, що тривожність має складну структуру й може розглядатися як ситуативний емоційний стан, як відносно стійка особистісна характеристика та як сукупність емоційних, когнітивних, тілесних і поведінкових проявів. Особливо важливим для роботи стало розмежування ситуативної та особистісної тривожності, оскільки воно дало змогу окремо проаналізувати актуальний емоційний стан студентів і їхню загальну схильність до тривожного реагування.

Відповідно до третього завдання було охарактеризовано психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до цифрової залежності та тривожності. Визначено, що студентський вік пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням ідентичності, потребою у соціальному визнанні, зростанням самостійності та необхідністю саморегуляції. Водночас студенти стикаються з академічним навантаженням, невизначеністю майбутнього, потребою підтримувати постійну комунікацію та високою включеністю в цифрове середовище. Це створює умови, за яких

інтернет і смартфон можуть виконувати не лише навчальну чи комунікативну функцію, а й ставати способом тимчасового зниження тривоги або уникнення неприємних переживань.

Відповідно до четвертого завдання було визначено психологічні механізми формування цифрової залежності та її можливий вплив на емоційний стан студентів. З'ясовано, що важливими механізмами є швидке емоційне підкріплення, цифрове уникнення, труднощі самоконтролю, страх пропустити важливу інформацію, соціальне порівняння, порушення сну та використання цифрового середовища як способу регуляції емоційного напруження. Надмірне користування цифровими технологіями може підтримувати прокрастинацію, знижувати здатність до концентрації, посилювати інформаційне перевантаження й емоційну виснаженість. Водночас було підкреслено, що цифрові технології самі по собі не є негативним явищем, оскільки для студентів вони залишаються необхідним інструментом навчання, спілкування та доступу до інформації.

Відповідно до п'ятого завдання було проведено емпіричне дослідження рівня цифрової залежності та тривожності у студентів. Емпіричною базою дослідження виступив відділ соціально-гуманітарної роботи Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро. У дослідженні взяли участь 70 студентів Університету митної справи та фінансів віком від 17 до 24 років. Участь респондентів була добровільною, анонімною та конфіденційною, а отримані результати опрацьовувалися лише в узагальненому вигляді. Для діагностики було використано Тест інтернет-залежності К. Янг, коротку версію Шкали залежності від смартфона, Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та Шкалу тривоги Бека. За результатами дослідження встановлено, що середній або високий рівень проблемного користування інтернетом виявлено у 62,9 % студентів, середній або високий рівень проблемного користування смартфоном – у 68,5 %, а середній або високий рівень тривоги за Шкалою Бека – у 65,8 % респондентів. Це свідчить

про наявність у значної частини студентів окремих труднощів цифрової саморегуляції та помітних тривожних проявів.

Відповідно до шостого завдання було проаналізовано зв'язок між показниками цифрової залежності та тривожності й розроблено практичні рекомендації щодо їх зниження. Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між групами студентів із різним рівнем інтернет-залежності та проблемного користування смартфоном. Кореляційний аналіз також переважно не підтвердив прямого статистично значущого зв'язку між цифровою залежністю та тривожністю. Водночас було встановлено слабкий статистично значущий обернений зв'язок між інтернет-залежністю та особистісною тривожністю, а також значущі прямі зв'язки між самими показниками тривожності, зокрема між ситуативною та особистісною тривожністю, а також між особистісною тривожністю і тривогою за Шкалою Бека.

Отримані результати свідчать, що зв'язок між цифровою залежністю та тривожністю у студентів є складним і не має однозначного прямого характеру. Підвищені показники цифрової залежності та тривожності справді поширені серед студентів досліджуваної вибірки, однак статистичні дані не дають підстав стверджувати, що вищий рівень проблемного користування інтернетом або смартфоном обов'язково супроводжується вищим рівнем тривожності. Імовірно, цей зв'язок опосередковується іншими чинниками, зокрема якістю сну, академічним навантаженням, рівнем саморегуляції, прокрастинацією, соціальною підтримкою, мотивами користування цифровими технологіями та індивідуальними способами подолання емоційного напруження.

Практичні рекомендації, розроблені за результатами дослідження, спрямовані на розвиток цифрової саморегуляції, формування навичок усвідомленого користування смартфоном та інтернетом, зниження автоматичних цифрових відволікань, нормалізацію сну, профілактику прокрастинації та розвиток навичок емоційної регуляції. Окрему увагу

приділено необхідності психологічної підтримки студентів із високими показниками тривожності, а також формуванню здорової культури цифрової комунікації в освітньому середовищі.

Отже, мету дослідження досягнуто: теоретично обґрунтовано та емпірично визначено особливості впливу цифрової залежності на рівень тривожності у студентському віці.

Гіпотеза дослідження підтвердилася частково. Було підтверджено, що серед студентів поширені середні й високі рівні цифрової залежності та тривожності, однак припущення про прямий зв'язок між вищим рівнем цифрової залежності та вищими показниками тривожності не отримало повного статистичного підтвердження. Це дає підстави розглядати цифрову залежність як один із можливих чинників емоційного неблагополуччя студентів, але не як єдину або пряму причину тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва С. О. Тривожність як чинник інтернет-залежності студентської молоді : кваліфікаційна робота освітнього ступеня «бакалавр». Чернігів, 2025. 45 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11483> (дата звернення: 07.05.2026).
2. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*. 2025. Т. 10, № 2. С. 92–102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>
3. Волошок О. В. Інтернет-залежність студентської молоді з різним рівнем тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/442> (дата звернення: 07.05.2026).
4. Голованова Т. М. Вплив інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. № 4. С. 91–95. URL: https://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_4_19.pdf дата звернення: 07.05.2026).
5. Довжик Я. К. Інтернет залежність серед студентів. *Репозитарій Університету митної справи та фінансів*. URL: <https://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/7889> (дата звернення: 07.05.2026).
6. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194–204. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159547/158780/0> (дата звернення: 07.05.2026).

7. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності. Психологія і суспільство. 2015. № 25. URL: https://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?2_S21P03=FILA%3D&2_S21STR=Ppst_2015_25_8&C21COM=S&I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&S21FMT=A_SP_meta&S21REF=10&S21STN=1&Z21ID= (дата звернення: 07.05.2026).
8. Камінська О. Психологічний аналіз детермінант інтернет-залежності. Інтегровані комунікації. 2018. № 4. С. 15–19. <https://doi.org/10.28925/2524-2644.2018.4.2>.
9. Міністерство освіти і науки України. Цифрова трансформація освіти і науки. URL: <https://mon.gov.ua/tag/tsifrova-transformatsiya-osviti-i-nauki> (дата звернення: 07.05.2026).
10. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Fvs_2018_2_4.pdf (дата звернення: 07.05.2026).
11. American Psychological Association. Anxiety. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 07.05.2026).
12. American Psychological Association. The State-Trait Anxiety Inventory. URL: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state> (дата звернення: 07.05.2026).
13. 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
14. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56, No. 6. P. 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.

15. Billieux J. Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*. 2012. Vol. 8, No. 4. P. 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
16. Billieux J., Schimmenti A., Khazaal Y., Maurage P., Heeren A. Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4, No. 3. P. 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>.
17. Boumosleh J. M., Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students: A cross sectional study. *PLOS ONE*. 2017. Vol. 12, No. 8. Article e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>.
18. Brand M., Wegmann E., Stark R., Müller A., Wölfling K., Robbins T. W., Potenza M. N. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond Internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 104. P. 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>.
19. Brand M., Young K. S., Laier C., Wölfling K., Potenza M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. Vol. 71. P. 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
20. Candussi C. J., Kabir R., Sivasubramanian M. Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*. 2023. Vol. 14. Article 100643. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100643>.
21. Caplan S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002. Vol. 18, No. 5. P. 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).

22. Caplan S. E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26, No. 5. P. 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.
23. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.
24. Creswell J. W., Creswell J. D. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 5th ed. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2018. 304 p.
25. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
26. Demirci K., Akgönül M., Akpinar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4, No. 2. P. 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>.
27. Elhai J. D., Dvorak R. D., Levine J. C., Hall B. J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 207. P. 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
28. Elhai J. D., Gallinari E. F., Rozgonjuk D., Yang H. Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 105. Article 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>.
29. European Commission. Digital Education Action Plan 2021–2027. URL: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/actions> (дата звернення: 07.05.2026).
30. Gioia F., Rega V., Boursier V. Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*. 2021. Vol. 18, No. 1. P. 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>.

31. Griffiths M. D. A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10, No. 4. P. 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
32. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
33. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
34. Horwood S., Anglim J. Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 97. P. 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>.
35. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 31. P. 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
36. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14, No. 3. Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
37. Kwon M., Kim D.-J., Cho H., Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*. 2013. Vol. 8, No. 12. Article e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
38. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. *New York : Springer Publishing Company*, 1984. 445 p.
39. Lepp A., Barkley J. E., Karpinski A. C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 31. P. 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>.

40. Lin Y.-H., Chang L.-R., Lee Y.-H., Tseng H.-W., Kuo T. B. J., Chen S.-H. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory. *PLOS ONE*. 2014. Vol. 9, No. 6. Article e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>.
41. Marino C., Gini G., Vieno A., Spada M. M. A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 83. P. 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>.
42. Panova T., Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7, No. 2. P. 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>.
43. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
44. Samaha M., Hawi N. S. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 57. P. 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>.
45. Spada M. M. An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*. 2014. Vol. 39, No. 1. P. 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>.
46. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : *Consulting Psychologists Press*, 1983. 77 p.
47. Starcevic V., Billieux J. Does the construct of Internet addiction reflect a single entity or a spectrum of disorders? *Clinical Neuropsychiatry*. 2017. Vol. 14, No. 1. P. 5–10.
48. Sun C., Sun B., Lin Y., Zhou H. Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students: The effects of self-control, perceived social support and future orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 2022. Vol. 15. P. 1–8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>.
49. Thomée S., Härenstam A., Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: A prospective

cohort study. *BMC Public Health*. 2011. Vol. 11. Article 66.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>.

50. Villanueva-Blasco V. J., Martínez-González A. E., Castaño-Pérez G. A., Montiel I. Problematic Internet use and emotional variables: A systematic review. *Addictive Behaviors*. 2025. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460325003302> (дата
звернення: 07.05.2026).

51. World Health Organization. Addictive behaviours: Gaming disorder. URL:
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> (дата звернення: 07.05.2026).

52. Yildirim C., Correia A.-P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 49. P. 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,
«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,
«завжди» -5 балів

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

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Шкала залежності від смартфона SAS-SV

Автори: М. Kwon, D.-J. Kim, Н. Cho, S. Yang.

Мета методики: визначення рівня вираженості ознак проблемного користування смартфоном.

Інструкція для респондента: уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду користування смартфоном.

№	Твердження	Цілко м не згоден	Не згоден	Злегка не згоден	Злегк а згоден	Згоден	Цілко м згоден
1	Пропускаю заплановані справи через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
2	Мені важко сконцентруватися на заняттях або під час виконання завдань через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
3	Відчуваю біль у зап'ястях або задній частині шиї під час використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
4	Мені було б дуже важко пережити відсутність смартфона.	1	2	3	4	5	6
5	Відчуваю нетерпіння та роздратування, коли не тримаю смартфон у руках.	1	2	3	4	5	6
6	Я часто думаю про свій смартфон, навіть коли не використовую його.	1	2	3	4	5	6
7	Я не зміг би відмовитися від	1	2	3	4	5	6

	використання смартфона, навіть якби це негативно впливало на моє життя.						
8	Постійно перевіряю смартфон, щоб не пропустити повідомлення або активність інших людей у соціальних мережах.	1	2	3	4	5	6
9	Використовую смартфон довше, ніж планував.	1	2	3	4	5	6
10	Люди, які мене оточують, кажуть, що я занадто багато користуюся смартфоном.	1	2	3	4	5	6

Ключ до методики

Кожне твердження оцінюється від **1** до **6** балів:

Відповідь	Бал
Цілком не згоден	1
Не згоден	2
Злегка не згоден	3
Злегка згоден	4
Згоден	5
Цілком згоден	6

Формула підрахунку:

SAS-SV = сума балів за пунктами 1–10. Мінімальний результат становить **10 балів**, максимальний – **60 балів**. Чим вищий загальний бал, тим більш вираженими є ознаки проблемного користування смартфоном.

Кількість балів	Рівень прояву
10–30 балів	низький рівень проблемного користування смартфоном
31–40 балів	середній рівень, наявні окремі ознаки ризику
41–60 балів	високий рівень проблемного користування смартфоном

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

(Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін)

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості. Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до

одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

<i>№ n/p</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Маб уть, так</i>	<i>Вір но</i>	<i>Цілко м вірно</i>
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4

19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся зазвичай. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

<i>№ n/n</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Маб уть, так</i>	<i>Вір но</i>	<i>Цілком вірно</i>
1.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Шкала тривоги Бека

Бланк індивідуального опитування

Прізвище, ім'я _____	Вік _____
Дата дослідження _____	Σ = _____

Інструкція. Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

0		Зовсім не турбує	1		Злегка турбує	
2		Середньо турбує	3		Дуже турбує	
№	Твердження	0	1	2	3	
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі	☐	☐	☐	☐	
2	Відчуття жару	☐	☐	☐	☐	
3	Тремтіння в ногах	☐	☐	☐	☐	
4	Неможливість розслабитись	☐	☐	☐	☐	
5	Страх, що станеться найгірше	☐	☐	☐	☐	
6	Головокружіння	☐	☐	☐	☐	
7	Прискорене серцебиття	☐	☐	☐	☐	
8	Нестійкість, нестабільність	☐	☐	☐	☐	
9	Відчуття жаху, це кінець	☐	☐	☐	☐	
10	Дратівливість	☐	☐	☐	☐	
11	Тремтіння в руках	☐	☐	☐	☐	
12	Відчуття задухи	☐	☐	☐	☐	
13	Нерівна хода	☐	☐	☐	☐	
14	Страх втрати контролю	☐	☐	☐	☐	

15	Труднощі з диханням	☐	☐	☐	☐
16	Страх смерті	☐	☐	☐	☐
17	Переляк	☐	☐	☐	☐
18	Шлунково-кишкові розлади	☐	☐	☐	☐
19	Непритомність	☐	☐	☐	☐
20	Прилив крові до обличчя	☐	☐	☐	☐
21	Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)	☐	☐	☐	☐

Інтерпретація результатів

0–5 балів – норма

6–8 балів – легкий рівень тривоги

9–18 балів – середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги