



**ПРЕЗЕНТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ,  
проведеного в УФМЛ КНУ імені Тараса Шевченка  
20 січня – 2 лютого 2026 року**

Онлайн-дослідження проводилося за допомогою [тесту Чена](#) (CIAS). Цей тест дозволяє діагностувати не лише наявність або відсутність інтернет-залежності, але й якісно визначити вираженість тих чи інших симптомів. Тест CIAS (шкала інтернет-залежності Чена) складається з 26 питань, включає у себе 5 оціночних шкал: шкала компульсивних симптомів, шкала симптомів відміни, шкала толерантності, шкала внутрішньоособистісних проблем і проблем, пов'язаних зі здоров'ям, шкала проблеми за контролем часу.

Що означають оціночні шкали?

<i>За шкалою компульсивних симптомів</i>	можна зрозуміти, чи індивід втрачає контроль над собою, має психологічну тягу до інтернету
<i>За шкалою симптомів відміни</i>	можна зрозуміти, чи має індивід негативні емоції без інтернету
<i>За шкалою толерантності</i>	можна зрозуміти, чи готовий індивід безконтрольно збільшувати час для сидіння в інтернеті
<i>За шкалою міжособистісних та соматичних проблем</i>	можна зрозуміти, чи має індивід вже соціальні та соматичні наслідки залежності
<i>За шкалою проблеми за контролем часу</i>	можна зрозуміти, чи має індивід порушення самоконтролю щодо тривалості перебування в Інтернеті

У класичній версії використовують такі орієнтири:

Загальний бал	Інтерпретація
≤ 57	Норма
58–63	Пограничний рівень (ризик)
≥ 64	Висока ймовірність інтернет-залежності

### ***Загальні результати обстеження учнів ліцею***

*(Аналіз результатів дослідження здійснювали співробітники*

*[Навчальної лабораторії прихованих медіаефектів](#)*

*Навчально-наукового інституту журналістики КНУ імені Тараса Шевченка)*

#### **1. Загальна характеристика рівня інтернет-залежності**

За результатами обробки даних у дослідженні взяли участь 240 підлітків віком 13–18 років.

Середній показник загального балу CIAS у вибірці становить **63,21**, медіана — 63 бали, що свідчить про загалом помірний рівень проявів проблемного використання Інтернету. Отримане значення перебуває на межі нормативного рівня та групи ризику (згідно з діагностичними межами CIAS).

Мінімальне зафіксоване значення — 39 балів (дві особи), максимальне — 120 балів (3 особи), що вказує на наявність у вибірці як низьких, так і високих рівнів інтернет-залежності.

**В абсолютних показниках:** 80 осіб перебувають в межах норми; 50 осіб мають межевий стан, перебувають у зоні ризику інтернет-залежності; **110 осіб – мають високу ймовірність інтернет-залежності (про це дізнаються тільки 21 особа, бо вони залишили свої електронні адреси).**

Для цих 110 осіб рейтинг шкал такий:

<b>Interpersonal &amp; Health Problems</b>	<b>15.58</b>
<b>Compulsive Use</b>	<b>13.20</b>
<b>Withdrawal</b>	<b>11.47</b>
<b>Time Management Problems</b>	<b>10.43</b>
<b>Tolerance</b>	<b>8.70</b>

---

## 2. Аналіз структури інтернет-залежності (субшкали CIAS)

Було проаналізовано п'ять субшкал методики:

- Compulsive Use (компульсивне використання),
- Withdrawal (симптоми відміни),
- Tolerance (толерантність),
- Interpersonal & Health Problems (міжособистісні та соматичні проблеми),
- Time Management Problems (порушення контролю часу).

Отримані середні значення:

- **Compulsive Use** –  $M = 10,97$  ( $SD = 3,17$ )
- **Withdrawal** –  $M = 9,32$  ( $SD = 3,04$ )
- **Tolerance** –  $M = 7,06$  ( $SD = 2,42$ )
- **Interpersonal & Health Problems** –  $M = 12,57$  ( $SD = 4,16$ )
- **Time Management Problems** –  $M = 8,24$  ( $SD = 3,05$ )

Найбільш вираженою у структурі інтернет-залежності виявилася субшкала *міжособистісних та соматичних проблем*, що свідчить про негативний вплив надмірного користування Інтернетом на навчальну діяльність, стосунки з оточенням та фізичне самопочуття підлітків.

Менш вираженою є субшкала толерантності, що може свідчити про помірний рівень зростання потреби у збільшенні часу перебування онлайн.

---

## 3. Порівняльний аналіз за статтю

Для виявлення можливих гендерних відмінностей було застосовано t-критерій Стьюдента (з поправкою Welch).

Статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за жодною із субшкал CIAS виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

Спостерігається тенденція до дещо вищих показників симптомів відміни у дівчат, однак різниця не досягає рівня статистичної значущості ( $p = 0,11$ ).

Таким чином, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці гендерний чинник не має суттєвого впливу на рівень та структуру інтернет-залежності.

---

#### 4. Порівняльний аналіз за віком

Для аналізу вікових відмінностей було використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Статистично значущих відмінностей між віковими групами (13–18 років) за субшкалами CIAS не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Разом із тим, виявлено тенденцію до зростання показників компульсивного використання у старшому підлітковому віці ( $p = 0,063$ ), що може свідчити про поступове посилення проблемного використання Інтернету з віком.

Графічний аналіз (boxplot) демонструє збільшення медіанних значень у вікових групах 15–17 років порівняно з 13–14 роками, а також більшу варіативність показників у старших підлітків.

---

#### 5. Узагальнення результатів

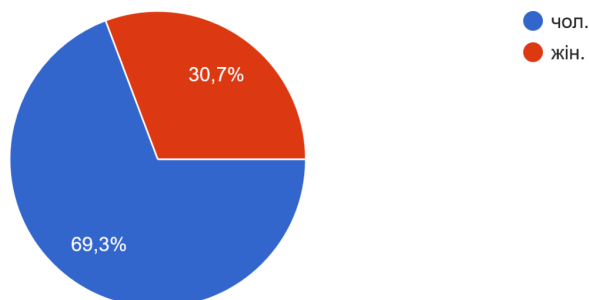
Отримані результати свідчать про:

- наявність у вибірці помірного рівня інтернет-залежності;
- найбільш виражені прояви у сфері міжособистісних та фізичних наслідків використання Інтернету;
- відсутність статистично значущих гендерних відмінностей;
- тенденцію до зростання окремих проявів інтернет-залежності у старшому підлітковому віці.

Загалом можна констатувати, що проблема інтернет-залежності є актуальною для підлітків та потребує подальшого вивчення і профілактичної роботи.

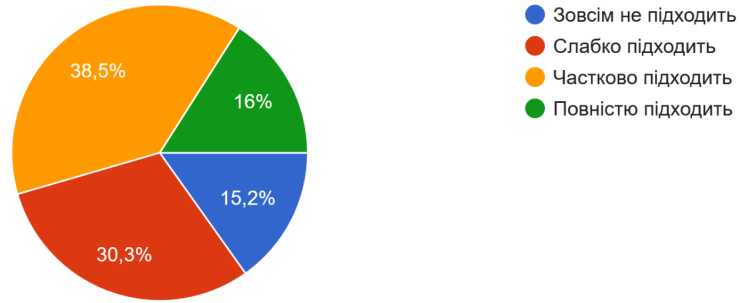
***Більш детальну інформацію про результати дослідження буде повідомлено на круглому столі та під час тренінгу, які проведемо разом з лабораторією прихованих медіаефектів.***

Стать  
244 відповіді



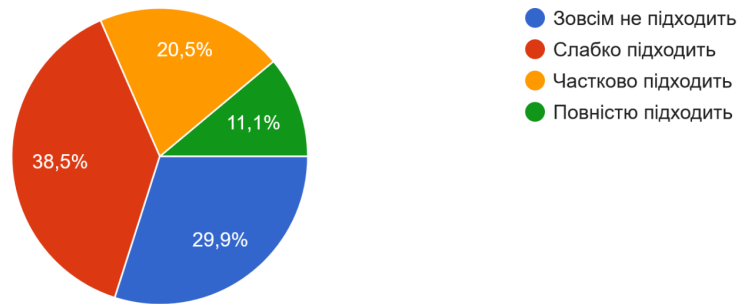
1. Мені неодноразово говорили, що я багато часу проводжу в Інтернеті.

244 відповіді



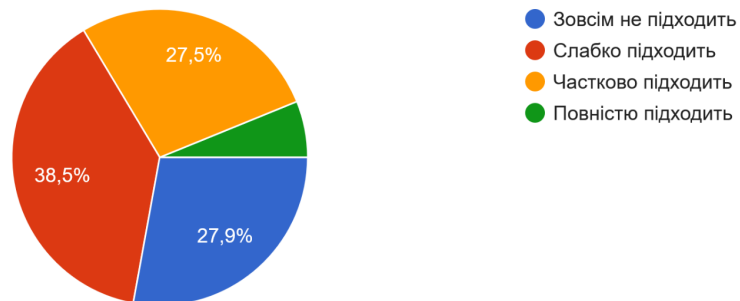
2. Я почуваюся некомфортно, коли я не буваю в Інтернеті протягом тривалого періоду.

244 відповіді



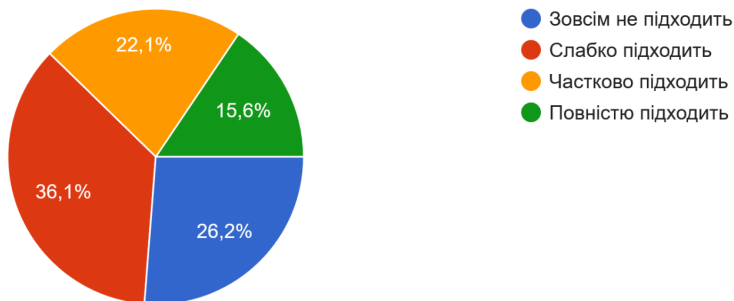
3. Я помічаю, що все більше й більше часу проводжу в мережі.

244 відповіді



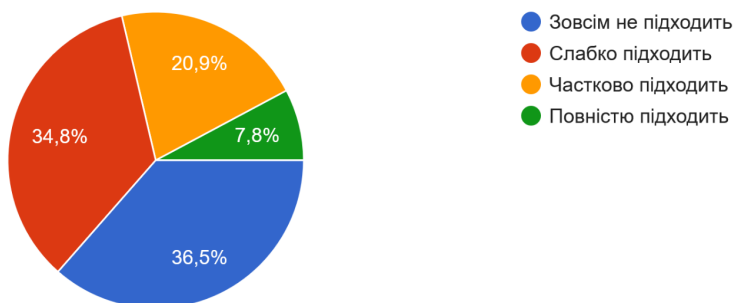
4. Я відчуваю неспокій та роздратування, коли Інтернет відключено або він недоступний.

244 відповіді



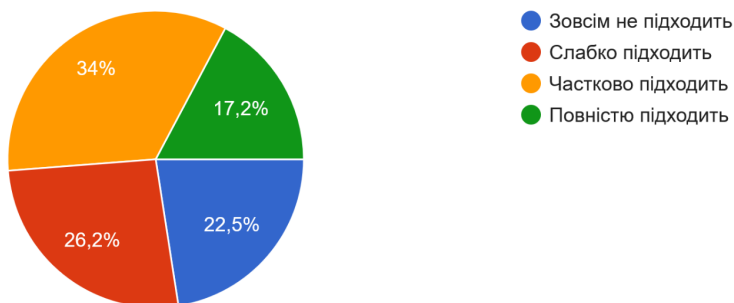
5. Я почуваюся повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на втому, яку відчував напередодні.

244 відповіді



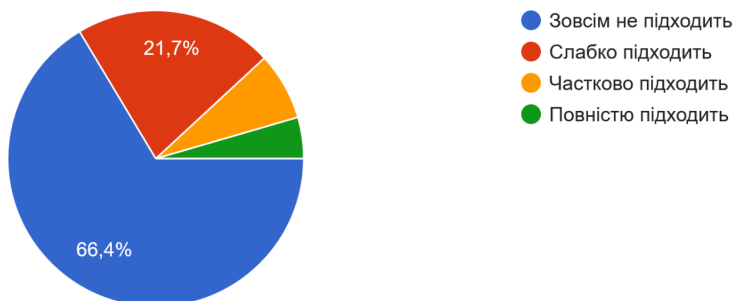
6. Я залишаюся у мережі протягом більш тривалого періоду часу, ніж мав намір, хоч і планував «зайти на хвилинку».

244 відповіді



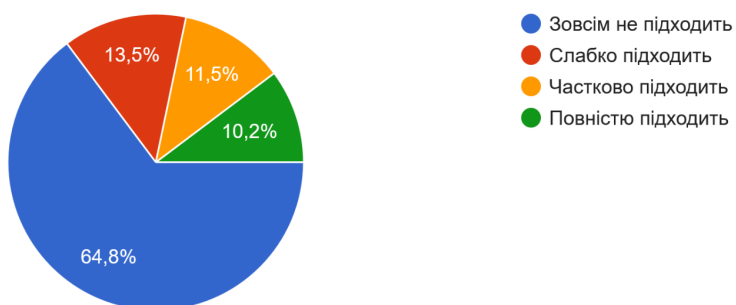
7. Хоч використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з іншими людьми, кількість часу, витраченого на Інтернет, залишається незмінною.

244 відповіді



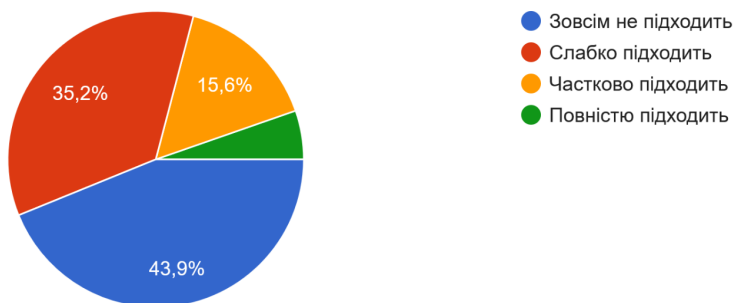
8. Кілька разів (більше одного) я спав менше чотирьох годин через те, що «завис» в Інтернеті.

244 відповіді



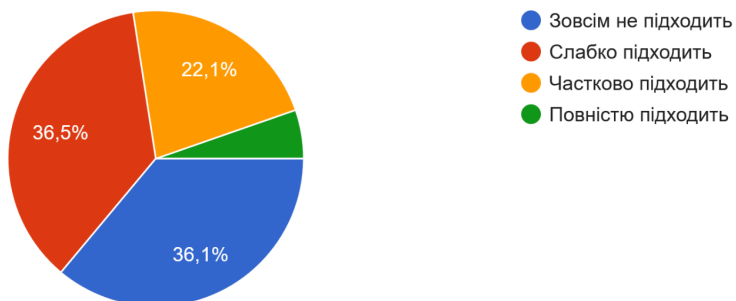
9. За останні 6 місяців я став значно більше часу проводити у мережі.

244 відповіді



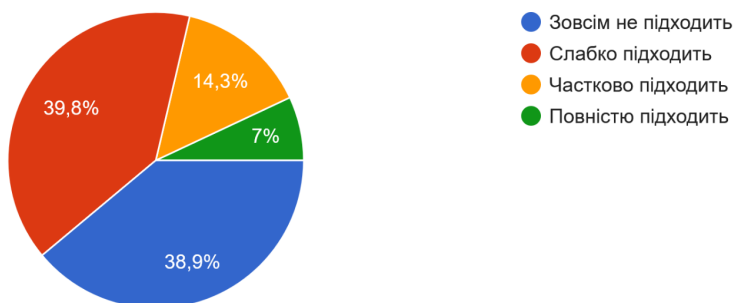
10. Я переживаю чи засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на певний період часу.

244 відповіді



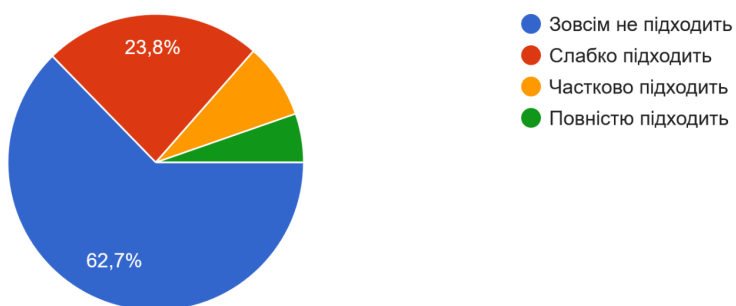
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.

244 відповіді



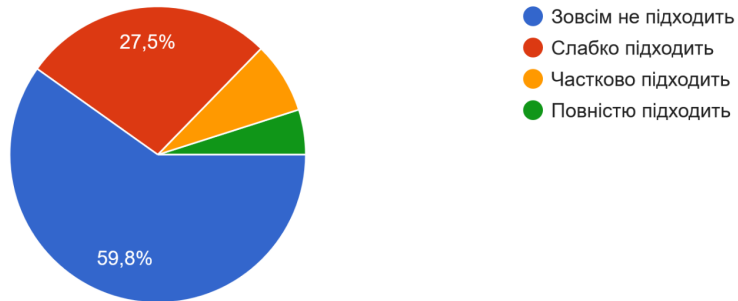
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.

244 відповіді



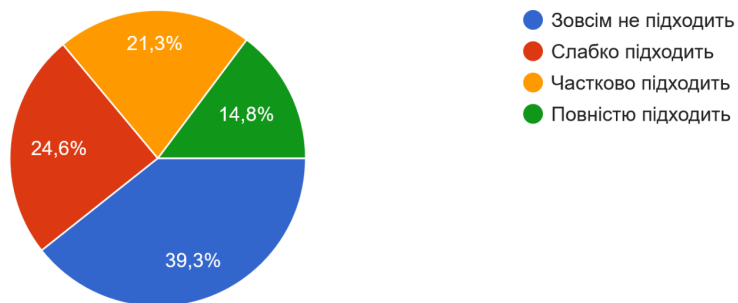
13. У мене болить спина або я відчуваю іншого роду фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.

244 відповіді



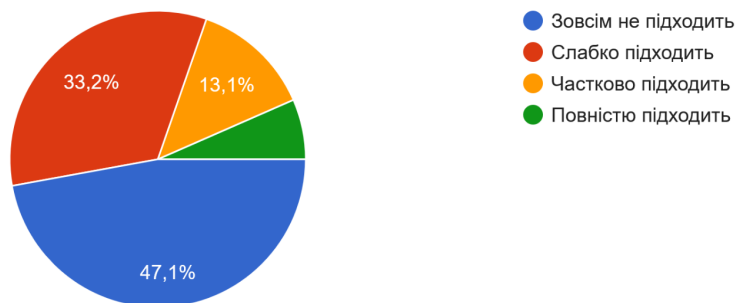
14. Думка зайти в Інтернет мені спадає першою, коли я прокидаюся вранці.

244 відповіді



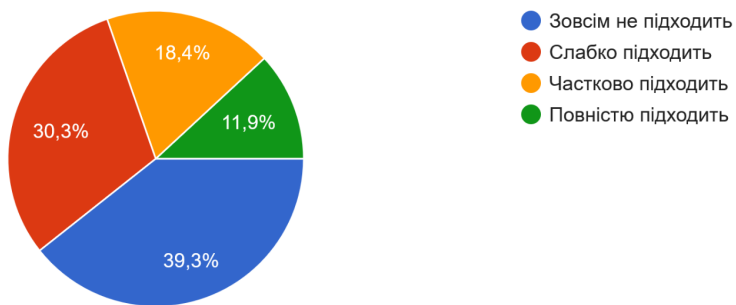
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у навчанні.

244 відповіді



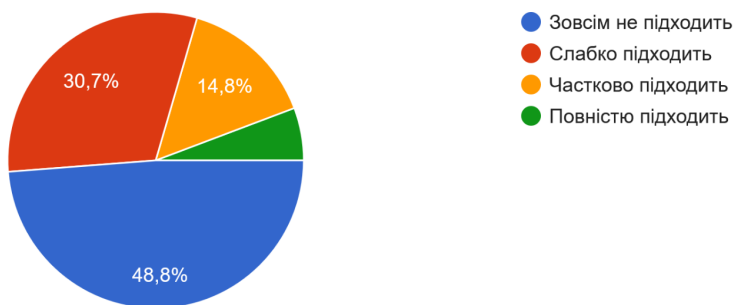
16. Перебуваючи поза мережею протягом певного часу, я відчуваю, що пропускаю щось.

244 відповіді



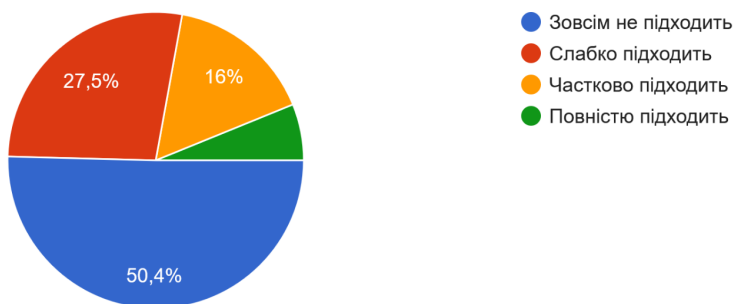
17. Моє спілкування з членами родини скорочується через використання Інтернету.

244 відповіді



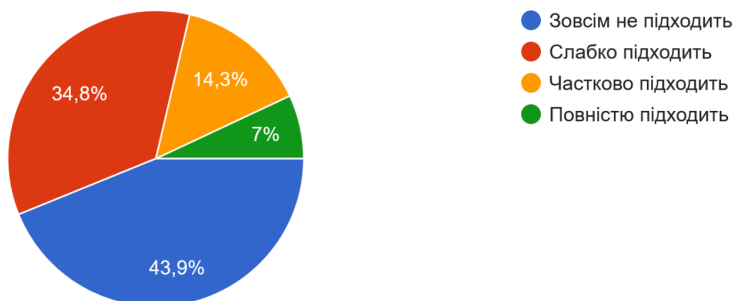
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.

244 відповіді



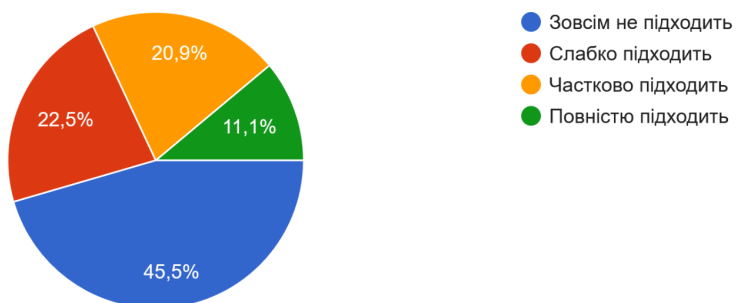
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, в мене не виходить подолати бажання увійти в мережу знову.

244 відповіді



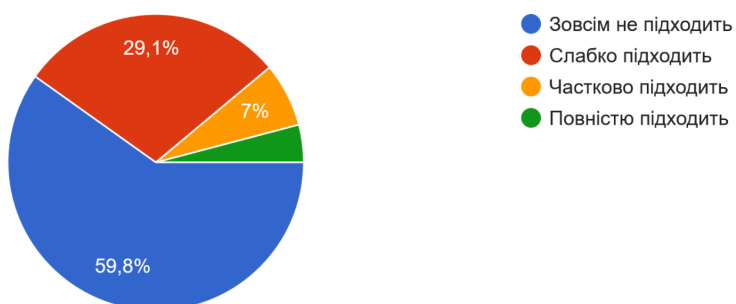
20. Моє життя було би безрадісним, якби не було Інтернету.

244 відповіді



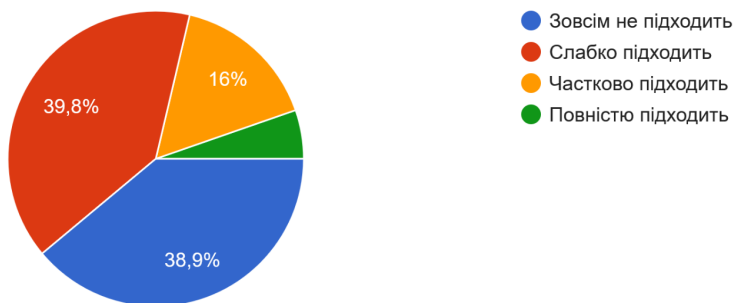
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.

244 відповіді



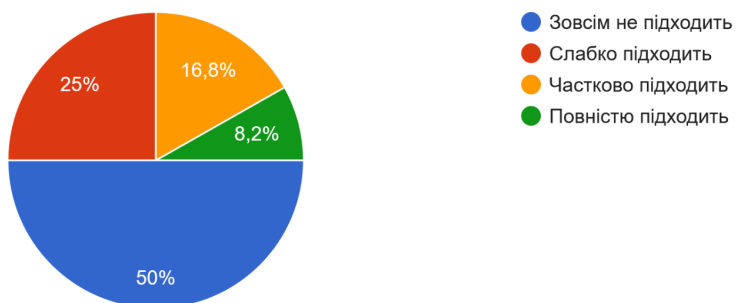
22. Я намагаюся витратити менше часу в Інтернеті, але марно.

244 відповіді



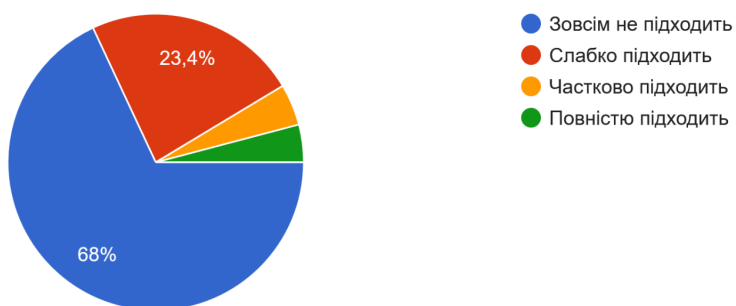
23. Для мене стає звичним спати менше задля того, щоб провести більше часу в Інтернеті.

244 відповіді



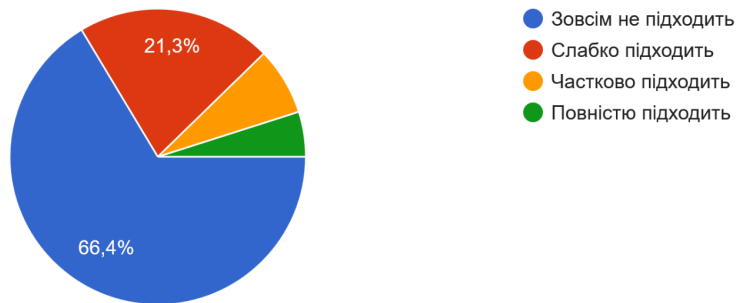
24. Мені треба проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримувати те ж задоволення, що і раніше.

244 відповіді



25. Іноді в мене не виходить поїсти у потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

244 відповіді



26. Я почуваюся стомленим вдень через те, що вночі сидів в Інтернеті.

244 відповіді

