

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

ТИПИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Анна ПРИЩЕНКО

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ
Рецензентка: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри психології та
соціології
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1. Витоки концепції інтернет-залежності та її значення у сучасному світі.....	6
1.2. Типи інтернет-залежності: класифікації та їх особливості у науковій літературі.....	11
1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку як фактори ризику інтернет-залежності.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	26
2.1. Методичні особливості дослідження типів інтернет-залежності осіб юнацького віку.....	26
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження типів інтернет-залежності осіб юнацького віку.....	33
2.3. Психокорекційна програма інтернет-залежності сучасної молоді.....	56
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	67
Додаток А.....	67
Додаток Б.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останніми даними в світі існує 8,17 млрд осіб і чисельність людства стабільно збільшується, натомість користувачами інтернету є 5,45 млрд осіб, з яких 29,64 мільйонів інтернет-користувачів лише в Україні. За статистикою 80% українців, щоденно користуються мережею, протягом останнього часу цей показник лише зростає. Інтернет виступає важливим аспектом сучасного життя, як уособлення нового потягу та залежності цього десятиліття, особливо серед юнаків та юнок, що виконують роль лакмусового паперу, який показує інтеграції цифрових технологій у всі сфери людського буття.

Освіта, робота, документи, розваги та навіть інтимне життя людей, все це знаходиться і можна здобути в цифровому просторі. З огляду на широке поширення використання можливостей мережі в повсякденному житті, в українському суспільстві виникла значуща проблема, пов'язана з розвитком патологічної залежності від інтернет-ресурсів.

Нестримне прагнення постійно бути підключеним до мережі, а також неможливість своєчасно відключитися від неї, є характерними ознаками інтернет-адикції. Ці прояви свідчать про порушення контролю над поведінкою в цифровому просторі, що може супроводжуватися значним психоемоційним дискомфортом. Глибоке розуміння цієї проблеми стало можливим завдяки виділенню перших типологій, які були розглянуті через призму складових адиктивної поведінки. Завдяки цьому, дослідники отримують можливість глибше проникнути в механізми формування та розвитку патологічних форм взаємодії з цифровим середовищем та зрозуміти, як саме цифрова реальність впливає на особистість.

Проблему інтернет-залежності та її різновиди розглядали такі дослідники як: К. Дмитренко, О. Камінська, Н. Кошелева, В. Кротенко, О. Кулешова, А. Мекшун, Л. Міхеєва, О. Міщенко, О. Петрунько, К. Поліщук, А. Прокопенко, Г. Соколова, К. Телешун, М. Ховрич та інші.

Тому перспективи дослідження інтернет-залежних осіб юнацького віку полягає в ідентифікації найбільш поширених типів серед існуючих, шляхом сегментації юнаків та юнок методом кластерного аналізу та розробка корекційної програми інтернет-залежності враховуючи специфіку груп.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпіричне дослідити типи інтернет-залежності осіб юнацького віку.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування наукової літератури, в якій визначити сутність інтернет-залежності, типології та особливостей прояву саме серед юнацького віку.
2. Підібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження типів інтернет-залежності.
3. Провести кореляційний аналіз параметрів адиктивної поведінки інтернет-залежних осіб юнацького віку шляхом використання обраного психодіагностичного інструментарію.
4. Здійснити кластерний аналіз методом k-середніх та виділити типи інтернет залежності на основі його результатів.
5. Розробити психокорекційну програму патологічного інтернет-користування у молоді.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: Типи інтернет-залежності осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Для реалізації визначеної мети та розв'язання наукових завдань було застосовано комплексний підхід, що включає низку методів дослідження. Зокрема, використано теоретичний аналіз наукових джерел; застосовано методи інтерпретації та узагальнення результатів як теоретичних, так і емпіричних досліджень; для збору емпіричних даних були залучені психодіагностичні методи, що дали змогу здійснити об'єктивну оцінку психологічних характеристик досліджуваних об'єктів, а саме: «Тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг» (адаптація М. Ховрич, А. Мекшун); «Опитувальник Копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман»; «Шкала

тривожності Спілбергера»; «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі»; «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон» (адаптація Д. Романовська); «Шкала Зунга для самооцінки депресії».

Статистичну обробку емпіричних даних результатів здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 23.0».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17. Результати дослідження представлені у статті «Типи інтернет-залежності осіб юнацького віку», що увійшла до збірки матеріалів XIII Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології» (м. Суми, 21 листопада 2024 р.), а також на у статті «Типи інтернет-залежності осіб юнацького віку», котра увійшла до збірки матеріалів міжнародної наукової конференції «XV Сіверянські соціально-психологічні читання» (м. Чернігів 25 квітня 2025 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 27 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи становить 82 сторінки, з них основного тексту – 63 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Витоки концепції інтернет-залежності та її значення у сучасному світі

В умовах інтенсивної інтеграції інтернет-простору в рутинність індивіда, цифрові технології набувають суттєвий вплив в соціальному, професійному та особистому контекстах існування. Надмірне зловживання глобальної мережі формує у людини адиктивний зв'язок, що призводить користувача до негативних наслідків у вигляді інтернет-залежності.

Залежність можна символічно порівняти з життям у старому човні з пробитим дном, людина замість того, щоб ремонтувати його чи вчитися плавати – зачерпує воду, сподіваючись, що так вона не потоне. З наукової точки зору це метафоричне порівняння життя залежної людини. Старий човен із пробитим дном уособлює реальність, яка має свої проблеми (тріщини та недоліки). Замість того, щоб виправити дно (змінити обставини чи своє ставлення до них), людина обирає тимчасове вирішення – безкінечно вичерпувати воду (шукати порятунк у залежності). Тим самим створюючи ілюзію контролю, але насправді не розв'язує проблему, а лише втікає від реальності. У результаті, човен продовжує текти, а зусилля йдуть на короточасне полегшення, замість того щоб усунути проблему. Це призводить до неминучого виснаження ресурсів – фізичних, емоційних чи соціальних, що поступово робить людину нездатною впоратися навіть із мінімальними викликами. Човен, зрештою, тоне, символізуючи руйнівний фінал залежності: втрату контролю над життям, глибокі психологічні травми, деградацію особистості та, у крайніх випадках, руйнацію стосунків, кар'єри чи навіть фізичну загибель.

На перший погляд, залежність може здаватися явищем, пов'язаним виключно з однією конкретною складовою, однак з погляду науки, що вивчає адикції та їх вплив на людину, тобто адиктології, головною відмінністю між типами залежностей є саме об'єкт чи явище (агент адиктивної поведінки), що стає для людини центральним аспектом. Домінантним явищем у випадку інтернет-залежності стає інтенсивне існування та взаємодія у цифровому просторі, який поступово витісняє реальність (Кушніренко І.) [13].

Американських науковців психіатра Айвена Голдберга та клінічну психологиню Кімберлі Янг по праву вважають засновниками психологічної концепції інтернет-залежності, їх праці дали поштовх до розгляду цієї проблематики та подальшого розголосу про існуючу проблему, що з розвитком інтернету, набувала все більшої значущості.

У 1995 році А. Голдберг в своїй статті «Internet Addiction Disorder», вперше використав поняття «інтернет-залежність» визначаючи його як «хвороблива залежність від Інтернету». Згідно з його твердженнями, це явище має деструктивні наслідки на сфери життєдіяльності особистості (Goldberg I.) [26].

Стаття К. Янг 1996 року – «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder» вважається однією з перших, яка офіційно визнає інтернет-залежність як законний клінічний стан. У роботі науковиця висвітлює наростаючі побоювання стосовно прояву інтернет-залежності як нового психологічного розладу (Young K.) [27].

На сьогоднішній час інтернет мережа вже набула стабільної позиції, ніж була раніше, ставши ключовим елементом інформаційної інфраструктури, на фоні глобальної цифровізації суспільства. Україна не стала винятком цього процесу, особливо зважаючи на обставини, які спричинили масштабний перехід населення до дистанційного формату життя та діяльності. У зв'язку з цим українські науковці активно досліджують вплив онлайн-середовища на людину, пропонуючи різні інтерпретації цього феномену.

О. Петрунько та К. Телешун наголошують, що інтернет-залежність має соціально-психологічну природу, що виникла внаслідок трансформаційних змін у способах комунікації та взаємодії, спричинених появою інтернету як ключового посередника соціальних відносин, в свою чергу ця форма залежності утворюється через нераціональне та неконтрольоване використання інтернет-ресурсів. У своїй сутності інтернет-залежність належить до категорії нехімічних адикцій, що несуть серйозну загрозу, як фізичному так і психічному благополуччю різних вікових груп населення, включаючи дітей, молодь і дорослих (Петрунько О., Телешун К.) [16].

Інтернет-залежність за своєю природою класифікується як форма нехімічної адикції, яка визначається поведінковими патернами, що мають компульсивний характер. Цей феномен характеризується комплексною симптоматикою, яка охоплює як психологічні, так і соматичні аспекти.

До психологічних проявів, які супроводжують надмірне використання Інтернету, відносять низку специфічних симптомів. Зокрема, це почуття розпачу та підвищеної дратівливості, що виникають внаслідок обмеження або відсутності доступу до мережі. Також спостерігається схильність до маніпулятивної або неправдивої комунікації з оточенням, що часто пов'язано із захисними механізмами, спрямованими на уникнення осуду чи втручання в спосіб життя. Важливим аспектом є стійке неприйняття критики з боку інших людей стосовно звичок, пов'язаних із перебуванням в Інтернеті. Це може поєднуватися з толерантністю до негативних наслідків, таких як погіршення сімейних відносин чи зменшення кількості близьких соціальних контактів.

Крім того, характерною ознакою є поява емоційного збудження або стану ейфорії під час активного користування інтернетом. Такі реакції можуть свідчити про формування адикції, оскільки вони сприяють підкріпленню поведінки, пов'язаної з тривалим перебуванням у мережі. Ці симптоми відображають порушення емоційної регуляції та зміну пріоритетів у системі цінностей, що є типовим для залежностей поведінкового характеру.

Фізичні наслідки інтернет-залежності проявляються у вигляді систематичного ігнорування базових потреб організму та зневажливого ставлення до власного здоров'я. Це, зокрема, включає скорочення тривалості сну, що може бути наслідком нічного використання інтернету або тривалого перебування за гаджетами. Недосипання порушує біоритми організму, що спричиняє втому, знижує когнітивні функції та імунітет людини.

Порушення харчової поведінки є ще одним характерним проявом. Люди, залежні від інтернету, нерідко «забувають» про необхідність регулярного харчування, оскільки їх увага повністю зосереджена на онлайн-активностях. Раціон таких осіб часто обмежується випадковими, швидкими в приготуванні або одноманітними продуктами. Призводячи організм до дефіциту важливих вітамінів і мінералів, що негативно впливає на загальний стан. Інтернет-залежність безпосередньо впливає на фізичне здоров'я людини, формуючи замкнене коло, в якому погіршення соматичного стану лише посилює емоційний дисбаланс і залежність від онлайн-діяльності (Соломка Е., Михайлишин У.) [20].

У своїй науковій роботі О. Кулешова та Л. Міхеєва здійснили детальний аналіз процесу формування інтернет-залежності, виокремивши три основні стадії розвитку цього явища. Початкова стадія пов'язана з поступовим зростанням інтересу до цифрових технологій, що нерідко сприймається як звичайне захоплення, однак із часом призводить до витіснення традиційних форм взаємодії з реальністю. Людина починає віддалятися від рідних, друзів, занедбує професійні та побутові обов'язки, натомість усе більше часу проводить у віртуальному просторі. Вона нерідко намагається приховати від оточення справжню тривалість перебування в мережі, що свідчить про формування залежної поведінки. На другій стадії відбувається різке поглиблення симптоматики: користувач демонструє ознаки емоційної нестабільності, його психічний стан нагадує стан наркотичної абстиненції при обмеженні доступу до Інтернету. У таких осіб спостерігається погіршення концентрації уваги, зниження когнітивних здібностей і продуктивності праці,

порушення сну аж до повної відмови від відпочинку, що провокує фізичне виснаження. Одночасно з цим виникає патологічний потяг до стимуляторів, зокрема кофеїну, алкоголю, нікотину, а в тяжких випадках – наркотичних речовин. На третій стадії розвивається виражена соціальна дезадаптація: незважаючи на втрату емоційного задоволення від перебування в мережі, людина не може припинити онлайн-активність. Це спричиняє глибокий депресивний стан, дестабілізує стосунки в сім'ї та призводить до ізоляції від реального світу (Кулешова О., Міхеєва Л.) [11].

Однак, незважаючи на традиційні уявлення, поширені серед наукової спільноти, окремі дослідники висловлюють думку, що широко розповсюджена концепція «інтернет-залежності» на сьогодні є застарілою та не відповідає сучасним реаліям існування людства, чиє життя тісно пов'язане з цифровим світом. Сьогодні мережа виконує не лише традиційну роль засобу комунікації чи джерела розважального контенту, але й стала багатофункціональною платформою, що має можливість заповнити будь-які потреби життєдіяльності.

В. Кротенко висунула думку про те що доцільно використовувати поняття «цифрова (діджитал) залежність» замість класичного визначення, пояснюючи це тим, що інтернет-залежність є похідним явищем, де базова потреба доступу до інтернету необхідна для виживання, а патологічний потяг пов'язаний з прагненням занурення у віртуальний світ, задля втечі від реальності. У цьому контексті інтернет виступає інструментом задоволення, а не агентом залежності. Агентом адикції є цифровий світ, який пропонує можливість створити альтернативну ідентичність та уникнути реальних обмежень, відповідальності та зусиль (Кротенко В.) [10].

Аналіз наукових джерел здебільшого свідчить про наявність консенсусу серед дослідників щодо природи явища інтернет-залежності. Це включає трактування інтернет-залежності як форми поведінкової адикції, що характеризується надмірним використанням інтернету, втратою контролю над часом проведеним в онлайн-середовищі, та виникненням негативних наслідків

для особистого, соціального та професійного життя. Водночас, упродовж останніх років в науковій спільноті закликають до перегляду та оновлення традиційних концепцій, пропонуючи враховувати соціокультурні зміни, індивідуальні психологічні особливості та специфіку нових цифрових платформ. Таким чином, сучасний науковий дискурс поступово зміщується від статичних описів до більш динамічного та інтегративного розуміння феномену інтернет-залежності.

1.2. Типи інтернет-залежності: класифікації та їхні особливості у науковій літературі

Зі стрімким розвитком цифрових платформ і постійним доступом до глобальної мережі, межа між раціональним використанням інтернету та його надмірною експлуатацією стає дедалі розмитішою. Види інтернет-адикції відображають спектр різноманітності способів, якими людина може потрапити в пастку цифрового світу.

Дослідники зазвичай ідентифікують п'ять ключових форм залежності від інтернету (кіберкомунікаційна, ігрова, інформаційна, кіберсекс, нав'язлива фінансова потреба), кожна з яких має свої особливості та характеризується специфічними проявами. Ці типи акцентують увагу на різних аспектах взаємодії людини з цифровими технологіями.

Однією з перших науково обґрунтованих класифікацій видів інтернет-залежності була розроблена К. Янг, яка запропонувала поділити це явище на п'ять ключових типів. У своїй моделі дослідниця акцентувала увагу на різноманітності проявів залежної поведінки в онлайн-середовищі, визначаючи специфічні сфери, в яких віртуальна активність може набувати патологічного характеру. До цих п'ять типів належить кіберсексуальна залежність, що характеризується надмірним використанням порнографічного контенту, який негативно впливає на інтимні стосунки та соціальне функціонування особистості. Інший тип – залежність від онлайн-стосунків, яка виражається у

патологічній прихильності до віртуального спілкування, що поступово витісняє реальні міжособистісні взаємодії. Азартна залежність, або неконтрольовані витрати на онлайн-шопінг проявляються у надмірному використанні часу та фінансів у цих сферах, що призводить до значних особистісних і матеріальних втрат. Ігрова залежність відображає надмірне захоплення онлайн-іграми, через що втрачається контроль над важливими аспектами повсякденного життя. Залежність від пошуку інформації передбачає компульсивне споживання інформаційного контенту, що спричиняє когнітивне виснаження та уникнення життєвих обов'язків (Young K.) [27].

Усі зазначені прояви можна розглядати як наслідок дисфункції механізмів самоконтролю, що формується під впливом характерних особливостей діджитал простору. Серед таких чинників виділяються низький поріг доступу до інформаційних ресурсів, стимулювання соціального схвалення (наприклад, через систему вподобань і коментарів) та використання алгоритмічних технологій, спрямованих на оптимізацію утримання уваги користувачів.

О. Камінська запропонувала в значній мірі розгорнутішу класифікацію, яка характеризується визначеними специфічними мотиваційними установками та поведінковими паттернами, що є відмінними ознаками цих категорій. Перший тип – інформаційний, при якому потреба в отриманні інформації домінує, перетворюючи цей процес на основний стимул, що пріоритетизує певні інтереси перед іншими. Меркантильна залежність проявляється в використанні інтернету для задоволення особистісних інтересів, зокрема у вигляді азартних ігор, де матеріальна вигода стає основним рушієм дій. Ідейна залежність характеризується експансивною залученістю в цифрових дебатах, коментарях, або будь-яких інших формах цифрових інтеракцій, у яких індивід виступає з позицією, що сприймається ним як абсолютно правильною, без врахування альтернативних поглядів чи конструктивної критики. Така залежність проявляється в утриманні

переконання, що лише його власні ідеї та думки є значущими. Асоціальний тип визначається як схильність до самоствердження через використання негативних та соціально неприязних стратегій взаємодії з іншими людьми. Це включає в себе застосування деструктивних практик, як наприклад кібербулінг, тролінг, або ж кіберсуїцид. Особистісно-дисгармонійна залежність характеризується глибокими внутрішніми конфліктами, що виникають через суперечності між різними складовими особистісної структури. Основним фактором є значні відхилення в інтеграції компонентів «Я-концепції», зокрема між «Я-реальним» (сприйняття себе в реальності) та «Я-ідеальним» (уявлення про те, яким особистість повинна бути згідно зі своїми стандартами або суспільними вимогами). Ця невідповідність призводить до глибокого психологічного дискомфорту та внутрішнього напруження, що посилюється надмірною самокритикою, яка може бути механізмом захисту чи реакцією на невідповідність між реальним і бажаним станом. Тривожно-депресивний тип залежності характеризується домінуючою мотивацією до стабілізації емоційного стану через використання інтернету. Фундаментальний принцип їхньої взаємодії з мережею є потреба у зниженні інтенсивності негативних емоційних переживань. Інтернет для таких користувачів часто виступає своєрідним психологічним регулятором, оскільки дозволяє відволіктися, знайти емоційну підтримку чи підтвердження власної значущості через спілкування. Біологічно фрустрованими можна вважати індивідів, які відчують незадоволеність у задоволенні своїх базових фізіологічних або біологічних потреб, зокрема сексуальних. Хронічна нереалізованість інтимних прагнень стає однією з ключових детермінант формування кіберсексуальної залежності. У таких випадках індивіди схильні компенсувати відсутність реалізації своїх потреб шляхом залучення до віртуального спілкування з потенційно привабливою статтю, що створює ілюзію емоційного та фізичного контакту. Подібна поведінка може слугувати тимчасовим засобом зняття напруги, але водночас посилює психологічну прив'язаність до онлайн-формату взаємодії. Соціально-фрустровані особи

звертаються до інтернету як засобу для задоволення своїх соціальних потреб, зокрема потреби у взаємодії з іншими людьми та належності до певних соціальних груп. Ці індивіди шукають у віртуальному просторі можливості для побудови соціальних зв'язків, що дозволяє компенсувати їхнє відчуття ізольованості або недостатньої інтеграції в реальному соціумі. В зв'язку з цим, інтернет стає каналом, який надає можливість для реалізації базових соціальних потреб, що не були задоволені в офлайн-середовищі. Змістоутворювально-фрустрований тип залежності формуються внаслідок переживання екзистенційного вакууму, що характеризується відчуттям порожнечі та втрати сенсу існування. В цьому контексті індивід намагається знайти внутрішню наповненість та смислову орієнтацію через використання інтернету, що стає для нього джерелом суб'єктивного сенсу та компенсацією для відсутності глибокого розуміння власного життя (Камінська О.) [7].

Класифікація виводить причинно-наслідкові взаємозв'язки між мотиваційними чинниками та поведінковими проявами, що надає змогу детально аналізувати, як мотиваційні та фрустраційні фактори сприяють розвитку адиктивної поведінки. Згідно з таким підходом, мотиваційні чинники розглядаються як первинні імпульси, які стимулюють людину до певної діяльності, тоді як фрустраційні фактори виникають у випадку перешкод або невідповідності між бажаним і реальним результатом. Такий дисбаланс може призвести до виникнення психологічного напруження, яке інтерпретується як необхідність адаптації поведінки. В результаті взаємодії цих чинників формується певний тип поведінки, в тому числі залежна, коли індивід намагається знайти способи зменшити напругу або задовольнити свої потреби через неадаптивні механізми.

У своєму дослідженні Т. Вакуліч визначила основні типи поведінки підлітків у мережі Інтернет, виділивши п'ять ключових категорій. Обсесивно-пошуковий тип, характеризується безцільним пошуком нової інформації в Інтернеті без чіткого прагнення до досягнення результату, що може свідчити про пошук когнітивного стимулу чи уникнення реальних завдань.

Компенсаторний тип демонструє використання Інтернету як засобу задоволення потреби у спілкуванні, особливо у випадках, коли така потреба не реалізується у реальному житті. Наступний емоційно-залежний тип проявляється у прагненні зберігати активність у мережі для стабілізації власного емоційного стану або управління рівнем психічного комфорту. Комунікативний тип підкреслює роль Інтернету як платформи для урізноманітнення міжособистісної взаємодії, що сприяє пришвидшенню та спрощенню комунікації у реальному житті. Останній, кіберсексуальний тип відображає фокус підлітків на пошуку в Інтернеті інформації, пов'язаної з сексуальною тематикою, що може бути обумовлено як природною цікавістю, так і недостатньою проінформованістю або доступністю інформації у звичайному середовищі (Вакуліч Т.) [1].

Для досягнення повнішого розуміння слід здійснити детальний аналіз кожної базової категорії окремо, зокрема акцентуючи увагу на її впливі на емоційні та поведінкові властивості.

Ігрова залежність, яка включає в себе азартні ігри, відеоігри та онлайн-ігри, є найпоширенішим видом інтернет-залежності сучасності. Молодь демонструє більшу схильність до розвитку цієї адикції, що обумовлена особливостями функціонування їхнього мозку, зокрема високою чутливістю до системи нагороди. Електронні розваги, як один із основних чинників, здатні значно посилити цей процес, оскільки молоді люди перебувають на етапі розвитку, коли їхня нервова система особливо чутлива до позитивних стимулів. Особливо помітна схильність до ігрової залежності серед чоловіків, зокрема молодих, однак жінки також можуть стати залежними від ігор, хоча статистично це трапляється рідше (Козира П., Багрій В.) [8].

Феномен ігрової залежності можна пояснити через взаємодію психологічних і нейробіологічних механізмів, що активуються під впливом ігрових платформ. Ігри, зокрема азартні та онлайн, формують певну поведінкову модель, яка стимулює систему винагороди в мозку. Ця система, зокрема, включає структури, такі як дофамінові шляхи, які відповідають за

відчуття задоволення та мотивацію до повторення певних дій. Коли людина отримує позитивну зворотну реакцію від гри (наприклад, виграш, підвищення рівня або інші досягнення), це викликає викид дофаміну, який асоціюється з відчуттям задоволення і радості.

У молодих людей, чиї нервові та когнітивні структури ще знаходяться на етапі розвитку, цей механізм працює з особливою інтенсивністю. Їх мозок більш чутливий до стимулів, що пов'язані з винагородою, оскільки системи, відповідальні за управління емоціями та контролем імпульсів, ще не досягли повної зрілості. Це створює певну вразливість до надмірного використання азартних/онлайн ігор, оскільки під час гри виникає сильний емоційний та когнітивний стимул, який може надовго закріпити бажання повторювати ігрову активність. В результаті такої взаємодії може розвинути патологічне пристосування, що стає все важче контролювати.

Т. Руденко зазначала про поширення комп'ютерної залежності особливо серед неповнолітніх, оскільки вони часто не здатні в повній мірі контролювати свої імпульси та бажання, що робить їх схильними до ризикових поведінкових моделей. Психологічно підлітки знаходяться на етапі активного пошуку самоствердження та соціального визнання, що може бути досягнуте через успіхи в іграх або отримання певної інформації в мережі. Цей процес, у свою чергу, може призводити до виникнення залежності. Ще однією важливою рисою є схильність підлітків до більшої довірливості, що зумовлює їх вразливість до обіцянок легкого заробітку чи досягнення успіху через комп'ютерні ігри або інші онлайн-активності. Крім того, в цей період життя молодь часто прагнуть до більшої самостійності, що знижує рівень контролю з боку дорослих, а також ускладнює виявлення залежності з боку батьків. Саме тому вони здатні більш ефективно приховувати свою залежність, уникаючи уваги з боку оточення (Руденко Т.) [18].

Комп'ютерні ігри можуть слугувати для молоді одним із доступних методів емоційного розвантаження, зокрема для зниження рівня агресивності, яка накопичується через численні конфлікти та напружені ситуації в

соціальних взаємодіях, як в громадських місцях, так і в освітніх установах чи в домашньому середовищі. Коли юнак чи юнка проводить паралель між своїм «Я» з образом героїв, що здатні долати будь-які перешкоди, гра надає можливість переживати емоції перемоги та відчуття безкарності. Завдяки високим можливостям мультимедійних технологій, молодь часто стають глибоко залученими до віртуальної реальності, що для них здається більш захоплюючим, ніж реальне життя. Ігри дозволяють уникнути наслідків за невдачі, або соціальних порушень, оскільки помилки можна виправити простим повторенням рівнів або завдань. Це підвищує ризик до зменшення соціальної активності в реальному світі, все більше занурюючись у штучно створену реальність, де індивід контролює ситуацію не стикаючись з реальними проблемами (Гнівошевська А.) [3].

Перейдемо до не менш розповсюдженої складової типу інтернет-залежності – соціальних мереж. Вони стали важливим елементом сучасної соціалізації, але водночас можуть сприяти розвитку адикції.

У своїй статті призначеній впливу соцмереж на індивідуальність людини, А. Васирина, підкреслювала, що соціальні мережі мають здатність створювати відчуття дисонансу між реальністю та ідеалізованими образами, що часто спостерігаються в онлайн-просторі. В умовах безперервного доступу до зображень і постів, що демонструють ідеальний образ життя інших людей, індивіди можуть порівнювати себе з цими ідеалізованими зразками, що часто спричиняє зниження самооцінки та відчуття емоційної ізоляції. Зазначений вплив здатен посилювати відчуття самотності, навіть коли індивіди мають велике соціальне коло (Василина А.) [2].

В. Гурняк висунув думку про те, що деякі індивіди демонструють прогресуючу тенденцію до обмеження безпосередньої міжособистісної взаємодії внаслідок підвищеного відчуття комфорту, яке забезпечує онлайн-комунікація. Це включає текстові обговорення в месенджерах, тематичні дискусії на форумах та інші форми віртуального спілкування, що сприяють зниженню необхідності адаптації до соціальної динаміки офлайн-спільнот.

Внаслідок цього формується соціальна ригідність, яка ускладнює комунікативні процеси в реальному середовищі, а в довготривалій перспективі може призводити до соціальної ізоляції. Крім того, основна полягає в тому, що надмірне використання інтернет-ресурсів здатне спричинити формування психологічної залежності від цифрового середовища, зокрема соціальних мереж. Даний феномен характеризується поступовим підвищенням залученості в онлайн-активності, такі як обмін повідомленнями, моніторинг новинного контенту, участь у віртуальних дискусіях та орієнтація на кількісні показники взаємодії (вподобання, коментарі, підписки). Якщо індивід несвідомо витрачає значну частину часу на ці процеси, водночас відчуваючи зниження значущості реальних соціальних контактів та подій, це може свідчити про початкові прояви залежності від соціальних мереж (Гурняк В.) [5].

Розглянемо ще один важливий аспект – залежність від онлайн-шопінгу. Цей тип залежності характеризується надмірним захопленням процесом покупок через мережу Інтернет, що в останні роки має наслідки для психоемоційного стану індивідів.

Зміни в соціальних взаємодіях, способах відпочинку та споживчих звичках почали набувати значного масштабу з 2020 року, що було обумовлено низкою глобальних факторів, зокрема поширенням пандемії COVID-19. Вони кардинально переосмислили традиційні моделі взаємодії, надаючи нові можливості для розвитку онлайн-комунікацій та змінюючи споживчі пріоритети в умовах обмежених фізичних контактів і соціальної ізоляції. У відповідь на ці виклики, багато людей почали «звертатися» до ескапізму, шукаючи вихід у онлайн розвагах та матеріальних покупках, що дозволяло їм хоча б тимчасово забути про свою ізольованість. Водночас інші, що мають схильність до компульсивного шопінгу, намагаючись заповнити свою порожнечу через повторювані покупки, отримували задоволення від звичного процесу (Пархоменко Є.) [15, с.329].

Є. Пархоменко, виявила, що залежність від онлайн-шопінгу використовуються індивідом як механізм психоемоційної компенсації, виступаючи засобом, через які людина намагається справитися з переживанням негативних емоційних станів, а також способом уникання або подавлення неприємних спогадів та почуттів. Така поведінка є неусвідомленою реакцією на емоційну напругу, що виникають внаслідок життєвих труднощів або психологічних травм. В цьому контексті, ці поведінкові акти виконують роль захисного механізму, спрямованого на зменшення психологічного дискомфорту. Така поведінка може бути мотивована бажанням відновити відчуття контролю над своїм життям, зокрема в умовах непередбачуваності навколишнього середовища. У ситуаціях, коли інші аспекти життя здаються поза контролем, рішення, пов'язані з покупками, створюють ілюзію впевненості та в здатності впливати на події, що дозволяє індивіду відчувати себе менш безпорадно (Пархоменко Є.) [15, с.330].

У сучасному молодіжному середовищі кіберсексуальна адикція займає окреме місце. Попри те, що її поширення є менш значним порівняно з іншими видами залежностей, лише 7% інтернет-користувачів, вона вважається однією з найбільш шкідливих для психічного здоров'я особистості. Пояснюється це тим, що розвиток цієї залежності відбувається швидко і вона виявляє значну стійкість до терапевтичних втручань, що ускладнює її корекцію.

О. Федик, розглядала кіберсексуальна залежність як одну з форм поведінкових адикцій, що проявляється патологічним використанням інтернет-технологій з метою отримання сексуального задоволення. Цей тип характеризується домінуючим зануренням у віртуальний простір задля реалізації сексуальних фантазій, що супроводжується прогресивним зниженням інтересу до міжособистісних контактів у реальному житті. Така форма адикції спричиняє деструкцію емоційно-психологічних зв'язків із партнерами, призводячи до соціальної ізоляції, порушень у комунікації та зниження адаптаційних можливостей особистості. Значний ризик формування

кіберсексуальної залежності зумовлений високим рівнем доступності та анонімності інтернет-контенту, що забезпечує користувачеві ілюзію безмежної свободи у задоволенні сексуальних потреб без ризику соціального осуду. Надмірне використання цифрового контенту як домінантного чинника сексуального збудження з часом може призводити до формування дезадаптивних психологічних станів. Зокрема, спостерігається поступове накопичення емоційного напруження, що може зумовлювати розвиток внутрішнього конфлікту, прояви когнітивного дисонансу та виникнення почуття провини через невідповідність власних дій або фантазій соціально прийнятним нормам. Це, своєю чергою, спричиняє формування нестійкого емоційного фону та зростання рівня тривожності. У деяких випадках психоемоційна нестабільність може провокувати імпульсивні реакції, підвищену подразливість, а також схильність до агресивної поведінки (Федик О.) [23].

Фізіологічно та нейропсихологічно кіберсексуальна залежність пояснюється формуванням умовного рефлексу на певні стимули, що викликають інтенсивний дофамінергічний відгук, сприяючи швидкому закріпленню адиктивного патерну поведінки. Відсутність доступу до інтернет-контенту або неможливість здійснення звичних віртуальних ритуалів викликає симптоми абстиненції, які включають підвищену дратівливість, афективні порушення, депресивні стани та ознаки когнітивної дисфункції.

Деструктивний вплив кіберсексуальної залежності полягає у її здатності значно знижувати якість життя, спричиняти соціальну ізоляцію, зростання психологічного дистресу та порушення функціонування в різних сферах життєдіяльності особистості. Без належного втручання цей тип адикції може набути хронічного характеру.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що інтернет-залежність є багатовимірним явищем, яке проявляється у різноманітних типологіях залежно від мотиваційних чинників та поведінкових патернів, але більшість класифікацій зосереджені на загальних типах інтернет-залежності, однак вони

не завжди враховують, що одні й ті самі прояви залежності можуть мати різні мотиваційні основи та емоційні механізми. Наприклад, людина, що грає онлайн-ігри через прагнення уникнути реальності (ескапізм), потребує іншого підходу до корекції, ніж та, яка робить це через емоційне виснаження.

1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку як фактори ризику інтернет-залежності

Юнацький період життєвого циклу індивіда є ключовою фазою становлення особистості, що характеризується комплексними психологічними, когнітивними та соціальними змінами. У цей час відбувається інтенсивна трансформація самосвідомості, що супроводжується поглибленням рефлексивних процесів і формуванням стійкої ідентичності. На цьому етапі особистість активно накопичує й інтегрує нові знання, розширюючи свій когнітивний горизонт, а також розвиває здатність до критичного мислення й абстрагування. Крім того, зростає соціальна активність шляхом вибудовування значущих міжособистісних зв'язків, що сприяє набуттю соціального досвіду та визначенню власної ролі в суспільстві. Емоційна сфера зазнає якісних змін, що проявляється у здатності до більшої емоційної саморегуляції та усвідомленого управління власними почуттями. Формується цілісний образ власного «Я», що включає систему цінностей, переконань, мотивацій і особистісних орієнтацій. Юнак чи юначка в цей період здійснює важливий процес аспектів формування довгострокових життєвих стратегій та здатності до проєктування майбутнього, що сигналізує про перехід до етапу дорослості та інтеграцію в доросле соціальне середовище (Савчин М., Василенко Л.) [19].

Варто зазначити, що в науковому середовищі немає єдиної загальноприйнятої класифікації юнацького віку. Різні психологічні, соціологічні та педагогічні концепції визначають його межі по-різному, залежно від дослідницьких підходів та культурно-історичного контексту.

Деякі теорії розглядають юність як частину підліткового віку, інші ж – як окрему стадію, що охоплює пізній підлітковий період і перехід до ранньої дорослості. Це зумовлено складністю та варіативністю процесів особистісного становлення, які можуть відбуватися з різною інтенсивністю залежно від соціальних, культурних та індивідуальних факторів.

М. Томчука, М. Яцюк і М. Педорченко в своєму експериментальному дослідженні акцентують увагу на кількох важливих аспектах емоційного стану молодих людей, які безпосередньо впливають на їхнє психоемоційне благополуччя та здатність адаптуватися до соціальних умов. Зокрема, емоційна незрілість та труднощі саморегуляції є суттєвими проблемами, з якими стикаються респонденти. Згідно з дослідженням авторів, 44,67% опитаних вказують на наявність проблем із регулюванням своїх емоцій, що виявляється в переживанні відчуття безсиливих спроб контролювати інтенсивні емоційні реакції. Ці труднощі характеризуються неможливістю впоратися з раптовими і сильними емоційними поривами, що призводить до емоційної дезорієнтації та свідчить про значні труднощі в управлінні емоційними реакціями, що може бути індикатором емоційної незрілості. Крім того, 42% респондентів висловили занепокоєння щодо можливості втратити контроль над своїми емоціями через їхній інтенсивний характер. Коли індивід не може ефективно управляти своїми емоційними реакціями, це призводить до їх неконтрольованого прояву. Особливу увагу звернемо саме на показник наявності тенденції до уникнення у більшості осіб, що проявляється у вигляді захисної реакції. Зокрема, 38% молодих людей демонструють високий рівень цієї реакції, що супроводжується підвищеною емоційною збудливістю та імпульсивністю. Така поведінка є використанням емоційного відступу як стратегії, спрямованої на подолання неприємних і стресових відчуттів, що відображає їх прагнення уникнути болючих емоційних переживань. У додаток до цього, нас також привернули результати, що свідчать про низький рівень емпатії та труднощі у встановленні соціальних зв'язків. Згідно з даними статті, 42-44% опитаних юнаків та юнок демонстрували обмежену здатність

реагувати на емпатогенні ситуації, що проявляється у вигляді індіферентності та егоцентризму, що є наявністю серйозних проблем у їхніх взаємодіях з іншими людьми, а також на неспроможність або труднощі в розвитку емпатії та співпереживання (Томчук М., Яцюк М., Педорченко М.) [22].

У контексті цього можна виділити важливі психологічні аспекти, які можуть впливати на розвиток інтернет-залежності, зокрема емоційну незрілість та труднощі в саморегуляції, що є суттєвими для розуміння механізмів адикції. Молодь, яка має труднощі в управлінні емоціями, частіше шукають способи уникнення внутрішнього дискомфорту через інтернет, який служить їм емоційною компенсацією. Крім того, низький рівень соціальної адаптації у таких молодих людей є порушенням в міжособистісних відносинах, що лише поглиблює їх соціальну ізоляцію. Враховуючи ці фактори, можна припустити, що розвиток кіберадиктивної поведінки є частиною більш широкої проблеми психоемоційної незрілості.

Л. Кулакова в свою чергу виокремила основні психологічні причини, що сприяють виникненню інтернет-залежності серед підлітків. Однією з ключових проблем є дефіцит емоційної взаємодії в сімейному середовищі. Коли батьки не приділяють достатньо уваги емоційним потребам дитини, ігнорують її почуття, знецінюють переживання або не враховують її думку, підліток починає шукати підтримку та розуміння у віртуальному світі. В результаті інтернет стає для нього простором, де він може компенсувати брак родинного тепла та уваги.

Ще одним важливим чинником є відсутність у підлітка захоплень та інтересів, не пов'язаних із використанням гаджетів. Якщо дитина не має хобі, не залучена до позашкільних заходів, не цікавиться літературою, мистецтвом чи спортом і водночас не несе відповідальності за навчання чи домашні обов'язки, то новітні технології стають для неї основним джерелом задоволення. Віртуальний світ пропонує швидке досягнення успіху, соціалізацію та можливість уникнути реальних труднощів, що підвищує ризик формування залежності.

Труднощі у встановленні міжособистісних стосунків також можуть стати причиною надмірного захоплення інтернетом. Підлітки, які мають низьку самооцінку, надмірну сором'язливість, невпевненість у собі або певні фізичні особливості, часто уникають реального спілкування. Вони відчують страх відторгнення, через що віртуальний простір стає для них зручним і безпечним середовищем, де можна уникнути міжособистісних труднощів.

Важливу роль у формуванні інтернет-залежності відіграє також відчуття неспішності. Це може стосуватися як академічної сфери, так і соціального життя. Підліток, який не знаходить підтримки та визнання серед однолітків або в сім'ї, прагне до створення нового образу себе у віртуальному просторі. Там він може стати успішним, впевненим і популярним, що різко контрастує з його реальним життям.

Окремою причиною може бути обмеження через стан здоров'я. Підлітки, які мають серйозні захворювання або інвалідність і через це змушені навчатися вдома за індивідуальним графіком, часто мають обмежене коло спілкування. В таких умовах інтернет стає для них чи не єдиним засобом комунікації, отримання інформації та проведення дозвілля (Кулакова Л.) [12].

І. Євсюков та Н. Комих, особливо виділяють такі психологічні аспекти, як ескапізм та задоволення. Ескапізм, як спроба уникнути реальних проблем, стресів чи емоційного дискомфорту, стає однією з основних причин, через які люди звертаються до інтернету. Водночас психологічне задоволення, отримане в результаті взаємодії з онлайн-контентом, участі в іграх або комунікації, формує нейропсихологічну основу залежності. Повторне отримання задоволення стимулює дофамінову систему мозку, що з часом може закріплювати поведінкові патерни, пов'язані з надмірним використанням інтернету.

Соціальні чинники також відіграють значну роль у розвитку інтернет-залежності. Люди часто шукають підтримку та прийняття у віртуальних спільнотах, що може компенсувати недоліки реального соціального життя. Це бажання належати до групи, відчувати підтримку або визнання здатне

трансформувати здорове використання інтернету в патологічне. Додатково, соціальний тиск і очікування швидкої реакції в цифровому середовищі створюють психологічне напруження, що сприяє ще більшій залежності.

Технічні аспекти є окремим важливим фактором. Розробка інтернет-сервісів, платформ і додатків, орієнтованих на максимальне залучення користувачів, використовує принципи нейропсихологічної стимуляції. Застосування алгоритмів, що враховують індивідуальні уподобання, спонукає до тривалого перебування в мережі. Легкість доступу, цілодобова доступність та широкий спектр можливостей інтернету значно підвищують його привабливість, особливо для осіб, схильних до уникнення реальних труднощів (Євсюков І., Комих Н.) [6].

На підставі аналізу можна стверджувати, що специфіка психоемоційного розвитку у період юності, зокрема, недостатня емоційна зрілість та порушені механізми саморегуляції, створює передумови для виникнення інтернет-залежності. У цей період молодь, яка стикається з труднощами в управлінні емоційним станом і відчуває соціальну ізоляцію, часто шукає психологічної підтримки та визнання у віртуальному середовищі. Недостатність реальних міжособистісних зв'язків і обмеженість адаптаційних можливостей сприяють використанню онлайн-контенту як засобу уникнення життєвих труднощів та самовираження. До того ж, соціально-технічні чинники, зокрема алгоритмічні механізми залучення на цифрових платформах, посилюють це явище, перетворюючи його на серйозну психологічну проблему.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичні особливості дослідження типів інтернет-залежності осіб юнацького віку

Комплексне емпіричне дослідження здійснювалося починаючи з листопада 2024 по лютий 2025 рр. Дослідження охопило 125 учасників юнацького віку, від 14 до 21 року, які сформували експериментальну групу (див. рис. 2.1.).

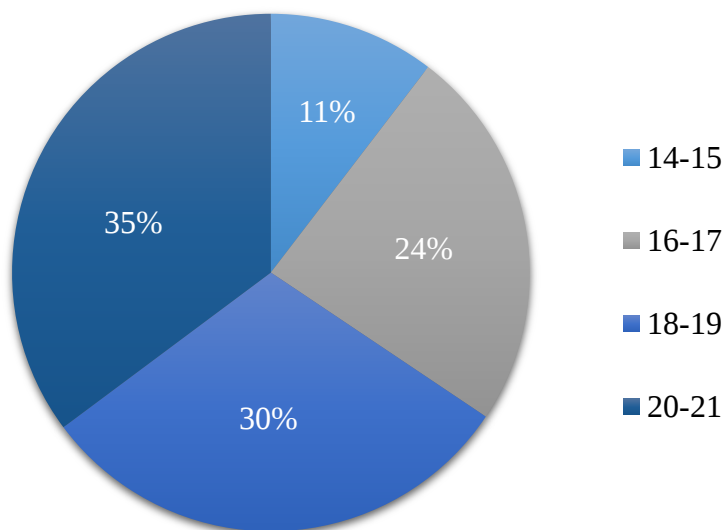


Рис. 2.1. Відсоткова кількість за віком юнаків та юнок в експериментальній групі

У контексті сучасних досліджень та академічних публікацій, серед науковців не існує універсального критерію для визначення чітких меж вікової категорії «юність». Тому в рамках нашого дослідження ми керувалися визначенням, яке базується на віковій періодизації М. Рубнера. Його класифікація, розроблена на початку XX століття, поділяє постнатальний онтогенез людини на сім основних етапів, один з яких – юнацький вік. Відповідно до цієї концепції, юність охоплює період від 14-15 до 19-21 року. Саме ця вікова категорія була обрана для нашого дослідження, оскільки вона

відповідає етапу активного фізіологічного, психологічного та соціального розвитку, що супроводжується становленням особистісної ідентичності (Горбань Г.) [4].

Процес організації емпіричного дослідження був здійснений відповідно до класичної наукової моделі, що передбачає реалізацію послідовного комплексу етапів, які забезпечували систематичний підхід до вирішення поставлених завдань і допомагали досягти чітко визначених наукових результатів. Далі представлені етапи, що були реалізовані в процесі дослідження:

1. Формування методологічного підходу та алгоритмізації процесу емпіричного дослідження.
2. Підбір інструментарію, орієнтованого на диференційоване виявлення параметрів адиктивної поведінки типів інтернет-залежних осіб юнацького віку з метою класифікації та виокремлення нових типологічних груп.
3. Реалізація емпіричного етапу дослідження шляхом застосування відібраного методичного комплексу.
4. Використання математико-статистичних методів для обробки й узагальнення отриманих даних.
5. Інтерпретація емпіричних результатів із застосуванням логіко-смыслових і контекстуальних підходів.

На першому етапі розробки процедури емпіричного дослідження основною метою було створення чіткої структури для подальшої організації, що включало формулювання загальної схеми, яка відображала б основні етапи та напрямки дослідницької роботи. Крім того, важливою задачею було визначення специфічних критеріїв, які дозволяють чітко оцінити й обґрунтувати вибір дослідницьких параметрів, що забезпечать достовірність та наукову обґрунтованість результатів. Це створило основу для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих даних, а також дозволило зберегти системність у процесі дослідження.

На другому етапі дослідження здійснювався ретельний вибір інструментарію, орієнтованого на диференційоване виявлення ключових параметрів адиктивної поведінки серед юнаків та юнок, що характерні для різних типів інтернет-залежних. Це передбачало вибір таких інструментів, які дозволяють детально оцінити рівень залежності, емоційні та поведінкові реакції, що пов'язані з тривалим перебуванням в інтернеті. Метою цього етапу було не лише отримати точні дані щодо інтернет-залежності, а й класифікувати учасників на основі виявлених характеристик, виокремивши нові типологічні групи.

На наступному етапі відбувався процес проведення дослідження за допомогою онлайн-опитування, реалізованого через Google Forms, що забезпечило анонімність, широке охоплення респондентів та можливість автоматичної обробки отриманих даних. Результати, отримані під час опитування, проходили попередню обробку, що включала перевірку логічної послідовності відповідей і усунення некоректно заповнених анкет.

Після завершення етапу збору даних розпочався процес їхньої систематизації та статистичної обробки за допомогою пакета SPSS Statistics v.23.0.

На п'ятому етапі було здійснено детальне викладення та наукове обґрунтування отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження, з акцентом на аналіз даних та їх інтерпретацію в контексті поставлених наукових завдань.

Детальніше зупинитися на другому етапі нашого дослідження, розкриваючи ключові аспекти методик, які були використані для його реалізації. Для втілення емпіричного дослідження було вибрано наступну низку методів, які дозволяють отримати дані, необхідні для вирішення поставлених завдань:

«Тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг» (адаптація М. Ховрич, А. Мекшун); «Опитувальник Копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман»; «Шкала тривожності Спілбергера»; «Методика вивчення схильності особи до

агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі»; «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон» (адаптація Д. Романовська); «Шкала Зунга для самооцінки депресії».

Для обґрунтування вибору конкретних методик слід детально розглянути їх зміст, а також визначити їхню значущість і ефективність у діагностичному процесі.

«Тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг» (адаптація М. Ховрич, А. Мекшун) (Ховрич М., Мекшун А.) [24], містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 до 5 (дуже рідко/ніколи – 1 бал; інколи – 2 бали; часто; дуже часто – 4 бали; завжди – 5 бали), максимальний бал дорівнює 100. Призначений для діагностики ступеня залежності людини від Інтернету. Він допомагає визначити, чи надмірне використання мережі негативно впливає на різні сфери життя. Представлений варіант тесту є адаптацією переважно для використання в групі юнацького віку. Його ефективність обумовлена структурованістю та спрямованістю на кількісне вимірювання патологічного використання мережі, що дає змогу ідентифікувати стадії формування залежності: початкову (захопленість), проміжну (розвиток ризику) та виражену (сформована залежність) та її відсутність. Адаптація тесту для юнацької вибірки підвищує його чутливість до особливостей вікового періоду, що супроводжується підвищеною вразливістю до адиктивної поведінки

«Опитувальник Копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман» [25] (Folkman, S., Lazarus, R.), складається з 50 тверджень, які респондент оцінює за 3-бальною шкалою від 0 до 3 (ніколи - 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали), максимальний бал дорівнює 18 і більше. Призначений для виявлення копінг-стратегій, які використовуються особою у важких життєвих ситуаціях. Тест орієнтований на самооцінку частоти використання різних способів поведінки і спрямована на аналіз глибини та якості психологічної адаптації. Охоплюється широкий спектр поведінкових і емоційних реакцій, що дозволяє отримати комплексну картину механізмів подолання.

Опитувальник структурований у вигляді восьми диференційованих шкал, кожна з яких спрямована на вимірювання специфічних стратегій подолання стресових ситуацій.

Конфронтація – копінг-стратегія, що передбачає активну боротьбу з проблемою через відкритий вираз емоцій, пряму протидію або навіть агресивні дії, які спрямовані на зміну ситуації або її подолання.

Дистанціювання – психологічний механізм, за допомогою якого людина знижує емоційну залученість у складну ситуацію, намагаючись уникнути сильного впливу стресового фактора, зберегти внутрішню рівновагу та зменшити його значущість.

Самоконтроль – стратегія, що виражається у свідомому регулюванні своїх емоцій та поведінки з метою уникнення імпульсивних реакцій, що дозволяє зберегти об'єктивний погляд на ситуацію та приймати виважені рішення.

Пошук соціальної підтримки – стратегія, що включає звернення за емоційною, інформаційною чи практичною допомогою не лише до родичів, друзів, колег або фахівців, а й до символічних чи нематеріальних джерел підтримки, що сприяє зниженню рівня стресу.

Прийняття відповідальності – механізм, при якому людина усвідомлює свою роль у виникненні проблемної ситуації, бере на себе відповідальність за її подолання та намагається виправити помилки чи змінити поведінкові моделі.

Втеча – уникнення – стратегія, що полягає у свідомому або несвідомому прагненні відійти від проблемної ситуації через відволікання, заперечення або уникнення активних дій, що може проявлятися в зануренні в інші заняття.

Планування вирішення проблеми – раціональна стратегія, яка передбачає аналіз ситуації, розробку послідовного плану дій та активне впровадження його в життя з метою досягнення найкращого можливого результату.

Позитивна переоцінка – когнітивна стратегія подолання, що включає перегляд і переосмислення складної ситуації таким чином, щоб знайти в ній нові можливості для особистісного зростання, саморозвитку або зміни ставлення до труднощів.

«Опитувальник дослідження тривожності Спілбергера» (Кокашинський В.) [9], містить серію з 20 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою від 1 до 4 (зовсім ні – 1 бал; мабуть, так – 2 бали; так – 3 бали; абсолютно, так – 4 бали), максимальний бал дорівнює 45 і більше. Методика дозволяє визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності, що може бути корисним при аналізі психологічних характеристик молоді, схильної до залежності. Окрім цього, використовується для визначення суб'єктивного рівня напруженості, занепокоєння та емоційного дискомфорту, які можуть виникати під впливом стресових ситуацій чи бути характерною особливістю особистості.

«Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі» (Степанюк О., Мельниченко О.) [21], складається з 75 тверджень, на які респондент дає відповіді у вигляді позначок «+» або «-». Якщо після номера питання стоїть знак «+», то за відповідь «так» на це питання нараховується один бал. Якщо ж після номера питання вказаний знак «-», один бал нараховується за відповідь «ні». Інші варіанти відповідей не зараховуються. Загальна сума балів множиться на коефіцієнт k , який вказується в лапках поруч із кожним показником агресивності, максимальний бал за кожною зі шкал варіюється від 68 до 80. Призначена для оцінки схильності особи до різних форм агресивної поведінки. У контексті теми методика використана для виявлення агресивних тенденцій, які можуть виникати або посилюватися через тривале і неконтрольоване перебування в інтернет-середовищі.

Методика включає в себе комплекс шкал, кожна з яких спрямована на детальне вимірювання агресивної поведінки індивідів.

Фізична агресія – форма агресивної поведінки, яка проявляється через застосування фізичної сили з метою заподіяння шкоди іншій людині або об'єкту. Включає удари, пошкодження майна, силові дії, які можуть призвести до травм.

Вербальна агресія – прояв агресії через слова або мову, спрямовані на образу, приниження або психологічний тиск на інших. Це може бути лайка, зневажливі зауваження, погрози чи агресивні висловлювання.

Непряма агресія – форма агресії, коли напад не спрямований безпосередньо на жертву, а реалізується через непрямі дії, як-от маніпуляції, слухи, саботаж чи ігнорування.

Негативізм – стійка тенденція до протидії або відмови від виконання завдань чи вимог, що може проявлятися в опорі, відмові або навіть у пасивній непокорі без відкритої агресії.

Дратівливість – підвищена чутливість до стресових факторів, що призводить до частих і неадекватних реакцій на незначні подразники, виражаючись в агресивних або конфліктних поведінках.

Підозрілість – схильність сприймати оточуючих і ситуації як ворожі або загрозові, часто призводить до надмірного аналізу і сумнівів щодо мотивів інших людей, що може викликати агресивні реакції.

Образа – емоційна реакція на приниження або несправедливість, яка може проявлятися в почутті приниженості, гніву або ворожості до того, хто заподіяв болючі емоційні переживання.

Відчуття провини – внутрішнє переживання людини, що вона порушила соціальні або моральні норми, що може спричинити агресивні або деструктивні реакції в разі неможливості компенсувати свої дії чи усунути помилки.

«Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон» (адаптація Д. Романовська) (Романовська Д.) [17], складається з 20 тверджень, на які респондент відповідають «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», максимальний бал дорівнює 60. Методика призначена для оцінки

рівня переживання самотності, дозволяючи визначити, як сильно респонденти відчують дефіцит соціальних зв'язків і підтримки, що може проявлятися в їхній відсутності або недосконалої міжособистісних стосунків. Згідно з цією методикою, важливою складовою є визначення відчуття емоційної ізоляції, коли індивід відчуває себе непотрібним, відокремленим від оточення і позбавленим можливості отримувати підтримку від близьких. Саме через такі дефіцити соціальних зв'язків і підтримки індивід може виявляти тенденцію до пошуку заміщення у вигляді інтернет-залежності, що виступає як своєрідна компенсація відсутності реальних соціальних контактів. Важливо відзначити, що інтернет-залежність може бути як наслідком, так і причиною соціальної ізоляції, оскільки поглиблене занурення в онлайн-середовище може значно скоротити час на реальні міжособистісні взаємодії.

«Шкала Зунга для самооцінки депресії» (Михайлов Б., Сердюк О., Чугунов В., Курило В., Андрух П., Заседа Ю.) [14], містить серію з 20 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою від 1 до 4 (ніколи або зрідка – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали; майже завжди або постійно – 4 бали), максимальний бал дорівнює 70 і більше.

Призначена для експрес-оцінки рівня депресивних станів у респондентів. Інструмент дозволяє виявляти рівень депресії – від її відсутності до важких форм, забезпечуючи можливість ефективного скринінгу та первинної діагностики психоемоційного стану. Методика ґрунтується на самозвіті людини свого емоційного самопочуття, фізичних симптомів, а також зміни в поведінкових реакціях. Тест охоплює різні аспекти депресії, зокрема настрій, енергії, апетиту, сну, рівня тривоги, почуття безнадії та інших психологічних симптомів.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження типів інтернет-залежності осіб юнацького віку

У ході аналізу відповідей респондентів було сформовано вибірку з 125 осіб віком від 14 до 21 року, які демонстрували адиктивний рівень використання цифрових технологій. У процесі дослідження було застосовано шість вищезазначених психодіагностичних методик, що дозволило здійснити комплексну оцінку досліджуваних показників.

Проведено аналіз отриманих результатів дослідження шляхом їх порівняння відповідно до визначених метричних шкал, зокрема мінімального (Min) та максимального (Max) значень, середнього арифметичного (M), а також середньоквадратичного відхилення (SD). Узагальнені числові характеристики параметрів представлено у табличному форматі.

Аналіз результатів показав, що варіативність у рівні інтернет-залежності серед респондентів, має мінімальне значення, яке склало 31, а максимальне – 84. Це свідчить про те, що існує значний розкид у показниках серед учасників дослідження.

Середнє значення інтернет-залежності ($M = 53,91$) знаходиться в межах середнього рівня, що може вказувати на те, що більшість респондентів мають помірну залежність від Інтернету. Середньоквадратичне відхилення ($SD = 12,76$) підтверджує, що результати значно відрізняються один від одного, що вказує на присутність як низьких, так і високих значень інтернет-залежності серед вибірки (табл. 2.1).

Дане явище зумовлене впливом кількох взаємопов'язаних чинників, зокрема віковими особливостями учасників, оскільки молодші люди, як правило, можуть мати вищий рівень інтернет-залежності через інтенсивне використання соціальних мереж та інших онлайн-ресурсів. Також соціальна активність поза мережею інтернет може впливати на ці результати, оскільки люди з більш активним соціальним життям поза інтернетом можуть мати нижчий рівень залежності.

Таблиця 2.1

**Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні
відхилення показників інтернет-залежності (n=125)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Інтернет-залежність	31	84	53,91	12,76

Для оцінки копінг-механізмів використовувався «Опитувальник Копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман». Як свідчать дані таблиці 2.2, найбільш вираженими стратегіями подолання стресових ситуацій є «Втеча-уникнення», «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблеми». Найвищий середній показник для стратегії «Втеча-уникнення» ($M = 13,86$; $SD = 4,132$) свідчить про те, що учасники дослідження часто застосовують цю стратегію для зняття стресу. Водночас відносно високе стандартне відхилення вказує на значну індивідуальну різницю у використанні цього підходу. Це може означати, що частина респондентів активно відволікається чи уникає стресових ситуацій, тоді як інші – менш схильні до такої поведінки.

Досить високий середній бал для стратегії «Самоконтроль» ($M = 13,42$), демонструє серед респондентів тенденцію управляти своїми емоціями та реакціями у складних ситуаціях. Такий підхід сприяє емоційній стабільності, що є важливим для збереження психологічного здоров'я в умовах стресу.

Щодо стратегії «Планування вирішення проблеми» ($M = 12,32$), цей результат вказує на те, що учасники дослідження орієнтуються на активний пошук рішень і конструктивне вирішення проблем, що виникають у стресових ситуаціях. Прагнучі контролювати ситуацію та знаходити конкретні методи для зменшення негативних наслідків стресу.

На противагу, найменш вираженими є стратегії «Прийняття відповідальності» ($M = 7,66$) та «Дистанціювання» ($M = 9,56$). Низький середній показник для прийняття відповідальності вказує на небажання респондентів брати на себе відповідальність за ситуації, що виникають, або про їхню схильність уникати прямого зіткнення з проблемою. Менший рівень застосування стратегії дистанціювання говорить про те, що учасники рідко

намагаються емоційно відокремитися від ситуації, що може бути пов'язано з бажанням залишатися залученими до вирішення проблем.

Стосовно рівня варіативності, значення стандартних відхилень показують, наскільки однорідно або різноманітно учасники застосовують окремі копінг-стратегії. Висока варіативність у стратегіях «Втеча-уникнення» ($SD = 4,132$) та «Позитивна переоцінка» ($SD = 4,018$) вказує на те, що в цій області існують великі міжособистісні відмінності – одні учасники активно застосовують ці методи, тоді як інші роблять це рідше. Натомість нижчі значення стандартного відхилення у стратегіях «Прийняття відповідальності» ($SD = 2,207$) та «Конфронтаційний копінг» ($SD = 2,798$) свідчать про більш однорідне застосування цих підходів серед респондентів.

Таблиця 2.2

Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні відхилення копінг-стратегій (n=125)

Шкала	Min	Max	M	SD
Конфронтаційний копінг	4	18	9,94	2,798
Дистанціювання	1	18	9,56	3,399
Самоконтроль	4	21	13,42	3,211
Пошук соц. підтримки	2	18	11,24	3,548
Прийняття відповідальності	1	12	7,66	2,207
Втеча-уникнення	5	24	13,86	4,132
Планування вирішення проблеми	3	18	12,32	3,634
Позитивна переоцінка	2	21	12,00	4,018

Аналіз рівня тривожності показав, що середній показник тривожності у вибірці становить $M=48,12$, що вказує на високий рівень тривожності серед респондентів. Максимальне значення сягало 71, мінімальне – 30, що свідчить про індивідуальні відмінності в особистісній і ситуативній тривожності.

Значення стандартного відхилення ($SD = 7,966$) дає більш детальне уявлення про рівень варіативності даних. Стандартне відхилення показує, що більшість результатів відхиляються від середнього значення на величину приблизно 7,97 балів. Це означає, що більшість респондентів мають рівень

тривожності, який знаходиться в межах від 40 до 56 балів за шкалою. Така варіативність свідчить про те, що рівень тривожності у вибірці не є однаковим і може значно відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей учасників, їхніх життєвих обставин та сприйняття стресових ситуацій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні
відхилення рівня тривожності (n=125)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Тривожність	30	71	48,12	7,966

Для оцінки рівня агресивності в дослідженні використовувалася «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі», що дозволило виділити різні форми агресивної поведінки серед респондентів.

Найбільш вираженою формою виявилася «Непряма агресія» ($M = 65,94$), що свідчить про схильність респондентів до пасивно-агресивних реакцій, коли агресивні імпульси виражаються не прямим способом, а через маніпуляції або ухилення від відкритого конфлікту. Стандартне відхилення ($SD = 19,407$) вказує на значну варіативність, через індивідуальні відмінності у використанні цього типу поведінки.

Далі за рівнем агресії знаходиться «Відчуття провини» ($M = 59,93$). Показник демонструє, що респонденти можуть переживати внутрішній конфлікт між агресивними імпульсами та соціальними чи моральними нормами. Це може свідчити про наявність самокритичного підходу до власних дій, коли агресивність супроводжується сильним відчуттям провини. Варіативність за цією шкалою ($SD = 23,102$) вказує на різні рівні інтенсивності цього почуття серед учасників дослідження.

Також високим показником є «Вербальна агресія» ($M = 59,71$), що вказує про схильність респондентів до вираження роздратування чи незадоволення за допомогою слів. Цей тип агресії дозволяє уникати фізичних конфліктів, проте

може призводити до ескалації напруженості у міжособистісних відносинах. Стандартне відхилення складає $SD = 19,185$, свідчить про помітні індивідуальні відмінності у способах словесного вираження агресивних емоцій.

Найнижчий серед отриманих показників спостерігається за шкалою «Негативізм» ($M = 51,20$). Це вказує на менш виражену тенденцію до загальної негативності у ставленні до інших, характеризуючись про певну стриманість у вираженні агресивних почуттів або про орієнтацію респондентів на непрямі та вербальні форми агресії. Варіативність за цією шкалою є досить високою ($SD = 24,939$), що вказує на значні індивідуальні відмінності у сприйнятті та вираженні негативних емоцій.

Також важливо відзначити, що за шкалами «Фізичної агресія» ($M = 57,20$; $SD = 21,233$), «Дратівливість» ($M = 56,38$; $SD = 20,032$), «Схильності до підозр» ($M = 52,45$; $SD = 25,953$) та «Образи» ($M = 59,59$; $SD = 23,707$), спостерігається значний розкид показників, тобто респонденти демонструють широкий спектр агресивних реакцій, які можуть бути як поміркованими, так і досить інтенсивними (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні відхилення рівня агресії (n=125)

Шкала	Min	Max	M	SD
Фізична агресія	11	99	57,20	21,233
Вербальна агресія	8	96	59,71	19,185
Непряма агресія	13	104	65,94	19,407
Негативізм	0	100	51,20	24,939
Дратівливість	9	99	56,38	20,032
Схильність до підозр	0	99	52,45	25,953
Образа	0	104	59,59	23,707
Відчуття провини	0	99	59,93	23,102

За методикою Д. Рассела та М. Фергюсона середній рівень суб'єктивного відчуття самотності у вибірці становить $M = 28,35$, що свідчить

про помірну вираженість цього явища серед респондентів. Значення вказує на те, що, в середньому, учасники не відчують крайнього рівня ізолюваності, проте певна частина може демонструвати як більш низький, так і вищий рівень самотності.

Стандартне відхилення $SD = 13,035$ свідчить про те, що результати респондентів досить розкидані відносно середнього значення. Тобто, деякі учасники можуть відчувати самотність значно слабше за середній показник, тоді як інші – набагато інтенсивніше. Така варіативність може бути зумовлена різними соціальними, особистісними чи життєвими обставинами (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні відхилення рівня самотності (n=125)

Шкала	Min	Max	M	SD
Самотність	2	57	28,35	13,035

Оцінка рівня депресивних станів за шкалою Зунга показала, що середній рівень депресії у вибірці становить $M = 42,70$. Значення вказує на наявність ознак депресивного стану у частини респондентів, хоча загальний рівень депресії не досягає критичних показників, які б вказували на важкий депресивний розлад.

Стандартне відхилення $SD = 7,768$ свідчить про те, що результати респондентів розподілені відносно середнього значення, і значна частина учасників може мати як менший, так і вищий рівень прояву депресивних симптомів, які залежать від індивідуальних відмінностей у сприйнятті та переживанні депресії (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Мінімум, максимум, середні значення та середньоквадратичні відхилення рівня депресії (n=125)

Шкала	Min	Max	M	SD
Депресія	26	61	42,70	7,768

Наступний крок в дослідженні, полягав в тому, що зібрані емпіричні дані підлягали статистичному аналізу за допомогою кореляційного методу Спірмена, реалізованого в програмному середовищі SPSS v.23.0.

На основі отриманих результатів було встановлено та систематизовано взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності та досліджуваними показниками, які представлені у вигляді плеяди (див. рис. 2.2).

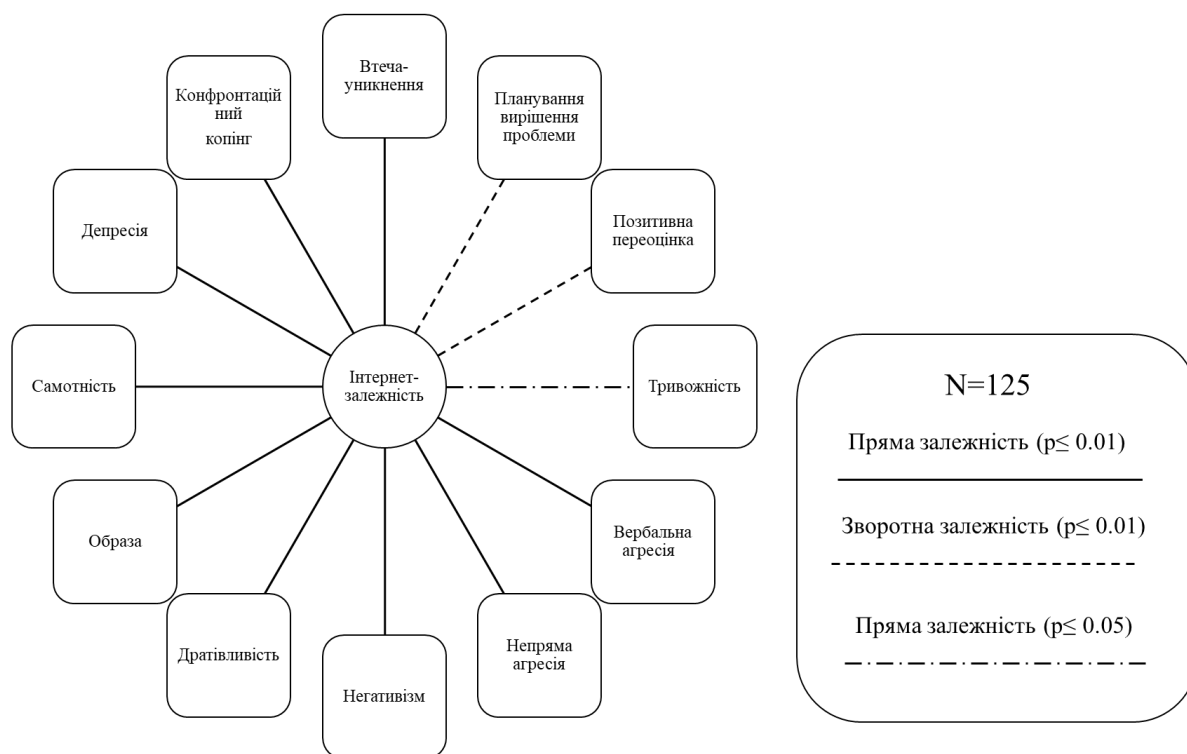


Рис. 2.2. Кореляційна плеяда між рівнем інтернет-залежності та параметрами адиктивної поведінки осіб юнацького віку

Зафіксовано пряму значиму кореляцію між рівнем інтернет-залежності та «Конфронтаційним копінгом» ($r_{\text{емп}} = 0,345$, $p \leq 0,01$) це вказує на те, що особи з вищим рівнем патологічного залучення до інтернет-активності частіше застосовують агресивні або імпульсивні форми копінгу в ситуаціях фрустрації чи міжособистісних конфліктів. Така залежність може бути обумовлена кількома психологічними механізмами.

По-перше, інтернет-залежність нерідко супроводжується зі зниженням здатності справлятися з фрустрацією та недостатньою здатністю до рефлексивного осмислення проблемних ситуацій, що сприяє вибору більш прямолінійних, реактивних стратегій подолання труднощів.

По-друге, цифрове середовище, особливо соціальні мережі та онлайн-ігри, можуть сприяти закріпленню агресивних моделей поведінки, сприяючи формуванню імпульсивних реакцій та зниженню самоконтролю в соціумі.

Також нами було встановлено пряму значиму кореляційну залежність між рівнем інтернет-залежності та стратегією «Втеча-уникнення» ($r_{\text{емп}} = 0.353$, $p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем інтернет-залежності демонструють тенденцію до вибору стратегії уникання проблем, що є ключовим аспектом ескапізму. Така поведінка характеризується відмовою від активного вирішення проблем та заміною реальних дій на втечу у комфортне середовище. Інтернет у цьому випадку виступає як механізм емоційного та когнітивного відволікання, який дозволяє уникнути безпосереднього зіткнення з реальними стресорами. Замість того, щоб активно реагувати на життєві виклики.

Зворотний зв'язок виявлено між рівнем інтернет-залежності та стратегіями «Планування вирішення проблем» ($r_{\text{емп}} = -0.316$, $p \leq 0.01$) та «Позитивна переоцінка» ($r_{\text{емп}} = -0.282$, $p \leq 0.01$). Це означає, що чим вищий рівень інтернет залежності, тим меншою мірою індивід застосовує зазначені стратегії копінгу.

Зворотний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та стратегією «Планування вирішення проблем» ($r_{\text{емп}} = -0.316$, $p \leq 0.01$), демонструє, що особи юнацького віку меншою мірою схильні до раціонального аналізу стресових ситуацій та пошуку конструктивних шляхів їх подолання. Планування як когнітивна стратегія передбачає постановку конкретних цілей, розробку послідовних дій для їх досягнення та систематичний контроль за процесом вирішення проблеми. Однак у випадку інтернет-залежних осіб спостерігається зниження цієї здатності, що може бути зумовлено їхньою схильністю до імпульсивного ухилення від труднощів через занурення в онлайн світ.

Аналогічно, зворотний кореляційний зв'язок виявлений між рівнем інтернет-залежності та стратегією «Позитивна переоцінка» ($r_{\text{емп}} = -0.282$, $p \leq$

0.01), вказує нам на знижену здатність залежної молоді до когнітивного переосмислення стресових ситуацій у позитивному ключі. Зокрема їх схильність до фіксації на негативних аспектах подій, труднощі у зміні ставлення до проблем і знижену психологічну гнучкість. Неможливість знайти конструктивні моменти в кризових ситуаціях підсилює емоційну нестабільність.

Наступний зв'язок має пряму значиму кореляційну залежність між рівнем інтернет-залежності та шкалою «Тривожність» ($r_{\text{емп}} = 0.225, p \leq 0.05$). Підвищена тривожність може бути чинником, який стимулює індивідів до використання інтернету як засобу емоційної втечі. В умовах високого рівня тривожності реальний світ з його стресорами та вимогами, сприймається як джерело значного психологічного напруження, що веде до пошуку безпечнішого та менш загрозливого середовища у вигляді інтернет простору. Така поведінка виступає як адаптивний механізм, що забезпечує тимчасове зниження емоційного дискомфорту та нав'язливих думок, однак також може призвести до посилення інтернет-залежності, адже особа знову і знову шукає віртуальну реальність як спосіб полегшення внутрішнього стану.

Далі визначили пряму значиму кореляційну залежність між рівнем інтернет-залежності та різними формами агресії, що дає можливість зрозуміти, чим вищий рівень залежності від інтернету, тим частіше люди демонструють агресивну поведінку, яка може бути виражена через різноманітні форми її прояву.

Результати шкали «Вербальна агресія» ($r_{\text{емп}} = 0.311, p \leq 0.01$) свідчать, що особи з високим рівнем інтернет-залежності частіше використовують словесну агресію як засіб вираження своїх емоцій. Це проявляється у вигляді підвищеного роздратування, сарказму, образливих висловлювань або конфліктів у спілкуванні. Особливо це помітно в онлайн-середовищі, де люди можуть почуватися більш вільно у висловленні негативних емоцій через анонімність та відсутність безпосереднього контакту.

Шкала «Непряма агресія» ($r_{\text{емп}} = 0.243$, $p \leq 0.01$) включає пасивно-агресивну поведінку, маніпуляції, плітки, ігнорування та інші способи завдання шкоди без відкритого конфлікту. Інтернет-залежні особи можуть схилитися до такої поведінки, оскільки вона дозволяє висловлювати незадоволення та злість, не вступаючи в пряму конфронтацію. Наприклад, це може проявлятися у вигляді хейту в соціальних мережах, або провокування суперечок з іншими людьми.

Результати дослідження шкали «Негативізм» ($r_{\text{емп}} = 0.307$, $p \leq 0.01$), вказують на те, що високий рівень інтернет-залежності асоціюється з підвищеною схильністю до опозиційної поведінки, заперечення та протидії соціальним нормам і очікуванням. Особи з такою залежністю можуть частіше проявляти негативізм, що виражається в небажанні виконувати обов'язки, протестній поведінці або категоричному відкиданні порад і пропозицій з боку інших. Ця поведінка часто є реакцією на внутрішнє відчуття обмеження або контролю, яке особи можуть переживати в реальному житті, що веде до прагнення більшої автономії у віртуальному середовищі.

Згідно із шкалою «Дратівливість» ($r_{\text{емп}} = 0.391$, $p \leq 0.01$), вона є однією з найбільш виражених характеристик осіб з високим рівнем інтернет-залежності. Такі індивіди швидко втрачають терпіння та реагують на незначні подразники емоційно та неадекватно. Подібна поведінка є результатом перевантаження нервової системи, спричиненого постійним впливом інтенсивного інформаційного потоку, соціальним стресом в інтернеті (наприклад, у вигляді суперечок, негативного контенту або критики), а також синдромом відміни, коли особа змушена тимчасово відволікатися від використання глобальної мережі. Така дратівливість є результатом порушення балансу між активним використанням віртуального життя та необхідністю адаптації до реального.

За результатами шкали «Образа» ($r_{\text{емп}} = 0.231$, $p \leq 0.01$), особи з високим рівнем інтернет-залежності більш схильні до образливості, що проявляється у підвищеній сприйнятливості до критики та прагненні відчувати себе жертвою.

Така поведінка може бути пов'язана з низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю або схильністю порівнювати себе з іншими в соціальних мережах, що сприяє формуванню комплексу меншовартості. Інтернет-середовище, зокрема соціальні платформи, де часто відбувається порівняння та взаємодія з іншими, може посилювати ці відчуття, підвищуючи сприйнятливність до негативних емоцій та критики з боку оточуючих.

Також встановлено пряму значиму кореляційну залежність між рівнем інтернет-залежності та шкалою «Самотність» ($r_{\text{емп}} = 0.357, p \leq 0.01$). Отримані результати демонструють, що високий рівень інтернет-залежності пов'язаний з почуттям соціальної ізоляції. Молоді люди, які надмірно використовують мережу, втрачають навички живого спілкування, яке в свою чергу призводить до подальшого заглиблення у цифровий простір. Цей процес може спричиняти замкнутість у власному світі, що ускладнює взаємодію з оточенням і посилює відчуття самотності.

Остання шкала «Депресія» ($r_{\text{емп}} = 0.505, p < 0.01$), продемонструвала пряму значиму кореляційну залежність, що вказує на суттєво вищий ризик розвитку депресивних розладів у осіб з інтернет-залежністю. Надмірне використання мережі сприяє зниженню емоційного тону, втраті інтересу до реального життя та розвитку почуття безвиході. Це явище можна пояснити порушенням адаптації між віртуальним і реальним простором, що призводить до зменшення здатності до конструктивної емоційної регуляції в реальних ситуаціях. Кіберпростір, в якому індивіди можуть втратити орієнтацію на реальні соціальні зв'язки і життєві цілі, сприяє посиленню симптомів депресії.

Слід підкреслити, що виявлені кореляційні взаємозв'язки не є підтвердженням прямого причинно-наслідкового зв'язку між досліджуваними змінними. Це означає, що, хоча статистично значущі асоціації між відповідними показниками дійсно простежуються, однак їх наявність не дозволяє робити однозначні висновки щодо детермінованості одного явища іншим. Існує ймовірність того, що встановлені залежності можуть бути

зумовлені впливом додаткових змінних, які виконують функцію модераторів або медіаторів, сприяючи формуванню спостережуваних тенденцій.

Статистична значущість отриманих кореляційних зв'язків підтверджує наявність вірогідної асоціації між рівнем інтернет-залежності та змінами в емоційно-психологічному стані індивідів. Результати підтверджені за допомогою лінійної кореляції Спірмена, надає нам обґрунтовану основу для подальшого дослідження щодо комплексного аналізу механізмів взаємодії інтернет-залежності та психоемоційних розладів.

Після реалізації кореляційного аналізу з використанням методу Спірмена, наступним етапом основних завдань нашої роботи є застосування кластерного аналізу за допомогою методу k-середніх (k-means clustering). Цей метод дозволяє здійснити групування параметрів за певними ознаками, об'єднуючи їх у статистично однорідні кластери. Завдяки цьому, можна виявити приховані структури та закономірності, які можуть бути не поміченими при використанні лише кореляційних підходів.

Аналіз кластеризації включає послідовну реалізацію окремих етапів, кожна з яких спрямована на оптимізацію процесу групування даних. На початковому етапі було зібрано емпіричні дані за участю 125 респондентів. Другий етап полягав у підготовці цих даних для проведення кластерного аналізу, після чого вони були внесені до бази даних за допомогою програмного забезпечення SPSS v.23.0.

У дослідженнях, що стосуються кластерного аналізу, важливим етапом є вибір змінних, які будуть включені в модель. Перший варіант, який передбачає використання лише тих 13 шкал, що показали значущу кореляцію з інтернет-залежністю, має кілька важливих переваг.

По-перше, такий підхід дозволяє зосередитися на тих аспектах, які безпосередньо пов'язані з основним об'єктом дослідження, у цьому випадку – інтернет-залежністю. У кластерному аналізі важливо, щоб змінні були максимально релевантними до досліджуваного явища. Використання лише корельованих змінних дає змогу зібрати найбільш значущу інформацію, що

дозволяє чітко виділити кластери. Це забезпечує більшу точність та надійність результатів. Іншими словами, такі змінні створюють більш однорідні кластери, що дозволяє точно класифікувати молодь за рівнем залежності.

По-друге, обмеження аналізу лише до 13 параметрів, що мають значущу кореляцію, дозволяє уникнути надмірної складності в моделі, що є важливим аспектом при кластеризації. Коли в аналіз включають занадто багато змінних, особливо таких, що не мають значущої кореляції з основним феноменом, це може призвести до перевантаження моделі і появи шуму в даних. Додаткові змінні, що не мають прямого зв'язку з інтернет-залежністю, можуть знизити точність кластеризації, зменшити її надійність і навіть привести до створення кластерів, які не мають практичного сенсу. У результаті це спотворить реальну картину і завадить виявленню справжніх патернів.

Окрім цього, варто зазначити, що використання лише тих змінних, які корелюють з інтернет-залежністю, дозволяє краще інтерпретувати отримані кластери. Кожна шкала має бути зрозумілою та чітко пов'язаною з основним об'єктом дослідження, а це дає змогу сформулювати точні висновки щодо факторів, які впливають на розвиток адикції.

З іншого боку, другий варіант – використання всіх 20 параметрів, незважаючи на те, що частина з них не корелює з інтернет-залежністю – має суттєві недоліки. По-перше, включення шкал, що не мають значущої кореляції з інтернет-залежністю, може призвести до того, що модель буде «захламлена» менш важливими даними. Це може зменшити розрізненість кластерів, оскільки додаткові змінні можуть вводити зайву варіативність, що ускладнює виділення чітких груп. Замість того, щоб допомогти класифікувати молодь за рівнем залежності, додаткові шкали можуть створити групи, які не відповідають реальним типам поведінки в поданій групі.

По-друге, використання додаткових змінних, що не мають безпосереднього зв'язку з інтернет-залежністю, може спотворити модель і знизити її валідацію. Кластери, сформовані з використанням нерелевантних

змінних, не матимуть практичного застосування, що знижує цінність результатів дослідження.

На підставі вищесказаного, перший варіант є доцільнішим, оскільки він дозволяє зосередитись на найбільш релевантних змінних, що забезпечує точність, інтерпретованість та практичну значущість результатів кластеризації. Використання лише тих шкал, які демонструють істотну кореляцію з інтернет-залежністю, дозволяє сформулювати надійні та чітко визначені групи, що підвищує достовірність отриманих даних та їх практичну значущість.

З цієї причини, на цьому ж етапі були визначені необхідний набір змінних, що будуть використані для кластеризації. Серед цих змінних були такі: рівень інтернет-залежності, конфронтаційний копінг, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, тривожність, вербальна агресія, непряма агресія, негативізм, дратівливість, образа, самотність, депресія.

Основним виміром, на основі якого будувалася кластеризація, була інтернет-залежність випробуваних. Наступний етап передбачав розподіл спостережень на кілька кластерів таким чином, щоб кожен елемент був віднесений до того кластера, середнє значення якого найближче до значення цього спостереження. Однією з обов'язкових умов була мінімальна кількість спостережень у кожному кластері, що мала становити $n \geq 30$. Іншою важливою вимогою був оптимальний розподіл спостережень між кластерами, що забезпечувалась через ітераційну процедуру.

У процесі роботи алгоритму на першому етапі обираються початкові центри кластерів, після чого кожен об'єкт у вибірці приписується до найближчого кластера на основі мінімізації евклідової відстані. Далі розраховується нове центроїдне значення для кожного кластера, що являє собою середнє арифметичне всіх точок, що до нього належать. Отримані оновлені центри використовуються для повторного перерозподілу спостережень, і цей процес триває ітеративно, поки зміни координат центрів

кластерів не стануть незначними або не буде досягнуто заданого критерію зупинки. У нашому дослідженні максимальна кількість ітерацій була встановлена на рівні 10, проте алгоритм досяг збіжності вже на 5-й ітерації, що свідчить про достатню стабільність та якість кластерного розподілу. Завдяки ітераційному підходу метод k-середніх дозволяє мінімізувати внутрішньогрупову дисперсію, забезпечуючи більш однорідний склад кластерів і підвищуючи точність аналізу.

Далі, в результаті пошуку оптимальної кількості кластерів шляхом методу проб і помилок (або метод «перевірки»), було визначено, що найбільш доцільним є поділ на три кластери. Альтернативні варіанти об'єднання спостережень в два або чотири кластери визнано непрактичними.

У таблиці 2.7 представлені початкові центри кластерів, що визначаються на основі початкового розподілу даних та використовуються як вихідні орієнтири для подальшого процесу кластеризації, тоді як у таблиці 2.8 наведені кінцеві центри кластерів, які є результатом ітеративного перегрупування об'єктів відповідно до заданих критеріїв подібності, що дозволяє відобразити остаточну структуру кластерної моделі після завершення алгоритму.

Таблиця 2.7

Початкові центри кластерів (n=125)

№	Досліджувані показники	Кластер 1 (n=42)	Кластер 2 (n=42)	Кластер 3 (n=41)
1	Рівень інтернет-залежності	61	33	73
2	Конфронтаційний копінг	15	8	10
3	Втеча-уникнення	16	15	11
4	Планування вирішення проблеми	12	16	17
5	Позитивна переоцінка	15	15	18
6	Тривожність	40	51	53
7	Вербальна агресія	32	32	96
8	Непряма агресія	26	65	104

9	Негативізм	20	20	80
10	Дратівливість	27	81	99
11	Образа	0	104	78
12	Самотність	39	34	36
13	Депресія	50	51	30

Таблиця 2.8

Кінцеві центри кластерів (n=125)

№	Досліджувані показники	Кластер 1 (n=42)	Кластер 2 (n=42)	Кластер 3 (n=41)
1	Рівень інтернет-залежності	47	53	62
2	Конфронтаційний копінг	9	9	11
3	Втеча-уникнення	12	14	15
4	Планування вирішення проблеми	13	11	12
5	Позитивна переоцінка	13	11	11
6	Тривожність	45	50	49
7	Вербальна агресія	52	52	75
8	Непряма агресія	52	70	76
9	Негативізм	34	45	75
10	Дратівливість	39	62	68
11	Образа	36	76	67
12	Самотність	20	33	32
13	Депресія	38	45	46

Доцільно здійснити детальний аналіз і характеристику сформованих кластерів, оскільки вони репрезентують систематизовану та візуально структуровану таксономію, що відображає внутрішню упорядкованість і взаємозв'язки між досліджуваними елементами.

Кластер 1 – «Емоційні динаміки»

Цей кластер (n=42), має значні коливання рівня інтернет-залежності (61 ↔ 47), від помірного до легкого захоплення. Ця група демонструє рівень тривожності від помірного до високого ступеня (40 ↔ 45), зростання від слабого до помірного рівня негативізму (20 ↔ 34) та дратівливості (27 ↔ 39).

Водночас, у них спостерігається від високого до середнього рівня конфронтаційного копіngu (15 ↔ 9) та втечі-уникнення (16 ↔ 12), фіксується коливання від слабкого до помірного рівня агресивності вербальна (32 ↔ 52), непряма (26 ↔ 52) та образи (0 ↔ 36). Також, в кластері планування вирішення проблеми прослідковується від середнього до високого рівня (12 ↔ 13), тоді ж позитивна переоцінка (15 ↔ 13) залишається в межах високого. Крім цього, рівень самотності (39 ↔ 20) залишається в межах середнього рівня, та рівень депресії (50 ↔ 38) коливається від легкого до нормального стану.

Кластер 2 – «Тривожні ескапісти»

Ця група (n=42) має рівень в межах від легкого захоплення до розвитку помірної інтернет-залежності (33 ↔ 53). Їх показники мають найвищі рівень тривожності (51 ↔ 50), зростанням від слабкого до помірного рівня непрямой агресії (65 ↔ 70), зменшенням від високого до помірного рівня дратівливості (81 ↔ 62) та значним рівнем образи (104 ↔ 76), але він залишається в межах високого. Спостерігається значний рівень вербальної агресії (32 ↔ 52) та негативізму (20 ↔ 45) від слабкого до помірного. Окрім цього, в кластері використовується втеча-уникнення (15 ↔ 14) на високому рівні, проте присутнє зниження орієнтації на планування вирішення проблем (16 ↔ 11) та позитивної переоцінки (15 ↔ 11) від високого до середнього рівня та коливання конфронтаційного копіngu (8 ↔ 9) в межах середнього рівня. Їх самотність залишається на середньому рівні (34 ↔ 33), а рівень депресії (51 ↔ 45) коливається між нормальним та легким станом.

Кластер 3 – «Тривожно-агресивні імпульсиви»

Цей кластер (n=41) має коливання рівня в межах розвитку помірної інтернет-залежності (73 ↔ 62). Для представників цієї групи характерні високий рівень агресії: вербальна (96 ↔ 75), непряма (104 ↔ 76), негативізму (80 ↔ 75), дратівливості (99 ↔ 68) та високого рівня образливості (78 ↔ 67), що межує з помірним. Водночас, у них спостерігається середній рівень конфронтаційного копіngu (10 ↔ 11). Представники цього кластеру часто використовують втечу-уникнення (11 ↔ 15) з помірного до високого рівня, але

мають коливання від високого до максимально помірного рівня планування вирішення проблем (17 ↔ 12) та позитивної переоцінки (18 ↔ 11). Вони характеризуються високим рівнем тривожності (53 ↔ 49). Також, відчують низький рівень самотності (36 ↔ 32) та нормальний стан рівня депресії (30 ↔ 46).

Враховуючи вище визначене, проведений аналіз дає змогу виокремити три основні категорії інтернет-залежності, характерні для юнацької вікової групи та надати їм інтерпретацію.

Кластер 1 – «Емоційні динаміки»

У контексті інтернет-залежності, представники цього кластера демонструють патологічну залежність від цифрового середовища як інструменту регуляції емоційного стану. Їх емоційні коливання можуть посилюватися через надмірне використання інтернету, оскільки вони шукають віртуальне середовище як тимчасове втечу від реальних емоційних труднощів. Інтернет для них стає зоною, де вони отримують короткочасне зниження рівня тривожності, проте така стратегія не забезпечує стійкої адаптації, що призводить до прогресування емоційної нестабільності. Збільшення тривалості онлайн-активності може бути наслідком уникання ситуацій, що викликають емоційну напругу, що, у свою чергу, посилює коливання емоційного фону. Паралельно, наявність високого рівня позитивної переоцінки життєвих обставин та зростання рівня планування вирішення проблем може бути свідченням про їх здатність до адаптації через віртуальні комунікації, де вони намагаються знаходити способи подолання труднощів, однак такі стратегії часто залишаються поверхневими. Інтернет може слугувати для них способом переключити увагу від реальних проблем, але з часом це призводить до ще більшого відчуття емоційної вразливості та коливань настрою. Проблеми з емоційною стабільністю при збереженні залежності від інтернету лише погіршує внутрішнє самопочуття, оскільки постійний доступ до віртуального світу може підтримувати хронічний стан стресу та нервової напруги.

Кластер 2 – «Тривожні ескапісти»

Для осіб, що належать до цього кластеру, інтернет функціонує як ключовий інструмент компенсаторної поведінки, спрямованої на уникнення реальності, особливо в контексті тривожних станів. Високий рівень тривожності призводить до активного використання інтернету як механізму когнітивної уникнення, що дозволяє індивідам тимчасово блокувати сприйняття стресогенних стимулів. У цій парадигмі інтернет-активність набуває рис «віртуального схову», де суб'єкт може відокремлюватися від реальних проблемних ситуацій, що викликають тривожність. Залежність від інтернету розвивається через суб'єктивне сприйняття тимчасового зниження тривожності, що створює умовно-рефлекторний зв'язок між онлайн-активністю та емоційним полегшенням. Однак цей ефект має короткочасний характер, оскільки використання інтернету не забезпечує когнітивної переробки емоційних чи соціальних проблем, а лише створює ілюзію контролю над ситуацією через відстороненість від реального світу. У довгостроковій перспективі така стратегія веде до прогресування тривожних розладів, оскільки відсутність прямого зіткнення з проблемними ситуаціями перешкоджає розвитку адаптивних механізмів подолання. Комбінація високого рівня втечі-уникнення з підвищеною тривожністю утворює патологічний цикл, де інтернет-активність забезпечує лише тимчасове заспокоєння, не вирішуючи основну проблему – емоційне виснаження. Зниження рівня планування проблемних рішень свідчить про когнітивну дисфункцію, що унеможливорює вихід з порочного кола інтернет-залежності, оскільки онлайн-активність монополізує увагу суб'єкта, відволікаючи його від необхідності пошуку реальних стратегій подолання емоційних або психологічних труднощів.

Кластер 3 – «Тривожно-агресивні імпульсиви»

Для представників цього кластеру інтернет-залежність характеризується вираженою агресивною компонентою, яка пов'язана з високим рівнем тривожності та схильністю до агресивних реакцій. У таких осіб

спостерігається тенденція до використання Інтернету як інструменту для експресивного вивільнення накопиченого стресу через агресивні поведінкові патерни або конфлікти, що виникають у онлайн-середовищі. Агресія, спричинена внутрішньою тривогою, може виявлятися через участь у віртуальних суперечках, конфліктах чи навіть образливих висловлюваннях у соціальних мережах, що стає способом «виплеску» емоційних переживань. Високий рівень негативізму та вербальної агресії вказує на те, що ці індивіди використовують інтернет як канал для проєкції негативних емоцій, що провокує ескалацію дисфункціональних реакцій. Інтернет-товариство стає полем для розрядки гніву та напруги, але це веде до негативних наслідків у міжособистісних взаєминах та соціалізації. Високий рівень стратегій втечі-уникнення підкреслює тенденцію до створення штучної дистанції через Інтернет для обходу реальних соціальних або емоційних проблем. У випадку, коли Інтернет використовується для агресивних дій або втечі від реальних емоційних труднощів такі особи можуть відчувати тимчасове полегшення, однак з часом відбувається прогресивне підвищення порогу задоволення, що супроводжується зростанням внутрішньої психологічної напруги, яка має довготривалі негативні наслідки для психоемоційного стану індивіда.

Наступним етапом дослідження є виявлення загальних закономірностей, що виникають під час дослідження поведінкових стратегій та емоційних реакцій індивідів, дозволяючи ідентифікувати ключові патерни взаємодії з навколишнім середовищем, що сприяє поглибленню розуміння механізмів формування поведінки в контексті інтернет-залежності.

Тривожність є універсальним афективним чинником, що фіксується у всіх досліджуваних кластерах, однак її переробка відбувається за різними механізмами залежно від особливостей поведінкових стратегій індивідів. Кожен з трьох основних кластерів демонструє унікальні паттерни переробки тривожності, що формуються під впливом специфічних стратегій поведінки.

- Емоційно-динамічні суб'єкти компенсують тривожність через раціоналізацію та соціально-цифрову активність. Раціоналізація проявляється

у прагненні до планування власної діяльності, створенні чітких алгоритмів дій та когнітивному структуруванні проблемних сценаріїв. Соціально-цифрова залученість виконує компенсаторну функцію, оскільки спілкування слугує джерелом емоційної підтримки та механізмом зниження напруженості. Такі індивіди демонструють певну гнучкість у поведінкових реакціях, що сприяє активній інтеграції у цифрове середовище.

- Ескапістичні індивіди реалізують стратегію уникнення, що виражається у блокуванні або «заморожуванні» тривожних переживань. Замість конструктивного опрацювання емоційних імпульсів вони застосовують поведінкове уникнення стресогенних ситуацій. Це призводить до пасивного накопичення внутрішньої напруги, що може сприяти формуванню латентного (прихованого) стресу, який проявляється у вигляді психосоматичних реакцій або аутоагресивної поведінки.

- Агресивно-імпульсивні особистості схильні до зовнішньої експресії тривоги у вигляді вибухових афективних реакцій. Для них характерне швидке накопичення емоційного напруження, що вимагає негайного розрядження через вербальні або фізичні способи агресії. Такі реакції тимчасово виконують стабілізуючу функцію, забезпечуючи суб'єкту частково знизити рівень внутрішньої тривоги. Однак імпульсивна поведінка створює перешкоди для соціальної адаптації та підвищує ризик деструктивних взаємодій як в онлайн-, так і в офлайн-середовищі.

Аналіз поведінкових кластерів засвідчує, що тривожність є базовим емоційним станом, що активно взаємодіє з інтернет-залежністю, однак її трансформація відбувається через різні механізми, що визначають стратегії психологічного реагування та ступінь адаптації особистості до цифрової реальності.

В свою чергу, стратегія втечі-уникнення виявляє амбівалентний характер: з одного боку вона може функціонувати як короткостроковий адаптаційний механізм, дозволяючи індивіду мінімізувати в ситуаціях надмірного рівня суб'єктивного дискомфорту, отримуючи тимчасове

відсторонення від проблемних обставин, що сприяє зниженню емоційного напруження та забезпечує психологічну стабільність у критичних умовах.

Однак у довгостроковій перспективі систематичне уникнення проблемних ситуацій має деструктивний ефект, оскільки блокує розвиток адаптивних когнітивно-поведінкових стратегій, зокрема:

- Планування як способу активного впливу на ситуацію та формування структурованих рішень.
- Позитивної переоцінки як механізму когнітивної реконструкції досвіду, що сприяє зниженню стресового навантаження та підвищенню особистісної резилієнтності.

Уникнення проблем є негативним предиктором життєстійкості, що означає, що чим частіше індивід використовує стратегії уникнення, тим нижчим є його рівень психологічної адаптації та стійкості перед життєвими труднощами. Хоча короткострокова тенденція ескапізму може мати певну захисну функцію, її надмірне використання блокує формування ефективних механізмів когнітивно-поведінкової регуляції, посилюючи вразливість особистості до патогенних впливів зовнішнього середовища.

Окрім цього аналіз поведінкових патернів дозволяє констатувати, що найвищий рівень інтернет-залежності характерний для представників третього кластера – агресивно-імпульсивних особистостей. Ця закономірність, ймовірно, обумовлена тим, що віртуальний простір виступає для них оптимальною платформою для реалізації та сублімації агресивних імпульсів, що, у свою чергу, сприяє консолідації дисфункціональних моделей поведінки та формування патологічної залежності.

Цифрове середовище, що характеризується умовною анонімністю та зниженим рівнем соціального контролю, забезпечує індивідам можливість безперешкодного прояву агресивних поведінкових патернів без суттєвих негативних наслідків для їхнього реального соціального статусу.

Важливо відзначити, що патогенез такого типу поведінки може бути обумовлений тимчасовим суб'єктивним відчуттям катарсису після агресивних

актів. Проте з погляду довгострокового прогнозу це явище призводить до консолідації залежності, оскільки інтернет-активність починає виконувати роль єдиного доступного інструменту емоційної регуляції. У зв'язку з чим, інтернет-залежність у третьому кластері не лише демонструє максимальну вираженість, а й реалізує компенсаторну функцію в системі емоційного реагування.

2.3. Психокорекційна програма інтернет-залежності сучасної молоді

На баз отриманої кластеризації досліджуваних суб'єктів за критерієм поведінкових патернів та стратегій емоційного контролю дозволяє нам виявити суттєві перспективи для подальшого практичного впровадження у сфері психологічної корекції інтернет-залежності.

Залежно від належності індивіда до певного кластеру, можна розробити цілеспрямовані психологічні втручання.

Для емоційно-динамічних осіб, які використовують соціалізацію та планування як компенсаторні механізми для подолання тривожності, доцільно зосередитися на формуванні когнітивних стратегій стрес-менеджменту, зокрема:

- позитивна переоцінка (переосмислення подій у конструктивному ключі);
- стратегічне планування (структуризація дій для зменшення емоційного напруження).

Для ескапістів, схильних до уникаючих поведінкових паттернів, важливим є впровадження методів активного вирішення проблем та когнітивної рефлексії, що сприяє трансформації стресових реакцій через:

- конструктивні стратегії (наприклад, пошук альтернативних рішень замість уникання);
- практику когнітивної переоцінки (аналіз власних переконань та їх корекція).

Агресивно-імпульсивні індивіди потребують втручань, спрямованих на розвиток здорових каналів емоційної регуляції, зокрема:

- навички управління гнівом (техніки деескалації конфліктів);
- стратегії емоційної регуляції (когнітивна переорієнтація, фізична активність);
- здорові комунікаційні паттерни (асертивність, емпатична взаємодія).

Кожен напрямок корекційної програми ґрунтується на індивідуальних психологічних характеристиках групи та спрямована на розвиток адаптивних стратегій подолання чинників інтернет-залежності.

Програма має чітку структуру, яка включає вступну частину (етап знайомства), основну частину, що складається з трьох тематичних блоків, та заключну частину з підведенням підсумків.

Основною метою психокорекційної програми є формування у молоді критичного ставлення до власного використання цифрових технологій, а також розвиток компетенцій самоконтролю, що сприяє зменшенню ризику інтернет-залежності, оптимізації емоційного стану, формуванню адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та посиленню міжособистісних взаємодій у реальному соціальному середовищі.

Завдання психокорекційної програми:

- Сприяти усвідомленню учасниками власних поведінкових шаблонів та емоційних тригерів, що провокують надмірне використання інтернету.
- Формувати навички ефективного управління емоціями та стресом для зниження рівня залежності від цифрового простору.
- Розвивати здатність до самоконтролю, навчати методам регуляції імпульсивності та конструктивного опрацювання агресивних реакцій.
- Покращувати навички міжособистісної комунікації для формування якісних і повноцінних офлайн-взаємин.

- Допомогати знаходити й освоювати альтернативні способи проведення дозвілля, що сприятимуть гармонійному особистісному розвитку та самореалізації.

Програма також сприяє усвідомленню особистих цінностей, постановці реалістичних цілей та розвитку відповідального ставлення до власного часу, допомагаючи молоді віднайти баланс між цифровим та реальним життям.

Програма складається з циклу занять, які структуровані у два основні компоненти: теоретичний та практичний. Практична частина додатково поділяється на три тематичні модулі. Загальний обсяг програми становить 30 годин, з яких на теоретичну складову відведено 4 години, на практичну роботу – 18 годин, на підсумкове заняття – 2 години, та на самостійну роботу – 6 годин. Детальна структура тренінгу представлена у таблиці 2.11.

Таблиця 2.9

Психокорекційна програма

№	Тематика занять	Форми та методи	К-сть год
Теоретичний блок			
1	Вступне заняття. Знайомство з учасниками. Прийняття правил роботи	Вправи вступного заняття, міні-лекція, групова дискусія, рефлексія	2
2	Основи інтернет-залежності: причини, наслідки, психологічні механізми	Лекційно-групова дискусія, вправа на візуалізацію аналіз кейсів, обговорення	2
Практичний блок			
Блок №1: Формування когнітивних стратегій стрес-менеджменту			
3	Позитивна переоцінка: конструктивне переосмислення подій	Когнітивна вправа, вправи на рефреймінг, рефлексія	2
4	Стратегічне планування для зниження емоційного напруження	Когнітивна вправа, робота у групах, кейс-метод, рефлексія	2
Блок №2: Розвиток активних стратегій подолання проблем			

5	Конструктивні стратегії подолання труднощів	Рольові ігри, мозковий штурм, моделювання ситуацій, рефлексія	2
6	Когнітивна переоцінка та рефлексія власних переконань	Інтерактивні вправи, самоспостереження, аналіз думок	2
Блок №3: Управління емоціями та комунікаційні навички			
7	Навички управління гнівом та стратегії деескалації конфліктів	Вправи на самоконтроль, дискусія, техніки релаксації	2
8	Емоційна регуляція та фізична активність як засоби подолання стресу	Фізичні вправи, дихальні техніки, релаксаційні методи	2
9	Розвиток здорових комунікаційних патернів: асертивність та емпатія	Практичні вправи, рольові ігри, тренування навичок	2
10	Заключне заняття. Підведення підсумків	Фронтальна бесіда, рефлексія, дискусія	2

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне дослідження проблеми інтернет-залежності серед осіб юнацького віку. Робота охоплювала теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку психокорекційної програми.

1. У першому розділі проведено ґрунтовний теоретичний аналіз наукової літератури, що дозволило визначити сутність інтернет-залежності як форми поведінкової адикції, її типології та особливості прояву саме серед юнацького віку. Розглянуто різні підходи до визначення інтернет-залежності, її психологічні та фізіологічні прояви, стадії розвитку, а також фактори, що сприяють її формуванню у юнацькому віці. Було виявлено, що інтернет-залежність є складним явищем, яке потребує комплексного підходу до діагностики та корекції. Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності перегляду застарілих концепцій та врахування соціокультурних змін, індивідуальних психологічних особливостей та специфіки нових цифрових платформ.

2. На основі теоретичного аналізу та поставної мети дослідження підібрано релевантний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє дослідити різні адиктивні параметри інтернет-залежності. Інструментарій включає в себе валідні та надійні методики, спрямовані на виявлення ознак інтернет-залежності, оцінку копінг-стратегій, рівня тривожності, агресивності, самотності та депресії. Підбір інструментарію здійснювався з урахуванням вікових особливостей досліджуваної вибірки та специфіки проблеми.

3. У другому розділі представлені результати емпіричного дослідження типів інтернет-залежності серед молоді віком від 14 до 21 року, яке охопило 125 респондентів. У досліджуваній групі привалює помірний рівень (ризик розвитку) інтернет-залежності, що свідчить про прогресуючий характер цього явища. За допомогою коефіцієнта Спірмена було виявлено кореляційні зв'язки на значущому та високому рівнях статистичної значущості між шкалою інтернет залежності та: конфронтаційним копінгом,

втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, тривожність, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, дратівливість, образа, самотність та депресія. У контексті інтернет-залежності, виявлені кореляції демонструють наступні тенденції: особи з вищим рівнем залежності частіше застосовують агресивні або імпульсивні форми копінгу в стресових ситуаціях. В групі спостерігається схильні до уникання проблем, використовуючи інтернет як механізм емоційного відволікання. Залежні користувачі менш схильні до раціонального аналізу ситуацій і пошуку конструктивних рішень, а також мають знижену здатність до позитивного переосмислення стресових ситуацій. Підвищена тривожність стимулює використання інтернету як способу тимчасового зниження емоційного дискомфорту. Здебільшого інтернет-залежність асоціюється з різними формами агресивної поведінки, включаючи вербальну, непрямую агресію, негативізм, дратівливість та образливість, де цифровий простір використовується для вираження конфліктної поведінки задля зняття напруги. Високий рівень залежності посилює почуття самотності, заглиблюючи у віртуальний простір, що викликає соціальну ізоляцію, а особи з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів відчують втрату інтересу до реального життя та порушення емоційної регуляції. На базі цих параметрів ми здійснили кластерний аналіз та розроблення типології.

4. У рамках проведення кластерного аналізу з використанням методу k-середніх було виявлено три окремі групи, які відрізняються наявністю різних домінантних проявів залежності.

Кластер «Емоційні динаміки»: Представники цього кластеру використовують інтернет як засіб регуляції емоційного стану. Вони схильні до емоційних коливань та можуть уникати реальних труднощів, заміщуючи їх віртуальною активністю. Хоча це дозволяє тимчасово знизити рівень емоційної напруги, така стратегія не сприяє стійкій адаптації, а навпаки, може погіршувати емоційну нестабільність.

Кластер «Тривожні ескапісти»: Для цього кластеру інтернет є основним інструментом уникнення реальних проблем та стресових ситуацій. Вони схильні до когнітивного уникнення, що призводить до поступового наростання внутрішньої напруги та прогресування тривожних розладів. Стратегії уникнення перешкоджають розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів, що створює патологічний цикл інтернет-залежності.

Кластер «Тривожно-агресивні імпульсиви»: Цей кластер характеризується високим рівнем агресивної поведінки, що функціонально виступає механізмом катарсису тривожних станів. Цифровий простір виступає для його представників середовищем реалізації агресивних проявів через різноманітні форми комунікативної взаємодії. Це призводить до закріплення дисфункціональних моделей поведінки та формування найвищого рівня інтернет-залежності серед усіх кластерів.

Цікавим аспектом дослідження виявилось те, що тривожність є ключовим емоційним чинником у всіх досліджуваних кластерах, але її переробка відбувається через різні механізми:

Кластер №1 компенсують її через спроби раціоналізації (планування) та соціалізацію.

Кластер №2 «заморожують» тривогу через уникнення, що призводить до пасивного накопичення стресу.

Кластер №3 перетворюють тривогу на зовнішні вибухи, що тимчасово стабілізує їхній стан.

Аналіз показав, що інтернет-залежність є багатовимірним феноменом, який формується під впливом тривожності та особливостей поведінкових стратегій. Найбільший ризик розвитку патологічної залежності спостерігається у представників третього кластеру.

5. На основі емпіричних даних розроблено корекційну програму для осіб юнацького віку, спрямовану на зниження рівня інтернет-залежності. Програма включає в себе десять занять, що містять елементи когнітивно-поведінкової терапії, вправи для розвитку навичок саморегуляції, техніки управління

емоційним станом та критичного осмислення цифрового контенту. Основна мета програми – навчити учасників усвідомленому використанню інтернет-ресурсів, сформувати здорові цифрові звички та підвищити рівень соціальної взаємодії в реальному житті. Зважаючи на емпіричну основу, програма може бути адаптована під індивідуальні потреби молоді та використовуватись у психологічній та освітній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 275 с.
2. Васирина А. Соцмережі: індивідуальність під загрозою. *Науково-технічна конференція підрозділів Вінницького національного технічного університету*, Вінниця, 20–22 берез. 2024 р. Вінниця : ВНТУ, 2024. С. 45–48.
3. Гнівошевська А. Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці. *Студентський дайджест*, Рівне, 29 груд. 2021 р. Рівне : РДГУ, 2021. С. 28–31.
4. Горбань Г. О. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку : навчально-наочний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 45 с.
5. Гурняк В. Соціальні мережі як соціокультурний феномен. Негативні та позитивні сторони. *Соціально-політичні комунікації як чинник консолідації та демократизації українського суспільства*. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. С. 596.
6. Євсюков І., Комих Н. Інтернет-залежність як соціальна проблема. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні*, Дніпро, 10 трав. 2024 р. Дніпро : Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 298.
7. Камінська О. В. Авторська класифікація Інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 210–213.
8. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 54–61. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8>
9. Кокашинський В. О. Лікування та реабілітація хворих на тривожно-депресивні розлади з порушенням харчової поведінки : дис. ... д-ра філософії в галузі медицини : 222. Дніпро, 2024. 189 с.

10. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2022. Вип. 43. С. 105-115. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series19.2022.43.11>
11. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 95–100. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14>
12. Кулакова Л. Психологічні особливості інтернет-адикції у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-365-378](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-365-378)
13. Кушніренко І. Б. Вивчення типології психологічного захисту студентів з різним ступенем інтернет-залежності. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг, 2012. С. 299–315.
14. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Чугунов В. В., Курило В. О., Андрух П. Г., Заседа Ю. І. *Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині*. 5-е вид., перероблене та доповнене / за заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
15. Пархоменко Є. Вплив обмежень у спілкуванні на суспільство, залежне від шопінгу: стан та перспективи цивілізаційного розвитку. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. Берлін, Німеччина, 2023. 3 груд. С. 329-331.
16. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>
17. Романовська Д. Д. *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти*: навч. посіб. / за ред. Д. Д. Романовська. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

18. Руденко Т. В. Комп'ютерна залежність в сучасному суспільстві. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*, Черкаси, 22 квіт. 2021 р. Черкаси, 2021. С. 129–132.
19. Савчин М. В., Василенко Л. А. *Вікова психологія* : навч. посіб. 5-ге вид., переробл. та допов. Київ : ВЦ «Академія», 2021. 376 с.
20. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Том XI. Випуск 13. С. 247-256
21. Степанюк О., Мельниченко О. *Збірник практичних матеріалів для роботи з кривдниками* : метод. посіб. для фахівців, які впроваджують тип. програму для кривдників. Київ, 2020. 132 с.
22. Томчук М., Яцюк М., Педорченко М. Психологічні особливості менталізації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. Вип. 6. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2024-2.10>
23. Федик О. В. До проблеми кіберсексуальної залежності. *The XXV International Science Conference «Implementation of modern science and practice»*, Varna, Bulgaria, May 11–14, 2021. Varna, Bulgaria, 2021. С. 540–542.
24. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет–залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : НУЧК, 2021. Вип. 14-15 (170-171). С. 44-49.
25. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
26. Goldberg I. Internet Addiction Disorder: un fenomeno sociale in espansione / a cura di Cinti M. E. 1995. С. 6-7. URL: <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>
27. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*. 1996. Vol. 1, № 3.

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Прищенко Анна Геннадіївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символи університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

07.03.2025

(дата)



(підпис)

Анна Прищенко

(ім'я, прізвище)

Психокорекційна програма

Теоретичний блок

Заняття №1

Вступне заняття

Мета: створити довірливу атмосферу, мотивувати до участі в програмі, сформувати чіткі правила взаємодії, сприяти встановленню першого контакту між учасниками, зменшити рівень напруги та закласти основу для подальшої спільної роботи.

Хід заняття

1. Вступне слово тренера. Знайомство учасників

Тренер вітає учасників, розповідає про мету програми, її тривалість та очікувані результати. Важливо створити відкриту та доброзичливу атмосферу, пояснивши, що кожен учасник має право на особисту думку, а взаємоповага стане ключовим принципом роботи.

Знайомство відбувається у форматі інтерактивної вправи «**Блоки**».

Учасники отримують дерев'яні блоки зі стікерами "будівельні блоки" з такими темами:

- «Моє ім'я – це...»
- «Моя улюблена річ – це...»
- «Моя мрія – це...»

Кожен учасник записує свої відповіді та складає блоки у «стіну» на столі. Після цього група прогулюється між «будівлями», обирає цікаві блоки та обговорює їх. Тренер ставить запитання: «Чому ця «будівля» вам сподобалася?», що дозволяє учасникам більше дізнатися один про одного, зняти напругу та зробити знайомство більш природним.

2. Встановлення та прийняття правил групи

Для ефективної взаємодії важливо встановити правила роботи групи. Тренер пояснює, що загальні норми допоможуть створити безпечне середовище для самовираження.

Учасники пропонують свої варіанти правил, наприклад:

- Не перебивати один одного.
- Бути відкритими, але з повагою до меж інших.
- Дотримуватися конфіденційності.
- Бути активними та залученими до процесу.

Після обговорення всі правила записуються на плакаті та залишаються у видимому місці протягом всієї програми.

3. Міні-лекція «Що чекати від програми?»

Тренер коротко розповідає про:

- Основні теми занять.
- Методи, які будуть використовуватися (групові дискусії, рольові ігри, кейси тощо).
- Очікуваний результат участі у програмі.

Також важливо підкреслити, що кожен учасник має власний темп розвитку, і програма спрямована на підтримку та вдосконалення особистих навичок.

4. Дискусія «Мої очікування»

Кожен учасник формулює свої особисті цілі від участі в програмі, наприклад:

- «Навчитися контролювати час у мережі».
- «Розвинути навички ефективного спілкування».

Очікування записуються на окремих картках та вивішуються на плакаті. Після цього група обговорює їх разом, тренер звертає увагу на реалістичність та досяжність поставлених цілей.

5. Рефлексія

На завершення заняття тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями, відповівши на запитання:

- «Які емоції ви відчуваєте після першого заняття?»
- «Що було найбільш цікавим?»
- «Чого ви очікуєте від наступної зустрічі?»

Обговорення проводиться у довільній формі, що сприяє встановленню довіри у групі.

Тренер підсумовує зустріч, дякує учасникам за активну участь і мотивує їх на подальше залучення до програми.

Заняття №2

Основи інтернет-залежності: причини, наслідки, психологічні механізми

Мета: розкрити механізми формування залежності, сприяти усвідомленню власних тригерів, допомогти учасникам зрозуміти психологічні та соціальні аспекти інтернет-залежності.

Хід заняття

1. Лекція-діалог «Чому ми витрачаємо контроль?»

Тренер розпочинає заняття з інтерактивної розмови, пропонуючи учасникам висловити власні думки щодо того, чому люди витрачають так багато часу в інтернеті.

Під час обговорення тренер пояснює:

- Біологічні причини інтернет-залежності (наприклад, вивільнення дофаміну при отриманні лайків і коментарів, вплив екранного часу на мозок);
- Соціальні фактори (наприклад, страх пропустити щось важливе (FOMO), соціальний тиск, доступність швидкої розваги);
- Психологічні механізми, що підтримують залежність (наприклад, уникнення проблем реального життя, компенсація дефіциту уваги та спілкування).

Діалогова форма заняття дозволяє учасникам активно включитися в процес і віднайти особисті причини надмірного використання інтернету.

2. Вправа «Дерево наслідків»

Мета: допомогти учасникам візуалізувати негативні наслідки інтернет-залежності та усвідомити їхню серйозність.

Хід виконання:

- Кожен учасник малює дерево, де коріння – це причини інтернет-залежності, а гілки – її наслідки.
- Приклади наслідків: «Втрата сну», «Зниження концентрації уваги», «Конфлікти в родині», «Зменшення фізичної активності».
- Після завершення учасники презентують свої «дерева» та пояснюють, які наслідки вони вважають найбільш небезпечними.
- Загальне обговорення дозволяє групі усвідомити, наскільки серйозною може бути проблема залежності.

3. Кейс-аналіз «Історія Інокентія»

Мета: навчити учасників аналізувати ситуації інтернет-залежності та знаходити альтернативні рішення.

Опис ситуації: Інокентій – студент, який проводить понад 8 годин у TikTok щодня. Через це він має проблеми з навчанням, спить лише 4-5 годин, ігнорує особисті зустрічі з друзями. Його родина помічає проблему, але будь-які спроби поговорити призводять до конфліктів.

Обговорення:

- Чому Інокентій втратив контроль над своїм часом?
- Які тригери могли змусити його витратити стільки часу онлайн?
- Як ситуація впливає на його життя?
- Які альтернативи ви могли б запропонувати Інокентію для зміни ситуації?

Учасники діляться своїми думками та обговорюють можливі шляхи виходу з проблеми.

4. Рефлексія

Мета: підвести підсумки заняття, допомогти учасникам усвідомити власний рівень залученості до проблеми.

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Чи знайшли ви щось спільне між історією Інокентія і власним досвідом?
- Які ідеї або висновки вам найбільше запам'яталися?

- Що ви могли б змінити у власному використанні інтернету після цього заняття?

Обговорення проводиться у вільному форматі, учасники можуть ділитися своїми думками або просто слухати.

Тренер підсумовує основні моменти, дякує за участь і пропонує подумати про конкретні дії, які допоможуть зменшити вплив інтернет-залежності у повсякденному житті.

Заняття №3

Позитивна переоцінка: конструктивне переосмислення подій

Мета: навчити учасників перетворювати негативні думки на конструктивні за допомогою рефреймінгу, розвивати когнітивну гнучкість і формувати навички позитивного мислення.

Хід заняття

1. Вправа «Світло у темряві»

Мета: тренувати когнітивну гнучкість, допомогти учасникам знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях.

Хід виконання:

- Учасники згадують стресову або негативну ситуацію зі свого життя (наприклад, «Мене заблокували в чаті»).
- Завдання – знайти у цій ситуації три позитивні аспекти (наприклад, «Тепер у мене менше конфліктів», «Я навчився контролювати емоції», «Це шанс знайти нове коло спілкування»).
- Обговорення: учасники діляться своїми варіантами та аналізують, як змінюється їхнє сприйняття після переосмислення ситуації.

2. Вправа «Рефреймінг онлайн-ситуацій»

Мета: навчити учасників змінювати точку зору на події, що відбуваються в інтернет-просторі, з негативної на конструктивну.

Хід виконання:

- Тренер пропонує учасникам розповісти про ситуації, пов'язані з їхнім використанням інтернету, які вони сприймають негативно (наприклад, «Провів 3 години у грі і дарма витратив час»).

- Разом із групою аналізують, як цю ситуацію можна переосмислити конструктивно (наприклад, «Я зрозумів, що потрібно більше контролювати свій час»).

- Обговорення: які висновки можна зробити та як застосовувати рефреймінг у повсякденному житті.

3. Рефлексія

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як вони можуть застосовувати рефреймінг у своєму житті.

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Яку ситуацію ви хочете переосмислити цього тижня?
- Які нові підходи ви можете використати у своєму мисленні?
- Як змінилося ваше ставлення до проблем після заняття?

Обговорення відбувається у вільному форматі. Тренер підсумовує основні ідеї, дякує за участь і пропонує спробувати застосувати техніку рефреймінгу в реальному житті.

Заняття №4

Стратегічне планування для зниження емоційного напруження

Мета: сформувати навички антикризового планування дій, навчити учасників розробляти альтернативні стратегії поведінки в ситуаціях, що викликають емоційне напруження та тягу до інтернету.

Хід заняття

1. Вправа «План А/План Б»

Мета: опрацювати альтернативні сценарії поведінки для зниження емоційного напруження та уникнення надмірного використання інтернету.

Хід виконання:

- Кожен учасник обирає ситуацію, яка викликає тягу до інтернету (наприклад, «Якщо нудно»).

- Учасники складають два варіанти дій для цієї ситуації:
 - **План А** – корисна альтернатива (наприклад, «Прогулянка на свіжому повітрі»).
 - **План Б** – соціально активний варіант (наприклад, «Дзвінок другу або сімейна гра»).
- Обговорення в групі: які з варіантів планів найефективніші та чому?

3. Групова робота «Сходінки»

Мета: допомогти учасникам поступово зменшувати час, проведений онлайн, через покрокове планування.

Хід виконання:

- Учасники об'єднуються в групи.
- Кожна група розробляє покроковий алгоритм зменшення часу в інтернеті (наприклад, «День 1: вимкнути сповіщення», «День 2: відкласти телефон на 30 хв перед сном» тощо).
- Презентація напрацьованих планів.
- Обговорення: які кроки здаються найпростішими у виконанні, а які найскладнішими?

4. Рефлексія

Мета: усвідомлення отриманого досвіду та формування персональних стратегій змін.

Хід виконання:

- Учасники відповідають на питання: «Який крок з вашого плану ви спробуєте впровадити першим?».
- Обговорення в групі: що може допомогти у реалізації цього кроку?
- Тренер підсумовує заняття, дякує учасникам за активність і мотивує до впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

Заняття №5

Конструктивні стратегії подолання труднощів

Мета: опрацювати техніки вирішення конфліктів без «втечі» у віртуальний світ, розвинути навички ефективного спілкування та пошуку альтернативних способів проведення часу.

Хід заняття

1. Рольова гра «Сварка через екран»

Мета: навчитися вирішувати реальні конфлікти через конструктивний діалог та ефективну комунікацію.

Хід виконання:

- Тренер описує ситуацію: *«Подруга образилась, що ви не відповідаєте на повідомлення»*.
- Учасники діляться на пари та грають ролі обох сторін: одна людина виступає в ролі ображеної подруги, інша пояснює свою позицію.
- Після першого раунду ролі змінюються.
- Групове обговорення: які фрази допомогли деескалації конфлікту? Що можна було б сказати інакше?
- Тренер дає зворотний зв'язок та пояснює ефективні стратегії вирішення подібних ситуацій.

2. Мозковий штурм «100 ідей за 10 хвилин»

Мета: знайти альтернативні способи проведення часу без використання гаджетів.

Хід виконання:

- Учасники об'єднуються в малі групи.
- Протягом 10 хвилин кожна група записує всі можливі варіанти проведення часу без інтернету (наприклад, «Скласти пазл», «Влаштувати пікнік», «Почати нове хобі»).
- По закінченню часу групи презентують свої списки.
- Загальне обговорення: які ідеї найбільш привабливі? Які викликають сумніви?

3. Рефлексія

Мета: усвідомлення особистих стратегій подолання труднощів та вибір конкретних дій.

Хід виконання:

- Учасники відповідають на питання: «Яку ідею зі списку ви випробуєте?»
- Обговорення: що може допомогти втілити цю ідею в життя?
- Тренер підсумовує заняття, дякує учасникам за активну участь і мотивує їх застосовувати нові стратегії у повсякденному житті.

Заняття №6

Когнітивна переоцінка та рефлексія власних переконань

Мета: виявити та змінити ірраціональні переконання, пов'язані з інтернетом, розвинути навички критичного мислення та саморефлексії.

Хід заняття

1. Вправа «Детектор міфів»

Мета: розвіяти поширені ірраціональні переконання про інтернет-залежність і власну значущість.

Хід виконання:

- Тренер пропонує учасникам сформулювати типові переконання щодо інтернету (наприклад, «Без інтернету я нікому не потрібен»).
- Учасники аналізують їх за схемою:
 - **Факт:** (що сталося насправді?)
 - **Думка:** (яке переконання у мене виникає?)
 - **Емоція:** (що я відчуваю у зв'язку з цим?)
- Групове обговорення: чи підтверджується це переконання фактами? Як його можна переосмислити?
- Тренер пояснює механізм когнітивних спотворень та способи заміни ірраціональних думок на конструктивні.

2. Самодіагностика «Мій цифровий портрет»

Мета: підвищити усвідомленість щодо власної поведінки у цифровому просторі.

Хід виконання:

- Учасники заповнюють таблицю, що містить запитання:
 - *Скільки разів за день я беру телефон?*
 - *Скільки часу проводжу онлайн?*
 - *Для чого я використовую інтернет найбільше?*
 - *Як я почуваюся, коли не маю доступу до мережі?*
- Учасники аналізують свої відповіді та обговорюють у групі: які висновки можна зробити? Чи є моменти, які їх здивували?

3. Рефлексія

Мета: усвідомлення власних переконань та намір змінити їх на більш конструктивні.

Хід виконання:

- Учасники відповідають на питання: *«Яке переконання про себе ви хочете змінити?»*
- Групове обговорення: які кроки допоможуть у цій зміні?
- Тренер підсумовує заняття, дає зворотній зв'язок та дякує учасникам за рефлексію та активність.

Заняття №7

Навички управління гнівом та стратегії деескалації конфліктів

Мета: розвинути навички самоконтролю, навчитися регулювати емоції та застосовувати стратегії деескалації у конфліктних ситуаціях.

Хід заняття

1. Вправи на самоконтроль

Мета: оволодіння техніками швидкого емоційного самоконтролю.

Хід виконання:

- **Техніка «Стоп-реакція»:** тренер пояснює, як у момент гніву зупинитися, усвідомити свої емоції та взяти паузу перед відповіддю. Учасники практикують цю техніку в парах, моделюючи різні ситуації.
- **Дихальні практики:**
 - Дихання «4-7-8» (вдих – 4 сек, затримка – 7 сек, видих – 8 сек).

- Техніка «Квадратне дихання» (вдих – 4 сек, затримка – 4 сек, видих – 4 сек, затримка – 4 сек).
- **Практика «Зміна фокусу»:** замість фіксації на конфлікті – переключення уваги на раціональне мислення (*«Що я можу контролювати зараз?»*).

2. Дискусія: Аналіз конфліктів, пов’язаних з інтернет-залежністю

Мета: усвідомлення тригерів конфліктів та пошук ефективних стратегій їх вирішення.

Хід виконання:

- Тренер пропонує учасникам описати конфлікти, які виникали через інтернет-залежність (наприклад, сварки з рідними через час онлайн, суперечки у соцмережах).
- Група аналізує ситуації за схемою:
 - *Що сталося?*
 - *Які емоції викликало?*
 - *Як можна було діяти інакше?*
- Розбір ефективних стратегій деескалації («Я-повідомлення», зниження тону голосу, пауза перед реакцією).

3. Рефлексія

Питання для обговорення:

- Яка техніка самоконтролю вам сподобалася найбільше? Чому ?
- Чи є ситуація, де ви хочете застосувати ці навички?

Тренер підсумовує заняття, дякує учасникам за активність та пропонує спробувати хоча б одну з технік у реальному житті.

Заняття №8

Емоційна регуляція та фізична активність як засоби подолання стресу

Мета: навчити учасників використовувати фізичну активність для зниження напруги та керування емоціями.

Хід заняття

1. Фізичні вправи

Мета: зниження рівня стресу через рухову активність.

Хід виконання:

- **Легка йога:** базові вправи для розтягнення м'язів і зняття фізичного напруження. Виконуються серія м'яких поз, що допомагають заспокоїти розум, зняти фізичне напруження та здобути розслаблення тіла.
- **Дихальні техніки:**
 - «Дихання животом» для глибокої релаксації. Учасники зосереджуються на глибоких вдихах і повільних видихах, щоб стабілізувати емоційний стан. Вправи виконуються сидячи або лежачи, складуючи руки на живіт, щоб відчувати його рух під час дихання.
 - «Черевно-реберно-ключичне дихання» для гармонізації стану. Виконуючи цю техніку, учасники свідомо залучають усі три рівні дихання, поступово знижуючи напругу. Контролюючи дихальний процес, вони гармонізують роботу нервової системи.
- **Динамічні рухові вправи:**
 - Струс кінцівок для зняття м'язової напруги. Учасники швидко струшують руки та ноги, позбавляючись зайвого напруження. Ці рухи допомагають вивільнити накопичену втому і покращити циркуляцію крові.
 - Розтяжка для покращення кровообігу. Виконуючи м'які нахили та повороти, учасники сприяють кращому постачанню кисню до мозку. Вони завершують вправи легкими розслаблюючими рухами, щоб підтримати тонус м'язів.

2. Релаксаційні методи

Мета: навчити методам розслаблення та саморегуляції емоцій.

Хід виконання:

- **Медитація «Спокійний центр»:** зосередження на власному диханні та внутрішньому балансі. Учасники уявляють точку спокою в собі та

поступово відпускають напругу. Вони використовують спокійне дихання, щоб зануритися у відчуття внутрішньої рівноваги.

- **Візуалізація «Безпечне місце»:** учасники уявляють комфортний простір, який викликає почуття захищеності. Вони переносять увагу на приємні образи, що дарують відчуття спокою. Деталізуючи місце уявлення, вони роблять його максимально реальним і затишним.

- **Метод прогресивної м'язової релаксації** (напруження та розслаблення м'язових груп для зняття стресу). Учасники поетапно напружують та розслабляють різні частини тіла, відчуваючи, як іде напруга. Вони виконують вправу у зручному положенні, приділяючи увагу кожній м'язовій групі.

3. Рефлексія

Питання для обговорення:

- Який метод здався вам найбільш ефективним? Чому ?
- Чи помітили ви зміни у своєму стані після вправ?

Тренер підсумовує заняття, дякує учасникам і пропонує інтегрувати ці техніки в повсякденне життя.

Заняття №9

Розвиток здорових комунікаційних патернів: асертивність та емпатія

Мета: формування навичок конструктивної комунікації, вміння висловлювати власну думку без агресії та маніпуляцій.

Хід заняття

1. Практичні вправи

Мета: навчити учасників застосовувати асертивні фрази в реальних комунікативних ситуаціях.

Хід виконання:

- **Рольові ігри:** учасники працюють у парах та розігрують ситуації, де потрібно проявити асертивність (наприклад, відмовити, висловити незгоду, попросити про допомогу). Вони отримують сценарії ситуацій та

відпрацьовують конструктивні відповіді, використовуючи спокійний тон та впевнену позицію. Після кожної сцени група аналізує, які фрази та підходи були ефективними.

- **Метод «Я-висловлювання»:** тренування формулювання думок без звинувачень («Я відчуваю...», «Мені важливо...»). Учасники намагаються замінити агресивні або звинувачувальні висловлювання на м'які, але впевнені фрази. Вони працюють у парах, складаючи свої варіанти висловлювань, а потім обговорюють результати в групі.

2. Тренування навичок

Мета: навчитися реагувати на провокаційні запитання та маніпуляції.

Хід виконання:

- **Відповіді на провокаційні питання:** учасники отримують картки із запитаннями, що викликають емоційний відгук («Чому ти такий скутий?», «Ти що, не можеш без телефону?»). Завдання – сформулювати відповідь спокійно та асертивно. Учасники вчаться контролювати емоції, уникати захисних реакцій та використовувати нейтральні або перевідні фрази для конструктивного спілкування.

- **Обговорення в групі:** які техніки виявилися найефективнішими? Чому?

3. Рефлексія

Питання для обговорення:

- Яка техніка була для вас найбільш складною? Чому?
- Чи змінилося ваше ставлення до власного стилю комунікації?

Тренер підсумовує заняття, дякує учасникам та рекомендує використовувати отримані навички у повсякденному житті.

Заняття №10.

Заключне заняття

Мета: Оцінка прогресу, планування подальших дій.

Хід роботи:

1. **Фронтальна бесіда: Аналіз досягнень програми.**

- Обговорення ключових навичок, здобутих під час тренінгових занять. Учасники діляться, які техніки та підходи стали для них найкориснішими.

- Обмін досвідом щодо застосування отриманих знань у повсякденному житті. Кожен учасник може навести приклади ситуацій, у яких використав здобуті навички.

2. Рефлексія: Заповнення анкет з самооцінкою змін.

- Оцінка власних досягнень та змін у ставленні до використання інтернету. учасники аналізують, чи відбулися позитивні зрушення у їх звичках та поведінці.

- Визначення сильних сторін та зон для подальшого розвитку. Кожен учасник формулює три особисті досягнення та три аспекти, над якими хотів би працювати далі.

3. Дискусія: Обговорення рекомендацій для підтримки результатів.

- Створення особистого плану подальших кроків. Учасники прописують конкретні дії, які допоможуть їм підтримувати позитивні зміни.

- Обмін порадами щодо стратегії підтримки позитивних змін. Група ділиться своїми ідеями та дає один одному поради щодо збереження мотивації.

4. Завершення програми.

- Висловлення подяки учасникам. Тренер дякує кожному за активну участь та внесок у групову роботу.

- Символічне закриття тренінгу (спільна вправа на завершення). Учасники створюють «коло підтримки», де кожен скаже одне побажання або слова підтримки іншому.