

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГОЛУБІНСЬКА ІРИНА ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол.наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
« ____ » _____ 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ**
Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікація магістерська робота

Науковий керівник:

Ж. В. Сидоренко
канд.психол.наук, доцент
доцент кафедри загальної та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Оцінка: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Голубінська І. І. Психологічні особливості міжособистісних стосунків Інтернет-залежної молоді. Спеціальність 053 “Психологія”, Освітня програма “Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях”. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості міжособистісних стосунків Інтернет-залежної молоді. Показано, що високий рівень інтернет-залежності пов'язаний із вищим показником відчуття самотності, нижчими показниками емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття благополуччя. Встановлено, що запропонована психокорекційна програма є ефективною та може бути використана для профілактики інтернет-залежності серед молоді.

Ключові слова: інтернет-залежність, міжособистісні стосунки, молодь, самотність, емоційний інтелект, суб'єктивне благополуччя.

Holubinska I. Psychological Features of Interpersonal Relationships of Internet-Dependent Youth. Specialty 053 “Psychology”, Programme “Rehabilitation Psychology in Emergency Situations”. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification work examines the psychological characteristics of interpersonal relationships among Internet-dependent youth. It is shown that a high level of Internet addiction is associated with a higher level of loneliness, lower indicators of emotional intelligence, and reduced subjective well-being. It is established that the proposed psychocorrectional program is effective and can be used for the prevention of Internet addiction among young people.

Key words: Internet-addiction, interpersonal relationships, youth, loneliness, emotional intelligence, subjective well-being.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ	7
1.1 Поняття “інтернет-залежності” у науковій літературі	7
1.2 Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у молоді.....	14
1.3 Вплив інтернет-залежності на міжособистісні стосунки молоді.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ	29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	29
2.2. Оцінка та інтерпретація результатів дослідження	33
2.3. Взаємозв’язок інтернет-залежності з самотністю, емоційним інтелектом та суб’єктивним благополуччям.....	45
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ МОЛОДІ.....	55
3.1 Методологічні основи корекції інтернет-залежності у молоді	55
3.2 Психокорекційна програма зниження інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків молоді	57
3.3 Результати ефективності психокорекційної програми.....	62
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

У сучасному світі Інтернет став невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Стрімкий розвиток технологій відкрив двері до нових можливостей, доступностей та зручностей у кожній сфері діяльності. Разом із тим він створює ризики, серед яких – інтернет-залежність, що проявляється великою кількістю часу, проведеного онлайн, невдалими спробами “вийти” з віртуального світу, підвищеним відчуттям тривожності, депресії, дратівливості, погіршенням міжособистісних стосунків та сфер приватного життя людини.

Інтернет-залежність особливо впливає на соціальну сферу людей молодого віку. Онлайн-навчання з різними форматами роботи за комп'ютером, віддалена робота, тренд на ведення соціальних мереж, де молодь швидко заміщує реальне спілкування на віртуальне, постійне спілкування через різноманітні месенджери та долучення до інтернет-спільнот створили ілюзію можливості “жити” у мережі. Різні дослідження показують паралель між інтернет-залежністю та її впливом на міжособистісні стосунки з високими показниками соціальної ізоляції, міжособистісних конфліктів, зниженням рівня комунікативних навичок та негативним впливом на фізичне й ментальне благополуччя молоді.

Українські дослідники, які вивчали питання інтернет-залежності, – Ю. О. Асеева, О. В. Камінська, Є. І. Ісаєв, Т. О. Ісакова, А. І. Лучинкіна, О. В. Петрунько, О. Я. Чебикін – підкреслюють необхідність подальших досліджень у цій сфері.

Розробка психокорекційної програми з метою профілактики інтернет-залежності серед молоді дасть можливість глибше зрозуміти поведінку та потреби цієї вікової групи, допоможе у соціальній адаптації, а саме – у формуванні навичок здорової комунікації та міжособистісної взаємодії, а також розширить наукову базу для створення профілактичних інструментів. Усе це визначає актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки Інтернет-залежної молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості міжособистісних стосунків Інтернет-залежної молоді (емоційно-комунікативні характеристики, рівень соціальної взаємодії, особливості емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя).

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному аналізі психологічних особливостей міжособистісних стосунків Інтернет-залежної молоді та розробці психокорекційної програми зниження інтернет-залежності задля покращення міжособистісних стосунків молоді.

У відповідності з поставленою метою поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичне дослідження поняття “інтернет-залежності” у науковій літературі.
2. Проаналізувати вплив інтернет -залежності на міжособистісні стосунки молоді.
3. Емпірично дослідити рівні Інтернет-залежності та пов'язаних із нею психологічних характеристик молоді.
4. Розробити психокорекційну програму зменшення негативного впливу інтернет-залежності на міжособистісні стосунки молоді.
5. Оцінити ефективність проведеної психокорекційної програми.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що якість міжособистісних стосунків молоді покращиться за умови зменшення негативного впливу інтернет-залежності на них.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення та інтерпретація.

Емпіричні:

1. Шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова.
2. Шкала самотності UCLA.
3. Шкала Інтернет-залежності Чена.
4. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ.

5. Методика вивчення емоційного інтелекту Н.Холла.

База дослідження: 52 представників молодого віку (17 –24 років) Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Апробація результатів дослідження:

Голубінська І.І. Теоретичний аналіз поняття інтернет-залежності у науковій літературі/ Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених/ за ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 55-59.

Голубінська І.І. Психологічні особливості інтернет-залежності молоді в умовах воєнного стану /Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції/ за ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 191-194.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

1.1 Поняття “інтернет-залежності” у науковій літературі

Після 2010 року з появою бездротового інтернету та можливістю бути цілодобово у мережі з’явилась ще одна проблема, про яку почали повідомляти психологи, вчителі, педіатри та інші спеціалісти, які працювали з молоддю та дітьми. Занепокоєння стосувалось пропусків у школі, труднощів у офлайн-комунікації, депривації сну, підвищеної тривожності та одержимості активностями у інтернет-середовищі.

Ще більше уваги почали звертати на випадки, коли молодь страждала від хвороб, не властивих для молодого віку – серцеві напади та тромбоз. Згодом виявлялось, що причиною цього було довге перебування у віртуальній реальності, оскільки під час цього молодь нехтувала базовими потребами, такими як сон, їжа, гігієна та комунікація, що призводило до повного виснаження організму і навіть летальних випадків.

Згодом у 2013 році Американська Психіатрична Асоціація опублікувала п’яте видання у Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5), що включало вже нову секцію психологічних захворювань, спричинених інтернетом та різноманітними гаджетами, які вимагали подальшого дослідження.

Колишні керівники технологічних компаній-титанів ділилися таємною інформацією стосовно того, що кожна їхня продукція навмисно складалась з функцій та характеристик, які викликали залежність. Тому тема проблематичного користування гаджетами цікавила великі корпорації, оскільки це означало лише одне – високий дохід, але з негативними наслідками для суспільства [48].

Коли ми говоримо про фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, то варто звернутись до процесів, які відбуваються у мозку, а саме у ділянці, яка відповідає за винагороду. Людина по своїй природі мотивована слідувати тим патернам поведінки, які забезпечують виживання. Такі дії випускають нейромедіатори – широковідомий, як дофамін. Прилегле ядро – це місце, де дофамін виділяється, що змушує нас відчувати задоволення та по завершенню цього спонукає нас до більшого задля вивільнення дофаміну в черговий раз [7].

Звичайно, природа попідкувалась і забезпечила гальмівні процеси у ділянці винагороди задля того, щоб ми не гнались за задоволенням будь-якою ціною. Гамма-аміномасляна кислота (GABA) – є важливим нейромедіатором у центральній нервовій системі, який допомагає знизити активність нервових клітин, та серотонін, який діє також як нейромедіатор. Тому ці двоє і є гальмами у системі винагороди [50].

На жаль, і у гальмівній системі стаються неполадки. Трапляється це здебільшого через дельту-ФосБ, який виробляється і накопичується внаслідок вивільнення дофаміну. Дельта-ФосБ – це білок, що належить до родини транскрипційних факторів Fos, який накопичується в нейронах у відповідь на хронічні стимули, такі як препарати для зловживання, стрес або компульсивні дії. Він діє як «молекулярний перемикач», який тривалий час зберігається в клітинах, що призводить до стійких змін у експресії генів і сприяє розвитку таких явищ, як залежність.

Відсоток розвитку адикції збільшується, коли те, що запускає вироблення дофаміну безперервно залишає людину у стані очікування на винагороду. Паралель можна провести з ігровими автоматами, які працюють за принципом варіативного підкріплення: винагорода з'являється випадково й не має чіткої закономірності. Виграші можуть бути рідкісними, але навіть маленькі перемоги підтримують надію [48].

Інтернет – це потужний інструмент, який використовують у різних сферах з метою навчання, дослідження, робочої діяльності, а також розваг. Як

зазначають вчені, користування мережею Інтернет має різноманіття дивідендів, але разом з тим і загрозу ментальному здоров'ю.

В умовах сучасної війни, більшість людей спостерігає за жахливими подіями в інтернет-просторі. З перших днів війни інтернет-простір став середовищем для об'єднання людей, де вони можуть ділитись необхідною терміновою інформацією, а також комунікувати з рідними. Також інтернет став місцем для великого об'єму розважального контенту, який люди споживають задля відволікання від негативної обстановки. Тому зі збільшеним напруженням у зовнішньому середовищі користувачі стали помічати збільшений час користування гаджетами та нав'язливе бажання перевірити новини [11].

У науковій літературі “інтернет-залежність” трактують по-різному: Перший вчений, який звернув увагу на розлад Інтернет-залежності, був американський психіатр Іван Голдберг. Він вперше вжив термін “Інтернет-залежність” у 1995 році більше як жарт, аніж серйозне ствердження. Згодом цей термін набув інших широт, і тоді про нього почали говорити на глобальному рівні. Насправді, перегляд відео на платформі Ютуб, шопінг онлайн чи “зависання” у соціальних мережах ще не означає наявності розладу. Але ми можемо говорити про залежність тоді, коли це має негативний вплив на особисте життя людини. Показниками будуть – час, проведений онлайн, а також ціль перебування у мережі. Дослідники стверджують, що інтернет-залежність така ж згубна звичка, як залежність від алкоголю чи наркотиків [37].

Як зазначає Ю.Ч. Джон (You Jin Jeong), інтернет-залежні воліють проводити увесь день, насолоджуючись благами Інтернету. Вони дійсно вважають, що все, про що можна тільки мріяти, є у цифровому просторі [41].

М. Гріффітс порівнює цей термін з залежністю від технологій – що, у першу чергу, є поведінковою залежністю, де в центрі уваги – взаємовідносини між людьми та технологіями [42].

Згідно з С. Гюнчюем і А.Доганом, інтернет-залежність — це неспроможність зупинитися перед бажанням надмірно користуватись Інтернетом,

що поєднується з відчуттям знервованості та замінюється на відчуття смутку за неможливості ним скористатися. Залежних осіб переслідують проблеми психологічного, соціального та академічного характеру [38].

А Д. Н. Грінфілд (Greenfield) стверджує, що адикти переживають почуття “переміщення”, коли користуються Інтернетом, та додає: вони не вміють розпоряджатися своїм часом та життям, оскільки занадто занурені у віртуальний світ [36].

Важко не погодитись з Івою Черня, що Інтернет – це простір, який полюбляють і дорослі, і малі. Через свою доступність нічого не складає зусиль користуватися Інтернетом у будь-який час доби [43].

Згідно з Кімберлі Янг [52], існує 8 аспектів, за якими можна визначити інтернет-залежність, а саме:

1. Надмірна зацікавленість Інтернетом.
2. Потреба проводити все більше часу в Інтернеті, щоб досягти відчуття задоволення.
3. Неможливість самостійно зменшити або припинити використання Інтернету.
4. Відчуття неспокою, роздратованості, або депресивного стану у разі припинення користування Інтернетом.
5. Проведення в Інтернеті більше часу, ніж очікувалося.
6. Втрата роботи, партнерів, кар’єрних можливостей через залежність від Інтернету.
7. Приховування інформації щодо справжньої кількості часу, проведеного в Інтернеті.
8. Використання Інтернету, як засобу втечі від вирішення проблем, неприємних почуттів, тривоги, депресії чи почуття провини.

Вчені Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H.M. [37] описували етапи формування будь-якої залежності, в тому числі і інтернет-залежності. Як стверджують, адикції формуються відносно повільно, і в цьому процесі можна прогледіти динаміку. Дослідники поділяють чотири етапи.

Перший етап – проведення довгого часу в мережі без певної цілі, зазвичай задля розважального мотиву. Простежується задоволення від перебування в Інтернеті.

Другий етап – відчуття радості зменшується, нерідко приходить усвідомлення того, що віртуальний світ не може задовільнити потреби такою ж повнотою, як реальний. Тим не менш, уже на цьому етапі постає неможливість зупинитись та повернути контроль над часом, проведеним у мережі, тому нерідко адикти запевняють оточуючих та самих себе, що вони зовсім не залежні.

Третій етап – починають страждати й інші сфери життя, індивід починає нехтувати своїм здоров'ям, зовнішнім виглядом, соціальними активностями та розвитком. Починаються проблеми соматичного характеру, страждає фізична форма та з'являється захоплення стимуляторами, такими як кава, енергетики та алкоголь.

Четвертий етап - перебування в Інтернеті перестає приносити будь-яке задоволення, але через біологічні фактори адикт не може кинути свою пагубну звичку. Соціальна ізоляція, проблеми в сім'ї, проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі супроводжують залежного на цьому етапі.

Зарубіжні і вітчизняні науковці описували суміжні поняття, які досить часто плутаються між собою, але все ж мають відмінності від інтернет-залежності, а саме:

1. Комп'ютерна залежність – відрізняється бажанням проводити увесь час за комп'ютером, при цьому незалежно від того, яка саме активність там виконуватиметься. Тобто це може бути як прослуховування музики, так і гра у ігри.
2. Ігроманія – залежність від комп'ютерних ігор або лудоманія – залежність від азартних ігор.
3. Комуникативна залежність – прагнення постійного спілкування у соціальних мережах, перебування та листування в чатах, на форумах, а також наявність великої кількості віртуальних друзів.

4. Кіберсексуальна залежність – нав'язливе прагнення до інтимного листування в мережі, а також відвідування порносайтів.
5. Нав'язливий веб-серфінг — постійне перебування на сайтах з метою знаходження інформації та безглуздий перехід з посилання на посилання [1].

Перенасичення технологіями має свій відбиток на ментальному здоров'ї та благополуччі, впливаючи на формування нових захворювань – серед них номофобія та фабінг. Обидва явища дотичні до кіберадикції, оскільки статистичні дані вказують, що 50% людей, які страждають від фабінгу та номофобії, також мають залежність від Інтернету.

Фабінг – термін, що походить від двох англійських слів *phone* (телефон) та *snubbing* (зневажливе ставлення) – означає нав'язливе відволікання на телефон, особливо під час живого спілкування з іншими. Тобто фабінг можна трактувати як використання телефону у невідповідних ситуаціях, зокрема під час особистого спілкування чи соціальних подій, що негативно впливає на взаємодію та порушує її.

Фабінг дуже поширений серед молоді та підлітків і здебільшого вважається вже нормою. У дорослому середовищі таке ставлення може сприйматись як зневага, адже існує думка, що зацікавлений співрозмовник не буде постійно відволікатись на гаджети чи повідомлення, а буде повністю залучений до соціальної взаємодії.

Водночас, дорослі рідко намагаються вплинути на молоде покоління чи застосувати методи боротьби з цим явищем. У більшості випадків батьки підлітків схильні ігнорувати проблему, пояснюючи її особливістю “цього покоління”. Саме тому, підлітки та молодь продовжують сприймати фабінг як соціальну норму.

Номофобія – термін, що походить від двох англійських слів (“*no mobile*” — без телефону та “*phobia*” — фобія). Тобто, номофобією називають стан страху через відсутність смартфона поруч. Опитування, проведені американськими

вченими, вказують на більшу схильність жінок до цієї фобії, ніж чоловіків. Найчастіше це захворювання поширене серед населення, яке проживає у великих цивілізованих містах [3, 20].

Люди, які страждають від номофобії, відзначають такі симптоми:

1. Відчуття страху в момент, коли здається, що телефон загублено.
2. Наростання паніки, прискорене дихання та пульс, істерика та інші фізичні прояви.
3. Пошук телефону розпочинається незалежно від місця перебування –навіть під час важливої зустрічі, співбесіди, роботи тощо.
4. Нав'язлива перевірка телефону, соціальних мереж чи електронної пошти.
5. Постійна потреба мати телефон поруч – навіть при переході з однієї кімнати в іншу людина бере з собою гаджет або постійно тримає в руках чи кишені.
6. Постійний контроль за рівнем заряду батареї через страх повної розрядки та втрати доступу до телефону [10].

Отже, фобінг та номофобія — це відносно нові, але надзвичайно актуальні явища нашого часу. Вони потребують уваги, усвідомлення та поширення інформації про їх існування. Їхні негативні наслідки проявляються у формуванні залежностей, погіршенні ментального здоров'я, порушенні міжособистісних стосунків, відчутті самотності та непотрібності.

Крім того, фізичне здоров'я також страждає не менше. Серед найпоширеніших проблем – порушення зору, зокрема міопія (близорукість), синдром “сухого ока” та інші [9].

Наслідки інтернет-залежності ще не є глибоко вивченими, але серед них можна виділити наступні:

1. Дезорганізованість життя, індивіди або мало, або зовсім не приділяють уваги активностям інших сфер життя. Частою проблемою є нехтування навіть базових потреб людини – сон, їжа та гігієна.
2. Втрачається сенс життя, оскільки життя адикта спустошується, негативно впливаючи на соціальну сферу життя, де людина могла знайти підтримку.

3. Шкідлива звичка часто призводить до втрати підтримки зі сторони оточуючих, а це в свою чергу, змушує адикта ще більше “сховатись у панцер” та ізолюватись від інших.
4. Страждає фокус уваги, час концентрації значно скорочується, що не дає можливості працювати, навчатись та займатись однією активністю довгий час.
5. Зникає внутрішня опора, що може призводити до панічних нападів, а також соматичних розладів, оскільки зникає розуміння себе та свого тіла [5, 26].

Отже, інтернет-залежність - це непереборне бажання знаходитись у мережі Інтернет увесь час з відчуттям складності або повної неможливості займатись офлайн активностями. У традиційному розумінні це важжається шкідливою звичкою. Залежну людину називають адиктом, а її поведінку адиктивною. Адиктивна поведінка є формою аутодеструктивної поведінки, яка призводить до саморуйнації індивіда. У адикта спостерігається емоційна прив'язаність до об'єкта задоволення власних потреб, втрата контролю, інтенсивність споживання бажаного та неможливість узгоджувати свою шкідливу звичку з іншими сферами життя.

1.2 Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у молоді

Досить очевидним є той факт, що через більшу доступність до різноманітних гаджетів, таких як смартфони, планшети, ноутбуки, домашні комп'ютери та можливість легко підключатись до Інтернету стала причиною формування інтернет-залежності у звичайних користувачів. Зарубіжні та українські дослідники погоджуються з цією причиною, але розпочали досліджувати цей феномен глибше у біопсихосоціальному підході та виділили фізіологічні, психологічні та соціальні причини формування адикції. З українських науковців цим займалися такі: О. В. Камінська, О. В. Петрунко, Є. І. Ісаєв, Т. О. Ісакова, А. І. Лучинкіна, О. Я. Чебикін.

Щодо фізіологічних факторів, то великий відсоток відіграє спадковість. Завдяки дослідженням було виявлено, що батьки адиктів в більшості страждають від якоїсь з залежностей [16].

Щодо психологічних факторів, то серед молоді з Інтернет-залежністю велика кількість мали шизоїдний, істероїдний, лабільний та епілептоїдний розлад.

Говорячи саме про психологічні особливості, які сприяють формуванню адикції, варто зазначити, що потреби людини будуть відігравати ключову роль. З можливостями, які є наразі, користувачі можуть задовільняти навіть базові потреби, а саме:

1. Фізіологічні – замовлення їжі або напоїв онлайн, задоволення статевих потреб через перегляд контенту еротичного змісту.
2. Екзистенційні – відчуття контролю та безпеки.
3. Соціальні – приналежність до певних груп, спілкування в чатах, нові знайомства.
4. Фінансові – просування своїх послуг, купівля та продаж.
5. Духовні – можливість до самоактуалізації та самопрезентації. Простір, де індивід може ризикувати, брати відповідальність, приймати рішення та проявляти лідерство.
6. Престижно-самопрезентаційні – простір для публікації своїх досягнень та успіхів, отримання та надання фідбеку.
7. Розважально-дозвіллеві – перегляд розважального контенту, комп'ютерні ігри та веб-серфінг [2].

Щодо соціальних факторів, у першу чергу варто віднести сімейне виховання та сім'ю, оскільки це первинна соціальна група будь-якої людини. Саме стиль сімейного виховання та батьківське ставлення будуть відігравати ключову роль. Чинники, які грають на користь формуванню залежності, є наступні:

1. Надмірна опіка, неможливість дитини приймати рішення, створення ідеальних, зазвичай “теплих” умов, де не можливо зіткнутись з реальним світом.
2. Завищені стандарти та вимоги, що створюють відчуття постійної тривоги та незадоволеності.
3. Відсутність підтримки з боку батьків, непередбачувана поведінка, хаотичність у вихованні, байдуже ставлення.
4. Постійні конфлікти, неблагополучне середовище та макроклімат, залежності батьків, жорстокість і тиск [25].

Дослідник Янг К. висував теорію, що проблемне користування Інтернету спричинене незадоволеними базовими потребами реального життя [52]. Якщо посилаєся на теорію самовизначення, яка була розроблена Едвардом Райаном, потреби поділяються на три основні компоненти: автономія, компетентність, спорідненість або зв'язок [51].

Автономія – це потреба у прийнятті самостійних рішень та вибору. Компетентність – це потреба у відчутті здібності та значимості у діяльності. Спорідненість (або зв'язок) – це потреба у приналежності до спільноти або наявності близького оточення. Ці три компоненти вважаються ключовими у поясненні мотивації до користування Інтернетом.

До прикладу, потреба автономії задовільняється тим, що користувач Інтернету приймає самостійні рішення стосовно активностей, які він буде виконувати онлайн. Потреба компетентності задовольняється шляхом отримання інформації, прогресу у іграх чи онлайн-платформах. Потреба спорідненості реалізується через долучення до спільнот, ведення соціальних мереж, схвалення лайками чи коментарями. Таким чином, можливість реалізувати ці потреби у мережі виступають сильним стимулом до її використання.

У подальших дослідженнях було виявлено, що саме психологічний дистрес впливає на взаємозв'язок між задоволенням потреб та проблематичним користуванням Інтернетом. Епідеміологічні дослідження показали великий коефіцієнт коморбідності інтернет-залежності з тривожними розладами, а також співвідношення психологічного дистресу з тяжкістю ступеня інтернет-залежності.

Вплив психологічного дистресу може бути відстроченим та проявитися у деструктивній поведінці, але як результат незадоволених потреб. До прикладу, сором'язливі люди можуть не мати змоги реалізувати потребу у приналежності в реальному житті через страх бути відстороненим. На противагу цьому мережа буде виступати безпечним місцем, де сором'язливість не матиме місця. Внаслідок компенсаторних механізмів, які реалізуються онлайн, сором'язлива людина буде налягати на використання Інтернету, що буде призводити до його проблематичного використання [18].

Не лише генетичні чи біологічні фактори впливають на розвиток залежностей, але й зовнішні події, які можуть ставати каталізатором проблем для людини. Не можна не згадати про дві глобальні події, які відбулись по всьому світу та зокрема в Україні – пандемію COVID-19 та війну [39]. Дослідження показують, що відсоток часу, проведеного в Інтернеті молодими людьми, збільшився вдвічі. Це було спричинено низкою факторів. По-перше, під час пандемії учні та студенти були змушені перейти на онлайн-навчання. В умовах стрімких змін вчителі та учні мали швидко пристосовуватися, не маючи надійної бази для дистанційного навчання.

Молодь, яка була підлітками у той час, зіткнулася з велечезним баластом стресу, оскільки була позбавлена соціальних контактів і звичної системи навчання. На той момент відчувалася нестача якісних онлайн-платформ, здатних повноцінно замінити навчання у класі. Крім того, велика кількість інформації про жахливі події в Інтернеті тиснула на психіку молодих людей [23].

На цьому тлі підлітки та молодь, через свою несформованість, виявилися особливо вразливими до формування залежностей. Великий баласт негативу та позбавлення соціалізації зробили їх схильними до тривожних та депресивних розладів. А ці розлади стають, у свою чергу, стали сприятливим підґрунтям для розвитку інтернет-залежності.

Більш того, дистанційне навчання має одну суттєву відмінність – відсутність чітких меж. Зазвичай молодь користується тими самими гаджетами як для навчання, так і для перегляду розважального контенту. Дослідники зазначають, що це справді має значення [45].

Можна провести паралель із гігієною сну: ліжко ми використовуємо лише для сну та сексу. І в разі порушення цієї гігієни можуть виникати проблеми зі сном і засинанням. Так само і тут – відсутність розмежування функцій пристроїв ускладнює контроль над часом, проведеним в мережі.

Варто детальніше розглянути подію COVID-19, а саме її складові, які суттєво вплинули на рівень інтернет-залежності серед молоді:

1. Ізоляція:

Молодь перестала займатись звичними соціальними активностями та хобі через карантинні обмеження. Перебуваючи вдома, вони були змушені шукати заміну офлайн-спілкуванню вже онлайн. Комунікація перейшла у соціальні мережі, що значно збільшило час перебування в Інтернеті.

2. Дистанційне навчання:

Онлайн-навчання має низку недоліків, зокрема – відсутність структурованості. Молодь відчувала тиск та навантаження: по-перше, через незвичність формату, по-друге – через хаотичність онлайн програми.

Навчаючись в університеті, молодь могла під час перерв між парами виходити з аудиторій та спілкуватися з однокурсниками. Дистанційне навчання забрало таку можливість та стерло межі між навчанням та часом поза ним. Тепер перерви з живим спілкуванням змінились на перегляд стрічки в Instagram або листування

в чатах. Відсутність розмежування призвело до хаотичності поведінки молоді в мережі.

3. Зменшення соціальної взаємодії:

Живе спілкування стрімко перейшло у месенджери, онлайн-ігри та інші платформи. Такий формат, звісно, не може задовільнити усі потреби, які забезпечує жива комунікація. Внаслідок цього молодь почала відзначати відчуття емоційної втоми – це була реакція на нестачу фізичної взаємодії, що є важливою частиною спілкування “людина-людина”. Ізоляція спричинила ще глибше занурення в онлайн-середовище, створивши замкнуте коло.

4. Збільшення часу перед екраном:

Контент в Інтернеті, а особливо розважальний, став привертати все більше уваги, ускладнивши процес самоконтролю. Спочатку ти заходиш в мережу з однією ціллю, а врешті-решт переглядаєш новини у стрічці або відволікаєшся на повідомлення товариша. Така фрагментована увага призвела до ще глибшого занурення у цифровий світ [23, 47].

Далі – війна, яка розпочалась у 2022 році, змінила мільйони життів. Постійна ситуація невизначеності, евакуації, обстріли, втрата рідних та соціальних контактів – усі ці чинники спонукали молодь проводити більше часу в Інтернеті [31].

По-перше, таким чином вони могли “втекти” від реальності, змінити жахливу картину військових дій на щось більш приємне та розважальне.

По-друге, у цей час було втрачено багато соціальних контактів. Багато українців були змушені виїхати з рідних містечок до інших регіонів України, а інколи – і закордон. Молодь, яка опинилась за межами країни, зіткнулась з ще більшою кількістю проблем, особливо з мовним бар’єром. Коли ти знаходишся в іншомовному середовищі, рівень стресу зростає. Щоб хоча б трохи його знизити, юнаки та юначки звертаються до мережі, де можна поспілкуватись з рідними чи старими друзями. Крім того, аби соціалізуватися в новій країні,

Інтернет стає помічником: завдяки йому можна скористатися перекладачем або знайти нові соціальні зв'язки, щоб інтегруватися у нове середовище.

Унаслідок цього Інтернет почав виконувати функцію “розради” – простору, де можна відчувати тимчасове полегшення на тлі невизначених та стресових подій навколо [24, 29, 35].

1.3 Вплив інтернет-залежності на міжособистісні стосунки молоді

Надмірне користування соціальними мережами пригнічує сферу міжособистісної взаємодії, оскільки обмежує реальні контакти. Як показують дослідження, сприйняття взаємодії йде пліч-о-пліч із віртуальною реальністю, а не окремо [2].

Інтернет-залежна молодь вирізняється своєю ворожістю, агресивністю та конфліктністю, що може стати бар'єром для налагодження стосунків з однолітками та оточуючими. Причиною цього можуть стати наявність емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, комплекси, а також високі прояви тривожності та ригідності.

Інтернет настільки поглиблює молодь у віртуальний світ, що вони починають почувати себе безсилими та спустошеними. Причиною цього є вплив залежності на благополуччя людини. Уся енергія та сили йдуть на перегляд контенту чи гру у онлайн-ігри. Часу не залишається ні на себе, ні на підтримку важливих сфер життя. Інтернет-адикція навіть руйнує можливість людини співпереживати іншим або отримувати задоволення від спілкування у реальному житті. Також, стає набагато важче надавати емоційну підтримку близьким, а навіть почуття симпатії може бути пригніченим [35].

Живе спілкування наразі має видозмінену форму, оскільки молодь дуже часто навіть перебуваючи фізично разом, використовує гаджети. Ще гірше, коли молодь переписується в чатах із тими людьми, які знаходяться поруч.

Дослідження показують, що молодь здебільшого витрачає 90% свого вільного часу онлайн. Але дослідниця О.Зінченко заспокоює [14], стверджуючи, що все ж

таки молодь надає перевагу живому спілкуванню, а Інтернет використовують з рекреаційною метою.

Оскільки сучасне людство живе у постійному стресовому режимі, це спонукає до частого використання інтернет-технологій задля обізнаності про те, що відбувається в навколишньому середовищі. Такі процеси вплинули на появу нового терміну “кіберсоціалізація” [19]. Науковці пояснюють це поняття, як зміну структури свідомості індивіда, коли норми, цінності та навички людина набуває не лише у реальному житті, а й у кіберпросторі [6].

Міжособистісні стосунки залежних осіб часто нагадують трикутник Карпмана, де адикт виступає у ролі Жертви. Ці процеси зазвичай відбуваються несвідомо через неможливість адикта до самоусвідомлення. У трикутнику присутні ще дві ролі – Агресор та Рятівник, якими зазвичай виступають інші члени родини або найблище оточення. Через проблеми у приватному житті адикт починає покладатись на Рятівника, який намагається вирішити проблеми Жертви та врятувати її від згубної звички. Обидвоє можуть змінювати свої ролі на роль Агресора. На цій основі виникають конфлікти. Нерідко Рятівник починає відмовлятися від своєї ідеї змусити адикта змінитись та йде. На жаль, цей трикутник важко розірвати, оскільки залежність часто тільки погіршується внаслідок співзалежних стосунків [21, 27, 32].

В таких випадках ефективним методом подолання залежності та виходу з співзалежних стосунків буде сімейна психотерапія. Сім'я – це осередок суспільства, де ми відіграємо звичні патерни знайомі нам з дитинства. Робота з найблищим оточенням допомагає урівноважити стосунки та вибудувати здорову комунікації, де усі відчують себе зрозумілими та почутими [15].

Вважають, що вид залежності відіграє не таку важливу роль, як от стиль соціальної поведінки сформований в дитинстві. Адикти – ще ті маніпулятори, які виправдовують своє невміння приймати виклики дорослого життя “комплексом недолюбленої дитини” [4].

З розвитком інформаційно-комунікативних технологій міжособистісні стосунки молоді змінилися. Хоча технології дають можливості для кращого інтелектуального розвитку завдяки доступності інформації, але дедалі більше молодих людей використовують цю можливість з рекреаційною метою. Молодь надає перевагу спілкуванню у месенджерах, чатах, форумах, соціальних мережах, онлайн-іграх. Також вони ведуть блоги на віртуальних сторінках з метою схвалення, яке реалізується отриманням великої кількості позначок “лайк”. Педагоги, психологи та батьки занепокоєні цим фактом, оскільки молодь може зайти в мережу на пару хвилин, але врешті-решт провести там пів дня у незручній позі, невиконавши жодних завдань у реальному житті [33].

Психологічними особливостями, які сприяють міжособистісним стосункам молоді у мережі:

1. Анонімність. Користувачі можуть надавати або правдиву, або ж неправдиву інформацію про себе. Це дає відчуття свободи, контролю та конфіденційності. Є можливість поділитись інформацією анонімно, уникаючи публічного осуду чи приниження.
2. Швидкість. У соціальні мережі можна зайти у будь-який час. Немає чітких правил спілкування. Є можливість вибору – відповідати на повідомлення одразу, проігнорувати чи обдумати відповідь та відповісти пізніше.
3. Насиченість. Постійне відчуття, що ти перебуваєш у потоці інформації. Можливість слідкувати за віртуальними сторінками дає ілюзію проживання чужого життя з різними яскравими подіями. З однієї сторони, користувач може знати все одразу, а з іншого, таке перенасичення часто призводить до відчуття спустошеності у своєму реальному житті. Це може стати тригером для розвитку таких розладів, як депресія.
4. Специфіка вираження емоцій. Емотикони, gif-ки, меми, стикери, мультимедійні елементи створюють простір для яскравого вираження власних емоцій. Хоча таке насичене різноманіття допоміжних інструментів не завжди допомагає донести свою думку чітко та зрозуміло.

5. Підтримка. У мережі набагато легше знайти друзів або однодумців. Простір, де можна знайти людей, які підтримають тебе та твої інтереси, дуже приваблює молодь. Можливість спілкуватись з людьми по всій земній кулі створює відчуття безмежності та відсутності “кордонів”.

В епоху розвитку соціальних мереж поняття дружби видозмінилось. З’явився поділ друзів на реальних та віртуальних. З одного боку, пошук друзів за інтересами став простіший завдяки створенню сайтів знайомств, соціальних мереж та форумів. Інколи люди знайомляться в чатах онлайн-ігор або у коментарях до дописів [17].

Позитивним у цьому є те, що така дружба цілком можливо трансформується у реальне спілкування. Тим не менш, онлайн-комунікація відрізняється своєю поверхневістю у стосунках. Через обмеженість у побудові тісного емоційного контакту, створюється лише ілюзія наявності міцної дружби через мережу Інтернет. Безпека у кіберпросторі є нагальним питанням, оскільки віртуальний друг по ту сторону монітора може виявитись будь-ким та переслідувати неблагополучні наміри [8, 34].

Молодь схильна публікувати багато особистої інформації у своїх профілях, чим дуже легко зманіпулювати та використати у корисливих цілях. Тому важливим є повідомлення молоді про необхідність відповідального ставлення щодо вибору співрозмовників. Недостатність етичних норм в мережевих комунікативних спільнотах породжує булінг та жорстокість. На цій основі виникають суперечливі ситуації та конфлікти, які вирізняються своєю критичністю. Майже справжні “війни” розгортаються у коментарях чи на форумах у битві за власну думку.

Зазвичай такі суперечки не дають плодів, залишаючись нерозв’язаними. Наразі наголошується на необхідності встановлення конкретних правил у соціальних мережах. Звісно, існують певні обмеження щодо публікування вразливого контенту та використання нецензурних написів у ньому. Але, на

жаль, ці обмежувальні функції не завжди працюють так, як планується, і існує низка методів їх обходу [34].

Це свідчить про відсутність культури спілкування серед молоді, ось тому в соціальних мережах ми можемо наткнутись на контент, який містить агресивні чи незаконні дії щодо дітей чи тварин. Такі негуманні вчинки виникають через бажання підлітків та молоді отримати схвалення або увагу від оточуючих. Тому вони тяжіють записувати це на відео та викладати у вільний доступ.

Психологи досліджували взаємозв'язок між впливом соціальних мереж на користувачів та ефектом приєднання до більшості. Ефект приєднання до більшості, або інакше його ще називають ефект наслідування – це форма групового мислення, яка впливає на прийняття власних рішень внаслідок певних тенденцій у соціумі. Причиною цього є прагнення людини до соціальної акцептності та бажанням належати до якоїсь соціальної групи. У соціальних мережах цей ефект застосовується для маркетингу. В інфополі набагато легше створити враження масовості, цим і користуються маніпулятори ідей [22].

Дослідники підтверджують гіпотезу про те, що необмежений час перебування молоді у мережі впливає не лише на їхні комунікативні навички, але і на розвиток критичного мислення [26]. В Інтернеті молодь може знайти будь-яку інформацію, а також інтерпретації та висновки до неї. Саме тому молодим людям часто не потрібно вдаватися до аналізу та обробки матеріалів, які надає інфопростір. Хоча ще десятиліття тому люди шукати необхідні матеріали у енциклопедіях та книжках, і рівень критичного мислення у молоді тоді був значно вищим порівняно із сучасністю.

В еру і так великого споживання інформації через насиченість її у інтернет-мережі ефект наслідування працює ефективніше. Це спричинено наявністю запобіжної функції мозку, який звільняє місце від зайвої інформації. Тому рівень критичного мислення падає внаслідок тривалого перебування в Інтернеті. Крім того, через вразливість такої групи як молодь внаслідок

формування особистості, ними стало легко маніпулювати та видавати деякі факти за правду.

Молоді люди схильні наслідувати різноманітні тенденції у соціальному житті, стосунках та кар'єрі, які вони знаходять у соціальних мережах. На жаль, будь-які поради чи досвід інших людей може не збігатись з реальністю іншої людини, і наслідування таких порад може вплинути на події життя колосально, не завжди позитивно. Тому важливо пояснювати молоді, що будь-яку інформацію в мережі варто вміти критично аналізувати та навчати не гнатись за нав'язаними тенденціями без урахування власних ціннісних орієнтирів та потреб [46].

Більшість людей починають порівнювати себе та своїх близьких з ідеальними картинками та образами з мережі. Це призводить до незадоволеності собою та іншими і стає основою для виникнення конфліктів через надмірну критичність.

Ідеалізовані образи викликають негативні емоції, такі як заздрість та суперництво. Такий емоційний стан може викликати напруженість та нещирість у стосунках. У такі моменти лайки та коментарі стають показниками власної цінності. Внаслідок цього люди перестають цінувати глибину стосунків і починають орієнтуватись на більш поверхневі взаємодії, щоб мати можливість створити бездоганний образ себе. Оскільки глибинні стосунки передбачають вразливість і показ свого справжнього “Я”, люди ховаються у свої гаджети, де цього можна уникнути [26].

Цікавий термін “хікікоморі” був уведений японським психіатром Тамакі Сайто у 1998 році у книзі “Хікікоморі: Юність без кінця” [49]. Цей феномен має багато збігів з Інтернет адикцією. Загалом термін походить з японської мови, що означає ひき (hiki) – «відтягуватися», «відступати» та こもる (komoru) – «замикатися», «бути усамітненим». Таким чином ми описуємо того, хто самоізолюється та уникає соціального контакту. Спочатку синром хікікоморі

вживався по відношенню до підлітків чоловічої статті [53], але згодом набув ширшого значення і почав вживатись стосовно молодих людей загалом.

Наразі науковці не дійшли згоди стосовно того, чому виникає цей синдром. Але з соціокультурної точки зору таке явище виникло в епоху урбанізації з розвитком технологій та глобалізації. Особливу роль зіграв Інтернет, який змінив хід спілкування та взаємодії між людьми, що дало свій поштовх до соціального відчуження.

Інтернет-залежність та синдром хікікоморі схожі тим, що досі залишаються сферою наукових дискусій. Термін інтернет-залежність відноситься до поняття проблематичного використання Інтернету та включає в себе такі види поведінки, як гемблінг, кіберсекс, залежність від соціальних контактів, залежність від комп'ютера та комп'ютерних ігор, залежність від онлайн-шопінгу та інформаційне перевантаження [44].

Симптоми, притаманні адиктам, включають: довге проведення часу онлайн до повного відчуття задоволеності, повторювальні, але безрезультатні спроби проводити час поза інтернет-простором, відчуття тривожності та депресії у реальному середовищі, повторне використання Інтернету як засобу втечі від реальних проблем.

Хоча синдром хікікоморі здебільшого був притаманий молоді Японії, але наразі ми можемо відчутно спостерігати цю проблему по всьому світі. Схожість синдрому хікікоморі та інтернет-залежності полягає в тому, що індивіди, які страждають на це, не виходять з дому, оскільки повністю занурені у віртуальний світ. Вони демонструють відсутність інтересу до побудови взаємовідносин, не беруть активності у соціальній сфері життя, страждають на депресію та використовують віртуальний світ як втечу від реального.

Якщо звертатись до даних, то 56% людей, які страждають на синдром хікікоморі, знаходяться у групі ризику розвитку інтернет-залежності [28].

У лікарській практиці Інтернет мав користь для людей з синдромом хікікоморі, оскільки лікарі могли хоча б якось встановити зв'язок зі своїми пацієнтами. На відміну від пацієнтів з інтернет-залежністю, така практика не принесла очікуваних позитивних результатів [49].

Висновки до розділу 1

Інтернет-залежність є актуальною проблемою сьогодення серед молоді. Багаточисельні дослідження вказують, що інтернет-залежність така ж згубна звичка, як залежність від алкоголю чи наркотиків.

Для розпізнавання інтернет-залежності варто звернути увагу на наявність непереборного бажання перебувати в мережі Інтернет увесь час, із відчуттям складності або повної неможливості займатися офлайн-активностями, що негативно впливає на різні сфери життя індивіда.

Вирішення цієї проблеми є надзвичайно важливим, оскільки внаслідок цього виникає дезорганізованість, втрачається сенс життя, відбувається втрата близьких людей, страждає фокус уваги та зникає внутрішня опора.

Повна доступність до різноманітних гаджетів, таких як смартфони, планшети, ноутбуки, домашні комп'ютери та можливість легко підключатись до Інтернету, стало причиною формування інтернет-залежності у звичайних користувачів. Тим не менш, це не є єдиним фактором, який впливає на розвиток залежності. Серед інших варто виділяти причини фізичного, психологічного та соціального характеру, до прикладу: генетичну схильність, відчуття стресу чи тривожності та ізоляцію.

Надмірне користування Інтернетом пригнічує сферу міжособистісної взаємодії. Живе спілкування наразі має дещо видозмінену форму, оскільки молодь навіть перебуваючи фізично разом використовує гаджети.

Парадокс сучасної комунікації полягає в тому, що молодь нерідко спілкується в онлайн-чатах навіть із тими, хто знаходиться поруч. Розвиток соціальних мереж істотно змінює саме поняття міжособистісних стосунків. З'явився поділ друзів на реальних та віртуальних. З одного боку, пошук друзів

за інтересами став простіший завдяки створенню сайтів знайомств, соціальних мереж та форумів. А з іншого боку, онлайн-комунікація вирізняється своєю поверхневістю у стосунках.



РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Головною метою емпіричного дослідження стало поглиблене вивчення психологічних особливостей міжособистісних стосунків у молоді з різним рівнем інтернет-залежності, а також розробити психокорекційну програму зменшення негативного впливу інтернет-залежності на міжособистісні стосунки молоді. Дослідження складалося з чотирьох послідовних етапів:

1. Теоретико-аналітичний. На даному етапі було проведено ознайомлення з термінами та дефініціями, узагальнення теоретичних джерел, формулювання мети відповідно до теми дослідження.
2. Вибір та адаптація методик. На другому етапі ми обрали інструменти для психологічної діагностики рівня інтернет-залежності, емоційного інтелекту, суб'єктивного благополуччя та показників самотності.
3. Аналіз отриманих даних. Третій етап передбачав збір та обробку результатів методик. Була проведена статистична обробка та інтерпретація отриманих результатів.
4. Узагальнюючий. На останньому етапі була розроблена психокорекційна програма зменшення негативного впливу інтернет-залежності на міжособистісні стосунки молоді.

У дослідженні взяли участь 52 студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса віком від 17 до 24 років.

Для діагностики та аналізу була застосована авторська анкета та п'ять психодіагностичних методик. Вибір комплексу психодіагностичного інструментарію був обумовлений необхідністю охопити наступні компоненти – поведінковий (інтернет-залежність), емоційний (самотність, емоційний інтелект) та особистісно-соціальний (суб'єктивне благополуччя, особливості спілкування).

1. Шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова (YSCAS)

Була розроблена та опублікована в статті Людмили Юр'євої та Андрія Шорнікова у 2021 році. Шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова – це сучасний психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня кіберзалежності у дорослих осіб. Методика складається з 18 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від “зовсім не згоден” до “повністю згоден”).

У ході обробки отриманих показників можна оцінити наступні компоненти:

- Потреба постійного перебування онлайн.
- Емоційна залежність.
- Порушення контролю над часом.
- Негативні наслідки використання Інтернету на фізичне та психологічне благополуччя респондента.

В епоху диджаталізації з'явилась потреба переглянути діагностичні інструменти, які використовуються для визначення рівня інтернет-залежності шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова, на відміну від класичної шкали інтернет-залежності Кімберлі Янг, має більш сучасну структуру та адаптована до особливостей сучасного користування Інтрнетом. У поєднанні з іншими методиками шкала Юр'євої - Шорнікова дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості міжособистісних стосунків у молоді, що мають проблеми з надмірним користуванням Інтернетом.

2. Шкала Інтернет-залежності Чена

Розроблена тайванським дослідником Сю-Шен Ченом та його колегами у 2003 році для комплексної оцінки рівня патологічного використання Інтернету. Шкала складається з 26 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 1 – “зовсім не підходить” до 4 — “повністю підходить”). Опитувальник охоплює п'ять основних аспектів інтернет-залежності:

1. Комппульсивне використання (нав'язливе бажання постійно перебувати онлайн);
2. Толерантність (поступове збільшення часу, проведеного в мережі);
3. Міжособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям через патологічне використання Інтернету;
4. Усвідомлення проблеми та втрата контролю над онлайн-активністю;
5. Симптоми відміни (відчуття роздратування за відсутності доступу до мережі).

Градація показників коливається від 27 до 104 балів, де:

- Від 27 до 42 балів — низький рівень інтернет-залежності;
- Від 43 до 64 балів — середній рівень інтернет-залежності;
- Від 65 балів та вище — високий рівень інтернет-залежності.

Шкала інтернет-залежності Чена та шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова використовувалися для перехресної перевірки результатів і підвищення достовірності емпіричних даних.

3. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)

Шкала розроблена Д. Расселом, Л. Пеплау та К. Фергюсон у 1978 році. Використовується для дослідження суб'єктивного відчуття самотності.

У шкалі міститься 20 тверджень, що описують різні аспекти соціальних контактів і міжособистісних взаємин. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 1 – “ніколи” до 4 – “часто”).

Отримані відповіді підсумовуються, і формується загальний показник рівня самотності, до прикладу:

- Від 0 до 20 балів — низький рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів — середній рівень самотності.
- Від 40 до 60 балів — високий рівень самотності.

Половина тверджень має позитивне формулювання (наприклад, “Я маю з ким поділитися своїми переживаннями”), а інша половина – негативне (“Я відчуваюся ізольованим від інших”), що допомагає уникнути ефекту соціальної бажаності та підвищує ймовірність щирості відповідей респондентів. Високі значення свідчать про відчуття емоційної ізоляції та дефіцит підтримки з боку близького оточення.

Шкала самотності UCLA застосовувалась для оцінки рівня суб’єктивного переживання самотності серед молоді з різним рівнем інтернет-залежності.

4. Методика вивчення емоційного інтелекту Н.Холла

Методика використовувалась для дослідження емоційного інтелекту молоді, яка була розроблена Ніколасом Холлом. Методика дає змогу оцінити рівень здатності індивіда усвідомлювати та контролювати власні емоції та адекватно сприймати емоції інших людей.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які респонденти оцінюють від 1 – “повністю не згоден” до 6 – “повністю згоден”. За результатами обробки визначаються показники за п’ятьма шкалами:

1. Емоційна обізнаність (розпізнавання власних емоцій);
2. Керування емоціями (уміння контролювати емоційні реакції);
3. Самомотивація (здатність використовувати емоції для досягнення цілей);
4. Емпатія (розуміння почуттів і станів інших людей);
5. Розпізнавання емоцій інших (емоційна компетентність у спілкуванні).

Методика дає змогу оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту:

- Низький рівень — вказує на труднощі у розумінні власних емоцій і почуттів інших.
- Середній рівень — свідчить про достатній, але нестабільний розвиток емоційних здібностей.

- Високий рівень — вказує на розвинену емоційну регуляцію, емпатійність та гнучкість.

Тест Н.Холла використовувався для оцінки рівня емоційного інтелекту молоді з різним рівнем інтернет-залежності.

6. Методика “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ”

За допомогою шкали можна визначити рівень суб’єктивного благополуччя, що відображає ставлення людини до власного життя, соціальних контактів і самореалізації.

Опитувальник містить 24 твердження, який включає три субшкали:

1. “Психологічне благополуччя” — відображає внутрішній емоційний стан людини, рівень її задоволеності собою та життям.
2. “Фізичне здоров’я та благополуччя” — показує сприйняття власного здоров’я, а також відображає вплив цього ставлення на соматичне самопочуття.
3. “Стосунки” — оцінює задоволеність міжособистісними контактами, вміння будувати гармонійні відношення, що може впливати на загальне благополуччя.

Методика застосовувалася для визначення загального рівня психологічного комфорту молоді та його взаємозв’язку між інтернет-залежністю, емоційним інтелектом і якістю міжособистісних стосунків.

2.2. Оцінка та інтерпретація результатів дослідження

Провівши дослідження за методиками, які були описані вище, ми можемо провести аналіз отриманих показників.

Першим етапом дослідження було визначення рівня кіберзалежності у студентів за допомогою шкали кібрзалежності Юр’євої - Шорнікова (YSCAS), в результаті чого отримали такі дані:

- 51, 9% респондентів не мають ознак кіберзалежності;
- 28, 8 % респондентів мають тенденцію до формування кіберзалежної поведінки;
- 19, 2% виявляють наявну кіберзалежність (рис. 2.1).

Отримані дані свідчать, що більшість студентів користуються Інтернетом помірковано та не демонструють ознак його патологічного використання. Однак, 28, 8% респондентів, що майже третина, має ризик розвитку залежності – це вказує на важливість проведення профілактичних заходів, спрямованих на превенцію розвитку інтернет-залежності та поширення інформації щодо його негативного впливу.

Наявність 19, 2% осіб із проявами кіберзалежності вказує на актуальність проблеми надмірного залучення Інтернету у повсякденне життя молоді та може мати негативний вплив на їхні міжособистісні стосунки, емоційний стан та благополуччя.

Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова



Рис. 2.1 Результати за шкалою кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова (YSCAS)

Після підрахунку результатів за шкалою інтернет-залежності Чена, також спрямовану на визначення рівня інтернет-залежності, ми отримали такі результати:

- 48, 1% респондентів мають мінімальний ризик розвитку інтернет-залежності;
- 32, 7% – виявляють схильність до формування залежної поведінки;
- 19, 2% – мають сформовану інтернет-залежність (рис. 2.2).

Отримані результати корелюють із даними за шкалою Юр'євої, підтверджуючи, що приблизно п'ята частина вибірки має прояви інтернет-залежності. Особи з високими показниками характеризуються надмірним часом перебування в мережі, емоційним занепокоєнням при обмеженому доступі до Інтернету, погіршенням стосунків як дружніх, так і особистих, а також зниженням якості самопочуття та сну.

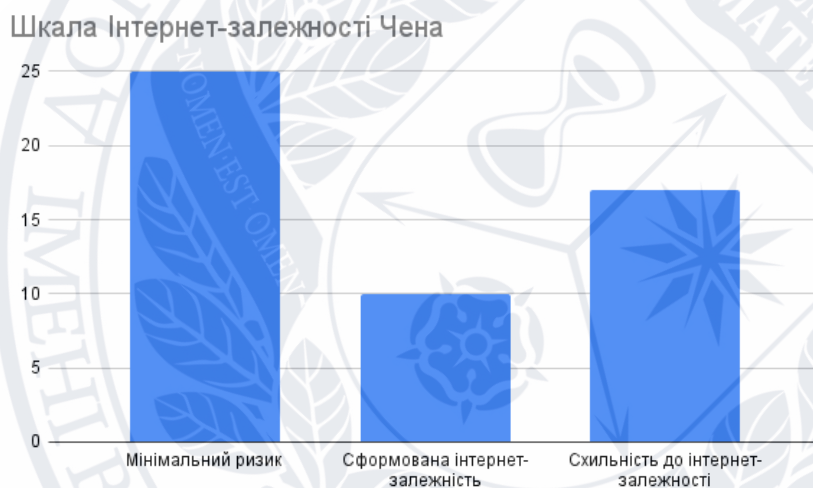


Рис. 2.2 Результати за шкалою Інтернет-залежності Чена

Після підрахунків результатів за шкалою самотності UCLA, спрямованої на визначення суб'єктивного відчуття самотності серед молоді, ми отримали наступні показники:

- 1, 9% респондентів мають низький рівень самотності;
- 61, 5% – середній рівень;
- 36, 5% – високий рівень самотності (рис. 2.3).

Отримані дані свідчать, що більшість опитаних (61, 5%) перебувають у межах середнього рівня самотності. Можна вважати це типовим показником серед сучасної молоді. Однак, це може бути сигналом про помірне переживання емоційної дистанції з оточенням, яке може набути патологічного характеру.

Понад третина респондентів (36, 5%) мають високий рівень самотності, що може вказувати на нестачу емоційної підтримки, труднощі у встановленні глибоких міжособистісних контактів або перевагу онлайн-спілкування над реальним. Такий показник є тривожним, оскільки відчуття самотності може посилюватися за умов надмірного використання Інтернету.

Шкала самотності UCLA

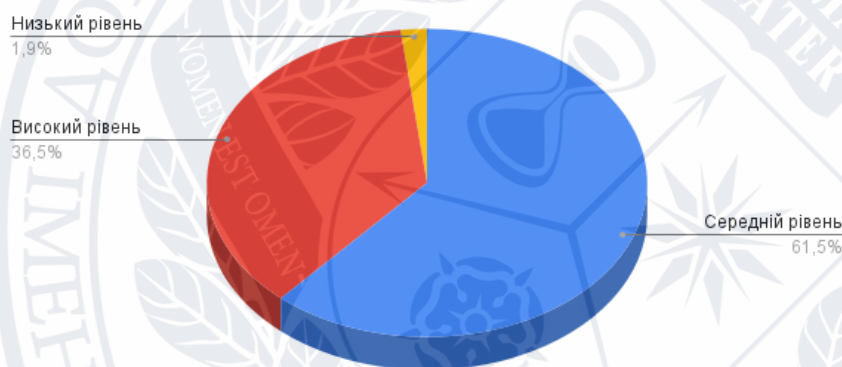


Рис. 2.3 Результати за шкалою самотності UCLA

Для виявлення рівня здатності усвідомлювати власні емоційні стани було використано *Методику №4 «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла*, зокрема шкалу “Емоційна обізнаність”.

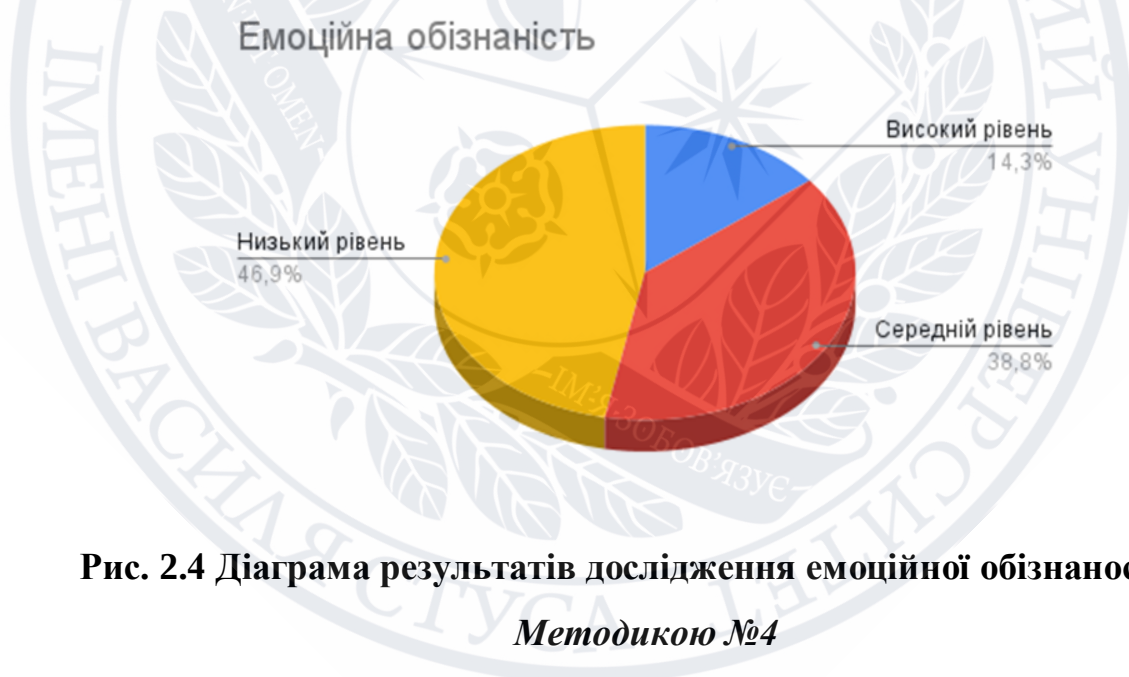
Після підрахунку результатів, дослідження показало, що:

- 14, 3% респондентів мають високий рівень емоційної обізнаності;
- 38, 8% – середній рівень;
- 46, 9% – низький рівень (рис. 2.4).

Отримані дані свідчать, що майже половина опитаних (46, 9 %) мають недостатньо сформовану здатність до усвідомлення та аналізу власних емоційних переживань. Це може ускладнювати розуміння власних потреб і станів, що, у свою чергу, впливає на міжособистісну взаємодію та емоційну регуляцію.

Середній рівень емоційної обізнаності у 38, 8 % респондентів вказує на часткове усвідомлення емоцій, але можливі труднощі з їх адекватним вираженням або вербалізацією.

Лише 14,3 % досліджуваних мають високий рівень емоційної обізнаності, що характеризується вмінням точно визначати власні емоції, розуміти їхню причину та вплив на поведінку, а також усвідомлювати емоційні стани інших людей.



За шкалою “Управління власними емоціями”, ми отримали наступні показники:

- 2% респондентів мають високий рівень уміння керувати власними емоціями;
- 14, 3% – середній рівень;

- 83, 7% – високий рівень управління емоціями (рис. 2.5).

Ці дані свідчать, що переважна більшість респондентів (83, 7 %) мають недостатньо розвинені навички саморегуляції емоційних станів. Це означає, що в емоційно напружених або стресових ситуаціях такі особи можуть виявляти імпульсивні реакції, труднощі у стримуванні негативних емоцій.

Середній рівень управління емоціями (14, 3 %) характеризує часткове вміння контролювати емоційні прояви, але через недостатність навичок це вміння буде нестійким.

На жаль, лише 2 % досліджуваних демонструють високий рівень емоційної саморегуляції, що передбачає здатність контролювати емоції та конструктивно реагувати на зовнішні подразники.

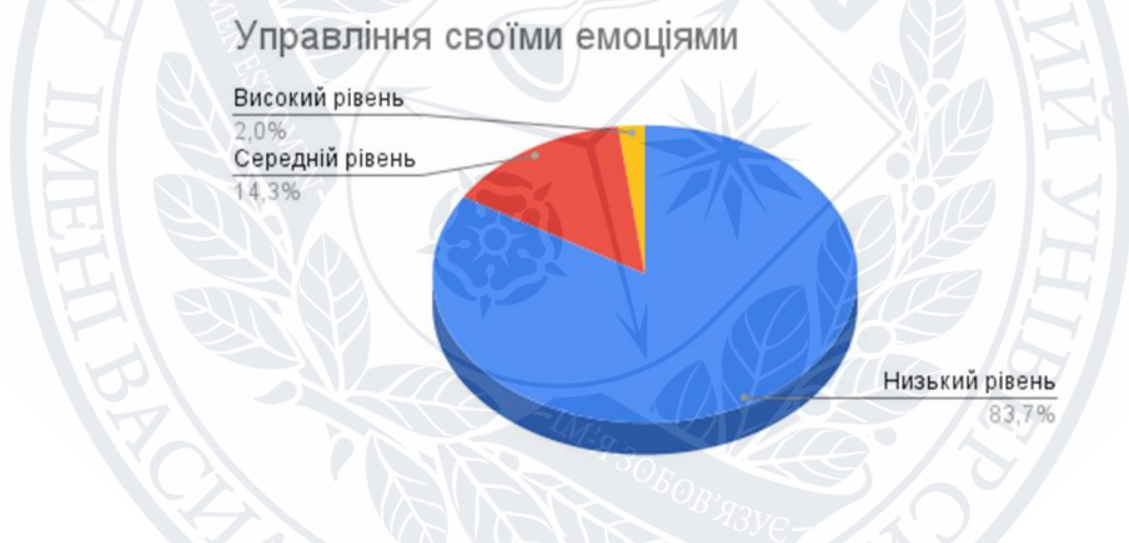


Рис. 2.5 Діаграма результатів дослідження управління своїми емоціями за *Методикою №4*

За шкалою “Самотивація”, ми отримали наступні показники:

- 6, 1% респондентів мають високий рівень самотивації;
- 30, 6% – середній рівень;
- 63, 3% – низький рівень (рис. 2.6).

Переважає частина опитаних (63, 3 %) виявляють низький рівень здатності до самомотивації, що може свідчити про недостатність внутрішніх стимулів до досягнення цілей. Такі особи можуть мати труднощі у доведенні справ до кінця або відчуття нікчемності в ситуаціях невдач.

Середній рівень самомотивації (30, 6 %) характеризує респондентів із помірним розвитком внутрішньої цілеспрямованості. Такі особи можуть бути добре мотивованими, але з деякою залежністю від зовнішніх факторів підтримки.

Лише 6,1 % учасників мають високий рівень самомотивації. Не дивлячись на наявність перепон, респонденти даної групи можуть позитивно оцінювати ситуацію та свої можливості.

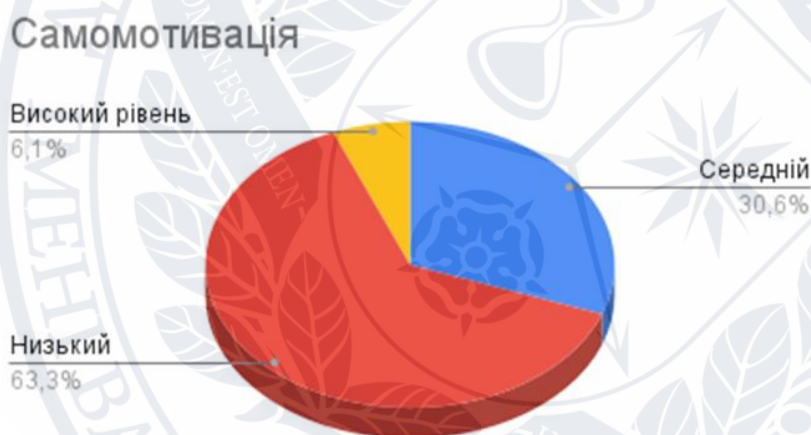


Рис. 2.6 Діаграма результатів дослідження самомотивації за *Методикою №4*

За шкалою “Емпатія”, ми отримали наступні показники:

- 16, 3 % респондентів мають високий рівень емпатії;
- 38, 8 % — середній рівень;
- 44, 9 % — низький рівень (рис. 2.7).

Отримані дані свідчать, що переважна частина респондентів (44, 9 %) має низький рівень емпатії, що може проявлятися у не розумінні емоцій інших

людей. Це ставить під сумнів здатність цієї групи встановлювати довготривалі та глибокі міжособистісні контакти.

Середній рівень емпатії (38, 8 %) характеризує респондентів із помірною здатністю розпізнавати емоційні стани інших. Тим не менш, можуть не мати глибокої реакції на прояви емоцій іншими, що вказує на нижчу емоційну чутливість.

16, 3 % опитаних мають високий рівень емпатії, що вказує на можливість до прояву глибокого розуміння емоційних станів інших осіб, а також здатність підтримувати та адаптуватися у соціальному середовищі.

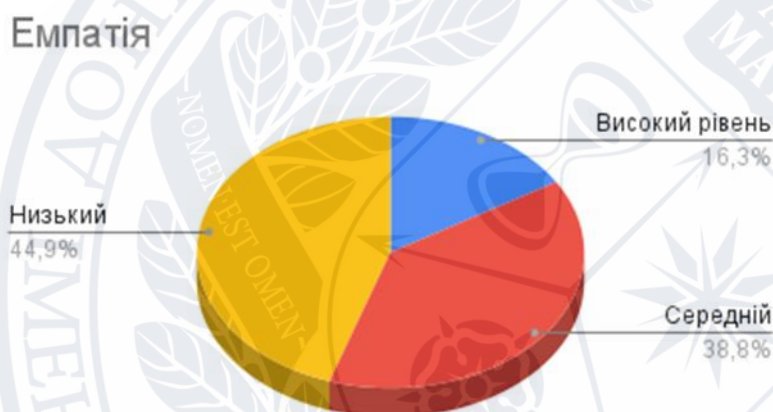


Рис. 2.7 Діаграма результатів дослідження емпатії за *Методикою №4*

За шкалою “Розпізнавання емоцій інших”, ми отримали наступні показники:

- 28, 6% респондентів мають середній рівень розпізнавання емоцій інших;
- 71, 4 % — низький рівень (рис. 2.8).

Отримані дані свідчать, що переважна більшість опитаних (71, 4 %) має низьку здатність до розпізнавання емоцій оточуючих, що впливає на порозуміння між співрозмовниками. Такі особи не можуть точно оцінити вербальні або невербальні прояви поведінки іншої людини. Тобто, це може призводити до непорозумінь та конфліктів.

Середній рівень (28, 6 %) характеризує респондентів із помірною здатністю до розпізнавання емоцій, проте ці навички не є стійкими та чіткими. Ось тому особи, які належать до цієї категорії, не завжди можуть адекватно підтримати інших.

Розпізнавання емоцій інших людей



Рис. 2.8 Діаграма результатів дослідження розпізнавання емоцій інших за *Методикою №4*

За підсумковими показниками загального рівня емоційного інтелекту серед респондентів встановлено:

- 4, 2 % мають високий рівень,
- 31, 3 % — середній рівень,
- 64, 6 % — низький рівень (рис. 2.9).

Отримані дані свідчать, що переважна більшість опитаних (64, 6 %) має низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється у труднощах усвідомлювати та керувати власними емоціями, обмеженій здатності до самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей, а також у низькому рівні емпатії.

Середній рівень (31, 3 %) характеризує частину респондентів із помірними навичками емоційної обізнаності та саморегуляції, проте без високої стійкості.

Лише 4, 2 % досліджуваних демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що проявляється у здатності усвідомлювати власні емоції, адекватно керувати ними, підтримувати внутрішню мотивацію та розуміти емоційні стани інших людей.

Загальний результат дослідження рівня EI Н

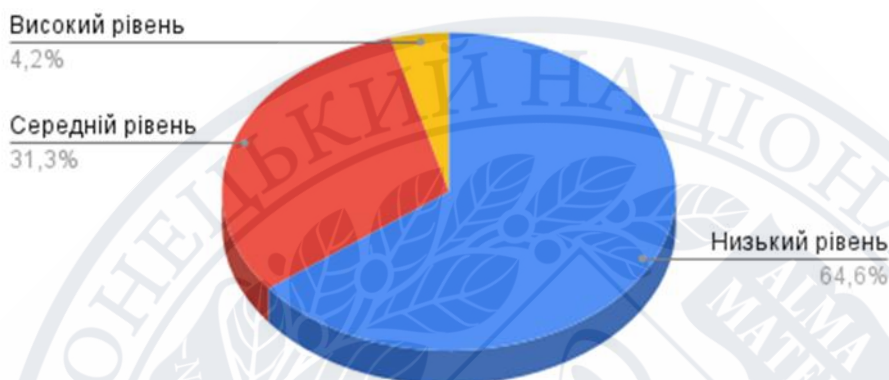


Рис. 2.9 Діаграма загальних результатів дослідження за *Методикою №4*

Для дослідження відчуття суб'єктивного благополуччя ми використали *Методику №5 “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ”*. Після емпіричного дослідження ми отримали наступні узагальнені показники:

- 59, 2% респондентів мають низький рівень суб'єктивного благополуччя;
- 30, 6% – середній рівень;
- 10, 2% – високий рівень благополуччя (рис. 2.10).

Такі результати можуть свідчити, що більшість респондентів не відчують повної задоволеності життям. Це може бути спричинено як інтернет-залежністю, так і іншими зовнішніми та внутрішніми факторами. Говорячи про інтернет-залежність та її вплив, варто зазначити, що зазвичай найбільше страждає фізичне та психологічне здоров'я, оскільки характерними є сидячий спосіб життя та низька емоційна залученість як до власних потреб, так і потреб інших.

Інші фактори, такі як війна, економічна криза, втрати та ситуація невизначеності, можуть впливати на психоемоційний стан молоді, включаючи загальне благополуччя. Оскільки ці чинники є дуже стресогенними для молоді в силу їх неповної психологічної сформованості, вони можуть страждати більше, ніж люди старшого покоління через вікові особливості.

Респонденти з середнім рівнем – 30,6% та високим – 10,2% – вказують на більшу задоволеність життям загалом. Це може проявлятися у стосунках з оточуючими: більша кількість якісних контактів та ширше коло спілкування. Характерною для цієї категорії є також вища задоволеність фінансовим станом, що дає можливість повністю задовольняти базові потреби, на відміну від молоді з нижчим рівнем благополуччя. Одним із чинників, що на це впливає, є наявність роботи. Оскільки не всі студенти мають змогу поєднувати роботу з навчанням або отримувати фінансову допомогу від батьків, вони частіше стикаються з труднощами в задоволенні власних потреб.

Узагальнені показники суб'єктивного

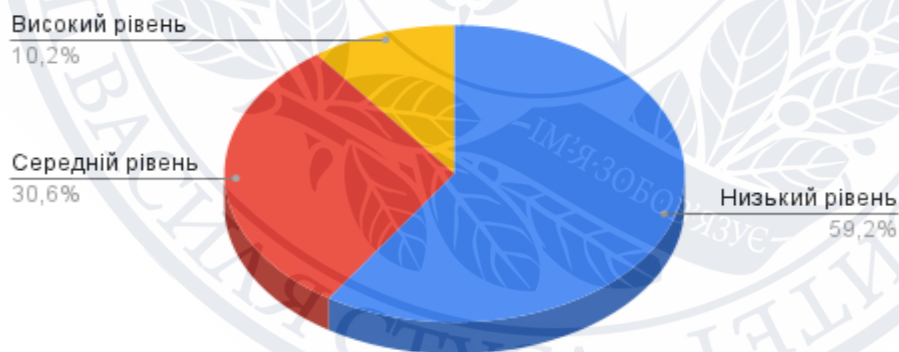


Рис. 2.10 Діаграма загальних результатів дослідження за *Методикою №5*

Аби детальніше зрозуміти узагальнені показники за *Методикою №5*, ми звернулись до результатів субшкал. Першою з них була субшкала “Фізичне здоров’я”, де переважав низький рівень – 46, 3%. Причинами цього може бути низька зацікавленість молоді в активному способі життя та зовнішні фактори,

зокрема дистанційне навчання, яке змусило молодь менше рухатися і, в свою чергою, посприяло розвитку інтернет-залежності. Водночас, середній (38,7%) та високий (16%) рівні вказують на наявність активного способу життя серед частини студентів та незначну або повну відсутність скарг щодо свого фізичного здоров'я.

Субшкала “Психологічне здоров'я” з найвищим показником на низькому рівні (55,7%) свідчить про поширеність психологічних труднощів серед молоді. Причинами таких результатів можуть бути особливості вікового періоду становлення особистості, для якого характерним є високе психологічне напруження. Крім того, значне навчальне навантаження та високі очікування з боку закладів освіти можуть емоційно виснажувати студентів. Зовнішні чинники, зокрема війна, також мають суттєвий вплив, змушуючи молодь почуватись більш вразливими та емоційно нестійкою.

Субшкала “Стосунки” з результатами низького (51,2%), середнього (34,0%) та високого (14,8%) рівнів свідчить, що більшість молоді має труднощі у цій сфері. Молоді люди можуть формувати більш поверхневі стосунки через високу онлайн-активність, коли створюється враження великої кількості онлайн-друзів або підписників, але реальної глибокої комунікації фактично немає.

Середній та високий рівні все ж вказують, що решта молодих людей соціально активні та мають своє близьке коло спілкування, яке допомагає їм справитись у складні періоди.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою №5 “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСТ”

Рівень/ Показники	Фізичне здоров'я	Психологічне здоров'я	Стосунки
----------------------	---------------------	--------------------------	----------

Низький рівень	46,3%	55,7%	51,2%
Середній рівень	38,7%	30,0%	34,0%
Високий рівень	16,0%	14,3%	14,8%

2.3. Взаємозв'язок інтернет-залежності з самотністю, емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям

Для більш повного розуміння феномену інтернет-залежності доцільно порівняти результати, отримані за різними психодіагностичними методиками. У даному дослідженні використано методику діагностики Інтернет-залежності Юр'євої та Шорнікової і шкалу Інтернет-залежності Чена (CIAS). Обидві методики спрямовані на виявлення рівня сформованості Інтернет-залежної поведінки, однак відрізняються підходами до її оцінювання, структурою та змістовими акцентами.

Порівняння результатів дозволяє визначити, наскільки отримані показники за цими двома інструментами є узгодженими, чи вимірюють вони однаковий конструкт, а також оцінити їхню взаємну валідність у межах вибірки дослідження. Це, у свою чергу, сприятиме більш точній інтерпретації рівня інтернет-залежності серед опитаних респондентів та уточненню психологічного змісту досліджуваного явища.

Для перевірки взаємозв'язку між показниками за шкалами Юр'євої та Чена було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримано значення $r_s = 0,71$ при $p < 0,001$, що свідчить про високу пряму та статистично значущу кореляцію між показниками двох методик. Це означає, що зі зростанням рівня Інтернет-залежності за однією шкалою, відповідно зростають показники за іншою. Тому їх можна використовувати як взаємодоповнюючі інструменти для оцінки рівня інтернет-залежності у молоді. Практично це дозволяє поєднувати результати обох шкал для більш надійної та комплексної оцінки явища.

Варто зауважити, що кореляційні дані показують тільки взаємозв'язок між шкалами і не дають підстав для висновків про причинність. Також через невелику вибірку ($n = 52$) результати слід розглядати з обережністю.

Таблиця 2.2 – Результати кореляційного аналізу між показниками інтернет-залежності за шкалами Юр'євої-Шорнікова та Чена

Змінні	r Спірмена	p-value
Шкала Інтернет-залежності Юр'євої-Шорнікова	$r = 0,71^{***}$	$p < 0,001$
Шкала Інтернет-залежності Чена		

Примітка: *** — дуже високочисельний зв'язок ($p < 0,001$).

Для перевірки наявності взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем самотності серед молоді було проведено кореляційний аналіз.

Оскільки дані за шкалою інтернет-залежності та шкалою самотності не завжди відповідали нормальному розподілу, для оцінки взаємозв'язку між показниками використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена.

Результати показали помірний кореляційний зв'язок ($r_s = 0,32$ при $p < 0,05$). Ці показники свідчать про статистично значущий взаємозв'язок. Тобто, зі зростанням рівня інтернет-залежності спостерігається тенденція до підвищення відчуття самотності.

Відчуття самотності може бути як причиною, так і наслідком виникнення інтернет залежності. Якщо розглядати з боку причини, то можна припустити, що відчуття самотності може виникнути внаслідок низької самооцінки, внутрішньо особистісних та зовнішніх конфліктів, агресивності та слаборозвиненості комунікативних навичок. Внаслідок цього, молодь може поспішати на використання кіберпростору задля створення віртуального «Я», яке допомагає створити уявний образ самого себе — ідеальний та без вад. Тим не менш, це

призводить до ще глибшого відчуття самотності та відірваності від реальності, оскільки в кіберпросторі не існує відносин «суб'єкт - суб'єкт» або «реальне «Я» - реальне «Я». І усвідомлення того, що реальне не можна замінити віртуальним, допоможе індивіду прийняти факт наявності власної самотності.

Також можна розглядати відчуття самотності як причину інтернет-залежності. Чим більший рівень залежності, тим більше людина ізолюється від інших. В сучасному світі, для молоді не обов'язково ізолюватися, часто вони залучаються до різних онлайн активностей разом. Навіть під час прогулянок чи соціальних подій, молоді люди тяжіють користуватися телефоном чи іншими пристроями. Здавалось би, що доволі типова поведінка для молоді, може значно знижувати якість міжособистісного спілкування та робити стосунки поверхневими.

Тому можна припустити, що самотність і інтернет-залежність можуть впливати одна на одну в обидва боки, але для точнішого висновку потрібні більш глибокі та комплексні дослідження.

Таблиця 2.3 – Результати кореляційного аналізу між показниками інтернет-залежності та відчуття самотності за шкалами Інтерне-залежності Юр'євої-Шорнікова та самотності UCLA

Змінні		р Спірмена	p-value
Шкала залежності Шорнікова	Інтернет- Юр'євої-	r = 0,32*	p < 0,05
Шкала UCLA	самотності		

Примітка: * — статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$).

Для перевірки наявності взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем емоційного інтелекту серед молоді було проведено кореляційний аналіз.

Результати подані у кореляційній матриці у таблиці 2.3.3 з застосуванням коефіцієнту кореляції Спірмена. За отриманими даними можна ствердити, що між інтернет-залежністю та загальним показником емоційного інтелекту є слабкий зворотний зв'язок $r = -0,29$ при $p < 0,05$, що вказує на значущий взаємозв'язок.

Хоча показник є доволі низьким, але його можна інтерпретувати, як — зі зростанням рівня інтернет-залежності рівень емоційного інтелекту має тенденцію знижуватися.

Результати за субшкалам «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших» на одному рівні та вказують на слабкий зворотний зв'язок ($r = -0,29$ при $p < 0,05$), але статистично значущим, що вказує на не випадковість отриманих даних. Тобто, зі зростанням інтернет-залежності, погіршується здатність відчувати емпатію та розпізнавати емоції інших людей.

Тривале перебування в кіберпросторі може призводити до поступової втрати здатності розпізнавати вербальні та невербальні сигнали інших людей, що негативно впливає на якість міжособистісної комунікації. Інтернет-залежні індивіди нерідко схильні до вузько спрямованого або «тунельного» мислення, унаслідок чого знижується рівень критичного аналізу інформації. Це, своєю чергою, сприяє формуванню спрощеного, узагальненого сприйняття дійсності, яке особливо поширене у соціальних мережах. Людина схильна беззастережно приймати інформацію з Інтернету за істину та переносити її на власний життєвий досвід. Попри те, що обмін досвідом онлайн може бути корисним, відсутність критичного осмислення отриманої інформації часто негативно позначається на міжособистісних стосунках. Це проявляється у звуженні когнітивного сприйняття та зниженні рівня емпатії до інших.

З дещо нижчими показниками виявились субшкали «Емоційна обізнаність» та «Управління своїми емоціями» ($r = -0,22$; $r = -0,19$), але зі статистично значущими взаємозв'язками. Це підкреслює наявність

негативного впливу інтернет-залежності на розуміння своїх емоцій та управління ними. У міжособистісних стосунках це може сприяти конфліктам.

Не усвідомлюючи власні емоційні стани, людина може несвідомо переносити їх на інших, що ускладнює процес емоційного опрацювання. Зокрема, недостатня здатність розпізнавати та розуміти власні почуття сприяє виникненню такого психологічного механізму, як проєкція, коли індивід приписує іншим ті емоції, які сам переживає, але не визнає. Це призводить до міжособистісного напруження та непорозумінь у спілкуванні.

Крім того, підвищений рівень інтернет-залежності негативно позначається на здатності особистості керувати власними емоціями. Для Інтернет-залежних осіб характерними є підвищена агресивність та імпульсивність, що зумовлено прагненням до швидкого задоволення потреб і отримання «дофамінової» винагороди. Зниження концентрації уваги на повсякденних завданнях спричиняє нетерпимість до тривалих або складних процесів, що, у свою чергу, може викликати почуття незадоволеності собою та життям загалом.

Найвищий зворотний показник серед субшкال було виявлено за шкалою «Самотивація» ($r = -0,33$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що в осіб із вищим рівнем інтернет-залежності спостерігаються труднощі у здатності мотивувати себе до діяльності. Самотивація є важливим компонентом емоційного інтелекту, оскільки забезпечує ініціативність, наполегливість та здатність до досягнення як довготривалих, так і щоденних цілей.

Інтернет-залежні особи можуть відчувати труднощі навіть у виконанні звичних повсякденних справ — таких, як догляд за собою, дотримання гігієни, регулярне харчування тощо. У молодіжному середовищі знижений рівень самотивації може негативно позначатися на навчальній діяльності, оскільки пріоритет зміщується у бік швидкого задоволення потреб через перебування в Інтернеті.

Таблиця 2.4 – Кореляційна матриця між шкалою Інтернет-залежності Чена та методикою емоційного інтелекту Н.Хола

Змінні	Ін.Зале ж.	Емоц.Обі з.	Упр.Емо ц.	Самомоти в.	Емп т.	Розп . Емо ц.	Заг. Емо ц. інтел .
Інтернет- залежність	1	-0, 22*	-0,19*	-0,33*	- 0,29 *	- 0,29 *	- 0,29 *
Емоційна обізнаність		1	0, 30*	0, 54*	0, 61 **	0, 74 ***	0, 78 ***
Управління своїми емоціями	-0,19*	0, 30*	1	0, 55*	0, 41*	0, 39*	0, 64 **
Самомотива ція	-0,33*	0, 54*	0, 55*	1	0, 81 ***	0, 76 ***	0, 88 ***
Емпатія	-0,29*	0, 61 **	0, 41*	0, 81 ***	1	0, 72 ***	0, 88 ***
Розпізнаванн я емоцій інших	-0,29*	0, 74 ***	0, 39*	0, 76 ***	0, 72 ***	1	0, 87 ***
Загальний показник емоційного інтелекту	-0,29*	0, 78 ***	0, 64 **	0, 88 ***	0, 88 ***	0, 87 ***	1

Примітка: * — статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$); ** — ($p < 0,01$); *** — ($p < 0,001$).

Для перевірки наявності взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем суб'єктивного благополуччя було проведено кореляційний аналіз. Результати подані у кореляційній матриці у Таблиці 2.5 з застосуванням коефіцієнту кореляції Спірмена.

За отриманими даними можна ствердити, що між інтернет-залежністю та загальним показником суб'єктивного благополуччя є середній зворотний зв'язок $r = -0,42$ при $p < 0,01$, що вказує на значущий взаємозв'язок.

Інтерпретувати дані можна так — зі зростанням рівня інтернет-залежності знижується рівень суб'єктивного благополуччя.

Серед субшкел найбільший вплив мають «Психологічне здоров'я» та «Фізичне здоров'я» з показниками ($r = -0,38$; $r = -0,35$ при $p < 0,05$). Такі дані показують, що інтернет-залежність може сприяти збільшенню відчуття стресу, зниженням відчуття задоволеності та щастя. Через довге перебування в Інтернеті, молодь схильна ігнорувати потреби підтримувати тіло в хорошій фізичній формі. Особливо, негативно впливає постава у якій знаходяться молодь довгий час. Також у таких умовах приділяється недостатньо уваги підтриманню психологічного здоров'я, що проявляється у зниженні рівня емоційної стабільності, появі відчуття виснаження, тривожності та роздратування. Постійне перебування в онлайн-середовищі часто призводить до інформаційного перевантаження, порушення режиму сну, а також зменшення соціальної активності в реальному житті.

Унаслідок цього у молоді формується дисбаланс між фізичним і психічним благополуччям, що може спричиняти загальне зниження якості життя. Тривале використання гаджетів і відсутність рухової активності погіршують не лише фізичний стан, а й психоемоційний фон, оскільки тіло і психіка перебувають у

тісному взаємозв'язку. В такому випадку важливим є відновлення енергії через відпочинок, фізичну активність або спілкування офлайн.

З дещо нижчим показником виявилась субшкала «Стосунки» ($r = -0,29$ при $p < 0,05$), що вказує на слабкий зворотний зв'язок, але все ж значущий. Отже, із зростанням інтернет-залежності, якість міжособистісних стосунків погіршується. Оскільки отримані показники є дещо нижчими порівняно з іншими субшкалами, можна припустити, що молодь усе ж має коло близьких людей, які надають підтримку та до яких можна звернутися у разі потреби. Водночас, інтернет-залежна молодь більш схильна до формування поверхневих стосунків. Поширеним серед них є уявлення, що вони мають велику кількість онлайн-друзів, з якими вони познайомилися або в онлайн-іграх, або у соціальних мережах. Але ілюзія міцної дружби в Інтернеті призводить до розчарування, оскільки здебільшого віртуальне «Я» користувачів мережі значно відрізняється від реального «Я».

Таблиця 2.5 – Кореляційна матриця між шкалою Інтернет-залежності Юр'євої-Шорнікова та методикою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСГ”

Змінні	Ін.Залеж.	Заг. Благ.	Фіз. Здоров'я	Псих. Здоров'я	Стосунки
Інтернет-залежність	1	-0,42**	-0,35*	-0,38*	-0,29*
Загальний показник благополуччя	-0,42**	1	0,81***	0,90***	0,80***
Фізичне здоров'я	-0,35*	0,81***	1	0,65**	0,45**
Психологічне здоров'я	-0,38*	0,90***	0,65**	1	0,65**

Стосунки	-0,29*	0,80***	0,45**	0,65**	1
----------	--------	---------	--------	--------	---

Примітка: * — статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$); ** — ($p < 0,01$); *** — ($p < 0,001$).

Висновки до розділу 2

Для емпіричного дослідження були застосовані шкали кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова та інтернет-залежності Чена, щоб визначити рівень інтернет-залежності у респондентів молодого віку. Крім того, були досліджені рівні відчуття самотності, емоційного інтелекту та відчуття суб'єктивного благополуччя за шкалою самотності UCLA, методиками дослідження емоційного інтелекту Н.Холла та суб'єктивного благополуччя БІБІСІ.

За результатами дослідження ми отримали показники, що підтверджують актуальність та наявність такої проблеми як інтернет-залежність, оскільки п'ята частина студентів проявила патологічні ознаки користування Інтернетом.

Завдяки кореляційному аналізу нам вдалося встановити позитивний високозначущий статистичний зв'язок між шкалами на визначення рівня інтернет-залежності, що дало нам підтвердження їх взаємозамінності.

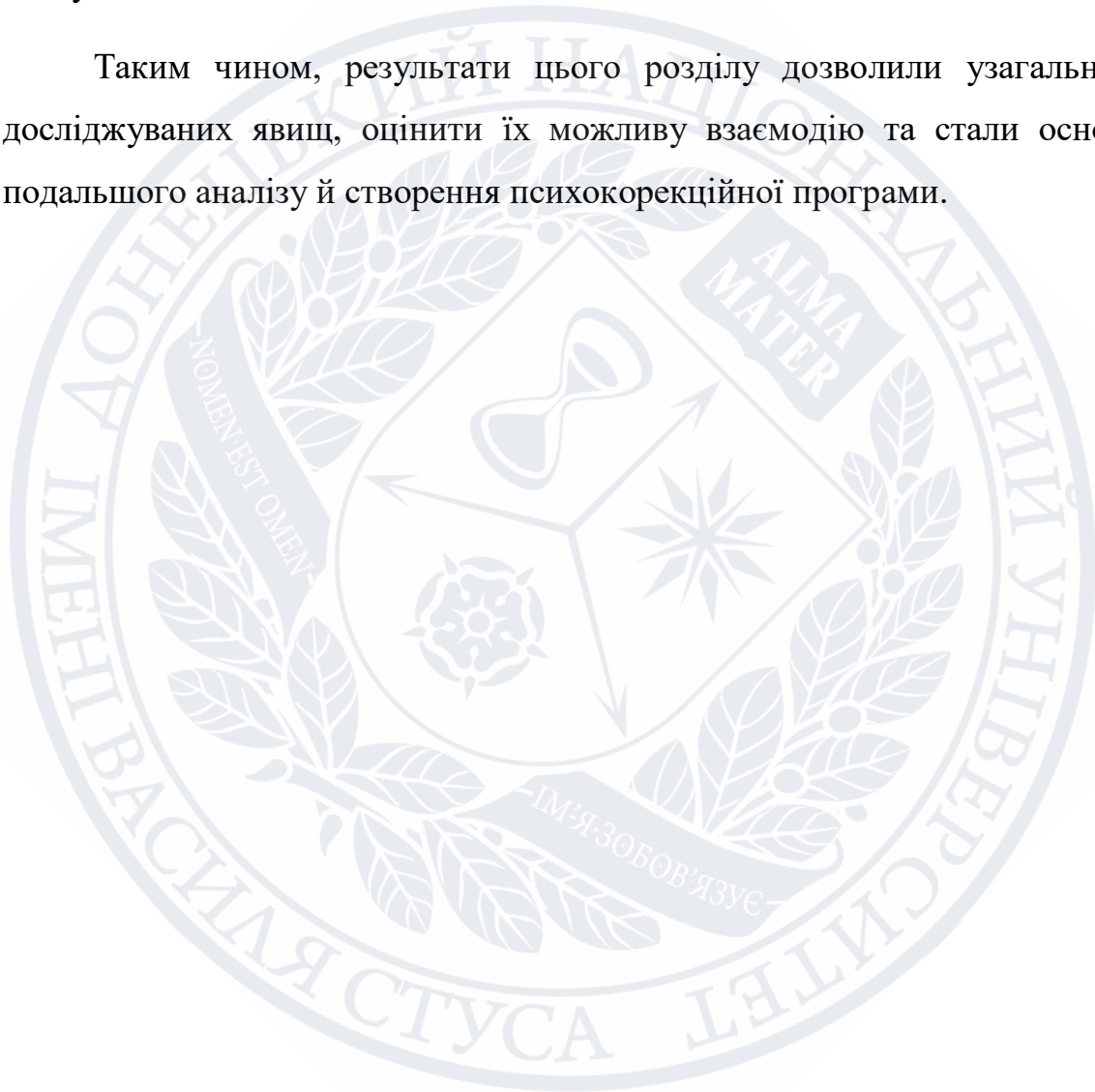
Шкала самотності UCLA показала найбільшу кількість відповідей середнього та високого рівня. Кореляційний аналіз дав підтвердження стверджувати, що в певній мірі є слабкий але взаємозв'язок між інтернет-залежністю та самотністю. Тим не менш, інші причини також можуть створювати такий відсоток респондентів, страждаючих на самотність.

Найгіршими показниками за методикою емоційного інтелекту Н.Холла прослідковується в субшкалах *Розпізнавання емоцій інших людей* та *Управління своїми емоціями*. Позитивний слабкий та статистично значущий кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та емоційним інтелектом підкреслює

негативний вплив Інтернету на контроль і розуміння власних та чужих емоцій, впливаючи на їх взаємодію.

За методикою суб'єктивного відчуття благополуччя визначили найгірший вплив на сфери фізичного та психологічного здоров'я. Тобто, було встановлено, що інтернет-залежність призводить до ведення сидячого способу життя та нехтування своїм психологічним станом.

Таким чином, результати цього розділу дозволили узагальнити стан досліджуваних явищ, оцінити їх можливу взаємодію та стали основою для подальшого аналізу й створення психокорекційної програми.



РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ МОЛОДІ

3.1 Методологічні основи корекції інтернет-залежності у молоді

Велика кількість психологічної літератури присвячена чинникам та причинам інтернет-залежності серед підлітків та молоді. Тим не менш, незначна кількість матеріалів ґрунтуються на вирішенні цієї актуальної проблеми, а саме корекції.

О. В. Камінська досліджувала психологічні засоби профілактики інтернет-залежності та розробляла психологічні тренінги щодо зменшення рівня інтернет-адикції. В основі її робіт був покладений комплексний підхід, маючи на увазі роботу не лише з цільовою аудиторією, а і тих, хто велику частину дня проводить з ними, а саме – педагоги та батьки. Тобто, залучення до корекційних заходів інших дотичних осіб буде сприяти швидшому формуванню нових патернів поведінки.

Психоедукаційні бесіди визначаються, як ефективні методи у профілактиці розвитку інтернет-залежності. Метою яких є повідомлення про можливі ризики та причини, які провокують її розвитку.

З.Д. Золотова вказує на важливість превентивних програм, які будуть виконувати роль формування психосоціально благополучної особистості. Стверджуючи, що таким чином, можна створити основу для попередження адиктивної поведінки.

На противагу цим думкам, О. А. Ліщинська вважає, що метод інформування про можливий вплив та наслідки інтернет-залежності не є ефективним засобом. Тим не менш, вона пропонує більш ефективний варіант боротьби із цим – формування мотиваційно-динамічної основи у психолого-педагогічних заходах щодо профілактики розвитку адикцій. Така думка дає розуміння, що важливо не лише застерігати молодь, або навіть залякувати, а

давати їм зрозуміти для чого їм це потрібно. Якщо існує мотивація до здорових патернів поведінки, то необхідність пояснювати шкоду адиктивної поведінки відпадає самотійно.

Розглядаючи зарубіжну літературу, багато авторів посилаються на корекцію інтернет-адикції шляхом когнітивно-поведінкової терапії. Науковці Jun Liu, Ling Nie та Yafeng Wang завдяки своїм дослідженням підтверджують ефективність цього методу у лікуванні кіберзалежності. В результаті проходження КПТ були виявлені позитивні зміни у проявах психопатологічних симптомів. Рівні депресії, тривожності, агресивності, соматизації, фобій та психотизму знижувались після проходження програм за цим спрямуванням.

Крім того, вони застосовували і інші методи, такі як групові консультативні програми та спортивні програми втручання. Групові консультативні програми довели свою надійність та ефект одразу після завершення, а спортивні програми втручання найкраще проявили себе у покращенні симптомів відміни. КПТ тривалого втручання показала кращі результати, ніж програми короткого впливу.

Отже, враховуючи думки різних дослідників, психокорекційна програма зменшення інтернет-залежності повина мати комплексний підхід, орієнтуватись не лише на інформуванні учасників про можливі ризики та наслідки, але й надавати мотиваційні орієнтації у бік формування здорових патернів поведінки.

Також, може включати елементи спортивних програм втручання задля формування активного способу життя. І не менш важливим, є застосування КПТ стратегій ефективними у боротьбі з тригерами, які займають значне місце при лікуванні та корекції адикцій.

3.2 Психокорекційна програма зниження інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків молоді

Відповідно до мети і завдань дослідження була розроблена психокорекційна програма для зниження інтернет-залежності у молоді, яка в результаті сприятиме покращенню міжособистісних стосунків. Розробка ґрунтується на загальновизначених принципах складання психокорекційних програм, а саме:

- Принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих завдань;
- Принцип обліку віково-психологічних та індивідуальних особливостей суб'єктів;
- Діяльнісний принцип корекції;
- Принцип пріоритетності корекції каузального типу;
- Принцип комплексності методів психологічного впливу.

Ця психокорекційна програма має на меті формування розуміння механізмів, які сприяють виникненню інтернет-залежності та розвиток навичок, що будуть допомагати у формуванні якіснішої міжособистісної комунікації (Таблиця 3.1). Програма розрахована на 6 занять тривалістю 1,5 години, яка має проводитись 2 рази на тиждень. Кількість рекомендованих учасників – 8-12.

Кожне заняття відбувається відповідно до визначеної структури, включаючи теоретичні елементи на початку занять та практичні, як опрацювання та закріплення теоретичного матеріалу.

Таблиця 3.1 – Психокорекційна програма зниження рівня інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків

№	Тема	Мета	Зміст
---	------	------	-------

1.	Інтернет-залежність та її вплив на міжособистісні стосунки	Сформувані розуміння механізмів інтернет-залежності та її впливу на соціальні стосунки.	Міні-лекція: “Що таке інтернет-залежність та як вона впливає на стосунки?”, Вправа “Скільки часу я проводжу онлайн?” для аналізу власного часу в мережі, Обговорення на тему “Як Інтернет змінює мої контакти з людьми?”.
2.	Причини формування інтернет-залежності	Сформувані розуміння чинників, які сприяють інтернет-залежності.	Міні-лекція: “Що змушує мене бути інтернет-залежним?”, Вправа “Виявлення тригерів” для аналізу власних причин формування інтернет-залежності.

3.	Розвиток навичок саморегуляції	Сформувати альтернативні способи зниження напруги без телефону.	Дихальні техніки (4-7-8, квадратне дихання), Вправа “Антикризовий набір” для створення офлайн-способів регуляції.
4.	Життя без зайвого Інтернету	Сформувати розуміння того, яке може бути життя без зайвого Інтернету.	Рольова міні-гра “Як відмовитись від Інтернету, не руйнуючи комунікацію?”.
5.	Планування взаємодії реальної	Створити нові моделі поведінки, які підтримують стосунки.	Вправа “Моє коло контактів”, Вправа “Мій день без телефону” для планування активностей поза мережі.
6.	Підсумкове заняття та цілі на майбутнє	Підсумувати результати та оцінити динаміку.	Обговорення “Мої зміни за час програми”, Вправа “SMART-цілі” для формування

			довготривалих цілей.
--	--	--	-------------------------

Після закінчення програми учасники повинні володіти знаннями, які стосуються причин та впливу інтернет-залежності на їх життя, мати необхідні навички контролю потягу до використання Інтернету, а також виробити вміння вибудовувати якісні міжособистісні стосунки в офлайн-просторі.

Для кращого розуміння структури занять розглянемо детально психокорекційну програму.

Заняття №1 має на меті сформувати розуміння механізмів інтернет-залежності та її впливу на соціальні стосунки. В ході першого заняття ми не лише даємо зрозуміти наявність такої актуальної проблеми, а й підкріпити це фактами. До прикладу, можна використати результати попереднього емпіричного дослідження рівня інтернет-залежності, щоб відсотково зазначити це. А також, вправа “Скільки часу я проводжу онлайн?” дасть можливість проаналізувати власний час проведений в мережі, та розділити використання Інтернету по категоріям: навчання, робота, спілкування, дозвілля та зайвий. Отже, це заняття сформує базу для розуміння причин залежності.

Заняття №2 формує розуміння чинників, які сприяють інтернет-залежності, завдяки міні-лекції “Що змушує мене бути інтернет-залежним?”. А вправа “Виявлення тригерів” дає можливість проаналізувати, які емоційні стани, люди чи їх відсутність, місця, речі, думки та активності, сприяють перебуванню в кіберпросторі. Боротьба з тригерами допоможе у подоланні залежності.

Заняття №3 формує альтернативні способи зниження напруги без телефону. Дихальні техніки (4-7-8, квадратне дихання) дають змогу виявляти свої емоційні стани та пропрацьовувати їх, зменшуючи напругу. Вправа “Антикризовий набір” допомагає створити список офлайн-активностей, які можна виконувати в моменти нудьги без Інтернету. Оскільки, наявність додаткових ресурсів позитивно підкріпить проведення часу поза мережею, а також приємні емоції в результаті будуть сприяти цьому.

В ході заняття №4 ми продовжуємо працювати над часом проведення поза мережею. Рольова міні-гра “Як відмовитись від Інтернету, не руйнуючи комунікацію?” розігрується між учасниками, формуючи ідеї для подальшого обговорення у групі. Колективне опрацювання не лише розшире горизонт щодо майбутніх дій, а й покращить навчички міжособистісної комунікації, оскільки учасники будуть працювати як в парах, так і групі.

Під час заняття №5 ми створюємо нові моделі поведінки, які підтримують міжособистісну комунікацію. Вправа “Мое коло контактів” дає розуміння людей, які знаходяться поруч, та визначити на якому рівні близькості вони знаходяться по відношенню до нас. Під час цієї вправи можна задавати учасникам додаткові запитання для сприяння саморефлексії, а саме: “З якими з цих людей я відчуваю себе комфортно/ не комфортно?”, “З якими з цих людей я б хотів/ла продовжувати спілкування? Чому?” та “З якими з цих людей я б не хотів/ла продовжувати спілкування? Чому?”.

Вправа “Мій день без телефону” змусить учасників уявити та спланувати день без використання Інтернету або телефону. Інформаційний детокс сприятиме різноманітним позитивним змінам, в тому числі, в сфері міжособистісної комунікації. Тобто, важливим у цьому завданні є акцент на можливості залучення інших із соціального кола взаємодії наших учасників.

В ході останнього заняття №6 учасники підсумовують спільну діяльність та отримані результати після програми. Під час обговорення молодь ділиться своїми враженнями, труднощами та побажаннями щодо покращення чи зміни програми. А вправа “SMART-цілі” допоможе розробити більш довготривалі плани та визначити точки росту кожного з учасників. При дотриманні цілей учасники зможуть перенести набуті знання під час програми вже у повсякденне життя.

На нашу думку, використання даної психокорекційної програми підійде для різних рівней інтернет-залежності, а також може бути застосована у превентивних цілях задля ознайомлення молоді щодо актуальної проблеми

сьогодення. Результати ефективності програми описані в порівняльному аналізі наступного підрозділу.

3.3 Результати ефективності психокорекційної програми

Для оцінки ефективності проведеної психокорекційної програми були взяті шкали кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова та самотності UCLA. Завдяки їх повторному проходженню, ми мали змогу оцінити чи змінився рівень інтернет-залежності та самотності в ході інтервенцій.

Для обох показників використано парний t-тест Стюдента, розраховано ефект Когена та 95% довірчі інтервали. У психокорекційній програмі взяли участь 15 учасників, які в тому ж числі проходили опитування на першому етапі емпіричного дослідження. Завдяки персональним кодам, які респонденти вказували до та після програми, дослідження слідувало принципу конфіденційності.

Результати за показниками рівня інтернет-залежності подаються в таблицях (Таблиця 3.2; Таблиця 3.3). Зниження середнього значення $M = 35,13$ до $M = 32,07$ вказує, що загальний рівень інтернет-залежності зменшився. Зменшення стандартного відхилення SD до $= 15,55$ та SD після $= 13,38$ вказують, що після програми показники стали більш однорідними та менше варіюються у балах між учасниками. Тобто, група стала більш схожою у показниках рівня інтернет-залежності після втручання.

Середня різниця $\Delta M = -3,07$, що означає зменшення показників в середньому на -3 бали. $SD(\text{diff}) = 2,52$ дає змогу визначити, що учасники здебільшого зменшили рівень залежності в межах однакових балів.

Парний t-тест засвідчив статистично значуще зниження рівня інтернет-залежності після проходження корекційної програми: $t(14) = 5,66$, $p = 0,00033$. Та Ефект Когена $d = -1,22$ підтверджує великий практичний вплив після втручання.

Довірчий інтервал 95% $[-4,46; -1,67]$ не містить нульового значення, що додатково підтверджує надійність отриманих результатів.

Таблиця 3.2 – Показники ефективності до і після програми за шкалою кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова (YSCAS)

Показник	M	SD
До програми	35, 13	15, 55
Після програми	32, 07	13, 38
Різниця (до-після)	-3, 07	2, 52

Примітка: n = 15 учасників

Таблиця 3.3 – Статистичні показники ефективності програми за шкалою кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова (YSCAS)

Показник	t(df)	p	Cohen's d	95%CI
Інтернет-залежність	t(14) = 5, 66	0, 00033	-1,22	$[-4,46; -1,67]$

Примітка: n = 15 учасників

Результати показників за шкалою самотності UCLA подаються в таблицях (Таблиця 3.4; Таблиця 3.5). Зниження середнього значення $M=39,87$ до $M=37,20$ вказує, що рівень самотності зменшився після психокорекційної програми. Зниження на $(-2,67)$ є досить помітним та реальними для короткострокових інтервенцій. Парний t-тест продемонстрував статистично значуще зниження рівня самотності: $t(14) = 5,75$, $p = 0,000051$. Ефект Когена $d = -1,48$ свідчить про дуже великий практичний ефект, тобто програма мала потужний вплив на зниження суб'єктивного відчуття самотності.

Довірчий інтервал 95% $[-3,66; -1,67]$ не перетинає нуль, що додатково підтверджує достовірність зниження рівня самотності.

Таблиця 3.4 – Показники ефективності до і після програми за шкалою самотності UCLA

Показник	M	SD
До програми	39, 87	10, 18
Після програми	37, 20	8, 78
Різниця (до-після)	-2, 67	1, 80

Примітка: n = 15 учасників

Таблиця 3.5 – Статистичні показники ефективності програми за шкалою самотності UCLA

Показник	t(df)	p	Cohen's d	95%CI
Самотність	t(14) = -5,75	0, 000051	-1, 48	[-3,66; -1.67]

Примітка: n = 15 учасників

Отже, за двома шкалами, хоч були не суттєві зміни у балах серед респондентів, але завдяки цій програмі ми все ж досягли поставленої мети стосовно зменшення інтернет-залежності та відчуття самотності, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки молоді. Після проходження програми студенти набули навичок поміркованого користування Інтернетом, а також групова динаміка та вправи на розвиток комунікативних навичок допомогли їм соціалізуватися та завести нові контакти.

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження методологічних основ корекції Інтернет-залежності вдалося проаналізувати роботи дослідників та зрозуміти які підходи та методи вже використовувались для корекції цього явища. В більшості наукових робіт були описані програми та тренінги спрямовані на поширення інформації стосовно проблеми інтернет-адикції. Здебільшого вони мали позитивний вплив на підлітків та молодь. Тим не менш, найкраще себе проявили програми довготривалого впливу у когнітивно-поведінковому напрямку, які проводилися як індивідуально, так і у групах. Спортивна терапія також мала результати у зменшенні рівня депресії, тривожності, агресивності, соматизації, фобій та психотизму. Тому застосування різних методів з кожного підходу матимуть комплексний характер, усуваючи проблематику не одного спектру.

На описаних вище засадах була сформована власна психокорекційна програма, яка передбачала зменшення рівня інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків молоді. Під час розробки були дотримані загальновизначені принципи складання психокорекційних програм.

Психоедукаційні та когнітивно-поведінкові елементи були залучені до створення занять. Тривалість програми уможлиблює її проведення у відносно короткі терміни, особливо в навчальних закладах. Рівень інтернет-залежності не становить обмежень для участі в програмі. Тому може бути використана для молоді як з тенденцією, так і з сформованою кіберзалежністю. Також, програма може застосовуватися як превентивний захід з інформування молоді про актуальну проблему.

Ефективність проведеної психокорекційної програми оцінювалась за шкалами кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова та самотності UCLA. Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова визначала рівень залежності від Інтернету, шкала самотності UCLA — рівень відчуття самотності, і слугувала показником змін у сфері міжособистісних стосунків. В середньому показники рівня інтернет-

залежності зменшилися на -3,07, а самотності — на -2,67, що підтверджує позитивні зрушення у стосунках молоді. Ці показники не є дуже суттєвими, що можуть бути спричинені тривалістю програми, оскільки корекційний процес розрахований на відносно короткий період. Тому для кращих результатів варто дослідити впровадження програм більш довгострокового впливу. Незначні, але позитивні зміни в повторному дослідженні підтверджують ефективність проведеної психокорекційної програми.



ВИСНОВКИ

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведене дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків Інтернет-залежної молоді. Аналіз теоретичних праць дозволяє зробити ряд висновків.

Інтернет-залежність характеризується непереборним бажання знаходитись у мережі Інтернет увесь час з відчуттям складності або повної неможливості займатися офлайн активностями з негативним впливом на різні сфери життя індивіда. Втрата сенсу життя, близьких людей, роботи, дезорганізованість, погіршення фокусу уваги та відсутність внутрішньої опори є лише частиною можливих наслідків інтернет-залежності.

Надмірне користування Інтернетом пригнічує сферу міжособистісних стосунків та змінює характер живого спілкування. Серед молоді все більш поширеним є феномен онлайн-комунікації навіть у ситуаціях фізичної близькості. Розвиток соціальних мереж трансформував поняття міжособистісних стосунків, зумовивши розмежування між реальними та віртуальними друзями. Онлайн-взаємодія часто характеризується поверхневистю та зниженим рівнем емоційної залученості.

Експериментальне дослідження складалося з трьох етапів: діагностичного, розробки психокорекційної програми та оцінки її ефективності.

Результати діагностичного дослідження засвідчують, що п'ята частина респондентів продемонстрували сформований рівень інтернет-залежності, що вказує на актуальність теми.

Виявлено, що значна частина респондентів демонструє середній та високий рівні самотності, що може свідчити про наявність труднощів у формуванні емоційно насичених соціальних контактів та підвищене відчуття соціальної ізоляції. Встановлений слабкий, але статистично значущий зв'язок між інтернет-залежністю та самотністю вказує на можливе посилення відчуття ізольованості в умовах надмірного користування Інтернетом.

Отримані дані щодо емоційного інтелекту засвідчили найнижчі показники у сферах розпізнавання емоцій інших людей та управління власними емоціями, що вказує на труднощі у розумінні емоційних станів оточення та недостатню здатність до емоційної саморегуляції. Виявлений слабкий, але значущий кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та емоційним інтелектом свідчить про негативний вплив надмірної онлайн-активності на емоційне функціонування.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя показали погіршення фізичного та психологічного стану респондентів, що може відображати схильність до малорухливого способу життя, виснаження та ігнорування власних психоемоційних потреб у контексті інтенсивного користування Інтернетом.

При розробці психокорекційної програми була використана ідея комплексного підходу. Психокорекційна програма має на меті зменшення інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків молоді. Програма містить 6 занять по 1,5 години та має чітко визначену структуру. Заняття включають міні-лекції, дискусії та практичні вправи та завдання з подальшим їх обговоренням. Доречним є застосування цієї програми у навчальних закладах.

Оцінка ефективності психокорекційної програми свідчить про часткове підтвердження гіпотези. Показники інтернет-залежності знизилися в середньому на -3 бали та рівня самотності - на -2,67, що відображає позитивну динаміку – зменшення інтернет-залежності та покращення міжособистісних стосунків. Водночас виявлені зміни не є достатньо суттєвими, що може бути пов'язано з обмеженою тривалістю психокорекційної програми. Незначні, але стабільні позитивні зрушення свідчать про її ефективність, однак не дозволяють однозначно підтвердити причинний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та самотністю.

Для остаточного підтвердження гіпотези необхідні подальші дослідження з більшою вибіркою, що дасть змогу точніше оцінити характер і силу взаємозв'язку між досліджуваними змінними.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева, Ю. О. Кіберадикція як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ», 2020. 414 с.
2. Асеева, Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. 2020.
3. Асеева, Ю. О., & Аймедов, К. В. Сучасні види кібер-адикцій: фабінг та номофобія. Психологія та соціальна робота, (1), 56–64, 2023.
4. Асеева, Ю. О. Особливості стилів сімейного виховання кібер-адиктів (очима дітей). Психологія та соціальна робота, 51(1), 9–19, 2020.
5. Бойко-Бузиль, Ю. Ю., & Пампура, І. І. Інтернет-залежність як соціально-психологічна проблема. The 11th International..., Munich, 2021, с. 366.
6. Брозек, Т. Р. Особливості впливу інтернет-спілкування на розвиток емоційного інтелекту в умовах інформаційної війни. 2022.
7. Будник, Д., & Спиця, Н. Проблема залежностей: нейробіологічний контекст. Scientia, 18.04.2025, 175–177.
8. Галушко, О. І., Задорнова, В. В., & Пилипенко, К. В. Вплив штучного інтелекту на емоційний інтелект людини. The 16th International..., Copenhagen, 2024, с. 284.
9. Ганган, Ю. С., & Асеева, Ю. О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. Психологія та соціальна робота, (1), 71–83, 2024.
10. Ганган, Ю. С., & Асеева, Ю. О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. Морської медицини, 146.
11. Гришина, Ю., & Ломачинська, І. Інтернет-покоління і консцієнтальні війни сучасності. Вісник ЛНУ, (52), 161–168, 2024.
12. Грісюк, А., Лотюк, Ю., & Людмила, С. Інформаційна безпека в кіберпросторі: класифікація загроз та технічні засоби їх нейтралізації. 2025.

13. Дис. Сахно, П. І., & Лутцева, М. Рівень інтернет-залежності в осіб підліткового та юнацького віку в період воєнного стану. СумДУ, 2023.
14. Дис. Шеленкова, Н. Л., & Калугіна, А. О. Вплив інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.
15. Камінська, О. В. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності. 2012.
16. Кіндрат, К. Ефективність психоделічно асистованої терапії у супроводі осіб із залежностями: системний огляд літератури. 2024.
17. Костю, С. Й., & Сіладі, Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. 2017.
18. Кротенко, В. І., & Міщенко, О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності... 2022.
19. Мальцева, О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. 2020.
20. Матохнюк, Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг, номофобія. *Psychology Travelogs*, (3), 37–46, 2024.
21. Мірзоян, В. А. Специфіка віктимної поведінки особистості через призму трикутника Карпмана. 2022.
22. Мірясов, Ю. О. Ефект маркетингу та його вплив на вподобання споживача. *Проблеми економіки*, 1(39), 134–140, 2019.
23. Морозова, І. В. Вплив пандемії COVID-19 та війни в Україні на розвиток інтернет-залежності серед підлітків. *Rotterdam*, 2024, с. 317.
24. Пелипенко, С., & Рижанова, А. Соціально-педагогічна профілактика залежності старшокласників... 2025.
25. Петрунько, О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіасередовищі. Полтава: Укрпромторгсервіс, 2010.
26. Петрунько, О. В., & Телешун, К. Інтернет-залежність дорослих користувачів... *КРОК*, 4(68), 91–99, 2022.

- 27.Петрунько, О. В., & Паціора, Г. М. Особливості віктимної поведінки молоді. КРОК, 2(70), 159–165, 2023.
- 28.Саковська, В. В. Хікікоморі як проблемний аспект самоствавлення. Helsinki, 2022, с. 420.
- 29.Сахно, П. І., & Лутцева, М. (див. дисертація вище).
- 30.Сіладі, Н. Є. (див. Костю & Сіладі, 2017).
- 31.Сорока, А. Динаміка проявів інтернет-залежності у часі війни. 2023.
- 32.Ткачук, А., Козира, П., & Угрин, О. Особливості концепції «Я» у співзалежних осіб.
- 33.Чорномидз, А. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів... Psychosomatic Medicine and General Practice, 10(3), 2025.
- 34.Щолокова, Г. В., & Тараненко, І. В. Особливості комунікації у цифрову добу: етикет у соцмережах. Development of sustainable communications..., 278–284, 2023.
- 35.Al-Khadher, M., Bakhiet, S. F. A., Albursan, I., et al. Under war: The relationship between smartphone addiction... Acta Psychologica, 260, 105448, 2025.
- 36.Greenfield, D. N. Treatment considerations in internet and video game addiction... Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 27(2), 327–344, 2018.
- 37.Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. The evolution of Internet addiction... Addictive Behaviors, 53, 193–195, 2016.
- 38.Gunuc, S., & Dogan, A. The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction... Computers in Human Behavior, 29(6), 2197–2207, 2013.
- 39.Heitzman, J. Impact of COVID-19 pandemic on mental health. Psychiatr Pol, 54(2), 187–198, 2020.
- 40.Jeong, Y. J., Suh, B., & Gweon, G. Is smartphone addiction different from Internet addiction? Behaviour & Information Technology, 39(5), 578–593, 2020.
- 41.Jin Jeong, Y. (див. вище, Jeong et al., 2020).

- 42.Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. Internet addiction in students...
Computers in Human Behavior, 29(3), 959–966, 2013.
- 43.Medenica, S., Račić, M., & Joksimović, V. Internet and computer addiction...
Biomedicinska Istraživanja, 6(1), 69–75, 2015.
- 44.Pissin, A. The social construction of internet addiction in China... Journal of
Current Chinese Affairs, 50(1), 86–105, 2021.
- 45.Putra, P. Y., Fithriyah, I., & Zahra, Z. Internet addiction and online gaming
disorder... Psychiatry Investigation, 20(3), 196, 2023.
- 46.Schimmenti, A. Beyond addiction: Rethinking problematic Internet use...
Clinical Neuropsychiatry, 20(6), 471, 2023.
- 47.Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., et al. Implications of COVID-19 and
lockdown on internet addiction... Frontiers in Psychiatry, 12, 665675, 2021.
- 48.Strasburger, V. C. (Ed.). Masters of Media: Controversies and Solutions, Vol.
1. Bloomsbury, 2021.
- 49.Suwa, M., & Suzuki, K. The phenomenon of hikikomori... Journal of
Psychopathology, 19, 191–198, 2013.
- 50.Taber, K. H., Black, D. N., Porrino, L. J., & Hurley, R. A. Neuroanatomy of
dopamine... Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 24(1), 1–
4, 2012.
- 51.Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. A basic need theory approach...
Frontiers in Psychology, 5, 1562, 2015.
- 52.Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). Internet Addiction: A Handbook and
Guide to Evaluation and Treatment. Wiley, 2010.
- 53.Yablonska, T., & Yuanjie, L. Psychological characteristics of young men with
Internet addiction... Scientific Bulletin of Mukachevo State University, 3(9),
91–101, 2023.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»

Пункти	Дуже рідко	Рідко	Регулярно/ Час від часу	Часто	Дуже часто
1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?					
2. Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?					
3. Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?					
4. Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?					
5. Як часто Вам вдається самостійно припинити					

Вашу діяльність в мережі?					
6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?					
7. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?					
8. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?					
9. Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?					
10. Як часто люди, що оточують Вас,					

говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?					
11. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?					
12. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?					
13. Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин — і все»?					
14 Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?					
15. Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?					

16. Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?					
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?					
18. Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?					

ДОДАТОК Б

“Шкала Інтернет-залежності Чена”

Варіанти відповідей:

1. Зовсім не підходить (1 бал).
2. Слабо підходить (2 бали).
3. Частково підходить (3 бали).

4. Повністю підходить (4 бали).

Твердження
1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго".
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.
14. Думка зайти в Інтернет приходить мені першою, коли я прокидаюся вранці.
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.
17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.
20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.
22. Я намагаюся менше витратити часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.
24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.
25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.
26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.

ДОДАТОК В

“Шкала самотності UCLA”

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності».

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті.

Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті.				
2. Мені нема з ким поговорити.				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування.				
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене.				
6 Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.				
8. Я зараз ні з ким не близький.				
9.Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди.				
10.Я відчуваю себе повністю самотнім.				
11.Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує.				
12.Я відчуваю себе повністю самотнім.				
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі.				
14. Я постійно прагну бути в компанії.				
15. Насправді ніхто не знає мене, як годиться.				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.				

17. Я нещасливий, будучи таким відторгненим.				
18. Мені важко заводити друзів.				
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими.				
20. Люди навколо мене, але не зі мною.				

ДОДАТОК Г

Текст діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла

- Повністю не згоден (–3 бали);
- В основному не згоден (–2 бали);
- Частково не згоден (–1 бал);
- Частково згоден (+1 Бал);
- В основному згоден (+2);
- Повністю згоден (+3).

Твердження	Бали
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.	
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.	
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.	
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.	
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.	
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.	

7. Я сліdkую за тим, як я себе почуваю.	
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.	
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.	
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.	
11. Я чуйний до емоційних потреб інших.	
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.	
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.	
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.	
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.	
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.	
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.	
18. Я здатний швидко заспокоюватися після неочікуваного засмучення.	
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».	
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.	
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.	
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.	
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.	

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.	
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.	
26. Я здатний покращити настрій інших людей.	
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.	
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.	
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.	

ДОДАТОК Д

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Пункти	Зовсім ні 1	Трохи 2	Середньо 3	Дуже сильно 4	Надзвичайно сильно 5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					

4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					

14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

