

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

В. П. Шмиголь

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ФОРМУВАННЯ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ ТА
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра
на тему: «Формування кіберзалежності у молоді та особливості
психопрофілактики»

Здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

Шмиголь В. П.

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

Рецензент: завідувачка кафедри загальної
та соціальної психології Навчально-наукового
інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх
справ МВС України, д. психол. н., проф.

Ковальчук З.Я.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня_ 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Шмиголю Володимир Петровичу

1. Тема роботи: «Формування кіберзалежності у молоді та особливості психопрофілактики».

Керівник роботи: Ю. В. Сербін – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від 02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання видав
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	04.09.2025 р.
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	17.10.2025 р.
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	25.10.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03»_вересня_2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульованого експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувач вищої освіти

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

В. П. Шмиголь

Ю. В. Сербін

РЕФЕРАТ

Текст – 90 с., рис. – 8, табл. – 24, літератури – 82 дж., додатків – 5

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи вивчення проблеми формування кіберзалежності у молоді в сучасному суспільстві.

Розглянуто психологічні особливості становлення особистості молодшої людини, що впливають на виникнення та розвиток кіберзалежної поведінки. Описано динаміку становлення кіберзалежності, її основні прояви та вплив на психічний і соціальний розвиток особистості.

Охарактеризовано соціально-психологічні умови, які сприяють формуванню залежної поведінки в онлайн-просторі, а також особливості сприйняття та регуляції власної активності у віртуальному середовищі.

Проведено констатувальний експеримент, у ході якого виявлено рівні сформованості кіберзалежності. Експериментально досліджено особливості проявів кіберзалежної поведінки.

На основі результатів констатувального етапу розроблено й апробовано програму психопрофілактики кіберзалежності, спрямовану на формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій та розвиток навичок саморегуляції. Ефективність психопрофілактичних заходів оцінено за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: КІБЕРЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, МОЛОДЬ, ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПОВЕДІНКОВІ ДЕВІАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ.

ABSTRACT

Shmyhol V. P. Formation of Cyber Addiction among Youth and the Features of Psychoprophylaxis. Qualification work. – Kyiv, 2025.

In the qualification paper, the theoretical and methodological foundations of studying the problem of cyber addiction formation among young people in modern society are presented.

The psychological characteristics of personality development in youth that influence the emergence and progression of cyber-addictive behavior are examined. The dynamics of cyber addiction formation, its main manifestations, and its impact on the psychological and social development of the individual are described.

The socio-psychological conditions contributing to the formation of addictive behavior in the online environment are characterized, as well as the peculiarities of perception and regulation of one's own activity in the virtual space.

A constational experiment was conducted to identify the levels of cyber addiction formation. The specific features of cyber-addictive behavior manifestations were experimentally investigated.

Based on the results of the constational stage, a psychoprophylactic program for preventing cyber addiction was developed and tested. This program aims to foster a responsible attitude toward the use of digital technologies and to develop self-regulation skills. The effectiveness of the psychoprophylactic measures was evaluated using Student's t-test.

Keywords: CYBER ADDICTION, INTERNET ADDICTION, YOUTH, DIGITAL ENVIRONMENT, BEHAVIORAL DEVIATIONS, PSYCHOLOGICAL FACTORS, SELF-REGULATION, PSYCHOPROPHYLAXIS, INFORMATION TECHNOLOGIES, SOCIAL NETWORKS, EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE, PSYCHOLOGICAL CORRECTION, PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	11
1.1 Аналіз проблеми дослідження закордонними та вітчизняними науковцями	11
1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості в юнацькому віці.....	24
1.3. Кіберзалежність як форма поведінкової девіації у молодіжному середовищі	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	32
2.1. Особливості соціально-психологічних чинників кіберзалежної поведінки	32
2.2. Дослідження психологічних особливостей кіберзалежності здобувачів вищої освіти.....	34
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	50
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	52
3.1. Розробка психологічної програми профілактики кіберзалежності	
3.2. Програма формувального експерименту.....	85
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	87
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	100
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	103
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У ХХІ столітті розвиток цифрових технологій докорінно змінив спосіб життя людини, зокрема молодого покоління. Сьогодні Інтернет став не лише джерелом інформації, але й важливим інструментом соціалізації, навчання, самореалізації та дозвілля. Молодь активно використовує цифрові пристрої та онлайн-ресурси у повсякденній діяльності, що з одного боку відкриває нові можливості, а з іншого – формує певні ризики, зокрема – ризик формування кіберзалежності.

Кіберзалежність – це одна з форм поведінкових залежностей, яка характеризується патологічним потягом до постійного використання цифрових технологій, зокрема інтернету, соціальних мереж, онлайн-ігор, що поступово витісняють реальну комунікацію, знижують рівень особистісної активності та порушують психоемоційний стан людини. Особливо вразливою до даного явища є саме молодіжна аудиторія, яка ще перебуває у стані становлення особистості, пошуку ідентичності та освоєння соціальних ролей.

Згідно з результатами сучасних соціологічних і психологічних досліджень, все більше молодих людей проявляють симптоми, які можна класифікувати як кіберзалежність: тривале перебування в мережі, втрата контролю над часом, зниження інтересу до реального життя, соціальна ізоляція, зниження успішності в навчанні, порушення сну, тривожність та депресивні прояви. Цей феномен набуває все більшої масштабності як в Україні, так і за її межами, що робить проблему кіберзалежності не лише психологічною, але й соціальною.

Актуальність дослідження зумовлена низкою чинників. По-перше, стрімке зростання цифровізації суспільства та популяризація онлайн-форм діяльності (освіта, робота, спілкування) стимулює частіше та триваліше

використання гаджетів серед молоді. По-друге, психологічна нестабільність, підвищена емоційна чутливість, соціальні страхи, низький рівень саморегуляції та особистісної зрілості сприяють розвитку залежних форм поведінки. По-третє, відсутність достатньої кількості профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризиків кіберзалежності серед молоді, зумовлює потребу в цілеспрямованій психопрофілактичній роботі.

Сучасна психологічна практика стикається з викликами, пов'язаними з необхідністю не лише діагностики та корекції кіберзалежної поведінки, а й розробки системи її первинної та вторинної профілактики. Проблема кіберзалежності як нової форми поведінкової залежності стала предметом наукового вивчення порівняно нещодавно, проте вже набула значної уваги в психологічній літературі як за кордоном, так і в Україні. Серед зарубіжних дослідників, які розглядали це явище, варто виокремити К. Янг, М. Гріффітса, М. Шоттон, Г. Вілдера, Р. Вільямса, С. Макі та С. Фаренгу. Вітчизняні науковці також приділяють значну увагу вивченню кіберзалежності, зокрема Х. І. Турецька, В. В. Посохова та С. Г. Яновська.

Таким чином, дослідження чинників формування кіберзалежності у молоді та визначення особливостей психопрофілактичної роботи є вкрай важливим як у науковому, так і у практичному контексті. Воно сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги, розвитку особистісного потенціалу молодої людини, зміцненню її психологічного благополуччя та формуванню здорових цифрових навичок.

Об'єкт дослідження – кіберзалежність молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування кіберзалежності у молоді та засоби психопрофілактичного впливу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості, що сприяють формуванню кіберзалежності у молоді, а також розробити й перевірити ефективність психопрофілактичної програми щодо її попередження.

На підставі означеної мети було висунуто такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо проблеми кіберзалежності та її профілактики.
2. Розкрити вікові та соціально-психологічні особливості розвитку особистості в молодому віці, що впливають на формування кіберзалежної поведінки.
3. Емпірично дослідити рівень та особливості кіберзалежності у молоді.
4. Розробити й апробувати програму психопрофілактики кіберзалежності та провести її апробацію.
5. Оцінити ефективність реалізованої психопрофілактичної програми за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: питання кіберзалежності (Г. Вілдер, Р. Вільямс, С. Макі, С. Фаренга, М. Гріффітс, О. Є. Поліванова, М. Шоттон, К. Янг, С. Г. Яновська, Х. І. Турецька, Я. А. Гавриленко, Л. Девіс, К. В. Аймедов, О. Бартків, В. Махновець, Т. Ю. Больбот, В. Бондаровська, А. О. Андрієнко); особливості профілактики кіберадикції (П. Х. Делфаббро (Р. Н. Delfabbro), Д. Дж. Кусс (D. Dzh. Kuss), Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Больбот, А. В. Урсу, Д. І. Воронов, Н. Бугайова, М. Гріффітс, Дж. Грохол, Д. Штейн, Г. Д. Золотова, О. В. Карандашева).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової літератури, її систематизація та узагальнення; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та оформувальний експерименти, тестування (Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет В. В. Посохової; Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність»; тест на інтернет-залежність К. Янг; Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS); *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *систематизовано* підходи до розуміння феномену кіберзалежності як поведінкової девіації у молодому віці;

- *розроблено* та *апробовано* програму психопрофілактики кіберзалежності, спрямовану на підвищення цифрової обізнаності, розвиток самоконтролю та формування здорових форм онлайн-комунікації серед молоді;

- *підтверджено* ефективність застосованих психопрофілактичних заходів у межах формувального експерименту.

Теоретичне значення дослідження полягає у вивченні та систематизації теоретичних підходів до розуміння феномену кіберзалежності як різновиду поведінкових адикцій, аналізі соціально-психологічних чинників, що впливають на формування кіберзалежності у молоді, розгляді особливостей вікового психологічного розвитку юнацтва, які зумовлюють підвищену вразливість до надмірного використання цифрових технологій.

Практичне значення дослідження полягає у використанні комплексу психодіагностичних методик для виявлення рівня кіберзалежності та визначення психологічних чинників, що сприяють її виникненню у молоді; розробці та апробації програми психопрофілактичного тренінгу, спрямованого на формування навичок саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого користування цифровими ресурсами. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками у процесі індивідуальної та групової роботи з молоддю.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

1.1. Аналіз проблеми дослідження закордонними та вітчизняними науковцями

У сучасному інформаційному суспільстві проблема кіберзалежності (або інтернет-залежності) стає все більш актуальною, оскільки надмірне використання цифрових технологій, соціальних мереж та онлайн-ігор призводить до ряду психоемоційних, соціальних та когнітивних порушень. Інтернет-залежність розглядається як одна з форм поведінкових залежностей, яка характеризується компульсивним і неконтрольованим використанням інтернету, незважаючи на негативні наслідки.

У наукових публікаціях міжнародного рівня, зокрема в таких фахових журналах як *Addictive Behaviors* (від 1976 року) та *International Journal of Addiction* (від 1947 року), поняття «addictive» зазвичай трактується в контексті негативного, деструктивного впливу, пов'язаного з втратою контролю над певними діями або звичками [71].

На відміну від цього, в українській психологічній практиці терміни «залежність» та «адикція» нерідко використовуються як взаємозамінні, хоча їхні витоки різняться. Так, слово «адикт» має латинське походження й історично несло нейтральне або навіть позитивне значення, що позначало особу, яка добровільно погоджувалась підкорятися певному рішення чи обов'язку. У психологічному тлумачному словнику інтернет-залежність визначається як сучасна форма адиктивної поведінки, що характеризується нав'язливим прагненням постійно перебувати у віртуальному просторі та

використовувати ресурси всесвітньої мережі незалежно від реальної потреби [66].

Проте в сучасному контексті термін «адикція» набув патологічного змісту, ототожнюючись із хронічною залежністю, яка супроводжується компульсивною поведінкою, емоційною нестабільністю та негативними наслідками для особистості. Така зміна семантики вказує на зміщення акцентів у науковому розумінні залежності — від соціально прийнятної форми зв'язку до прояву психічної та поведінкової дезадаптації [43].

Термін «інтернет-залежність» був уперше введений у науковий обіг І. Голдбергом у 1994 році для позначення нав'язливого й неконтрольованого потягу до використання Інтернету. На думку дослідника, це явище слід розглядати як поведінкову залежність, яка призводить до суттєвих порушень у повсякденному житті людини [75]. Зокрема, інтернет-залежність негативно позначається на побутовій сфері, навчальній діяльності, соціальній взаємодії та психічному стані особистості, знижуючи її здатність до адаптації в реальному середовищі [40].

Значний внесок у вивчення інтернет-залежності зробила Кімберлі Янг, яка у 1998 році не лише популяризувала термін «Internet Addiction», а й розробила Internet Addiction Test (IAT) — один із найвідоміших і найчастіше використовуваних психодіагностичних інструментів для виявлення рівня інтернет-залежності [79].

У своїх наукових працях дослідниця докладно описала характерні симптоми цього явища (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Симптоми інтернет-залежності за К. Янг

На думку Янг, інтернет-залежність має всі ознаки поведінкової адикції та потребує психологічної корекції й профілактики на індивідуальному та соціальному рівнях [79].

У межах своїх досліджень К. Янг встановила, що поведінка інтернет-користувачів значною мірою залежить від наявності або відсутності ознак інтернет-залежності. Так, інтернет-незалежні особи зазвичай обмежуються тими можливостями кіберпростору, які забезпечують збереження соціальних контактів та доступ до інформації. Зокрема, йдеться про перегляд новин, участь у тематичних групах чи клубах за інтересами, підтримку вже існуючих знайомств, обмін повідомленнями або коментарями в межах знайомого кола спілкування [79].

Натомість інтернет-залежні користувачі надають перевагу тим аспектам онлайн-взаємодії, які сприяють встановленню нових контактів, розширенню соціальних зв'язків та активному спілкуванню з незнайомими людьми у віртуальному середовищі. Така форма взаємодії часто слугує їм засобом ескапізму, заміщаючи реальні соціальні стосунки віртуальними [80].

У 1999 році Девіс (Davis) запропонував когнітивно-біхевіоральну модель патологічного використання Інтернету (ПП), у якій виокремив дві основні категорії: специфічне патологічне використання Інтернету (СПП) та генералізоване патологічне використання Інтернету (ГПП). Перша категорія охоплює вже існуючі специфічні види комп'ютерних адикцій, такі як азартні ігри (гемблінг) чи залежність від порнографічних сайтів. Друга — ширше поняття, яке включає використання всіх видів інтернет-технологій, зокрема чатів, пошуку інформації та інших онлайн-активностей. Таким чином, Девіс доповнив визначення Янг, підкресливши важливість коморбідності, тобто співіснування інтернет-залежності з іншими психічними розладами, та показав, що патологічне використання Інтернету може або активувати вже існуючу патологію, або виступати як окремий вид залежності [72].

У 2001 році Алекс С. Холл та Джеффри Парсонс запропонували третій термін — інтернет-залежна поведінка (ІЗП). Вони погоджувалися з тим, що надмірне використання Інтернету може негативно впливати на когнітивну, поведінкову та афективну сфери особистості, що, в свою чергу, позначається на загальному стані здоров'я. Однак вони не підтримували ідею патологічної етіології цієї проблеми. На відміну від Девіса та Янга, Холл і Парсонс розглядали надмірне інтернет-користування як «доброякісне» розлад, який слугує своєрідною компенсацією дефіцитів поведінки у реальному житті. Вони вважали, що цей стан можна коригувати за допомогою когнітивно-біхевіоральних методів [78].

Марк Гріффітс (M. Griffiths), значну увагу приділяє аналізу залежності від онлайн-ігор, соціальних мереж і азартних ігор в інтернеті. Він вважає, що інтернет-залежність має коморбідний характер і часто супроводжується депресією, тривожністю та іншими психічними розладами [76].

R. Brown та M. Griffiths розглядали інтернет-залежність як один із видів адикції, яка повинна відповідати низці ключових параметрів:

1. Визначальна особливість або «сверхцінність» (salience) — інтернет-залежність стає центральною діяльністю в житті особистості, що домінує над іншими інтересами;

2. Зміни настрою (mood changes) — використання Інтернету викликає емоційні коливання, часто служить для поліпшення або уникнення негативних емоцій;

3. Зростання толерантності (tolerance) — необхідність збільшення часу або інтенсивності інтернет-користування для досягнення бажаного ефекту;

4. Симптоми відміни (withdrawal symptoms) — при обмеженні доступу до Інтернету з'являються неприємні фізичні або психологічні симптоми;

5. Конфлікти (conflict) — виникнення проблем у стосунках із оточенням або внутрішніх суперечностей, пов'язаних з інтернет-користуванням;

6. Рецидиви (relapse) — повернення до інтенсивного використання Інтернету після спроби припинити або обмежити поведінку [76].

К. Беард і Е. Вульф, спираючись на критерії Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10), запропонували наступні діагностичні ознаки інтернет-залежності:

1. Підвищена тривожність, пов'язана з частим зануренням у кіберпростір, що включає одну з таких категорій:

- одержимість Інтернетом, яка сприймається як непереборний стан;

- надмірна залученість в Інтернет, при якій час користування значно перевищує запланований або передбачуваний.

2. Високий рівень залученості або занепокоєння через Інтернет викликає значний особистісний дискомфорт та призводить до порушень у соціальній, професійній чи інших важливих сферах життя людини.

3. Надмірне використання Інтернету проявляється не лише в періоди гіпоманії чи манії, а й у формах, що не відповідають цим психічним станам. Це може включати, зокрема, активне користування інтернет-шопінгом, онлайн-іграми або інтенсивну залученість в інші інтернет-ресурси, що демонструється навіть поза маніакальними фазами [73].

У працях Г. Вілдера, Р. Вільямса, С. Макі та С. Фаренги простежується тенденція до виявлення специфічних особливостей інтернет-залежності серед представників різної статі. Автори зазначають, що чоловіки частіше демонструють залежність від онлайн-ігор, у той час як жінки — від соціальних мереж і комунікативних ресурсів. Такі відмінності пов'язують з особливостями соціалізації, емоційної сфери та поведінкових стратегій [71].

В українському науковому просторі проблема інтернет-залежності досліджується з позицій психопатології, вікової психології, соціальної педагогіки та психології девіантної поведінки.

Вагоме місце серед вітчизняних досліджень інтернет-залежності посідає монографічна праця Л. Н. Юр'євої та Т. Ю. Больбот, яка стала однією з перших систематизованих наукових спроб вивчення цього феномену в Україні. Авторки розглядають інтернет-залежність як різновид комп'ютерної адикції, що характеризується прогресивним розвитком патологічної потреби у взаємодії з комп'ютером та мережею Інтернет. У своїй роботі вони детально описують етапи формування залежності, акцентуючи на емоційних, когнітивних і поведінкових змінах, які супроводжують цей процес [10].

Особливу увагу дослідниці приділили індивідуально-психологічним характеристикам осіб, схильних до залежної поведінки, таким як емоційна нестійкість, труднощі саморегуляції, фрустрація потреб і зниження рівня самооцінки. Значним внеском є також запропонована ними система діагностики, яка дозволяє виявляти інтернет-залежність на ранніх стадіях. Крім того, у монографії представлено поетапну програму психокорекції, що

включає психотерапевтичні, тренінгові та профілактичні методи, орієнтовані на подолання залежності серед молоді [10].

Особистісна ідентичність осіб, схильних до кіберзалежної поведінки, стала предметом дослідження Х. І. Турецької. У своїх роботах вона наголошує, що інтернет-залежні особистості часто характеризуються фрагментарністю самосприйняття, схильністю до формування віртуальної ідентичності, яка компенсує реальні психологічні труднощі. Віртуальний простір у таких осіб виступає як засіб втечі від реальності та спосіб самореалізації в безпечному середовищі [62].

В. В. Посохова досліджує проблему інтернет-залежності у контексті життєвого планування молоді. Авторка підкреслює, що у залежних користувачів спостерігається зниження рівня сформованості життєвих цілей, труднощі з визначенням перспектив, а також домінування ситуативної мотивації над стратегічним життєвим плануванням. Інтернет у таких випадках виконує функцію тимчасового заспокоєння, проте водночас послаблює потребу в саморозвитку та досягненні особистісних цілей [51].

У межах соціально-психологічного підходу до вивчення інтернет-залежності заслуговує на увагу позиція А. О. Воропай, яка розглядає її як одну з форм соціальної залежності. Проте така класифікація викликає певні сумніви. Відповідно до визначення, поданого в енциклопедії соціології, соціальна залежність передбачає наявність взаємодії між особистостями, які перебувають у межах одного соціуму, тобто ґрунтується на свідомому впливі індивідів один на одного та на формуванні міжособистісних контактів. У цьому контексті ключовим чинником виступає тісна міжособистісна взаємодія [18].

Водночас сама Воропай зазначає, що для інтернет-залежної особистості характерні труднощі в побудові гармонійних стосунків у реальному житті та наявність виражених комунікативних бар'єрів, які, проте, нівелюються у віртуальному просторі. Це, на нашу думку, суперечить

класичному розумінню соціальної залежності. Тож доцільніше трактувати інтернет-залежність не як її форму, а як феномен, що супроводжується розривом або деструкцією соціальних зв'язків та порушенням повноцінної міжособистісної взаємодії [18].

У межах функціонального підходу інтернет-залежність розглядається як особливий тип поведінкової дезадаптації, що виконує певні компенсаторні функції в житті особистості. Так, Г. Д. Золотова трактує інтернет-залежність як одну з форм технологічної залежності, яка виникає внаслідок прагнення людини задовольнити незадоволені потреби або компенсувати фрустровані сфери життєдіяльності через занурення у віртуальне середовище. Зміщення життєвих цілей і смислів у бік цифрової реальності розглядається авторкою як механізм тимчасового емоційного захисту, що, однак, із часом набуває характеру патологічної залежності [27].

О. Фільц зосереджує дослідження на вивченні психопатологічних проявів інтернет-залежності серед підлітків і молоді. Авторка відзначає, що надмірне перебування в онлайн-просторі може спричинити дисфункції емоційної регуляції, підвищену тривожність, схильність до афективної нестійкості, а також розвиток obsesивно-компульсивної симптоматики, що проявляється у нав'язливому прагненні до постійної перевірки інформації, безконтрольного гортання стрічок новин, перегляду повідомлень тощо. Фільц наголошує на ризику розвитку залежності в осіб із вже наявними психоемоційними порушеннями, а також підкреслює роль емоційної нестабільності як фону для формування інтернет-адикції [64].

Т. О. Ісакова аналізує вплив інтернет-активності на процес формування особистості, приділяючи особливу увагу трансформації самоідентичності у віртуальному середовищі. Авторка доводить, що цифровий простір змінює характер міжособистісної взаємодії, стимулює поверхневу соціальність і сприяє формуванню віртуальної ідентичності, яка

може витіснити автентичну. Інтернет-комунікація, здатна формувати нову систему цінностей у молоді, де домінують миттєві задоволення, популярність у соціальних мережах і відчуття належності до онлайн-груп, що нерідко призводить до емоційного відчуження в реальному житті [30].

Н. В. Паніна досліджує інтернет-залежність у контексті девіантної поведінки, підкреслюючи її взаємозв'язок із соціальною ізоляцією, агресивністю, втечею від реальності та іншими деструктивними моделями поведінки. Паніна розглядає інтернет-адикцію не лише як особистісну проблему, а й як соціально обумовлений феномен, який посилюється в умовах недостатньої соціальної підтримки, відсутності ефективної самореалізації та незадоволеності життєвими перспективами. Інтернет, у такому разі, стає простором компенсації і водночас — чинником поглиблення девіацій [49].

Значний приклад прикладного вивчення кіберзалежності належить О. М. Тараріній, яка працює над створенням психокорекційних програм, спрямованих на профілактику та подолання інтернет-залежності у підлітків та студентської молоді. У своїх підходах Тараріна поєднує когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапевтичні методи, групову взаємодію, спрямовану на формування навичок емоційної регуляції, розвитку критичного мислення та підвищення рівня особистісної рефлексії. Авторка вказує на важливість комплексного підходу, який враховує як внутрішньоособистісні чинники, так і соціальне оточення [3].

На основі результатів теоретичного аналізу побудовано емпіричну модель дослідження комунікативних інтернет-практик, з метою виявлення їх специфіки (див. рис. 1.2) [40].

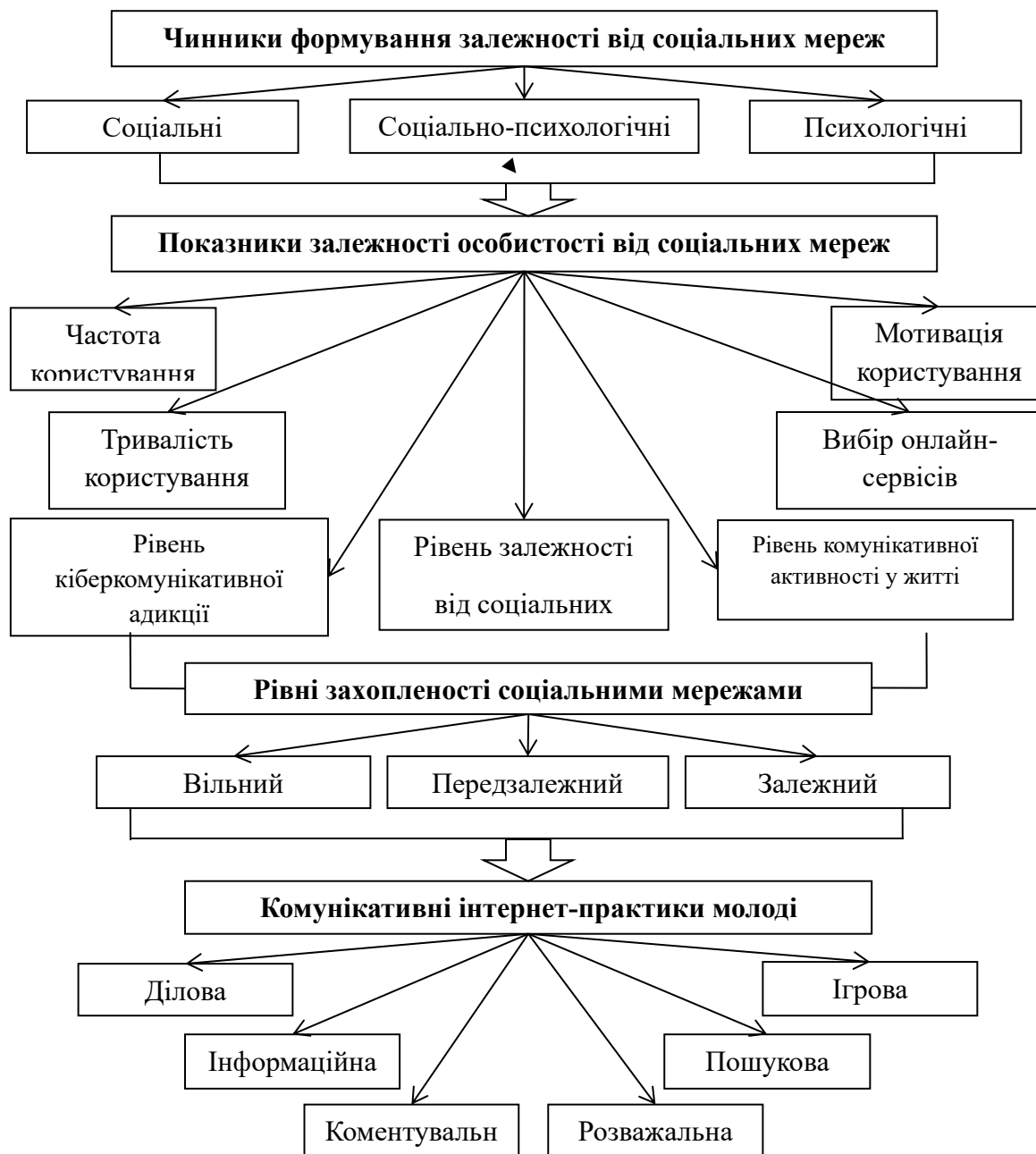


Рис. 1.2. Модель дослідження комунікативних інтернет-практик [40]

У моделі представлено чинники формування залежності особистості від соціальних мереж, які поділяються на три основні групи: соціальні, соціально-психологічні та психологічні. Визначено також показники залежності особистості від соціальних мереж, що виступають діагностичними критеріями у дослідженні комунікативних інтернет-практик молоді. До таких показників належать: тривалість та частота

користування соціальними мережами; систематичність вибору певних онлайн-сервісів і послуг; провідна мотивація звернення до соціальних мереж. Окрему увагу приділено рівням кіберкомунікативної адикції та залежності від соціальних мереж, які визначають особливості реалізації комунікативних практик молоді з різним рівнем захопленості соціальними мережами [40].

Для кращого розуміння різних підходів до вивчення інтернет-залежності в науковій літературі наведено порівняльний аналіз основних ідей та концепцій провідних дослідників у цій галузі (див. табл. 1.1). У таблиці відображено ключові внески кожного автора, основні поняття та специфіку їхніх досліджень, що дозволяє систематизувати сучасні підходи до проблеми інтернет-залежності.

Таблиця 1.1

Основні наукові підходи та концепції інтернет-залежності за дослідженнями провідних вчених

Автор(и)	Основні ідеї / Внесок	Основні поняття / підходи	Особливості дослідження
Кімберлі Янг (К. Young)	Запровадила термін «Internet Addiction» (1998), розробила Internet Addiction Test (IAT)	Діагностика інтернет-залежності, симптоми: порушення самоконтролю, міжособистісні проблеми, емоційні порушення	Основні симптоми, інструмент діагностики
І. Голдберг	Вперше запропонував термін «інтернет-залежність» (1994)	Непереборне бажання користуватися Інтернетом, негативний вплив на побут, освіту, соціальні зв'язки	Психологічний та соціальний вплив
О. Фільц	Психопатологічні прояви у підлітків і молоді: тривожність, порушення емоційної регуляції	Психопатологія, obsесивно-компульсивна поведінка	Підлітки і молодь

Продовж. табл. 1.1

Т. О. Ісакова	Вплив інтернет-активності на формування особистості	Зміна самоідентифікації, міжособистісна взаємодія, цінності	Особистісний розвиток
Н. В. Паніна	Інтернет-залежність у контексті девіантної поведінки	Девіантна поведінка, соціальна ізоляція, агресивність	Ризикована поведінка
О. М. Тараріна	Розробка психокорекційних програм для профілактики і подолання інтернет-залежності	Когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова робота	Практичні програми
Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Больбот	Комплексне дослідження комп'ютерної залежності, діагностика, психокорекція	Психологічні особливості, методика діагностики, етапи психокорекції	Монографія, перше українське комплексне дослідження
R. Brown, M. Griffiths	Параметри інтернет-залежності: «сверхцінність», зміна настрою, толерантність, симптоми відміни, конфлікт, рецидив	Критерії адикції, патологічна поведінка	Критерії адикції
Davis (1999)	Когнітивно-біхевіоральна модель: специфічне (СПИИ) і генералізоване патологічне використання Інтернету (ГПИИ)	Патологічне використання Інтернету, коморбідність	Модель поділу залежності
Alex S. Hall, Jeffrey Parsons (2001)	Запровадили термін «інтернет-залежне поведінка» (ІЗП); вважають надмірне використання Інтернету «доброкачественним» розладом	Когнітивно-біхевіоральний підхід, компенсація недостатків реального життя	Альтернативний погляд на проблему
К. Бэрди, Е. Вульф (2001)	На основі МКБ-10 запропонували діагностичні критерії: тривожність, одержимість, надмірне використання, соціальні порушення	Критерії за МКБ-10, діагностика інтернет-залежності	Медична класифікація

Продовж. табл. 1.1

Г. Д. Золотова	Інтернет-залежність як технологічна залежність, зміщення цілей особистості у віртуальний світ	Функціональний підхід, фрустрація в житті	Технологічна адикція
Г. Вілдер, Р. Вільямс, С. Макі, С. Фаренга	Гендерні особливості інтернет-залежності	Гендерні відмінності у поведінці та мотивації	Гендерний аспект
Х. І. Турецька	Особистісна ідентичність схильних до кіберзалежності	Ідентичність, схильність до залежності	Особистісний підхід
В. В. Посохова	Специфіка життєвого планування молоді з інтернет-залежністю	Життєве планування, мотивація	Молодіжна аудиторія
В. В. Зайцев, О. В. Литвиненко, Т. О. Мотрук, С. І. Степанова	Особливості ігрової залежності	Ігрова адикція, поведінкові залежності	Ігрова залежність

Проведений аналіз літератури показує, що кіберзалежність — це складне явище, що характеризується патологічною прихильністю до використання інтернету та цифрових технологій із втратою контролю над цим процесом. Вона проявляється нав'язливим бажанням перебувати в кіберпросторі, що негативно впливає на особистісні, соціальні та професійні сфери життя. Незважаючи на різні підходи до вивчення цієї проблеми, більшість дослідників сходяться на тому, що кіберзалежність є формою поведінкової адикції з характерними для неї емоційними, когнітивними та соціальними порушеннями. Водночас частина науковців трактує надмірне використання інтернету як спосіб компенсації психологічних чи соціальних проблем. Загалом систематизація наукових підходів сприяє глибшому розумінню феномену кіберзалежності та визначенню напрямків для подальших досліджень і практичних заходів.

1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості в молодому віці

Соціальна ситуація розвитку становить ключовий елемент у механізмах психічного розвитку особистості. Вона репрезентує специфічну форму взаємодії індивіда з навколишнім соціальним середовищем, яка має особистісну значущість і характерна для певного вікового періоду. Саме ця взаємодія є відправною точкою для всіх внутрішніх змін, що відбуваються в ході розвитку, адже через неї особистість засвоює нові якості, трансформуючи суспільний досвід у власні внутрішні надбання.

Молодий вік, що охоплює період приблизно від 17 до 25 років, є ключовим етапом становлення особистості, в якому відбувається активне входження індивіда у доросле життя. У психологічному вимірі цей період визначається як час інтенсивного формування ідентичності, переходу до самостійності, а також становлення соціальних і професійних ролей. Соціальна ситуація розвитку в цей час є якісно новим типом взаємодії між молодою особистістю та суспільством, в межах якої реалізуються новоутворення, притаманні саме цьому вікові [56].

Провідною лінією розвитку в молодому віці є пошук особистісного самовизначення. У цей період індивід активно формує цілісне уявлення про себе, свою життєву позицію та місце у соціальному просторі. Як зазначає Е. Еріксон, саме в цей віковий проміжок відбувається криза ідентичності, результатом якої є інтеграція минулого досвіду, теперішніх орієнтирів і майбутніх намірів у стійке відчуття «Я». Наявність чітко окресленої ідентичності виступає умовою психологічної зрілості та соціальної адаптації молодої особистості [74].

Соціальна ситуація розвитку в цьому віці відображає прагнення молоді до автономії, самостійності та самореалізації. Особистість поступово звільняється від опіки з боку батьківського середовища, формуючи здатність

до самостійного прийняття рішень та відповідальності за власне життя. Зростає значущість таких внутрішніх ресурсів, як цілеспрямованість, самоконтроль, рефлексія та здатність до самоаналізу. Особливої ваги набуває соціальна активність, участь у громадському житті, волонтерських ініціативах, неформальних молодіжних об'єднаннях, що сприяє розвитку громадянської ідентичності.

Значущим аспектом соціальної ситуації розвитку є професійне самовизначення. Молодь стикається з необхідністю зробити усвідомлений вибір у сфері майбутньої професійної діяльності, адаптуватися до умов ринку праці, засвоїти норми та правила дорослого трудового життя. Цей вибір не обмежується лише формальним здобуттям професії, а передбачає побудову індивідуальної стратегії самореалізації та професійного зростання. Як стверджує Т.М. Титаренко, у цей період особистість прагне до інтеграції життєвого і професійного сенсу, шукає умови для реалізації своїх потенційних можливостей, схильностей і цінностей [59].

Особливе місце в розвитку особистості молодої людини посідають міжособистісні стосунки. У цьому віці формується здатність до емоційної близькості, довіри, відповідальності у стосунках. Романтичні зв'язки, партнерство, а іноді й створення сім'ї постають не лише як потреба у прихильності, але й як спосіб самовираження, зміцнення ідентичності, побудови спільного майбутнього. Досвід міжособистісної взаємодії слугує важливим джерелом самопізнання та корекції власного поведінкового репертуару [59].

Соціальна ситуація розвитку в молодому віці також характеризується високим рівнем динаміки та варіативності. На цьому етапі індивід схильний до сумнівів, коливань, переосмислення раніше прийнятих рішень. Це створює певну психологічну вразливість, зокрема до впливу соціальних стресорів, інформаційних маніпуляцій, зовнішнього тиску. Саме тому особливої важливості набувають підтримка з боку референтного оточення,

доступ до ресурсів психологічного здоров'я, а також здатність особистості до адаптивного реагування на виклики зовнішнього середовища [57].

У підсумку, соціальна ситуація розвитку в молодому віці є багатовимірною конструкцією, в якій перетинаються процеси індивідуального становлення, соціальної інтеграції та професійного самовизначення. Саме в цьому віці закладаються основи особистісної зрілості, що визначають якість подальшого життя індивіда.

1.3. Кіберзалежність як форма поведінкової девіації у молодіжному середовищі

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життя, що, з одного боку, відкриває нові можливості для самореалізації, навчання та комунікації, а з іншого — зумовлює появу нових форм девіантної поведінки, зокрема кіберзалежності. Світ кіберпростору породив новий вид адиктивних способів особистісної реалізації — комп'ютерну залежність, що охоплює широкий спектр проблем, пов'язаних із залежною поведінкою та контролем над потягами. Найбільшу кількість залежних експерти виявляють серед представників вікової групи від 14 до 24 років, однак останніми роками дана проблема активно поширюється й на інші вікові категорії [35].

Кіберзалежність (або інтернет-залежність) розглядається в науковій літературі як патологічна потреба надмірного використання цифрових технологій, що супроводжується втратою контролю над часом перебування в мережі, зниженням соціальної активності та емоційною дезадаптацією особистості [44].

Науковці (К. Янг, М. Орзак та ін.) визначають кіберзалежність як специфічну форму поведінкової адикції, що проявляється у домінуванні

віртуальної діяльності над реальними соціальними зв'язками та обов'язками. Молодіжна аудиторія є найбільш вразливою до цього явища, адже саме молодь активно користується цифровими платформами для спілкування, розваг, навчання й самопрезентації [80].

Кіберзалежність є захворюванням, а не просто поганою звичкою, недоліком виховання чи несприятливим збігом обставин. Вона належить до адиктивних розладів і перебуває в одному ряду з іншими формами залежності — як хімічними (наркоманія, алкоголізм), так і нехімічними (ігроманія, тренінгоманія). Це пояснюється тим, що кіберзалежність виявляє всі ознаки захворювання: має свої причини виникнення, симптоматику, характер перебігу, специфіку лікування та прогноз [42].

Кіберзалежність, як форма поведінкової девіації, чинить комплексний вплив на психічний стан та соціальну адаптацію молодшої особистості. Вона проявляється не лише у надмірному проведенні часу в цифровому середовищі, а й у системних змінах у різних сферах функціонування особистості.

Наукові дослідження вказують, що наслідки кіберзалежності охоплюють як емоційно-психологічну сферу, так і когнітивну, соціальну та особистісну. Підлітки та молодь, які перебувають у стані кібер-адикції, можуть відчувати підвищену тривожність, дратівливість, апатію, втрату концентрації та порушення пам'яті. Крім того, спостерігається зниження мотивації до навчання, формування соціальної ізоляції, погіршення міжособистісних стосунків та загальне зниження самооцінки [34].

Для наочності взаємозв'язку цих впливів і того, як вони проявляються у житті молодшої людини, нижче наведена схема (див. рис. 1.2).

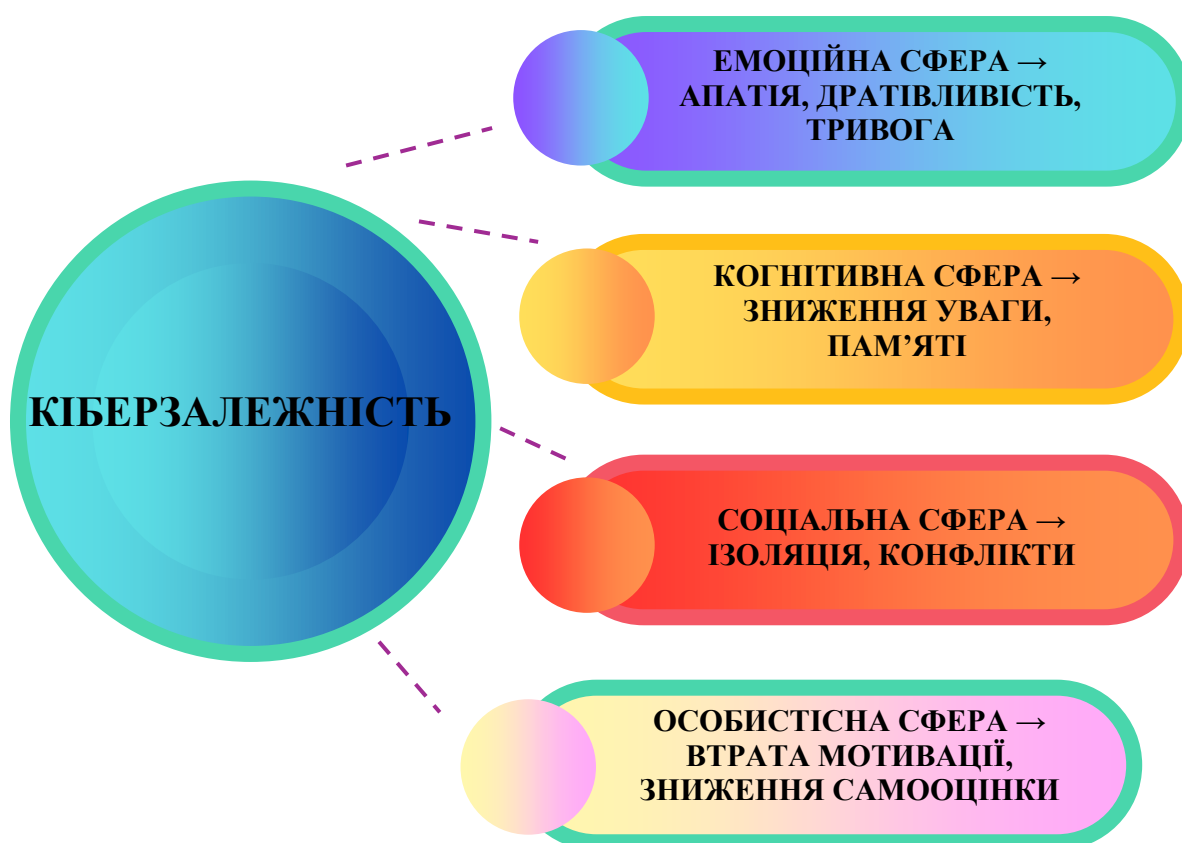


Рис. 1.2. Основі наслідки киберзалежності у молоді

У психологічному сенсі кібер-адикція є різновидом девіантної поведінки, що проявляється у формуванні стійкої схильності до втечі від реальності через зміну власного психічного стану за допомогою постійної фіксації уваги на інтерактивній взаємодії з комп'ютерними програмами або іншими користувачами в мережі. Така форма поведінки дозволяє виявити певні індивідуально-психологічні особливості особистості — зокрема підлітків і молоді, схильних до кібер-адикції, для яких віртуальний простір стає компенсаторним механізмом подолання тривожності, невпевненості або соціальної ізоляції [34].

Класифікація М. Гріффітса (Griffiths, 1995) уточнює, що існують адикти першого та другого порядку. Адикти першого порядку відчують емоційне піднесення під час гри, прагнуть соціального схвалення та

підтримки в мережевих спільнотах, тобто орієнтуються на соціальну винагороду. Натомість адикти другого порядку використовують комп'ютер для психологічної втечі від реальності, що часто зумовлено внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою або наявністю психоемоційних труднощів [76].

Серед молоді найпоширенішими є такі форми кіберзалежності, як ігрова, соціальна, інформаційна та комунікативна, проте останніми роками спостерігається зростання нових різновидів, зокрема VR/AR-адикції та залежності від онлайн-покупок. Кожна з них по-своєму впливає на психоемоційний стан, соціальну активність і систему цінностей молоді особистості.

Для наочності основні форми кіберзалежності, їхні прояви та характерні психологічні особливості узагальнено у таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Форми кіберзалежності та їх психологічні особливості

№	Форма кіберзалежності	Характеристика проявів	Психологічні особливості молоді, схильної до даної форми
1	Інтернет-залежність (загальна форма)	Патологічна потреба у постійному перебуванні в мережі без конкретної мети; втрата контролю над часом, зниження активності в реальному житті.	Тривожність при відсутності доступу до мережі, емоційна нестабільність, схильність до уникнення відповідальності.
2	Ігрова залежність (геймінг-адикція)	Надмірне захоплення комп'ютерними або мобільними іграми; формування ігрової ідентичності.	Висока змагальність, емоційна нестійкість, зниження мотивації до навчання та реальної діяльності.
3	Залежність від соціальних мереж	Постійна потреба у взаємодії в соцмережах, перевірці повідомлень, реакцій, публікацій.	Низька самооцінка, потреба у схваленні, страх соціальної ізоляції (ефект FOMO).

Продовж. табл. 1.2

4	Інформаційна (контентна) залежність	Нав'язливе споживання інформаційного контенту (новини, відео, меми, стріми тощо) без практичної користі.	Поверхнєве мислення, дефіцит концентрації, емоційна втома, інформаційне перенасичення.
5	Кіберкомунікативна залежність	Надмірне спілкування у чатах, месенджерах, форумах; перевага віртуального контакту над реальним.	Соціальна тривожність, уникання прямої комунікації, емоційна самотність.
6	Залежність від онлайн-покупок (шопінг-залежність)	Постійне бажання здійснювати онлайн-покупки; короткочасне задоволення, що змінюється провинною.	Імпульсивність, низький рівень самоконтролю, емоційна нестабільність.
7	Кіберсексуальна залежність	Патологічне захоплення еротичним чи порнографічним контентом, віртуальними інтимними контактами.	Порушення у сфері міжособистісних стосунків, деформація уявлень про інтимність, емоційна відчуженість.
8	Залежність від віртуальної/доповненої реальності (VR/AR-адикція)	Надмірне занурення у віртуальні світи, створення «ідеального образу» себе у цифровому середовищі.	Втеча від реальності, розрив між реальною та віртуальною ідентичністю, емоційна дезадаптація [42].

Отже, кіберзалежність виступає складним і багатогранним соціально-психологічним феноменом, що охоплює широкий спектр форм поведінкових девіацій. Незалежно від конкретного виду — чи то ігрової, соціальної, інформаційної, чи комунікативної залежності — її сутність полягає у втраті контролю над цифровою активністю та поступовому заміщенні реальної взаємодії віртуальною. Це призводить до емоційної дезадаптації, зниження навчальної та соціальної мотивації, деформації ціннісних орієнтацій і міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз дає змогу стверджувати, що феномен кіберзалежності є складним міждисциплінарним явищем, яке охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування особистості у цифровому просторі. Зарубіжні та вітчизняні науковці розглядають кіберзалежність як форму адиктивної поведінки, що характеризується втратою контролю над використанням Інтернету та цифрових технологій, появою психологічного дискомфорту при обмеженні доступу до них, а також поступовим відходом від реальної соціальної взаємодії.

У юнацькому віці, який є сенситивним періодом становлення особистісної ідентичності, спостерігається підвищена вразливість до впливу кіберпростору. Соціальна ситуація розвитку сучасної молоді зумовлює формування нових моделей поведінки, у яких цифрова активність виступає як засіб самовираження, комунікації та компенсації емоційних потреб.

Кіберзалежність у молодіжному середовищі проявляється як форма поведінкової девіації, що може набувати різних форм — ігрової, соціальної, інформаційної, комунікативної тощо. Вона супроводжується деформацією мотиваційно-ціннісної сфери, зниженням рівня саморегуляції, емоційною нестійкістю та порушенням соціальної адаптації.

Таким чином, узагальнення теоретичних підходів дає підстави розглядати кіберзалежність як соціально-психологічний феномен, що потребує глибокого дослідження його психологічних особливостей, чинників виникнення та можливостей профілактики у молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Особливості соціально-психологічних чинників кіберзалежної поведінки

Соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у прояві кіберзалежної поведінки серед молоді, визначаючи як її інтенсивність, так і специфіку впливу на психіку та соціальну активність особистості. У сучасному цифровому середовищі молодь піддається впливу різноманітних факторів, що формують специфічні патерни взаємодії з Інтернетом і цифровими технологіями (див. рис. 2.1) [32].



Рис. 2.1. Соціально-психологічні чинники кіберзалежної поведінки

Індивідуально-психологічні особливості молодих людей визначають їхню схильність до надмірного захоплення цифровими ресурсами. До таких особливостей належать підвищена емоційна чутливість, низька стресостійкість, імпульсивність, тривожність, схильність до уникання труднощів реального життя та нестійка самооцінка. Ці характеристики зумовлюють високий рівень емоційної вразливості та знижують здатність до саморегуляції під час взаємодії з цифровими платформами [13].

Соціальні чинники визначають специфіку соціальної інтеграції молоді та якість міжособистісних взаємодій. Важливими є сімейне середовище, рівень підтримки з боку батьків, наявність або відсутність позитивного соціального досвіду, коло спілкування та підтримка однолітків. Недостатнє спілкування з батьками або конфліктні взаємини в сім'ї, а також тиск і вплив популярних цифрових спільнот стимулюють надмірне залучення до віртуальної діяльності як спосіб компенсації соціальної або емоційної нестачі [4].

Технологічні особливості полягають у доступності цифрових пристроїв, Інтернету та привабливості контенту, що створює умови для тривалого перебування в мережі. Інтерактивні елементи, алгоритми стимулювання уваги (наприклад, гейміфікація, соціальні нагороди), а також широкий вибір розважальних та навчальних ресурсів формують стійкі патерни поведінки, що сприяють розвитку кібер-адикції.

Культурно-ціннісні особливості включають соціальні норми, моделі поведінки, популярні в медіа, та уявлення про успіх і визнання у цифровому середовищі. Вони визначають мотивацію молоді до активного використання цифрових платформ як засобу самовираження, отримання соціальної оцінки та підвищення власного статусу у віртуальному середовищі [7].

Комплексна взаємодія цих чинників зумовлює специфічні прояви кіберзалежної поведінки у молоді: тривале перебування в Інтернеті, емоційна нестійкість при обмеженні доступу до цифрових ресурсів, відхід

від реальних соціальних контактів та зниження навчальної або професійної активності. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки, профілактики та корекції кіберзалежної поведінки, а також для створення освітніх програм, спрямованих на розвиток цифрової гігієни та критичного мислення [7].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у специфіці кіберзалежної поведінки молоді. Взаємодія індивідуально-психологічних, соціальних, технологічних та ціннісно-культурних особливостей формує унікальні патерни поведінки, що визначають інтенсивність використання цифрового середовища, емоційну стійкість та рівень соціальної адаптації.

2.2. Дослідження психологічних особливостей кіберзалежності здобувачів вищої освіти

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, всі — студенти факультету здоров'я людини. Серед учасників було 23 дівчини та 7 хлопців, віком від 18 до 22 років. Усі респонденти навчаються на денній формі навчання.

Для збору даних використовувалося онлайн-тестування за допомогою платформи Google Forms, що забезпечувало зручність, конфіденційність та добровільність участі. Респонденти були поінформовані про мету дослідження та мали можливість відмовитися від участі у будь-який момент.

Для оцінки психологічних особливостей кіберзалежності здобувачів вищої освіти було використано комплексний набір стандартизованих методик:

1. **Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет** [20] – дозволяє виявити ступінь зацікавленості та емоційної залученості респондента у віртуальне середовище, оцінити характер взаємодії з цифровими ресурсами та наявність ознак адиктивної поведінки.

Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет спрямований на оцінку ступеня залученості користувачів до соціальних мереж та рівня їхньої залежності від цифрового середовища. Інструмент дозволяє не лише виявити наявність самої залежності, а й визначити проміжні стадії її розвитку, зокрема початкові прояви адиктивної поведінки, що є важливим для своєчасного запобігання подальшому поглибленню залежності [20].

Методика включає три шкали, які дають змогу оцінити поведінкові особливості різних типів користувачів. До них належать особи, які контролюють час перебування онлайн і не відчують негативних наслідків у соціальній сфері та особистому житті; користувачі, у яких проявляються певні труднощі через надмірне захоплення соціальними мережами, зокрема зростання часу перебування онлайн, конфлікти з рідними та друзями або неможливість самотійно припинити мережеву активність; а також особи, які характеризуються повною поглиненістю віртуальним спілкуванням, втратою контролю над часом, проведеним у мережі, і ослабленням контакту з реальністю, що супроводжується погіршенням фізичного та психічного самопочуття.

Опитувальник складається з 14 тверджень, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді, що дозволяє респонденту висловити повну згоду або незгоду з наведеними судженнями. Аналіз відповідей дає змогу визначити рівень захопленості користувачів соціальними мережами та окреслити індивідуальні особливості їхньої поведінки у віртуальному середовищі. Стимульний матеріал наданий у додатку (див. Додаток А).

2. **Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» [23]** — спрямований на визначення схильності до надмірного спілкування в Інтернеті, залежності від віртуальних контактів і соціальних мереж, а також оцінку впливу цього виду діяльності на соціальну адаптацію молоді.

Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» складається із 20 питань, згрупованих за 12 шкалами, що дозволяє комплексно оцінити особливості поведінки респондентів у цифровому середовищі [23].

Респондентам пропонується відповідати на запитання, обираючи один із запропонованих варіантів або записуючи власну відповідь там, де це необхідно. Усі відповіді носять суб'єктивний характер: не існує правильних або неправильних відповідей, тому слід обирати ті, які найбільш точно відображають особисті погляди та ставлення до себе. Опитувальник рекомендується проходити без тривалого обдумування, даючи першу асоціативну відповідь, і за можливості уникати проміжних варіантів типу «іноді» або «важко сказати».

Час заповнення опитувальника складає приблизно 20 хвилин, що забезпечує повноту та достовірність отриманих даних.

Для подальшого аналізу відповіді групуються за трьома блоками:

I. Фактори залежності — оцінюють ступінь залученості до мережевої субкультури, нецільову поведінку та потребу в сенсорній стимуляції.

II. Особливості сприйняття Інтернету — визначають мотивацію використання мережі, зміни стану свідомості під час онлайн-активності, сприйняття Інтернету як більш привабливого середовища порівняно з реальністю та характер комунікативної взаємодії в мережі.

III. Наслідки залежності — дозволяють оцінити, як перебування в Інтернеті впливає на витрачений час, сприйняття цифрового простору як проєктивної реальності, одушевленість Інтернету та прагнення перенести норми віртуального світу у реальне життя.

Комплексне використання цього інструменту дозволяє отримати багатовимірну картину кіберкомунікативної поведінки та ступінь залежності від цифрового середовища, що забезпечує об'єктивність дослідження та глибоке розуміння особливостей взаємодії молоді з Інтернетом.

Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою:

завжди – 5 балів,

дуже часто – 4 бали,

часто – 3 бали,

іноді – 2 бали,

дуже рідко – 1 бал.

Максимальна сума балів – 100.

Інтерпретація результатів опитувальника:

0–49 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності;

50–79 балів – середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на ваше життя та є причиною окремих труднощів;

80–100 балів – високий рівень кіберкомунікативної залежності, використання соціальних мереж спричиняє значні проблеми у вашому житті. Стимульний матеріал наданий у додатку (див. Додаток Б).

3. Тест на інтернет-залежність (К. Янг) — широко використовуваний інструмент для діагностики проявів компульсивного користування Інтернетом; дозволяє оцінити рівень залежності за кількістю та характером симптомів, таких як втрата контролю, негативні наслідки та емоційна дискомфортність при обмеженні доступу [58].

Тест Кимберлі-Янг, розроблений у 1994 році професором психології Пітсбурзького університету Кимберлі Янг, є стандартизованим інструментом для самодіагностики патологічного пристрасть до Інтернету незалежно від форми прояву цієї залежності. Хоча категорія «інтернет-

залежність» досі не має єдиного офіційного визначення та не включена в МКБ-10 або DSM-IV, дослідники розглядають її як **форма поведінкової адикції**, що проявляється емоційною залежністю від певної поведінки в цифровому середовищі.

Залежність, згідно з Янг, характеризується трьома основними симптомами:

1. **Наращування «доз»** — поступове збільшення часу, проведеного в Інтернеті.
2. **Зміна форми поведінки** — інтернет-активність починає заміщати реальні соціальні та повсякденні активності.
3. **Синдром відміни** — погіршення емоційного стану під час обмеження доступу до мережі.

Основні фактори, що визначають адиктивність Інтернету, включають доступність інформації та інтерактивних ресурсів, анонімність та контроль персональної інформації, а також підсвідоме відчуття більшої довіри та безпеки під час онлайн-взаємодії.

Первісна версія тесту складалася з 8 питань з відповідями «так/ні», при цьому 5 і більше позитивних відповідей вказували на інтернет-залежність. Сучасна версія включає 40 пунктів, оцінюваних за 5-бальною шкалою Лікерта, де сума балів визначає рівень залежності. Тест був адаптований російською мовою В. Лоскутовою.

Процедура проведення передбачає самостійне заповнення тесту респондентом, включно з онлайн-формами, а також можливість професійної оцінки під час напівструктурованого інтерв'ю, оскільки питання тесту прозорі та інформативні.

Інтерпретація результатів:

- 20–49 балів — користувач Інтернету без ознак залежності;
- 50–79 балів — наявні певні проблеми через надмірне захоплення Інтернетом (передзалежність);
- 80–100 балів — ознаки інтернет-залежності.

Тест Кимберлі-Янг дозволяє кількісно оцінити рівень інтернет-залежності та виявити осіб із високим ризиком розвитку адиктивної поведінки, що робить його ефективним інструментом у психологічних дослідженнях та профілактичній роботі серед молоді. Стимульний матеріал наданий у додатку (див. Додаток В).

4. Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) [67] – стандартизована методика для комплексної оцінки проявів інтернет-залежності, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Дозволяє виявити інтенсивність адиктивної поведінки та визначити групу ризику серед респондентів [67].

Шкала інтернет-залежності Чена є стандартизованим інструментом для оцінки рівня схильності до інтернет-залежної поведінки. Методика передбачає, що респонденти оцінюють кожне твердження, обираючи варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхню поведінку та ставлення до Інтернету. Варіанти відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою:

1. Зовсім не підходить — 1 бал
2. Слабо підходить — 2 бали
3. Частково підходить — 3 бали
4. Повністю підходить — 4 бали

Сумарний бал за всі твердження визначає рівень інтернет-залежності:

- 27–42 бали — мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;
- 43–64 бали — схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки (помірний ризик);
- понад 65 балів — сформована та стійка інтернет-залежна поведінка (високий рівень).

Шкала дозволяє кількісно оцінити індивідуальний рівень ризику розвитку інтернет-залежності та виявити осіб, які потребують психологічної підтримки та профілактичних заходів. Завдяки простій системі оцінки,

методика ефективно застосовується як у самодіагностиці, так і в психологічних дослідженнях серед молоді. Стимульний матеріал наданий у додатку (див. Додаток Г).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

1. Аналіз результатів за методикою дослідження Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет.

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівня кіберзалежності серед респондентів (n = 30)

№	Ім'я респондента	Рівень захопленості мережею
1	Анастасія	Передзалежна
2	Ганна	Вільна від залежності
3	Михайло	Залежний
4	Аліна	Передзалежна
5	Філіп	Вільний від залежності
6	Даря	Передзалежна
7	Аліна	Передзалежна
8	Аліна	Залежна
9	Дарина	Вільна від залежності
10	Марія	Передзалежна
11	Діана	Вільна від залежності
12	Сергій	Залежний
13	Юлія	Передзалежна
14	Сергій	Передзалежний
15	Даря	Передзалежна
16	Богдана	Вільна від залежності
17	Віталій	Залежний
18	Каріна	Передзалежна

Продовж. табл. 2.1

19	Богдан	Вільний від залежності
20	Єлизавета	Передзалежна
21	Анна	Передзалежна
22	Аріна	Передзалежна
23	Дмитро	Залежний
24	Катерина	Передзалежна
25	Аліна	Передзалежна
26	Олена	Вільна від залежності
27	Юлія	Передзалежна
28	Даря	Залежна
29	Анастасія	Передзалежна
30	Анастасія	Передзалежна

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.2.).

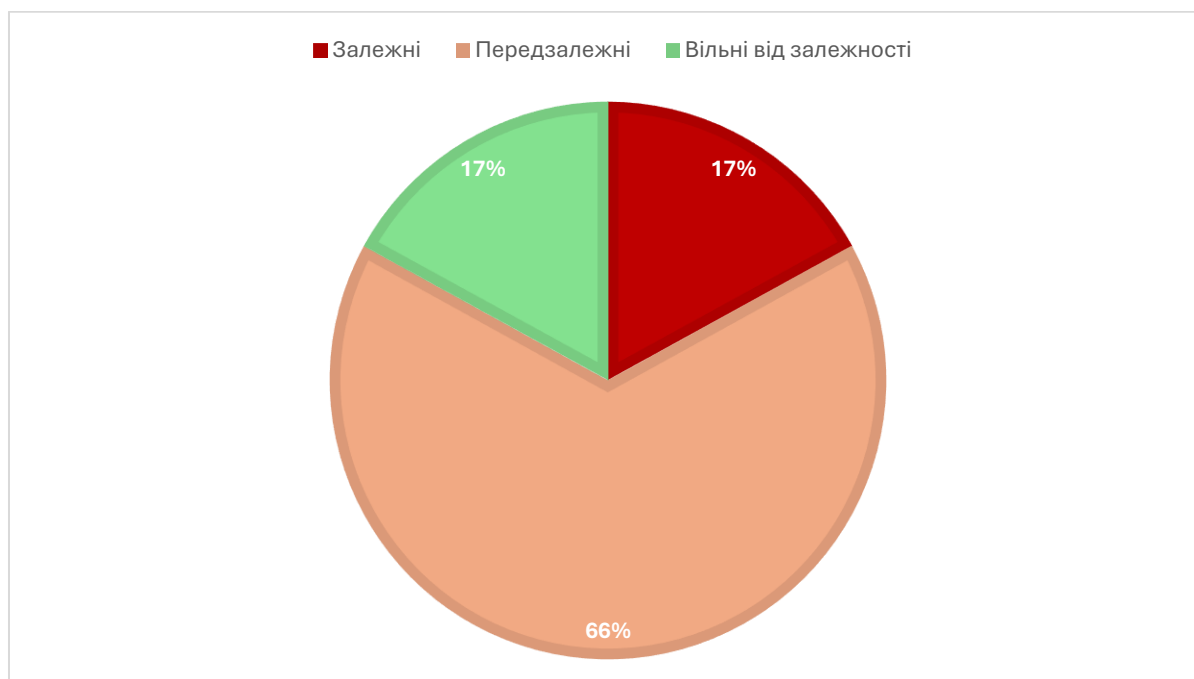


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу респондентів за рівнем захопленості мережею

Аналіз отриманих даних показав, що серед 30 опитаних здобувачів вищої освіти більшість демонструє ознаки проміжного рівня захопленості

мережею Інтернет. Так, передзалежні користувачі становлять 20 осіб (66%), що свідчить про наявність певних труднощів у контролі часу, проведеного в соціальних мережах, а також про можливі конфлікти у соціальній сфері чи труднощі у виконанні щоденних обов'язків.

До залежних користувачів, для яких характерна повна поглиненість віртуальним спілкуванням та втрата контролю над перебуванням у мережі, віднесено 5 респондентів (17%). У цих осіб відзначається значне порушення взаємодії з реальним оточенням, погіршення фізичного та психічного стану, а також ослаблення соціальних контактів.

Нарешті, вільні від залежності користувачі становлять 5 осіб (17%). Вони контролюють час перебування онлайн, не мають негативного впливу цифрових технологій на особисте та соціальне життя, та демонструють стабільну адаптацію у реальному середовищі.

Таким чином, результати свідчать про те, що серед здобувачів вищої освіти переважає група респондентів із проміжним рівнем захопленості соціальними мережами.

2. Аналіз результатів за опитувальником «Кіберкомунікативна залежність»

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Розподіл рівня кіберкомунікативної залежності серед респондентів (n = 30)

№	Ім'я респондента	Рівень кіберкомунікативної залежності
1	Анастасія	Середній
2	Ганна	Низький
3	Михайло	Високий
4	Аліна	Середній
5	Філіп	Низький
6	Даря	Середній
7	Аліна	Середній
8	Аліна	Високий

Продовж. табл. 2.2

9	Дарина	Низький
10	Марія	Середній
11	Діана	Низький
12	Сергій	Високий
13	Юлія	Середній
14	Сергій	Середній
15	Даря	Середній
16	Богдана	Низький
17	Віталій	Високий
18	Каріна	Середній
19	Богдан	Низький
20	Єлизавета	Середній
21	Анна	Середній
22	Аріна	Середній
23	Дмитро	Високий
24	Катерина	Середній
25	Аліна	Середній
26	Олена	Низький
27	Юлія	Середній
28	Даря	Високий
29	Анастасія	Середній
30	Анастасія	Середній

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

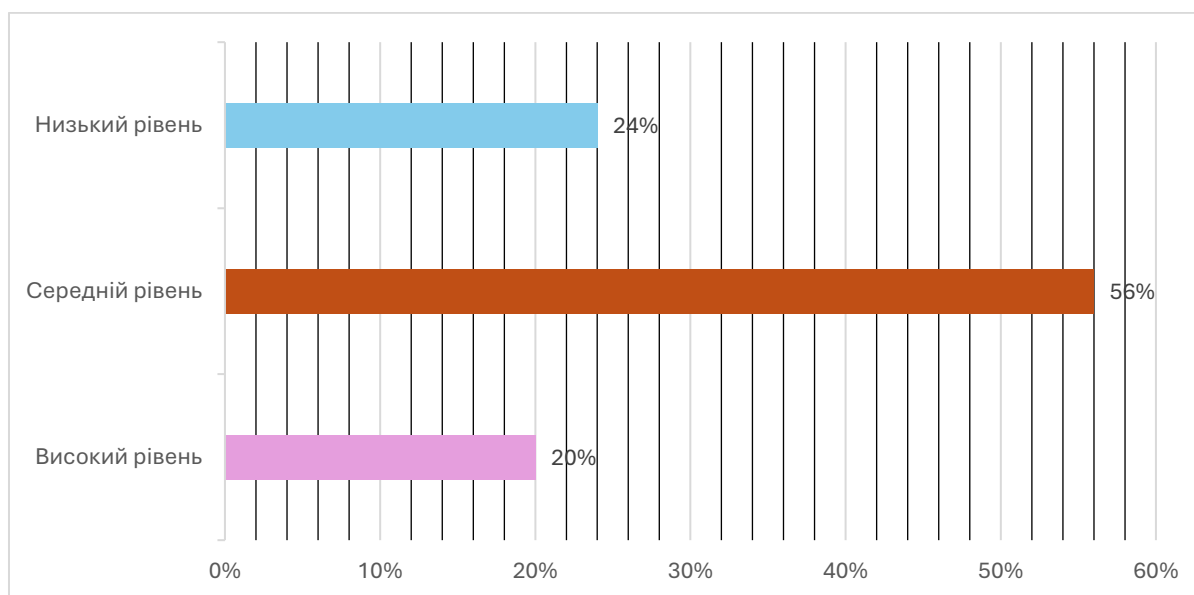


Рис. 2.3. Гістограма розподілу респондентів за рівнем кіберкомунікативної залежності

Аналіз отриманих даних показав, що серед 30 опитаних здобувачів вищої освіти переважає середній рівень кіберкомунікативної залежності. Так, 17 респондентів (56%) були віднесені до категорії передзалежних користувачів, у яких спостерігаються певні труднощі у контролі часу перебування в Інтернеті та надмірна залученість у цифрове спілкування, проте вони ще зберігають частковий контроль над своєю поведінкою.

До високого рівня залежності віднесено 6 осіб (20%), для яких характерна сильна поглиненість віртуальним спілкуванням, втрата контролю над часом перебування в мережі, а також зміни соціальної взаємодії та емоційного стану.

Низький рівень кіберкомунікативної залежності спостерігався у 7 респондентів (24%), які демонструють адекватний контроль над використанням цифрових ресурсів і не відчують негативного впливу на особисте та соціальне життя.

Таким чином, результати свідчать про те, що більшість студентів перебуває на проміжному рівні залежності.

3. Аналіз результатів за тестом на інтернет-залежність (К. Янг).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл рівня інтернет-залежності за тестом Кимберлі-Янг серед респондентів (n = 30)

№	Ім'я респондента	Рівень інтернет-залежності	Бали
1	Анастасія	Передзалежна	62
2	Ганна	Низький	38
3	Михайло	Високий	85

Продовж. табл. 2.3

4	Аліна	Передзалежна	58
5	Філіп	Низький	44
6	Даря	Передзалежна	65
7	Аліна	Передзалежна	60
8	Аліна	Високий	81
9	Дарина	Низький	40
10	Марія	Передзалежна	55
11	Діана	Низький	47
12	Сергій	Високий	90
13	Юлія	Передзалежна	52
14	Сергій	Передзалежний	59
15	Даря	Передзалежна	61
16	Богдана	Низький	42
17	Віталій	Високий	88
18	Каріна	Передзалежна	63
19	Богдан	Низький	39
20	Єлизавета	Передзалежна	56
21	Анна	Передзалежна	54
22	Аріна	Передзалежна	57
23	Дмитро	Високий	83
24	Катерина	Передзалежна	60
25	Аліна	Передзалежна	61
26	Олена	Низький	45
27	Юлія	Передзалежна	59
28	Даря	Високий	82
29	Анастасія	Передзалежна	62
30	Анастасія	Передзалежна	60

Наочно результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.4).

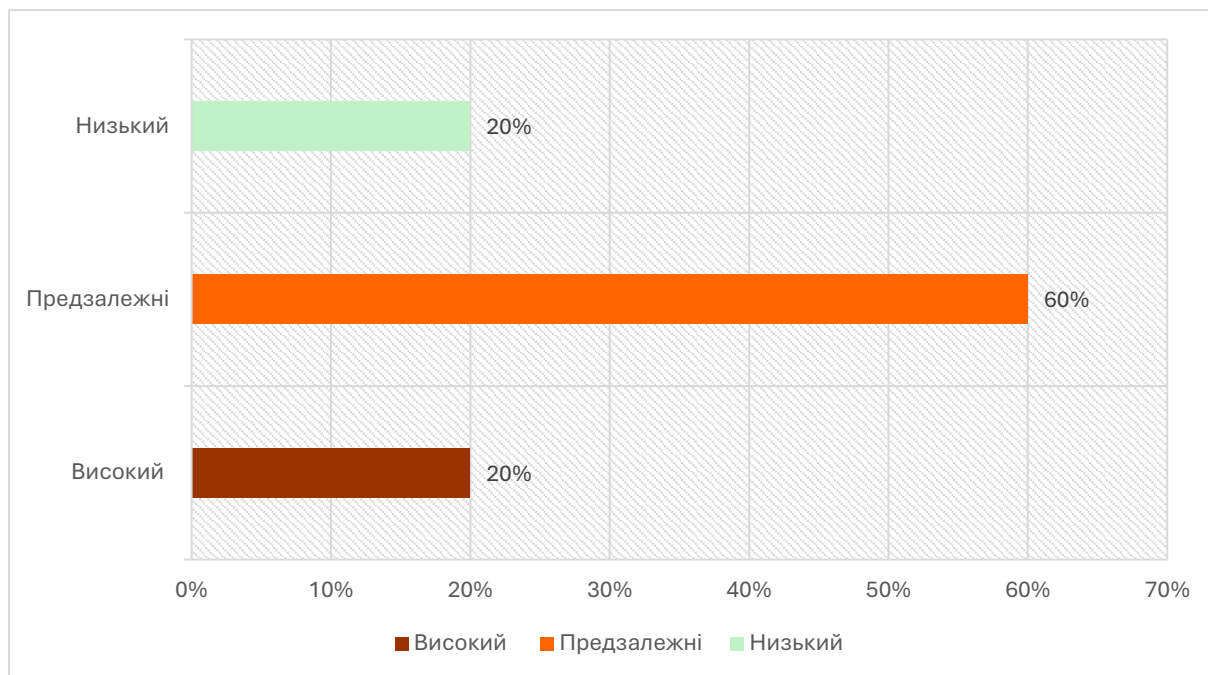


Рис. 2.4. Гістограма рівню інтернет-залежності за тестом Кимберлі-Янг

Аналіз отриманих даних показав, що серед 30 опитаних здобувачів вищої освіти переважає помірний рівень інтернет-залежності. Так, 18 респондентів (60%) віднесено до категорії передзалежних користувачів, у яких спостерігаються певні труднощі у контролі часу перебування в Інтернеті та надмірна залученість у цифрове середовище, але вони ще зберігають частковий контроль над своєю поведінкою.

До категорії високого рівня залежності віднесено 6 осіб (20%), для яких характерна сильна поглиненість інтернет-активністю, втрата контролю над часом, проведеним онлайн, а також зміни соціальної взаємодії та емоційного стану.

Низький рівень інтернет-залежності спостерігався у 6 респондентів (20%), які демонструють адекватний контроль над використанням Інтернету та не відчують негативного впливу на соціальне або особисте життя.

Таким чином, результати свідчать, що переважна більшість студентів знаходиться на проміжному рівні інтернет-залежності

4. Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл рівня інтернет-залежності за шкалою Чена серед респондентів ($n = 30$)

№	Ім'я респондента	Рівень інтернет-залежності	Балли
1	Анастасія	Помірний	50
2	Ганна	Низький	35
3	Михайло	Високий	70
4	Аліна	Помірний	55
5	Філіп	Низький	40
6	Даря	Помірний	52
7	Аліна	Помірний	57
8	Аліна	Високий	68
9	Дарина	Низький	38
10	Марія	Помірний	60
11	Діана	Низький	42
12	Сергій	Високий	72
13	Юлія	Помірний	54
14	Сергій	Помірний	59
15	Даря	Помірний	56
16	Богдана	Низький	37
17	Віталій	Високий	75
18	Каріна	Помірний	53
19	Богдан	Низький	39
20	Єлизавета	Помірний	51
21	Анна	Помірний	48
22	Аріна	Помірний	60
23	Дмитро	Високий	80
24	Катерина	Помірний	55
25	Аліна	Помірний	57
26	Олена	Низький	36
27	Юлія	Помірний	52
28	Даря	Високий	69
29	Анастасія	Помірний	54
30	Анастасія	Помірний	50

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.5).

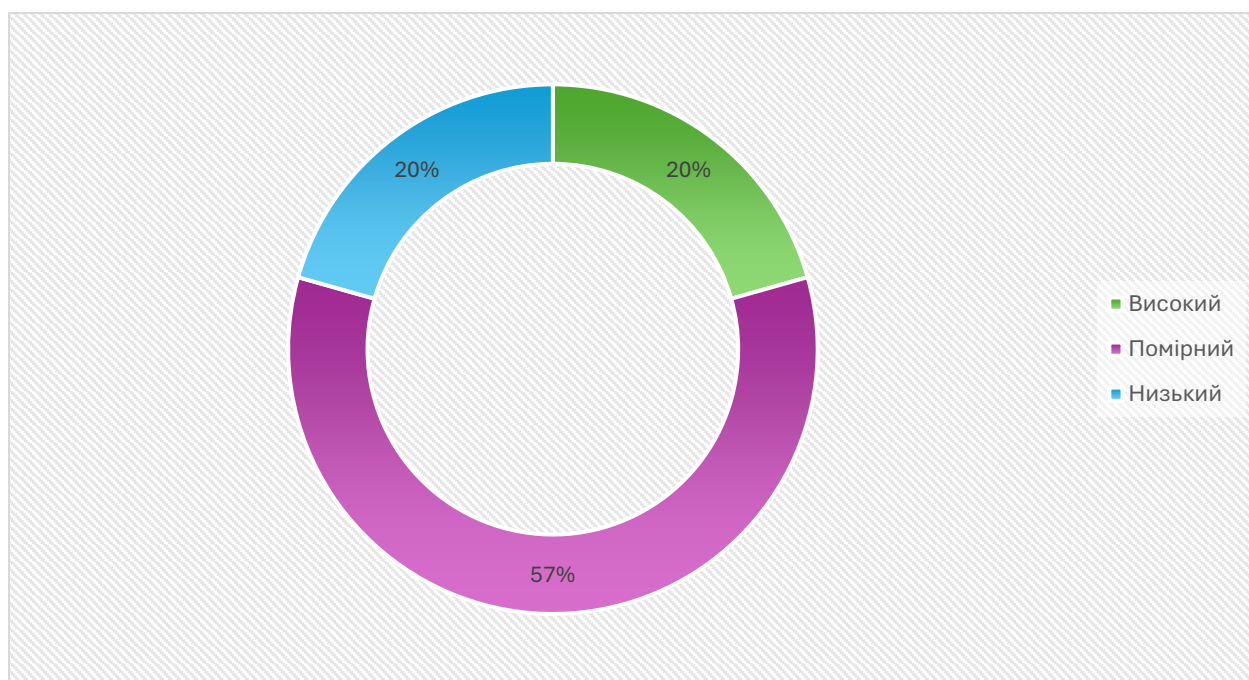


Рис. 2.5. Сегментограма результатів дослідження

Аналіз отриманих даних показав, що серед 30 опитаних здобувачів вищої освіти переважає помірний рівень ризику виникнення інтернет-залежної поведінки. Так, 18 респондентів (57%) потрапили до категорії помірного рівня, що вказує на наявність схильності до надмірного використання Інтернету та можливі труднощі у контролі часу, проведеного в мережі.

Високий рівень інтернет-залежності спостерігався у 6 осіб (27%), які демонструють сформовану та стійку залежну поведінку, значне поглинення інтернет-активністю та зміни у соціальній взаємодії й емоційному стані.

Низький рівень ризику виникнення інтернет-залежної поведінки виявлено у 6 респондентів (20%), які контролюють час перебування онлайн та не мають негативного впливу цифрового середовища на особисте життя чи соціальну адаптацію.

Проведене дослідження психологічних особливостей кіберзалежності серед 30 здобувачів вищої освіти показало, що більшість респондентів демонструє проміжний або помірний рівень ризику розвитку інтернет-залежної поведінки. Аналіз результатів за різними методиками

(опитувальник «Кіберкомунікативна залежність», тест Кимберлі-Янг та шкала Чена) показав, що приблизно 60–67% студентів перебувають на передзалежному або помірному рівні, що характеризується частковим контролем над часом, проведеним онлайн, певною залученістю у цифрове середовище та можливими труднощами у соціальній взаємодії.

Високий рівень кіберзалежності спостерігався у 16–20% респондентів, які демонструють виражену поглиненість інтернет-активністю, втрата контролю над часом перебування онлайн та негативний вплив на соціальне та емоційне життя.

Низький рівень ризику виникнення кіберзалежної поведінки зафіксовано у 16–23% студентів, які демонструють адекватний контроль над використанням Інтернету та відсутність значного впливу цифрового середовища на особисте або соціальне життя.

Таким чином, результати свідчать про поширеність кіберзалежної поведінки серед молоді, зокрема на рівні формування схильності до залежності. Це підкреслює необхідність профілактичної роботи, психологічної підтримки та формування навичок усвідомленого користування Інтернетом.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно охарактеризувати психологічні особливості прояву кіберзалежної поведінки серед здобувачів вищої освіти. Результати свідчать, що більшість студентів перебуває на проміжному або помірному рівні ризику розвитку інтернет-залежності. Така поведінка проявляється у частковій втраті контролю над часом, проведеним в Інтернеті, надмірній залученості до онлайн-активностей, а також у певних змінах соціальної взаємодії та емоційного стану. Водночас невелика частка респондентів демонструє стійку та сформовану кіберзалежність, що характеризується вираженою поглиненістю цифровими ресурсами та впливом на психоемоційний стан, а також на міжособистісні відносини. Низький рівень ризику виникнення інтернет-залежної поведінки спостерігається лише у окремих студентів, які зберігають повний контроль над використанням цифрових технологій і не відчують негативного впливу Інтернету на особисте та соціальне життя.

Аналіз соціально-психологічних чинників показав, що ризик розвитку кіберзалежності посилюється за наявності недостатньої соціальної підтримки в реальному середовищі, прагнення до емоційної компенсації через онлайн-активності, а також схильності до пошуку самореалізації та підвищення самооцінки в цифровому просторі. Виявлено, що належність до певних підлітково-молодіжних субкультур, які активно використовують соціальні мережі та онлайн-ігри, також підвищує ймовірність розвитку залежної поведінки.

Статистичний аналіз даних показав, що результати усіх застосованих методик, демонструють схожу тенденцію: переважна більшість студентів перебуває на проміжному рівні ризику, що підкреслює актуальність проведення профілактичної роботи та психологічної підтримки. Одночасно це свідчить про необхідність розвитку у молоді навичок усвідомленого та

контрольованого користування Інтернетом, а також формування соціальних та емоційних компетенцій, що допомагають запобігти переходу помірного рівня ризику у стійку інтернет-залежність.

Отже, отримані результати підтверджують актуальність проблеми кіберзалежності серед молоді та підкреслюють необхідність комплексного підходу до її дослідження та профілактики, поєднуючи психологічні, соціальні та освітні заходи.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Розробка психологічної програми профілактики кіберзалежності

Мета програми – формування у респондентів усвідомленого, збалансованого та безпечного використання цифрових технологій і мережі Інтернет, розвиток самоконтролю, критичного мислення та життєвих навичок, які знижують ризик формування кіберзалежності.

Завдання програми:

1. Ознайомити учасників із поняттям кіберзалежності, її ознаками, формами та наслідками.
2. Розвивати навички саморегуляції, планування часу та відновлення емоційного балансу.
3. Формувати усвідомлене ставлення до власної онлайн-активності.
4. Розвивати навички ефективної комунікації та емоційного інтелекту офлайн.
5. Зміцнювати самооцінку, почуття власної цінності та психологічну стійкість.
6. Сприяти розвитку альтернативних форм дозвілля поза Інтернетом.
7. Створити умови для усвідомлення індивідуальних «цифрових кордонів» і формування здорових цифрових звичок.

Тривалість: 7 занять по 2 години

Заняття 1. Вступне. «Мій цифровий світ»

Мета: ознайомлення учасників між собою, створення позитивної групової атмосфери, первинне усвідомлення власного рівня користування Інтернетом.

Основні завдання:

- встановити контакт у групі;
- створити правила безпечної взаємодії;
- провести первинну діагностику рівня залучення в цифрове середовище.

Вправа «Знайомство онлайн і офлайн» [54].

Мета: сформувати позитивну атмосферу у групі, допомогти учасникам відчувати різницю між спілкуванням у мережі та в реальному житті, звернути увагу на роль емоцій, міміки та невербальних сигналів у комунікації.

Тривалість: близько 15–20 хвилин.

Хід виконання: На початку тренер пропонує учасникам уявити, що вони знайомляться у соціальній мережі. Кожен отримує аркуш паперу і пише коротку інформацію про себе — ім'я, захоплення, улюблену музику чи фільм, можливо, якусь цікаву цитату або статус. Потім аркуші змішуються, і кожен учасник випадково отримує «профіль» когось іншого. Завдання полягає в тому, щоб прочитати профіль уголос і спробувати здогадатися, кому він належить. Після цього учасники обговорюють свої враження: наскільки легко чи важко було «впізнати» людину за текстом, чи збіглося уявлення про неї з реальністю.

На другому етапі тренер пропонує повторити знайомство, але вже «офлайн» — без записок. Учасники по черзі представляються від свого імені, розповідають кілька фактів про себе, доповнюючи це невербальними елементами — посмішкою, жестами, поглядом. Після завершення обговорюється різниця між двома форматами знайомства: що було тепліше, щиріше, природніше; які емоції виникали у кожному випадку.

Рефлексія: тренер підсумовує, що у віртуальному спілкуванні ми бачимо лише обмежену частину особистості, тоді як живе спілкування дає змогу краще відчувати людину, її емоції й енергію. Це допомагає учасникам усвідомити цінність реального контакту і значення балансу між онлайн- і офлайн-взаємодією.

Тема тренінгу: «У гармонії з цифровим світом, профілактика кіберзалежності».

Тренер звертається до групи словами:

«Сьогодні ми розпочинаємо серію занять, присвячених дуже актуальній темі — нашій взаємодії з цифровим світом. Інтернет, соціальні мережі, ігри, онлайн-спілкування — усе це стало частиною нашого життя. Але іноді ми помічаємо, що віртуальний світ починає витісняти реальний: часу не вистачає, увага розсіюється, зникає живе спілкування. Наш тренінг допоможе зрозуміти, як користуватися технологіями з користю, не стаючи їх заручниками. Ми навчимося керувати власним часом, емоціями та інформаційними потоками, а головне — відновлювати баланс між онлайн і офлайн життям.»

Правила для учасників тренінгу

Приходити вчасно. Просимо всіх учасників приходити на тренінг вчасно. Після перерв також повертайтеся завчасно — за кілька хвилин до закінчення. Бажано приходити за 10–15 хвилин до початку заняття, щоб мати час налаштуватися на роботу.

Вимкнути мобільний телефон. Рекомендується вимкнути мобільні телефони або перевести їх у беззвучний режим. Якщо виникла необхідність відповісти на дзвінок, учасник тихо виходить із приміщення і так само спокійно повертається, не відволікаючи інших.

Правило активності. Усі учасники беруть активну участь в обговореннях і виконанні завдань. Від участі у вправах відмовлятися не

можна — важливо, щоб кожен спробував свої сили та отримав власний досвід.

«Тут і тепер». Під час роботи обговорюються лише ті питання, які є актуальними саме зараз. Ми не заглиблюємося в минуле й не плануємо далеке майбутнє. Це правило допомагає зосередитися на важливому та не витрачати час на непотрібні роздуми.

Правило кола. Це правило особливо важливе під час тренінгів, де обговорюються особисті теми. Воно означає, що все, про що говориться на тренінгу, залишається в межах групи. Учасники зобов'язуються не розголошувати почуту інформацію, а тренер, у свою чергу, гарантує конфіденційність.

Один мікрофон. Пам'ятаймо: перебивати одне одного не можна, навіть якщо тема дуже цікава. Висловлюємося по черзі, поважаючи право кожного на слово.

«Я»-висловлювання. Висловлюємо власну думку, починаючи фрази зі слів: «Я думаю...», «Я вважаю...», «Мені здається...». Уникаймо узагальнень на кшталт: «Усі знають...», «Нікому не подобається...», «Усі згодні...». Це допомагає говорити від себе, не нав'язуючи думку іншим.

Принцип доброзичливості. Ми ставимося одне до одного з повагою та підтримкою. Критичні зауваження висловлюємо коректно, без образ, і не забуваємо відзначати сильні сторони та успіхи інших учасників [28].

Вправа «Калейдоскоп запитань» [28].

Мета: активізувати мислення учасників, виявити їхні особисті погляди та ставлення до використання Інтернету, сформувані підґрунтя для подальшої дискусії про ризики кіберзалежності.

Хід проведення:

Тренер або вчитель звертається до учасників із серією запитань, що стосуються їхнього досвіду користування мережею. Відповідати можна за

бажанням. Якщо охочих немає, відповідають представники від груп або тренер заохочує дискусію короткими коментарями.

Запитання для обговорення:

- Назвіть причини, з яких ви заходите в Інтернет.
- У яких соціальних мережах ви зареєстровані?
- Чи спілкуєтеся ви з незнайомими людьми в мережі?
- Чи вважаєте ви, що Інтернет — це вільний простір, у якому можна робити все, що завгодно?
- Як ви думаєте, чи шкодить Інтернет вашому фізичному здоров'ю?
- Як ви вважаєте, чи впливає Інтернет на ваше психічне здоров'я?

Примітка: учасники відповідають добровільно; якщо в групі настає пауза, тренер може звернутися до представників підгруп або запропонувати висловити спільну позицію від імені групи.

Рефлексія: наприкінці вправи тренер підсумовує, що думки учасників показують різні сторони впливу Інтернету — і позитивні, і негативні. Це допоможе глибше усвідомити тему тренінгу та перейти до обговорення особистих цифрових звичок [28].

«Кіберзалежність, як не стати заручником віртуального світу»

Мета лекції: ознайомити учасників із поняттям кіберзалежності, її проявами, причинами виникнення та шляхами профілактики.

У сучасному світі Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Ми навчаємося, працюємо, спілкуємося, відпочиваємо в мережі. Але поступово віртуальний простір починає замінювати реальність — і тоді з'являється небезпека кіберзалежності.

Кіберзалежність — це стан, коли людина вже не може контролювати час, проведений онлайн. Вона заходить у мережу не для конкретної мети, а просто «аби бути там». Якщо вимкнути телефон або від'єднати Інтернет, з'являється тривога, дратівливість, відчуття порожнечі. Так починається залежна поведінка.

Поступово Інтернет починає замінювати друзів, хобі, навіть емоційну підтримку. У соцмережах можна створити ідеальний образ себе, отримати схвалення у вигляді лайків і коментарів. У віртуальних іграх — стати сильним і успішним героєм, навіть якщо в реальному житті бракує впевненості. Так Інтернет починає компенсувати те, чого людині не вистачає — уваги, визнання, любові, цікавості до життя.

З часом це впливає і на тіло, і на психіку. Людина проводить години біля екрана, перестає висипатися, швидше втомлюється, гірше запам'ятовує інформацію. Спілкування наживо стає складнішим, знижується настрій, з'являється байдужість або агресія.

Важливо розуміти, що сам по собі Інтернет не є злом. Проблема виникає тоді, коли ми втрачаємо баланс і перестаємо керувати власною поведінкою. Тому профілактика кіберзалежності починається з усвідомлення: скільки часу я проводжу онлайн, навіщо мені це потрібно, що я від цього отримую.

Корисно робити короткі «цифрові паузи» — вимикати телефон хоча б на годину, проводити більше часу на свіжому повітрі, зустрічатися з друзями наживо, займатися спортом або творчістю. Важливо навчитися отримувати задоволення від реального життя, а не лише від екрана.

Пам'ятайте: Інтернет має бути інструментом, який допомагає нам розвиватися, а не світом, який керує нами. Здоровий баланс між онлайн і офлайн — це не обмеження, а шлях до свободи.

Вправа «Казка» [21].

Мета: розвинути творче мислення учасників, закріпити знання про правила безпечної поведінки в Інтернеті, сформувані усвідомлене ставлення до онлайн-активності через метод казкотерапії.

Тривалість: приблизно 15 хвилин.

Хід проведення: Тренер нагадує, що Інтернет може бути не лише корисним, а й небезпечним простором, тому важливо навчитися поводитися

там безпечно. Далі оголошується завдання: кожна група має придумати коротку казку про безпечну роботу в Інтернеті, використавши три задані слова.

Перша група отримує слова *«Інтернет»*, *«смайлик»*, *«безпека»*. Друга група працює зі словами *«повідомлення»*, *«пошта»*, *«обережність»*. Третя група має використати *«клік»*, *«фото»*, *«уважність»*. За наявності четвертої групи додаються слова *«портфоліо»*, *«спілкування»*, *«файл»*.

Учасники обговорюють сюжет у межах своєї групи, обирають оповідача і презентують казку перед усіма. Казки можуть бути кумедними, повчальними чи навіть фантастичними — головне, щоб у них звучала ідея безпечного користування Інтернетом.

Рефлексія: після виступів тренер пропонує коротке обговорення. Кожен учасник висловлює, що для нього означає «безпечна поведінка в Інтернеті» і який висновок він зробив із почутих історій.

Тренер підсумовує, що навіть через гру і фантазію ми можемо навчитися дуже серйозним речам: бути уважними, обережними, відповідальними користувачами цифрового світу.

Вправа Асоціації [29].

Мета: допомогти учасникам усвідомити своє ставлення до комп'ютера та гаджетів, виявити різні емоційні й когнітивні асоціації, пов'язані з використанням технологій, створити підґрунтя для розмови про комп'ютерну залежність.

Хід проведення: Тренер звертається до групи:

«Зараз візьміть аркуш паперу й напишіть на ньому слово *«Комп'ютер»* так, як вам хочеться — великими чи маленькими літерами, друковано або від руки, кольоровими ручками, як підкаже настрої. А тепер запишіть поруч усе, що спадає вам на думку, коли ви бачите це слово. Це

можуть бути будь-які асоціації — предмети, емоції, дії, спогади, кольори, навіть запахи. Не обмежуйте себе, пишіть усе, що відчуваєте.»

Після того як усі заповнили аркуші, учасники об'єднуються у мікрогрупи по 4–5 осіб. Вони порівнюють свої асоціації, обговорюють, що спільного і чим відрізняються їхні думки. Кожна група коротко розповідає про результати спільного аналізу перед усіма учасниками.

- Рефлексія:** тренер ставить запитання для обговорення:
- Що ви зараз відчуваєте після виконання вправи?
 - Які думки виникали, коли ви слухали асоціації інших?
 - Чи було для вас щось несподіваним або новим?

Після короткого обговорення тренер підводить підсумок:

«Ми щодня користуємося комп'ютером і телефонами, але рідко замислюємося, який вплив вони мають на наше життя і здоров'я. Чи ставили ви собі запитання: як тривале перебування за екранами впливає на наш зір, поставу, сон, нервову систему? Скільки часу ми проводимо в мережі, не помічаючи цього? А чи є моменти, коли техніка починає керувати нами?»

Тренер завершує вправу запитанням для подальшої дискусії:

«Як ви думаєте, за якими ознаками можна зрозуміти, що у людини починає формуватися комп'ютерна або кіберзалежність?»

Вправа Пересядьте всі ті, хто... [25].

Мета: створити емоційну розрядку, зняти напруження в групі, сприяти згуртованості та підвищенню рівня довіри між учасниками.

Хід проведення: Усі учасники сідають у коло на стільці. Стільців має бути на один менше, ніж учасників, щоб одна людина залишилася без місця — вона стає в центр кола.

Тренер пояснює правила:

«Людина, яка стоїть у центрі, називає якусь ознаку або характеристику, що може бути спільною для кількох учасників. Наприклад: “Пересядьте всі ті, хто любить морозиво” або “Пересядьте всі ті, хто

сьогодні користувався телефоном”. Ті, кого це стосується, повинні швидко помінятися місцями між собою. Завдання ведучого — встигнути сісти на будь-який вільний стілець. Той, хто залишився без місця, стає новим ведучим і продовжує гру».

Вправа проходить у динамічному темпі, створюючи атмосферу радості та спонтанності. Варто нагадати учасникам, щоб вони були уважними та обережними, не штовхали одне одного під час пересування.

Рефлексія: після кількох раундів тренер може коротко обговорити з групою враження від гри — що сподобалося, що здивувало, які почуття виникали. Це допомагає плавно повернути учасників до більш спокійного робочого ритму тренінгу.

Рефлексія: «Що я усвідомив про себе?»

Домашнє завдання: вести «щоденник онлайн-активності» протягом тижня.

Заняття 2. Як формується залежність

Мета: зрозуміти психологічні механізми формування кіберзалежності.

Завдання:

- усвідомити етапи формування залежної поведінки;
- дослідити власні «цифрові тригери»;
- сформувати розуміння контролю над поведінкою.

Гра Банан [19].

Мета: створити веселу, розслаблену атмосферу в групі, зняти напруження, сприяти емоційній розрядці та згуртованості учасників.

Тривалість: 10–15 хвилин.

Хід проведення: Тренер обирає будь-який невеликий предмет — це може бути банан, м’ячик, в’язка ключів або будь-що інше, що зручно тримати в руках.

Усі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець виходить у центр кола — він стає ведучим. Тренер обходить коло й непомітно вкладає предмет у руки одному з учасників. Після цього учасники починають передавати предмет із рук у руки за спинами, намагаючись не видати себе мімікою чи рухами.

Завдання ведучого — уважно спостерігати за виразами облич інших і здогадатися, у кого саме знаходиться предмет. Коли він вирішує, хто тримає «банан», підходить до цієї людини й називає її. Якщо вгадує правильно, то міняється з нею місцями. Якщо ні — гра продовжується далі.

Коли ведучий змінюється, тренер знову непомітно передає предмет новому учаснику, і гра триває.

Підсумок: після кількох раундів тренер може запитати учасників, що вони відчували під час гри — чи легко було приховувати емоції, чи важко вгадати, хто тримає предмет. Гра викликає багато сміху, створює позитивний настрій і сприяє довірі в групі.

Обговорення щоденників онлайн-активності

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні цифрові звички, оцінити кількість часу, який вони проводять у мережі, і визначити, наскільки їхня онлайн-активність є корисною чи шкідливою.

На початку заняття тренер нагадує, що попереднім завданням було вести «щоденник онлайн-активності», у якому учасники записували, скільки часу вони проводять в Інтернеті, на яких сайтах або в яких застосунках, що саме роблять і які емоції при цьому відчують.

Далі тренер пропонує учасникам поділитися своїми спостереженнями. Обговорення може відбуватися в малих групах або всім колом — залежно від кількості учасників. Основні питання для обговорення:

- Що вас здивувало у ваших записах?
- Скільки часу ви насправді проводите в мережі?
- Які види онлайн-активності займають найбільше часу?

– Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час користування Інтернетом?

– Чи вважаєте ви цей час корисно проведеним?

– Які моменти ви б хотіли змінити у своїй цифровій поведінці?

Після обговорення тренер підводить підсумок, наголошуючи, що така самооцінка допомагає побачити приховані прояви кіберзалежності, а також знайти баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Рефлексія: кожен учасник завершує роботу коротким висловом: «Після ведення щоденника я зрозумів(ла)...», «Мене здивувало, що...», «Тепер я хочу...».

Психологічні пастки Інтернету, дофамін, нагорода, втеча від реальності

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, як Інтернет впливає на мозок і поведінку людини, чому онлайн-активність може викликати залежність, та як навчитися контролювати власні цифрові звички.

Сучасні цифрові технології стали невід’ємною частиною життя. Соціальні мережі, онлайн-ігри, стрічки новин — усе це створено так, щоб утримувати нашу увагу якомога довше. Але за цим стоять певні психологічні механізми, які можуть перетворитися на справжні пастки.

Перша з них — дофамінова пастка. Дофамін — це хімічна речовина, яку виробляє мозок, коли ми очікуємо на приємну подію або отримуємо задоволення. Коли ми бачимо лайк, нове повідомлення чи цікаве відео, наш мозок отримує «дофаміновий сплеск» — короткий момент радості. З часом ми починаємо шукати ці маленькі дози задоволення знову і знову, прокручуючи стрічку чи перевіряючи повідомлення без реальної потреби. Так формується звичка, схожа на залежність.

Друга пастка — система нагород. Інтернет-платформи побудовані за принципом «винагороди за дію». Ми ставимо пости, отримуємо лайки, граємо — і нас хвалять, ми виграємо, піднімаємося в рейтингах. Ці дрібні

нагороди змушують мозок повторювати дію. Коли нагорода непередбачувана (наприклад, не знаєш, чи отримаєш лайк), мозок реагує ще сильніше — це той самий принцип, за яким працюють азартні ігри.

Третя пастка — втеча від реальності. Інтернет часто стає способом уникнути труднощів, нудьги чи неприємних почуттів. Онлайн можна створити ідеальний образ себе, знайти підтримку або просто відволіктися. Але така втеча позбавляє можливості вирішувати реальні проблеми, зменшує здатність до живого спілкування й робить людину більш ізольованою.

Вправа Мозковий штурм [60].

Мета: актуалізувати уявлення учасників про негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютером, мобільним телефоном чи планшетом, а також виробити спільні способи профілактики кіберзалежності.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам поділитися на дві групи. Перша група отримує завдання скласти перелік можливих **негативних наслідків** надмірного користування комп'ютером або смартфоном. Це можуть бути як фізичні, так і психологічні чи соціальні проблеми.

Друга група має розробити **способи профілактики** комп'ютерної (або кібер) залежності — тобто, що можна зробити, щоб уникнути негативних наслідків, зберегти здоров'я, соціальну активність і баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Під час роботи учасники можуть записувати свої ідеї на аркушах, фліпчарті чи дошці. Важливо, щоб під час мозкового штурму ніхто не критикував пропозиції — головне, щоб ідей було якомога більше.

Після завершення роботи групи презентують свої результати. Тренер підсумовує відповіді, об'єднуючи їх у спільну схему: «причини — наслідки — профілактика».

Вправа Часові межі [12].

Мета: сформувати навички здорового використання Інтернету, навчити учасників контролювати час онлайн, зменшити імпульсивне користування гаджетами та відновити баланс між роботою, відпочинком і цифровою активністю.

Хід вправи: Учасники спочатку аналізують, як саме вони проводять час у мережі протягом трьох днів, фіксуючи всі види онлайн-активності. Потім визначають основні пріоритети: що є необхідним (навчання, робота), а що — другорядним (соцмережі, розваги).

Після цього кожен створює власне «**розклад інтернет-активності**», у якому зазначає конкретні часові проміжки для різних типів дій — наприклад, перевірка пошти лише зранку, соціальні мережі не більше 20 хвилин на день тощо.

Далі учасники встановлюють **чіткі часові межі** для кожної категорії (за допомогою таймера, будильника чи спеціального додатка) і дотримуються їх протягом тижня.

Наприкінці тижня відбувається короткий аналіз: що вдалося, які труднощі виникли, що допомогло дотримуватися меж, а що — заважало.

Тренер підсумовує, що вправа допомагає розвивати самоконтроль, планування й усвідомлене ставлення до власного часу, а також формує відчуття балансу між онлайн- і реальним життям.

Вправа Лист друзіві [25]

Мета: емоційна розрядка, розвиток навичок самовираження та усвідомлення різниці між живим і віртуальним спілкуванням.

Тренер пропонує учасникам написати лист своєму другу. У листі можна висловити будь-які думки, почуття чи побажання, але важливо, щоб текст залишався доброзичливим і коректним. Перед початком тренер нагадує правила оформлення листа: звертання, основна частина, підпис.

Після написання охочі можуть прочитати свій лист уголос. Потім відбувається коротке обговорення:

- Чи швидко паперовий лист доходить до адресата? (Ні)
- Чи можемо ми через такий лист одразу зрозуміти почуття людини? (Ні)
- Коли ми можемо бачити справжні емоції співрозмовника? (Під час особистого спілкування)
- Що сьогодні замінює традиційні листи? (Електронна пошта, месенджери, соціальні мережі)
- Чи швидше це, ніж звичайний лист? (Так)
- Це перевага чи недолік Інтернету? (Перевага)
- Але чи можемо ми при цьому бачити справжні емоції іншої людини? (Ні)

Вправа Графік ігор [3].

Мета: сформувати у учасників усвідомлене ставлення до часу, який вони проводять у комп'ютерних іграх, допомогти навчитися контролювати і поступово скорочувати його, не втрачаючи при цьому емоційного комфорту.

Хід вправи: Ведучий розпочинає з короткої бесіди про те, скільки часу кожен із присутніх зазвичай проводить у комп'ютерних або мобільних іграх і які емоції при цьому відчуває. Потім учасникам пропонується згадати свій типовий день і визначити, коли саме вони зазвичай грають. Ведучий роздає аркуші, на яких кожен створює свій умовний «графік ігор» — зазначає години, коли зазвичай грає, і подумки співвідносить це з іншими важливими справами: навчанням, спілкуванням, відпочинком.

Після цього група обговорює, як можна зробити цей графік більш збалансованим, щоб залишалося місце для інших приємних або корисних занять. Ведучий пропонує знайти альтернативи — наприклад, зустріч із друзями, прогулянку, перегляд фільму чи спорт.

Завершується вправа короткою рефлексією: учасники діляться, що вони відчули, коли побачили свій реальний розподіл часу, і що хотіли б змінити. Ведучий підкреслює, що мета не в тому, щоб повністю відмовитися

від ігор, а в тому, щоб навчитися керувати власним часом і не дозволяти іграм замінювати реальне життя.

Рефлексія: «Що я можу контролювати?».

Заняття 3. Цифровий детокс: керування часом і увагою

Мета: навчити раціонально розподіляти час у мережі та в реальному житті.

Завдання:

- навчитися плануванню;
- сформувати навички тайм-менеджменту;
- розвивати здатність до концентрації.

Вправа Колективна поема [2]

Мета: розвинути творчість, командну взаємодію та позитивну емоційну атмосферу в групі.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий роздає кожному аркуш паперу та фломастер і просить написати свої ініціали у правому верхньому кутку. Потім усі придумують перший рядок майбутньої поеми — він може бути про Інтернет, спілкування, емоції чи просто про настрій. Після цього аркуш передається сусідові зліва, який додає свій рядок, продовжуючи думку попереднього автора.

Аркуші рухаються по колу, доки кожен не напише по одному рядку в кожній поемі. Коли всі листки повертаються до своїх власників, поеми вважаються завершеними. Ведучий пропонує охочим прочитати свої твори вголос.

Завершується вправа обговоренням — що нового кожен відчув під час спільної творчості, які емоції викликали поеми, і як колективна робота може допомогти у створенні позитивного простору спілкування офлайн.

Перегляд відео «Як соцмережі руйнують нашу увагу та життя: дофамінова яма, залежність від стимуляції і ангедонія»

<https://www.youtube.com/watch?v=Jhg-U80LCE0>

Мета: усвідомити вплив соціальних мереж на концентрацію уваги, емоційний стан та здатність отримувати задоволення від реального життя; сприяти розвитку критичного ставлення до власного онлайн-поведінки.

Хід роботи:

Ведучий коротко вводить тему, пояснюючи, що сучасні соціальні мережі спеціально створені таким чином, щоб утримувати увагу користувача якомога довше, використовуючи механізми дофамінового підкріплення. Далі група переглядає відеоролик.

Після перегляду учасникам пропонується обговорити побачене. Ведучий ставить запитання: що найбільше запам'яталося, які думки чи почуття викликало відео, чи впізнають учасники себе у наведених прикладах, як вони відчують вплив соціальних мереж на власну увагу і настрій.

Завершується вправа коротким підсумком: ведучий підкреслює, що розуміння механізмів цифрової залежності — перший крок до її подолання, а контроль над власною увагою є основою психологічного добробуту.

Вправа «Часові рамки» [16].

Мета: допомогти учасникам усвідомити, скільки часу вони реально проводять у соціальних мережах, навчити встановлювати особисті межі у цифровому просторі та розвивати навички самоконтролю і управління часом.

Хід вправи: Тренер розпочинає з короткої розмови про те, як часто ми несвідомо перевіряємо повідомлення чи гортання стрічки, навіть коли це не потрібно. Учасникам пропонується протягом кількох хвилин пригадати свій типовий день і чесно оцінити, скільки часу вони витрачають на соціальні мережі. Тренер записує відповіді на фліпчарті, щоб усі могли побачити середні показники.

Після цього учасники отримують аркуші для створення власного «щоденника часу». На ньому вони фіксують, скільки хвилин або годин

хочуть виділяти на соцмережі протягом дня, і коли саме це зручно робити — наприклад, зранку 15 хвилин або ввечері пів години. Тренер підкреслює важливість того, щоб ці часові рамки були реалістичними, не занадто суворими, але й не надто вільними.

Далі проводиться коротке обговорення: що може заважати дотримуватися власних меж, які емоції найчастіше спонукають нас перевіряти телефон, і як можна впоратися з цими імпульсами. Тренер пропонує практичний прийом — встановити таймер або нагадування, що допомагає зупинитися після закінчення відведеного часу.

Завершується вправа короткою рефлексією: учасники діляться, як вони почуваються після планування власних «цифрових рамок», що для них було найважчим і які зміни вони хотіли б помітити у своєму щоденному житті. Тренер підсумовує, що мета — не повна відмова від соціальних мереж, а усвідомлене ставлення до них, коли саме людина контролює свій час, а не навпаки.

Вправа Я можу замінити Інтернет... [17].

Мета: розширити уявлення учасників про можливі альтернативи проведення вільного часу без використання Інтернету, сприяти усвідомленню цінності офлайн-активностей.

Хід вправи: Учасники діляться на дві команди. Ведучий пояснює, що завдання полягає у пошуку реальних занять, які можуть замінити онлайн-активності. Тренер пропонує згадати, чим кожен зазвичай займається в Інтернеті — спілкуванням, переглядом відео, пошуком інформації чи іграми, — і придумати, як це можна зробити в реальному житті.

Команди по черзі називають свої варіанти: наприклад, «Я можу замінити спілкування в Telegram на зустріч із друзями», «Я можу замінити перегляд фільмів онлайн на похід у кінотеатр», «Я можу замінити ігри на настільні розваги з сім'єю». Якщо команда не може придумати новий

варіант, хід переходить до суперників. Перемагає команда, яка запропонує більше унікальних способів провести час без Інтернету.

Після завершення гри тренер підводить підсумок, наголошуючи, що головна ідея вправи — не відмовитися від цифрових технологій, а віднайти баланс між віртуальним і реальним світом, щоб життя залишалося повноцінним і різноманітним.

Вправа Ознаки інтернет-залежності [12].

Мета: допомогти учасникам усвідомити зовнішні, психологічні та фізичні прояви інтернет-залежності, навчити розпізнавати небезпечні сигнали та відрізнити здорове використання цифрових технологій від компульсивного.

Хід вправи: Тренер ділить учасників на дві команди й пропонує кожній обговорити, як можна зрозуміти, що людина надмірно залежить від Інтернету. Кожна група записує свої ідеї про можливі зовнішні прояви, емоційні стани та поведінкові ознаки залежності. Після обговорення капітани команд презентують свої варіанти відповідей перед усією групою.

Потім тренер підсумовує й доповнює відповіді учасників, використовуючи інформаційну картку. Він пояснює, що до небезпечних сигналів належать постійне бажання перевіряти повідомлення або електронну пошту, очікування наступного виходу онлайн, збільшення часу в мережі та навіть фінансові витрати, пов'язані з нею. Серед психологічних симптомів — ейфорія під час перебування за комп'ютером, неможливість зупинитися, зниження інтересу до реального життя, дратівливість і депресія поза Інтернетом.

Окремо обговорюються фізичні наслідки: перевтома, головні болі, сухість очей, проблеми з поставою, розлади сну й харчування. Тренер звертає увагу, що інтернет-залежність не просто шкідлива звичка, а розлад, який поступово змінює особистість і може призвести до втрати соціальних зв'язків.

Завершується вправа короткою рефлексією: учасники діляться, які ознаки вони впізнали в собі чи своїх знайомих, і разом обговорюють, які кроки можна зробити, щоб запобігти формуванню залежності.

Вправа Скульптура інтернет-залежності [22].

Мета: сприяти усвідомленню зовнішніх і поведінкових проявів інтернет-залежності через творче, емоційно залучене осмислення проблеми; розвинути навички командної взаємодії.

Хід вправи: Тренер ділить учасників на дві або три підгрупи й пояснює завдання: створити «живу скульптуру», яка символічно зображає інтернет-залежність. «Матеріалом» для скульптури є самі учасники, які можуть використовувати будь-які підручні засоби — наприклад, телефони, сумки, стільці чи аркуші паперу. Групам надається п'ять хвилин для підготовки.

Після цього кожна підгрупа презентує свою скульптуру перед іншими, коротко пояснюючи її зміст: що символізують пози, жести, предмети, які емоції вони хотіли передати. Інші учасники спостерігають і висловлюють свої враження — що вони бачать у цих образах, які риси чи стани асоціюються з інтернет-залежністю.

Після презентацій відбувається спільне обговорення. Тренер підкреслює типові риси залежної поведінки, які могли проявитися у скульптурах: ізоляцію, втрату контакту з реальністю, напруження, байдужість або виснаження. Група визначає, яка скульптура найточніше передала суть явища.

Завершується вправа короткою рефлексією — учасники діляться, які відчуття вони пережили під час створення або спостереження, і що допомагає людині «вийти» із цієї метафоричної скульптури у живий, реальний світ.

Рефлексія: «Що буде, якщо я вимкну телефон на годину?».

Заняття 4. «Емоційна грамотність і саморегуляція»

Мета: розвиток навичок керування емоціями, зниження стресу без використання гаджетів.

Завдання:

- навчити ідентифікувати власні емоції;
- розвивати навички емоційного розвантаження;
- зменшити залежність від «емоційного підкріплення» онлайн.

Вправа «Ти мені подобаєшся тим...» [53].

Мета: створити доброзичливу атмосферу, підвищити самооцінку учасників, розвинути навички позитивного спілкування та емоційної підтримки.

Хід вправи: Учасники стають у коло. Тренер бере м'яч і, кидаючи його одному з учасників, говорить: «Мені в тобі подобається...» — і додає одну або кілька позитивних рис чи якостей. Той, хто отримав м'яч, дякує й передає його іншій людині, називаючи, що йому подобається саме в ній. Важливо, щоб м'яч побував у кожного.

Як варіант, вправа може проводитися в парах: учасники сідають одне навпроти одного і по черзі говорять партнеру, що їм у ньому подобається. Після цього можна обговорити, які почуття викликали слова вдячності й визнання.

Вправа завершується коротким обговоренням: як змінюється настрій, коли ми отримуємо позитивні слова, і як це впливає на спілкування в групі.

Вправа. Розпізнай свої емоції [53].

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, формування навички саморефлексії та вміння відстежувати власний емоційний стан.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам зосередитися і відповісти на три запитання:

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Чи є ця емоція корисною для мене в даний момент?

3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Після короткої паузи учасники можуть (за бажанням) поділитися своїми спостереженнями в групі. Тренер наголошує, що немає “правильних” чи “неправильних” почуттів — важливо лише вміти їх помічати.

Обговорення:

Висновок робиться разом із групою — усвідомлення власних емоцій допомагає краще розуміти себе, керувати своїми реакціями та уникати емоційного виснаження.

Взаємозв'язок емоційної сфери та кіберзалежності

Емоційна сфера людини тісно пов'язана з розвитком кіберзалежності. Часто надмірне перебування в Інтернеті є спробою впоратися з емоційними труднощами — самотністю, тривогою, нудьгою або відчуттям порожнечі. Віртуальний світ дає швидке полегшення і створює ілюзію задоволення, адже кожне повідомлення, лайк чи перемога в грі стимулюють вироблення дофаміну — гормону радості. З часом це призводить до того, що людина починає шукати позитивні емоції лише онлайн, а реальні події перестають приносити задоволення.

Поступово емоції стають поверхневими: з'являється дратівливість, апатія, емоційна нестабільність. Людині стає важко концентруватися, співпереживати, щиро радіти чи сумувати. Вона втрачає контакт із власними почуттями та реальністю, а Інтернет перетворюється на спосіб втечі від неприємних емоцій. Таким чином, порушення емоційної регуляції не лише сприяє розвитку кіберзалежності, а й поглиблює її, створюючи замкнене коло між внутрішнім дискомфортом і пошуком емоційної розрядки в мережі.

Вправа «Поза лідера» [45].

Мета: усвідомлення впливу міміки та постави на емоційний стан.

Хід:

Учасники виконують дві короткі дії, щоб відчути, як тіло впливає на настрій. Спочатку вони опускають голову та плечі, дивляться вниз і тихо, сумним

голосом кажуть: «Я успішна людина, у мене все виходить». Потім вирівнюють спину, піднімають голову, розкривають руки й упевнено вимовляють: «Я невдаха, у мене нічого не виходить». Після цього обговорюють відчуття: як змінився настрій у кожній позі, які думки та емоції виникли.

Висновок робиться спільно — наше тіло безпосередньо впливає на емоційний стан. Якщо щодня на кілька хвилин приймати «позу лідера» — розправлені плечі, пряма постава, впевнений погляд — це допомагає підтримувати позитивний настрій, знижує тривогу та додає впевненості в собі.

Вправа «П'ять чому» [48].

Мета: усвідомлення власних справжніх мотивів і внутрішніх потреб, які стоять за діями.

Хід:

Учасники беруть аркуш паперу й обирають будь-яку свою дію або звичку, наприклад: «Чому я проводжу багато часу в інтернеті?» Потім п'ять разів поспіль ставлять собі запитання «Чому?» — кожного разу відповідаючи глибше, докопуючись до справжньої причини. Це допомагає виявити неочевидні мотиви — бажання визнання, безпеки, любові чи свободи.

Після завершення вправи кожен може поділитися відкриттями, якщо бажає. Завершити можна запитанням: «Що б я робив навіть без грошей?» — воно допомагає побачити власні щирі прагнення, не пов'язані з зовнішніми стимулами.

Вправа «Користь і шкода від емоцій» [45].

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що кожна емоція може мати як позитивний, так і негативний вплив, залежно від того, як її виражати та використовувати.

Хід:

Учасники діляться на дві групи. Обидві отримують однаковий список

емоцій (наприклад, радість, гнів, страх, сум), але різні завдання. Перша група визначає користь від кожної емоції, друга — шкоду. Вони записують свої ідеї на аркушах фліпчарту, наводячи приклади з життя чи власного досвіду.

Після цього групи презентують результати, порівнюють свої висновки та разом обговорюють, як емоції можуть допомагати або заважати людині, якщо їх не контролювати.

Вправа «Прощальне коло» [65].

Мета: закріпити позитивний досвід, отриманий під час тренінгу, створити відчуття єдності та підтримки, налаштувати учасників на подальший особистісний розвиток.

Хід:

Учасники стають у коло. По черзі кожен кладе руку на плече сусіда праворуч і висловлює групі своє побажання — слова подяки, натхнення або підтримки. Атмосфера доброзичлива, щира, без поспіху. Завершує вправу тренер, підсумовуючи спільну роботу та дякуючи всім за участь.

Групове обговорення: «Що допомагає мені відновлюватись?».

Заняття 5. «Я і спілкування: офлайн проти онлайн»

Мета: розвивати навички реальної комунікації та емпатії.

Завдання:

- порівняти якість спілкування онлайн і офлайн;
- розвивати навички активного слухання;
- формувати впевненість у собі під час живого спілкування.

Вправа Імена та прикметники [68].

Мета: допомогти учасникам запам'ятати імена одне одного, створити дружню атмосферу на початку тренінгу.

Хід проведення: Учасники стають у коло. Перший називає своє ім'я та прикметник, який починається з тієї ж літери, наприклад: «Весела Вікторія». Наступний учасник повторює всі попередні імена з

прикметниками та додає свої. Якщо група велика, можна повторювати лише останніх кілька учасників, щоб зберегти динаміку та інтерес.

Вправа Восьминіг

Мета: допомогти учасникам усвідомити як позитивні, так і негативні сторони використання соціальних мереж, розвинути критичне мислення та вміння аргументувати власну позицію.

Хід проведення: Ведучий запитує: «Хто вважає, що соціальні мережі приносять користь?» — і запрошує одного учасника. Потім питає: «А хто переконаний, що вони шкодять?» — і викликає іншого. Далі обирається третій учасник, який ще не визначився у своїй думці. Двоє перших учасників по черзі наводять аргументи на користь своєї позиції, а той, хто вагається, робить крок у бік того, чия аргументація здається йому переконливішою. Після обговорення всією групою підводяться підсумки, звертається увага на те, що вплив соціальних мереж залежить від способу їх використання/

Обговорення Чому легше бути собою в мережі? [55].

Мета: допомогти учасникам усвідомити особливості онлайн-спілкування, зрозуміти, чому віртуальний простір іноді здається безпечнішим для самовираження, а також навчитися розрізняти справжність і створений образ у соціальних мережах.

Хід проведення:]Ведучий пропонує учасникам обговорити запитання: «Чому, на вашу думку, людям легше бути собою в інтернеті, ніж у реальному житті?» Учасники діляться власними міркуваннями та прикладами — хтось говорить про відсутність страху осуду, хтось про можливість приховати зовнішність або емоції. Після кількох висловлювань ведучий ставить додаткові запитання: «Чи завжди людина в мережі є собою?», «Що ми втрачаємо, коли спілкуємося лише онлайн?», «Як знайти баланс між реальним і віртуальним я?».

Підсумком стає спільний висновок, що бути собою важливо не лише в мережі, а й у реальному житті, де справжнє спілкування, емоції та підтримка мають глибший сенс.

Вправа Визначення загроз [38].

Мета: розвиток критичного мислення та формування навичок безпечної поведінки в інтернеті.

Хід проведення:

Ведучий ділить учасників на три групи, кожна з яких отримує завдання визначити можливі загрози під час користування певним видом інтернет-ресурсу. Перша група аналізує тематичні сайти, друга — соціальні мережі, третя — інтернет-магазини. На виконання завдання відводиться три хвилини. Після представлення результатів проводиться коротке обговорення: чи справді інтернет небезпечний і чи варто від нього відмовлятися. Група доходить висновку, що інтернет є корисним інструментом для навчання, дозвілля та спілкування, але потребує обережності й відповідального ставлення.

У другій частині вправи учасники створюють власні правила безпечного користування своїм типом ресурсу. Для цього вони доповнюють речення:

- «Пам'ятай про...»,
- «Подбай про...»,
- «Ніколи не...»,
- «Завжди...»,
- «Думай про...»,
- «Зверни увагу на...»,
- «Постарайся...»,
- «Порадься з...»,
- «Дізнайся про...»,
- «Не забудь...»,

«У жодному разі не...»,

«Зроби...».

Після завершення всі групи презентують свої правила, і тренер підсумовує, що безпечна поведінка в інтернеті починається з уважності, відповідальності та поваги до себе й інших.

Рольова гра Конфлікт у чаті vs. у реальному житті [21].

Мета: навчити учасників усвідомлювати відмінності між спілкуванням у віртуальному та реальному середовищах, розвивати навички емоційного самоконтролю й конструктивного вирішення конфліктів.

Хід проведення: Тренер ділить групу на дві підгрупи. Перша інсценізує ситуацію конфлікту, що відбувається у чаті — учасники переписуються короткими повідомленнями (їх можна читати вголос або записати на дошці). Друга підгрупа відтворює ту саму ситуацію, але вже у реальному спілкуванні, використовуючи інтонацію, міміку, жести, погляди. Після обох сценко група спільно обговорює, що змінилося: як по-різному сприймаються емоції, як легко або складно зрозуміти співрозмовника, які ризики виникають у віртуальному спілкуванні.

Тренер підводить до висновку, що під час онлайн-комунікації люди часто не відчують емоцій іншого, через що конфлікти швидко загострюються. У реальному ж спілкуванні ми краще розуміємо співрозмовника й легше знаходимо спільну мову. Важливо вчитися контролювати емоції, навіть коли спілкування відбувається в чаті.

Вправа «Японський метелик» [8]

Мета: розвиток уважності, інтуїції та вміння відчувати особистий простір; усвідомлення власних меж комфорту.

Хід проведення: Серед учасників обирають одного, хто буде «Торі» (що японською означає «птах»). Усі інші – «метелики». «Торі» стає в центр кола, заплющує очі та витягує руки вперед, долонями догори. «Метелики» тихо рухаються навколо нього по колу. Час від часу хтось із них обережно

торкається долоні «Торі». Завдання «Торі» – відчувати дотик і спробувати зловити «метелика». Якщо це вдається, «метелик» займає місце в центрі й сам стає «Торі».

Після гри ведучий пропонує коротке обговорення: що відчував «Торі», коли не бачив інших, чи було комфортно, як сприймали дотики «метелики». Це допомагає усвідомити власну «зону комфорту» й зрозуміти, як ми реагуємо на вторгнення у наш особистий простір.

Вправа «Подарунки» [26].

Мета: створення позитивної атмосфери наприкінці тренінгу, зміцнення доброзичливих стосунків між учасниками, розвиток уяви та емпатії.

Хід проведення: Усі імена учасників записуються на окремих аркушах і кладуться у коробку. Кожен учасник витягує один листочок — ім'я іншої людини (своє брати не можна). Протягом кількох хвилин усі обдумують, який символічний або уявний подарунок вони хотіли б зробити цій людині, що міг би порадувати або підтримати її. Потім по черзі кожен представляє свій «подарунок» і вручає його обраній людині, пояснюючи, чому саме цей подарунок.

Заняття 6. «Мої цінності і реальні цілі»

Мета: сприяти переосмисленню життєвих цінностей та цілей поза мережею.

Завдання:

- допомогти учасникам визначити життєві пріоритети;
- показати, як Інтернет може бути інструментом розвитку, а не втечі;
- створити особистий план самореалізації.

Вправа Історії з торбинки [33].

Мета: створити дружню атмосферу, налаштувати учасників на спільну роботу, активізувати почуття індивідуальності та творчості.

Хід проведення: На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку зі своїм ім'ям. Потім усі сідають у коло. Тренер пропонує торбинку з різними предметами — олівцем, гудзиком, кубиком, гумкою, цукеркою тощо. Кожен по черзі витягує один предмет, не заглядаючи в торбинку, і презентує себе від його імені, починаючи фразу зі слова «Я». Наприклад: «Я — цукерка, солоденька і весела, люблю, коли мене ділять навпіл».

Після першого кола можна зробити друге — учасники передають свій предмет сусіду праворуч і знову презентують себе, але вже від імені нового предмета.

Вправа Стілець [45].

Мета: усвідомлення того, як непомітно може сформуватися залежність і наскільки складно вчасно зупинитися.

Хід вправи:

Ведучий розпочинає розмову з учасниками, ставлячи запитання:

— Як ви вважаєте, чи може кожен із вас потрапити у пастку комп'ютерної залежності?

— Чи здатні ви вчасно зупинитися, щоб не допустити цього?

(Учасники діляться своїми думками.)

Після короткого обговорення ведучий просить одного добровольця, який упевнений, що може все прорахувати наперед, вийти до центру. Другий ведучий ставить перед ним стілець на відстані 5–7 кроків. Перший ведучий запитує в учасника, скільки кроків, на його думку, потрібно зробити, щоб дійти до стільця.

Далі ведучий каже:

— Добре, спробуй пройти ці кроки, але зупинись рівно за два кроки до стільця. Ми будемо рахувати.

Коли учасник починає рухатися, другий ведучий непомітно пересуває стілець ближче до нього, не даючи йти далі.

Після виконання вправи ведучий запитує:

- Що ти відчув, коли стілець раптово опинився поруч?
- Як ти думаєш, чому це сталося?
- Чи можна точно прорахувати момент, коли потрібно зупинитися, щоб не стати залежним?

Висновок робиться спільно: залежність, як і пересунутий стілець, часто настає непомітно. Людина може бути впевнена, що контролює ситуацію, але існують зовнішні та внутрішні фактори, які складно передбачити. Саме тому важливо бути уважним до своїх дій і стану ще до того, як «стілець» опиниться надто близько.

Міні-лекція «Цінності і сенси в епоху цифровізації»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як цифрові технології впливають на систему людських цінностей, способи мислення, взаємодію і розуміння себе.

Сьогодні ми живемо в епоху цифровізації — часу, коли технології стали невід’ємною частиною нашого життя. Інтернет, соціальні мережі, штучний інтелект і віртуальна реальність формують новий тип культури, де головним ресурсом стає увага, а швидкість обміну інформацією часто переважає над глибиною роздумів.

Разом із розвитком цифрових технологій змінюється і система цінностей. Якщо раніше для людини головними були безпосереднє спілкування, сімейні стосунки, реальні досягнення, то тепер усе частіше цінність набувають «лайки», візуальний успіх, кількість підписників або онлайн-активність. Людина поступово починає оцінювати себе через екран — через те, як її бачать інші, а не через те, ким вона є насправді.

У цифровому світі ми отримуємо швидкі емоційні стимули — повідомлення, нотифікації, реакції. Це створює ілюзію постійного зв’язку, але часто позбавляє нас глибокого відчуття сенсу. Ми починаємо менше рефлексувати, менше відчувати, частіше порівнювати себе з іншими. У

результаті зростає тривожність, знижується самооцінка і зникає внутрішній орієнтир.

Проте технології самі по собі — не ворог. Вони стають або інструментом розвитку, або джерелом залежності — залежно від того, як ми їх використовуємо. Саме тому важливо зберігати критичне мислення й здатність розрізняти істинні цінності: любов, дружбу, чесність, самоповагу, свободу вибору.

Сенс життя не можна знайти у стрічці новин чи віртуальному профілі. Його можна відчувати лише через живий досвід, через реальні дії, емоції, спілкування. Цифровізація не повинна віддаляти нас від себе — навпаки, вона може допомогти глибше пізнати себе, якщо ми навчимося користуватися технологіями усвідомлено.

Практикум Моя мета на 3 місяці без цифрового хаосу [24].

Мета цього практикуму полягає в тому, щоб допомогти учасникам усвідомлено визначити особисті пріоритети, пов'язані зі зменшенням впливу цифрового середовища на життя, і навчитися планувати реальні кроки до балансу між онлайн- і офлайн-простором.

Тренер пояснює, що цифровий хаос — це стан, коли людина відчуває перевантаження від кількості повідомлень, інформації та постійної взаємодії з гаджетами. Це призводить до розсіяності, втрати концентрації та емоційної втоми. Під час практикуму кожен учасник отримує аркуш, де записує свою головну мету на найближчі три місяці, пов'язану з цифровою гігієною. Важливо, щоб ця мета була конкретною, реалістичною і мала для людини особистий сенс.

Далі учасники описують свої дії, які допоможуть наблизитися до цієї мети, визначають, що може заважати їм у процесі, і продумують, як долати ці труднощі. Після цього тренер пропонує закрити очі та уявити себе через три місяці — спокійнішими, зосередженими, більш присутніми в реальному житті. Завершується вправа коротким колом рефлексії, де кожен ділиться

одним словом або образом, який у нього асоціюється з досягненням поставленої мети.

Вправа Заручник комп'ютера [54].

Учасники об'єднуються у підгрупи. Завдання полягає в тому, щоб кожна група підготувала та розіграла коротку сценку, у якій підліток страждає від ігрової залежності. Сценарій учасники створюють самостійно, вільно використовуючи уяву, не обмежуючи себе жодними рамками. Після обговорення сюжету і короткої репетиції кожна група по черзі демонструє свій варіант іншим учасникам, які виконують роль глядачів.

Після показу всіх сценок тренер проводить спільне обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями, емоціями та думками. Обговорюється, які почуття викликала роль людини, залежної від комп'ютера, і які — роль тих, хто намагається допомогти або, навпаки, контролювати.

Мета вправи — допомогти учасникам через власний досвід відчувати, що таке стан залежності, а також зрозуміти, як виглядає ситуація, коли хтось повністю залежить від тебе. Важливо усвідомити, що як залежність, так і надмірна опіка спотворюють людські стосунки, роблячи їх напруженими, неприродними та емоційно виснажливими.

Заняття 7. Підсумкове. «Я — автор свого цифрового життя».

Мета: закріплення набутих знань і навичок, формування індивідуальних стратегій профілактики.

Завдання:

- підбити підсумки пройденого шляху;
- оцінити зміни у власній поведінці;
- розробити власний «цифровий кодекс».

Вправа «Зіпсований телефон» [33].

Тренер пропонує учасникам потренуватися уважно слухати одне одного. Усі залишаються на своїх місцях. Вибирається один доброволець,

якому тренер тихо на вухо говорить фразу, наприклад: «Коля любить Олю, а Оля любить Колу». Завдання цього учасника — передати почуте наступному, також пошепки, щоб інші не чули. Так повідомлення передається від одного учасника до іншого, поки не дійде до останнього. Той, хто чує фразу останнім, озвучує її вголос для всієї групи.

Вправа показує, як легко спотворюється інформація під час передачі від людини до людини, і допомагає усвідомити важливість уважного слухання та точного відтворення почутого.

Мета: допомогти учасникам знайти та розвинути нові захоплення, які можуть стати здоровою альтернативою комп'ютерним іграм. Вправа спрямована на усвідомлення власних потреб і пошук занять, що приносять задоволення, розвиток і соціальні контакти.

Опис: учасники досліджують, які психологічні потреби вони задовольняють через ігри — наприклад, потребу у визнанні, спілкуванні, досягненні чи творчості. Після цього кожен складає свій «профіль потреб» і за допомогою спеціальних карток чи спільного обговорення формує перелік можливих нових занять. Це може бути музика, спорт, малювання, волонтерство або будь-яка інша діяльність, що викликає інтерес.

Далі учасники обирають кілька напрямів, які хотіли б спробувати, оцінюють їхню доступність, складність, необхідні ресурси та потенціал для задоволення власних потреб. Потім складають короткий план дій: що потрібно зробити, щоб спробувати обране заняття, де знайти інформацію чи ресурси, кого можна залучити для підтримки.

Протягом наступних двох-трьох тижнів учасники пробують нові види діяльності, фіксують свої враження, емоції та труднощі у «щоденнику проб». Після завершення періоду вони аналізують отриманий досвід і обговорюють, які заняття дійсно приносять задоволення, допомагають розслабитися чи розвивають нові навички.

Підсумок: групове обговорення дозволяє усвідомити, що позитивні емоції та відчуття успіху можна отримувати не лише у віртуальному просторі. Важливо бути відкритим до нового, не боятися експериментів і пам'ятати, що саме різноманітність занять створює відчуття гармонії та внутрішнього балансу.

Групова робота: створення Пам'ятки цифрової рівноваги [16].

Мета: сформувані усвідомлені ставлення до використання цифрових технологій і виробити власні правила для підтримання балансу між онлайн-та офлайн-життям.

Учасники об'єднуються в кілька груп і спільно розробляють коротку «Пам'ятку цифрової рівноваги» — набір порад і принципів, які допомагають уникати перевантаження інформацією, підтримувати емоційний комфорт і зберігати гармонію між реальним і віртуальним простором. Після обговорення кожна група презентує свої напрацювання, а тренер допомагає об'єднати найважливіші пункти в одну спільну пам'ятку групи.

Обговорення: Як я далі зберігатиму баланс?

Після створення пам'ятки учасники діляться особистими планами: що саме вони готові змінити у своїй цифровій поведінці, як контролюватимуть час у мережі та які реальні дії допоможуть підтримувати внутрішню рівновагу. Це підсумковий момент, який сприяє закріпленню нових усвідомлень і мотивує до подальшого розвитку цифрової культури.

Вправа Формула щастя [3].

Мета: допомогти учасникам визначити своє «Я» у мережі та усвідомити, що саме приносить їм задоволення від онлайн-активності.

Учасникам пропонується створити й намалювати власну «формулу щастя» в інтернеті — короткий вираз, який відображає, що саме робить їх щасливими у цифровому просторі. Наприклад: «Мене звати Дарина, і моя формула щастя — це $З + О = Ж$ (Знайомства + Спілкування = Життя)».

Після завершення всі учасники презентують свої формули групі. Обговорюється, що спільного та відмінного у різних варіантах, а також які складові «щастя в мережі» є справді корисними, а які можуть бути оманливими. Наприкінці тренер пропонує обрати найцікавішу або найоригінальнішу формулу.

3.2. Програма формувального експерименту

Після завершення формувального етапу експерименту, під час якого було реалізовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок цифрової грамотності, саморегуляції, емоційної усвідомленості та формування здорового ставлення до використання Інтернету, відбулося **повторне психодіагностичне обстеження учасників**. Метою цього етапу стало виявлення можливих змін у рівнях інтернет-залежності, емоційної стабільності, самоконтролю та усвідомленості у цифровому просторі.

Повторне тестування здійснювалося у тих самих умовах, що й первинне, з метою забезпечення об'єктивності результатів та можливості подальшого порівняльного аналізу. Усі методики, використані на констатувальному етапі, було повторно застосовано до учасників дослідження, щоб визначити динаміку їхніх показників.

До діагностичного інструментарію увійшли такі методики:
1. Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет (В. В. Посохова) — дозволяє виявити ступінь зацікавленості в Інтернет-активності, особливості емоційного ставлення до онлайн-простору, частоту звернення до мережі та наявність ознак залежної поведінки. Повторне застосування цього опитувальника допоможе з'ясувати, чи зменшилась частота та інтенсивність використання Інтернету після участі в тренінгу, а також чи відбулося усвідомлення власних цифрових звичок.

2. Опитувальник «Кіберкомунікативна залежність» — спрямований на оцінку ступеня психологічної залежності від спілкування у соціальних мережах, месенджерах і форумах. У процесі повторного тестування даний інструмент використовується для визначення змін у мотивації до онлайн-комунікації, ступеня її заміщення реальними контактами та здатності учасників встановлювати більш здорові міжособистісні взаємини поза мережею.

3. Тест на інтернет-залежність К. Янг — є класичною методикою, яка дозволяє оцінити рівень патологічного використання Інтернету за такими параметрами, як контроль часу, соціальна ізоляція, уникання проблем, емоційна залежність тощо. Повторне проходження тесту дає змогу простежити, чи знизилися показники за ключовими шкалами, зокрема за параметрами «втрата контролю» та «перевага віртуальної активності над реальним життям».

4. Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) — застосовується для кількісного вимірювання інтенсивності інтернет-залежної поведінки. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти залучення до онлайн-простору. Повторне тестування за цією шкалою дає змогу визначити загальний рівень змін у когнітивній залученості до Інтернету, ступінь контролю над власною поведінкою, а також рівень психологічного дискомфорту, пов'язаного з відсутністю доступу до мережі.

Усі дослідження проводилися **індивідуально або в малих групах** (по 5–7 осіб) у спокійній, доброзичливій атмосфері, що сприяло більшій відкритості учасників та достовірності отриманих відповідей. Ведучий нагадав учасникам, що тестування є анонімним, а результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Це дозволило зняти можливу напругу й забезпечити природність поведінки респондентів.

Повторне тестування проводилося **через певний проміжок часу після завершення тренінгової програми** — це дало можливість оцінити не лише безпосередній ефект тренінгу, але й короткострокову стабільність набутих змін. Учасники мали змогу також письмово висловити власні враження від проходження програми, оцінити її практичну користь та поділитися спостереженнями щодо власних змін у поведінці та ставленні до цифрового середовища.

Після завершення тестування всі зібрані дані були впорядковані для подальшої обробки та порівняльного аналізу. Порівняння показників до і після проходження тренінгу дозволить з'ясувати, наскільки ефективною виявилася програма в аспектах формування свідомого ставлення до Інтернету, підвищення самоконтролю, розвитку навичок саморегуляції, зниження рівня кіберкомунікативної та ігрової залежності.

Отримані результати не лише дадуть можливість оцінити **результативність запропонованого комплексу психолого-педагогічних заходів**, а й стануть основою для подальшої розробки програм профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків і молоді. Таким чином, повторне тестування виступає важливим етапом у дослідницькому процесі, який дозволяє підтвердити доцільність застосованих методів та надати науково обґрунтовані висновки щодо ефективності тренінгової роботи.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

1. Аналіз результатів після проходження тренінгу за методикою дослідження «Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет».

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

**Розподіл рівня кіберзалежності серед респондентів після
проведення тренінгу (n = 30)**

№	Ім'я респондента	Рівень захопленості мережею (після тренінгу)
1	Анастасія	Вільна від залежності
2	Ганна	Вільна від залежності
3	Михайло	Передзалежний
4	Аліна	Вільна від залежності
5	Філіп	Вільний від залежності
6	Даря	Передзалежна
7	Аліна	Вільна від залежності
8	Аліна	Передзалежна
9	Дарина	Вільна від залежності
10	Марія	Вільна від залежності
11	Діана	Вільна від залежності
12	Сергій	Передзалежний
13	Юлія	Вільна від залежності
14	Сергій	Вільний від залежності
15	Даря	Вільна від залежності
16	Богдана	Вільна від залежності
17	Віталій	Залежний
18	Каріна	Вільна від залежності
19	Богдан	Вільний від залежності
20	Єлизавета	Передзалежна
21	Анна	Вільна від залежності
22	Аріна	Вільна від залежності
23	Дмитро	Передзалежний
24	Катерина	Вільна від залежності
25	Аліна	Вільна від залежності
26	Олена	Вільна від залежності
27	Юлія	Вільна від залежності
28	Даря	Передзалежна
29	Анастасія	Вільна від залежності
30	Анастасія	Вільна від залежності

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 3.1.).

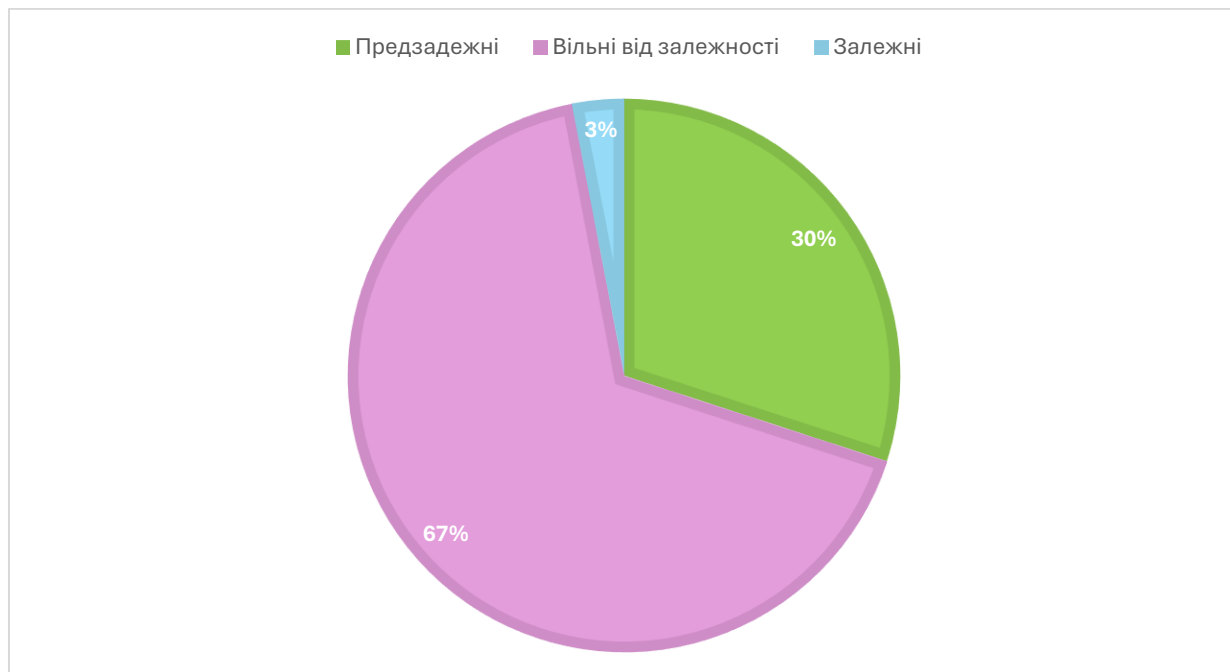


Рис. 3.1. Сегментограма результатів дослідження за визначенням рівнем захопленості інтернетом (після тренінгу)

З метою оцінки динаміки змін у рівні кіберзалежності після реалізації тренінгової програми було проведено математико-статистичний аналіз отриманих даних. Для цього використано t-критерій Стюдента для пов'язаних вибірок, який дозволяє визначити ступінь достовірності відмінностей між середніми значеннями показників до та після експериментального впливу.

Стандартна помилка:

$$SE_{\bar{d}} = \frac{S_d}{\sqrt{n}} = \frac{0.668675}{\sqrt{30}} \approx \frac{0.668675}{5.477226} \approx 0.1289$$

Розрахунок показника за критерієм t-Стюдента:

$$t = \frac{0.633333}{0.668675/\sqrt{30}} \approx 5.1877$$

Отримані результати математико-статистичної обробки даних із використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок показали наявність достовірних відмінностей між показниками рівня захопленості мережею Інтернет до та після проведення тренінгу. Емпіричне значення $t_{\text{емп}} = 5,19$ перевищує критичне при рівні значущості $p < 0,001$, що свідчить про високу статистичну значущість отриманих результатів.

Таким чином, після участі у тренінгу спостерігається суттєве зниження рівня кіберзалежності серед респондентів. Збільшилася кількість осіб, які є вільними від залежності, та зменшилася частка передзалежних і залежних користувачів. Це підтверджує ефективність розробленої тренінгової програми, спрямованої на формування навичок усвідомленого використання Інтернету, розвиток самоконтролю та профілактику проявів кіберзалежності.

2. Аналіз результатів після проходження тренінгу за опитувальником «Кіберкомунікативна залежність»

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл рівня кіберкомунікативної залежності серед респондентів після тренінгу (n = 30)

№	Ім'я респондента	Рівень кіберкомунікативної залежності (після тренінгу)
1	Анастасія	Низький
2	Ганна	Низький
3	Михайло	Середній
4	Аліна	Низький
5	Філіп	Низький
6	Даря	Середній
7	Аліна	Низький
8	Аліна	Високий
9	Дарина	Низький

Продовж. табл. 3.2

10	Марія	Низький
11	Діана	Низький
12	Сергій	Середній
13	Юлія	Низький
14	Сергій	Середній
15	Даря	Низький
16	Богдана	Низький
17	Віталій	Середній
18	Каріна	Низький
19	Богдан	Низький
20	Єлизавета	Низький
21	Анна	Низький
22	Аріна	Низький
23	Дмитро	Середній
24	Катерина	Низький
25	Аліна	Низький
26	Олена	Низький
27	Юлія	Низький
28	Даря	Високий
29	Анастасія	Низький
30	Анастасія	Середній

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 3.2).

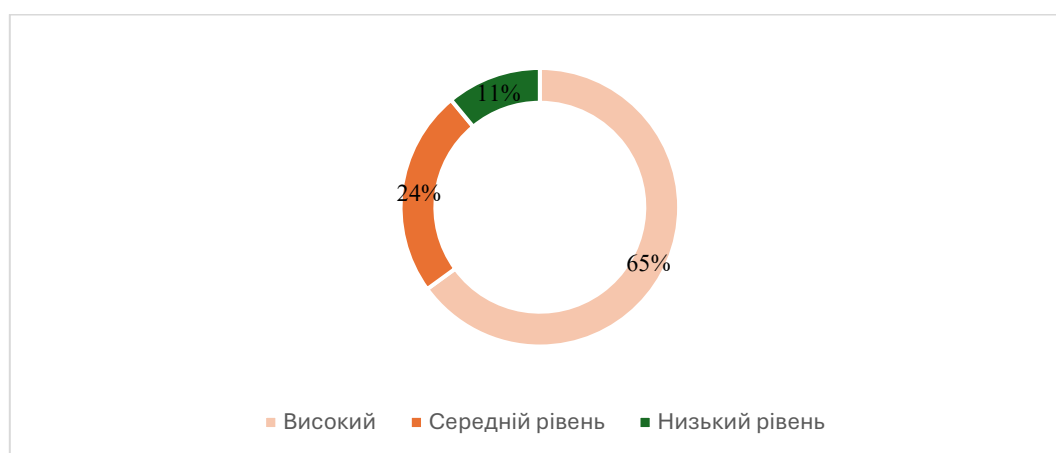


Рис. 3.2. Сегментограма результатів за показником кіберкомунікативної залежності (після тренінгу)

З метою оцінки динаміки змін реалізації тренінгової програми було проведено математико-статистичний аналіз отриманих даних. Для цього використано t-критерій Стюдента для пов'язаних вибірок, який дозволяє визначити ступінь достовірності відмінностей між середніми значеннями показників до та після експериментального впливу.

Стандартна помилка:

$$SE = \frac{0.418}{\sqrt{30}} = \frac{0.418}{5.477} = 0.0763$$

Розрахунок показника за критерієм t-Стюдента:

$$t = \frac{0.533}{0.418/\sqrt{30}} = 6.60$$

Після проведення тренінгової програми було здійснено перевірку ефективності впливу за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Результати показали статистично значущу різницю між показниками рівня кіберкомунікативної залежності до та після тренінгу ($t = 6.60$; $p < 0.001$).

Середня різниця між результатами склала $\bar{d} = 0.53$, при стандартному відхиленні $S_d = 0.42$ та стандартній помилці $SE = 0.076$. Це свідчить про достовірне зниження показників кіберкомунікативної залежності після участі в програмі.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренінгова програма виявилася ефективною, оскільки сприяла формуванню навичок саморегуляції у використанні цифрових засобів комунікації, зменшенню проявів залежної поведінки та підвищенню усвідомленості у віртуальній взаємодії.

3. Аналіз результатів за тестом на інтернет-залежність (К. Янг).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл рівня інтернет-залежності за тестом Кімберлі Янг серед респондентів після тренінгу

№	Ім'я респондента	Рівень інтернет-залежності (після тренінгу)	Бали
1	Анастасія	Низький	45
2	Ганна	Низький	34
3	Михайло	Високий	72
4	Аліна	Передзалежна	51
5	Філіп	Низький	40
6	Даря	Передзалежна	53
7	Аліна	Передзалежна	50
8	Аліна	Високий	74
9	Дарина	Низький	38
10	Марія	Низький	44
11	Діана	Низький	40
12	Сергій	Високий	77
13	Юлія	Низький	46
14	Сергій	Передзалежна	50
15	Даря	Передзалежна	52
16	Богдана	Низький	37
17	Віталій	Високий	75
18	Каріна	Передзалежна	49
19	Богдан	Низький	35
20	Єлизавета	Низький	43
21	Анна	Низький	45
22	Аріна	Передзалежна	48
23	Дмитро	Високий	73
24	Катерина	Низький	44
25	Аліна	Передзалежна	50
26	Олена	Низький	39
27	Юлія	Низький	47
28	Даря	Високий	76
29	Анастасія	Передзалежна	51
30	Анастасія	Передзалежна	52

Наочно результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 3.3).

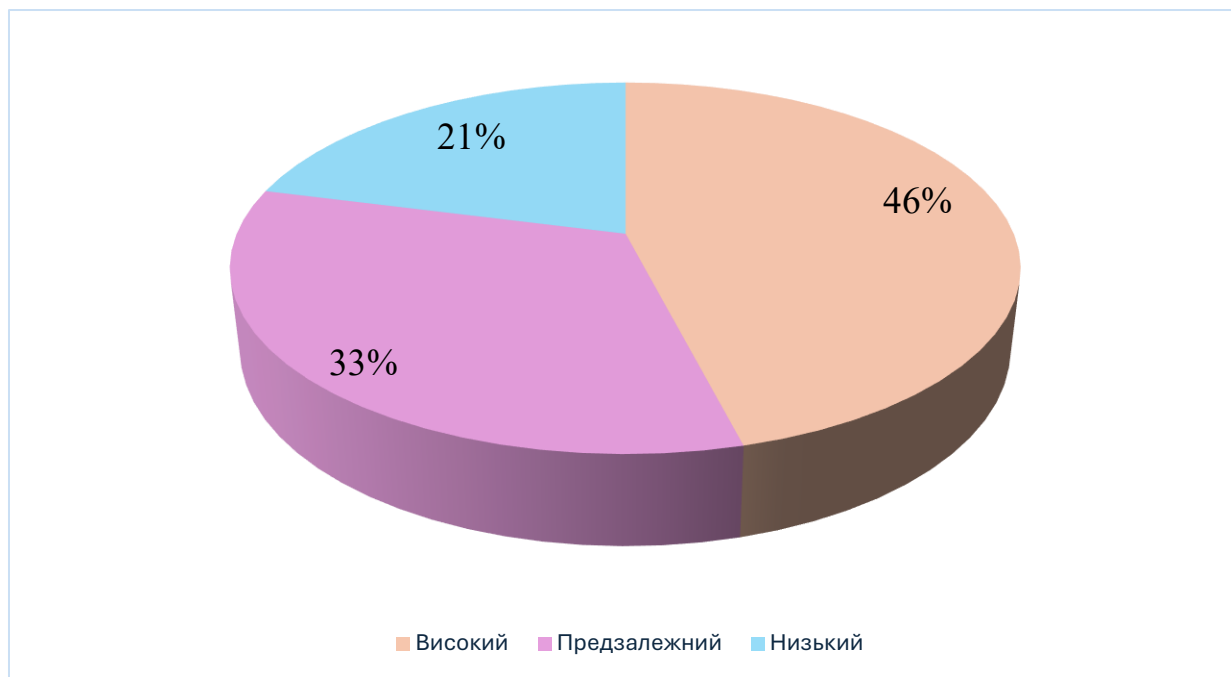


Рис. 3.3. Сегментограма розподілу респондентів рівнем інтернет-залежності (після тренінгу)

З метою оцінки динаміки змін реалізації тренінгової програми було проведено математико-статистичний аналіз отриманих даних. Для цього використано критерій t-Ст'юдента для пов'язаних вибірок, який дозволяє визначити ступінь достовірності відмінностей між середніми значеннями показників до та після експериментального впливу.

Стандартна помилка:

$$SE = \frac{3.77}{\sqrt{30}} = \frac{3.77}{5.477} \approx 0.69$$

Розрахунок показника за критерієм t-Ст'юдента:

$$t = \frac{\bar{d}}{SE} = \frac{9.27}{0.69} \approx 13.47$$

Після тренінгу рівень інтернет-залежності у учасників істотно знизився ($t = 13.47$; $p < 0.001$). Більшість респондентів перейшли до низького рівня, зменшилася група передзалежних, а висока залежність залишилася лише у невеликої частини.

4. Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Розподіл рівня інтернет-залежності за шкалою Чена серед
респондентів після тренінгу**

№	Ім'я респондента	Рівень інтернет-залежності (після тренінгу)	Бали
1	Анастасія	Низький	42
2	Ганна	Низький	32
3	Михайло	Високий	62
4	Аліна	Помірний	48
5	Філіп	Низький	36
6	Даря	Помірний	46
7	Аліна	Помірний	50
8	Аліна	Високий	65
9	Дарина	Низький	35
10	Марія	Помірний	50
11	Діана	Низький	38
12	Сергій	Високий	67
13	Юлія	Помірний	47
14	Сергій	Помірний	51
15	Даря	Помірний	48
16	Богдана	Низький	34
17	Віталій	Високий	63
18	Каріна	Помірний	46
19	Богдан	Низький	36
20	Єлизавета	Помірний	44
21	Анна	Помірний	41
22	Аріна	Помірний	49
23	Дмитро	Високий	68
24	Катерина	Помірний	48
25	Аліна	Помірний	50
26	Олена	Низький	33
27	Юлія	Помірний	45
28	Даря	Високий	66
29	Анастасія	Помірний	46
30	Анастасія	Помірний	42

Наочно результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 3.4).

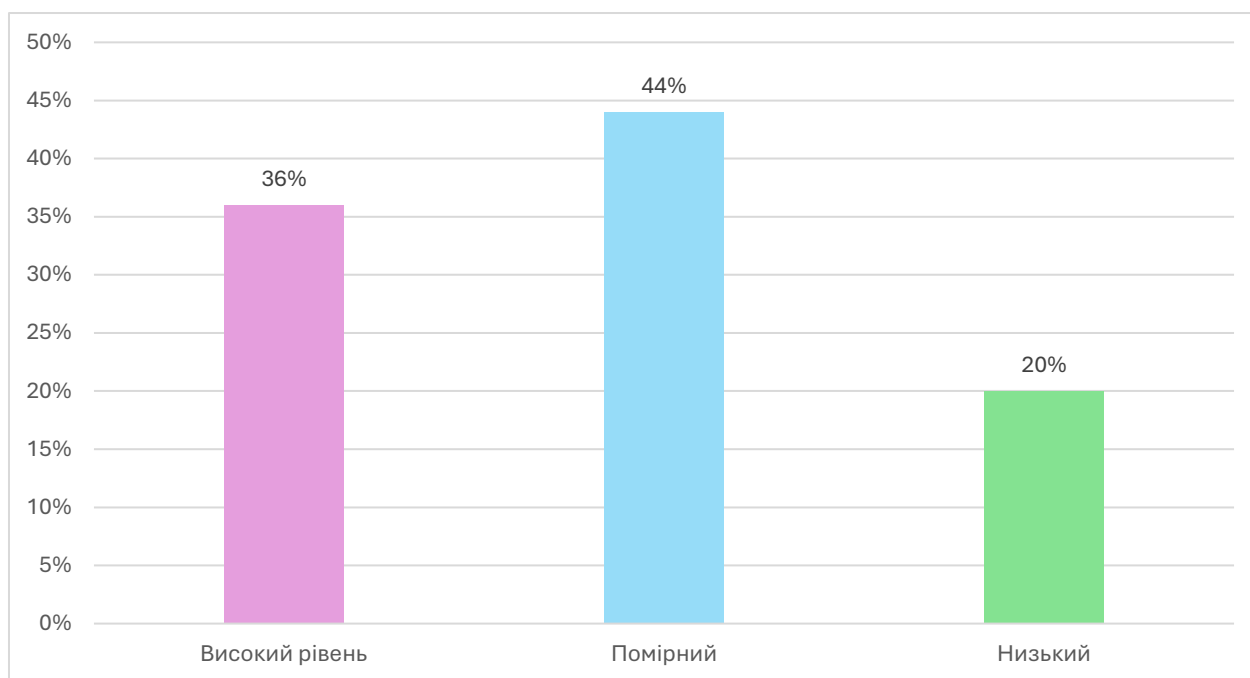


Рис. 3.4. Діаграма розподілу респондентів за шкалою Чена (після тренінгу)

З метою оцінки динаміки змін реалізації тренінгової програми було проведено математико-статистичний аналіз отриманих даних. Для цього використано критерій t-Ст'юдента для пов'язаних вибірок, який дозволяє визначити ступінь достовірності відмінностей між середніми значеннями показників до та після експериментального впливу.

Стандартна помилка:

$$SE = \frac{S_d}{\sqrt{n}} = \frac{2.83}{\sqrt{30}} \approx \frac{2.83}{5.477} \approx 0.516$$

Розрахунок показника за критерієм t-Ст'юдента:

$$t = \frac{\bar{d}}{SE} = \frac{6.5}{0.516} \approx 12.6$$

Розрахований t-критерій для залежних вибірок показав $t \approx 12.6$ при $p < 0.001$. Це свідчить про дуже високу статистичну значущість отриманих змін.

Середня різниця між показниками до та після тренінгу ($\bar{d} = 6.5$) разом із невеликою стандартною похибкою ($SE = 0.516$) підтверджує, що результати вимірювань є надійними та відтворюваними.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень інтернет-залежності серед учасників після проходження тренінгу істотно знизився, а зміни не є випадковими, а відображають реальний ефект психокорекційної програми.

Для оцінки ефективності тренінгової програми було проведено повторне дослідження учасників за чотирма методиками, що вимірюють рівень інтернет-залежності та кіберкомунікативної залежності. У таблиці наведено результати розрахунку **t-критерію Стьюдента для залежних вибірок**, який дозволяє статистично оцінити зміни показників до і після тренінгу.

Таблиця включає середню різницю між показниками до і після тренінгу, стандартне відхилення різниць, стандартну помилку, розрахунок t, отримане значення t та p-значення, а також висновок щодо статистичної значущості змін (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати за критерієм t-Стьюдента для всіх методик після тренінгу

№	Методика	Середня різниця (до – після)	Стандартне відхилення різниць	Стандартна помилка	t-критерій	p-значення	Висновок
1	Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет	0.633	0.6687	0.1289	5.19	<0.001	Рівень знизився статистично значимо
2	Кіберкомунікативна залежність	0.53	0.42	0.076	6.60	<0.001	Рівень знизився статистично значимо

3	Інтернет-залежність (К. Янг)	9.27	3.77	0.69	13.47	<0.001	Рівень знизився статистично значимо
4	Інтернет-залежність Чена (CIAS)	6.50	2.83	0.52	12.60	<0.001	Рівень знизився статистично значимо

Після проходження тренінгової програми було проведено повторне дослідження учасників за чотирма методиками, що оцінюють рівень інтернет-залежності та кіберкомунікативної залежності. Розрахунок t-критерію Стюдента для залежних вибірок показав статистично значущі зміни у всіх методиках (t від 5.19 до 13.47; $p < 0.001$).

Середні показники після тренінгу знизилися, що свідчить про реальне зменшення проявів інтернет-залежності та кіберкомунікативної залежності. Значення стандартної помилки були невисокі, що підтверджує надійність отриманих результатів.

Таким чином, тренінгова програма:

- сприяла формуванню самоконтролю у використанні інтернет-ресурсів,
- зменшила прояви залежної поведінки,
- підвищила усвідомленість власної онлайн-поведінки,
- ефективно вплинула на більшість учасників, залишивши лише невелику частину з високим рівнем залежності для подальшої індивідуальної роботи.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність тренінгової програми як психокорекційного заходу для профілактики та зниження інтернет-залежності серед підлітків та молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблена психологічна програма профілактики кіберзалежності була спрямована на формування у респондентів усвідомленого, збалансованого та безпечного використання цифрових технологій і мережі Інтернет, розвиток самоконтролю, критичного мислення та життєвих навичок, що знижують ризик формування кіберзалежності. Програма реалізовувалась у форматі семи занять по дві години та включала комплексну роботу над розвитком психологічних ресурсів, усвідомленого ставлення до власної онлайн-активності, зміцнення самооцінки та навичок емоційного інтелекту, а також формування здорових цифрових звичок і альтернативних форм дозвілля поза Інтернетом.

Для оцінки ефективності програми була проведена перевірка результатів учасників за кількома методиками, що вимірюють рівень інтернет- та кіберкомунікативної залежності. Розрахунок t-критерію Стьюдента для залежних вибірок показав статистично значуще зниження показників у всіх методиках, що підтверджує ефективність тренінгової роботи. Середні бали після тренінгу знизилися, а стандартні помилки були невисокими, що свідчить про надійність отриманих результатів та реальність змін.

Отримані дані показують, що програма сприяла формуванню усвідомленого ставлення до онлайн-активності, розвитку саморегуляції та контролю часу, підвищенню психологічної стійкості та самооцінки, а також формуванню здорових цифрових звичок. У більшості учасників прояви кіберзалежності та інтернет-залежності істотно зменшилися, що свідчить про практичну доцільність та результативність запропонованої програми для профілактики кіберзалежності серед підлітків та молоді.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено комплексний теоретико-методологічний огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень, що дозволило систематизувати понятійний апарат, виокремити основні підходи до вивчення кіберзалежності, фактори ризику та механізми її формування. Проведений теоретико-методологічний аналіз підтвердив, що кіберзалежність є складним міждисциплінарним соціально-психологічним феноменом, що охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти особистості у цифровому середовищі. Визначено, що кіберзалежність проявляється як втрата контролю над використанням Інтернету, психологічний дискомфорт при обмеженні доступу до нього, а також зниження рівня реальної соціальної взаємодії.

2. Виявлено, що молодий вік є сенситивним періодом для формування цифрових звичок і особистісної ідентичності: підвищена потреба у самовираженні, соціальній підтримці і визнанні робить молодь більш вразливою до впливу кіберпростору. Проаналізовано ключові соціально-психологічні детермінанти (самооцінка, емоційна стабільність, рівень соціальної інтеграції, участь у молодіжних субкультурах), які підвищують або знижують ризик виникнення залежної поведінки.

3. Проведено емпіричне дослідження серед здобувачів вищої освіти, що дозволило охарактеризувати розповсюдженість та специфіку проявів інтернет-залежності. Результати показали домінування проміжного/помірного рівня ризику у більшості респондентів, наявність окремої групи зі сформованими ознаками кіберзалежності та незначної частини з низьким ризиком. Виявлено типові симптоми (втрата контролю над часом в онлайні, надмірна залученість, зміни соціальної взаємодії та емоційного стану).

4. На підставі теоретичних висновків і емпіричних даних розроблено практично орієнтовану програму профілактики, що поєднує психоосвітні модулі, тренінги самоконтролю, розвиток емоційного інтелекту та альтернативні форми дозвілля. Програма пройшла апробацію в групі молоді у форматі серії занять, що дозволило оцінити її прийнятність, організаційну придатність та вплив на поведінкові й емоційні показники учасників.

5. Здійснено статистичну обробку до- та післятренінгових показників з використанням відповідних інструментів (зокрема t-критерію Стьюдента для залежних вибірок). Отримані дані вказують на статистично значуще зниження рівня проявів кіберзалежності, покращення показників саморегуляції і психологічної стійкості у більшості учасників, що підтверджує ефективність запропонованої програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. Медична психологія. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
2. Альтер А. Нездоланні. Про збільшення кількості технологій, які призводять до звикання, і про бізнес, що тримає на гачку. Київ : , 2019. 368 с.
3. Андріанова Н.С. Інтернет-комунікація – реальність чи стимулятор? Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: зб. наук. праць/за ред. Пристайко Т.С. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. Вип.16. С.3-8.
4. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за ред. Кривоконь Н.І. та Сили Т.І. Чернігів.: ЧДПСТП, 2008. С.288-292.
5. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. «Габітус». 2020. В. 14. С.152-158
6. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021 С.458-478.
7. Бацилова О. В., Пузь І. В. Психологічні аспекти прояву Інтернетадикції у молодіжному середовищі. Теорія і практика сучасної психології. Медична психологія. 2018. № 4. С. 48–52
8. Башкатова Т. С. Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків: дипломна робота освітнього ступеня «Магістр»: 053 383-9.19. Національний аерокосмічний університет ім. М.Е. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Харків, 2021. 79 с.

9. Бебик В.М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. Інформація і право. 2011. №1 (1). С.41-49.
10. Больбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку / Т.Ю. Больбот // Укр. вісн. психоневрології. 2004. Т. 12, вип. 4. С. 75–80.
11. Бондаренко С.М. Перші кроки до Інтернету. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2009. №8. С.34-39
12. Брювер Дж. Залежний розум. Сигарета, смартфон, токсичні стосунки: як формуються шкідливі звички та як їх подолати / пер. з англ. — Київ : Наш Формат, 2022. 304 с.
13. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПНУ. 2010. Т.ХІІ. Ч.4. С.48-56.
14. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Психологія / за ред. Долинської Л.В. №12. Київ .: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7 (31). С. 22-27.
15. Васлоян О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А. Тренінгова програма для дівчат-підлітків «Вчимося керувати емоціями». — Київ, 2016. — 84 с.
16. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т.1. С.147.
17. Веретенко Т.Г. Дерермінанти безпечної діяльності молоді в Інтернетмережі. Електронний ресурс. <http://elibrary.kubg.edu.ua>. (Дата звернення: 11.11.2025)
18. Воропай А. Соціально-психологічні чинники Інтернет залежності [Електронний ресурс] Режим доступу:

http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia/12_98727.doc.htm (дата звернення 13.07.2025)

19. Вчимися самотійності: навч.-метод. посіб. / За загал. ред.: Т. П. Спіріної; автор. кол.: Ю. М. Галустян, А. В. Каравай, А. Б. Кочарян, Т. Д. Мельник. К.: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

20. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ, 2011. 464 с

21. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність призводить до стресів і депресії. Київ : Форс Україна, 2020. 256 с.

22. Гуменюк Л. Й. Педагогічні умови ефективного використання медіаресурсів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів міністерства внутрішніх справ України. Інформаційні технології і засоби навчання: електронне наукове фахове видання. Т. 24. № 4, 2011.

23. Діагностика комп'ютерної залежності
https://vikashariy.blogspot.com/2017/10/blog-post_86.html

24. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с

25. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

26. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с

27. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(1). С. 163–178.

28. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

29. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. - К.: НІСД, 2011. - 47 с.

30. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ, 2011. 47 с
31. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. Молодий вчений. 2015. № 2(17). С. 210–213.
32. Камінська О.В. Чинники розвитку інтернет-залежності. Психологічні перспективи. 2015. Випуск 25. С.65-75.
33. Кириченко В.В. Вікові відмінності прояву internet-залежності (за результатами дослідження 2014 та 2018 років) / Віктор Кириченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Вип.4. – Том 1. – 2018 – С.188-193
34. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121
35. Коломієць О. Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. Information technologies in education. 2018. №4 (37). С. 64–76.
36. Лучинкіна А. І. Кіберсоціалізація людини: фактори і механізми соціалізації особистості в кіберпросторі. Актуальні проблеми психології. 2013. Вип. 11. С. 68–76.
37. Максимець С. М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників. Наука і освіта. 2004. № 4–5. С. 42–44.
38. Максимова Н. Ю., Толстухова С. В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
39. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2017. 17 с

40. Малєєва Н. С. Соціально-психологічний зміст комунікативних практик в мережі Інтернет. Наука і освіта : Науково-практ. журн. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. Вип. 4. С. 113–392
41. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навчальний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. Київ, 2009. 440 с.
42. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет залежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психолого педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф., 9-10 квіт. 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 76-79
43. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
44. Музиченко К. В. Феномен кіберсоціалізації підростаючого покоління. Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 14. С. 93–102
45. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в інтернет просторі: дисертація на правах рукопису. Київ, 2017. 221 с
46. Ніколаєв Л. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2 : посібник. Київ, 2016. 160 с.
47. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (52), Issue: 113, 2017. С. 73-76
48. Новосьолова О. В. Ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-363635.html> (дата звернення 11.11.2025)
49. Паніна Н. В. Технологія соціологічного дослідження [Текст] : курс лекцій; наук. ред. В. І. Паніотто ; НАН України, Ін-т соціол., Вища школа соціол. 2-ге вид., доп. К. : [б.в.], 2007. - 320 с

50. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. №4(68). С. 91–99.

51. Посохова В. В. Специфіка життєконструювання користувачів за допомогою сервісів інтернет-мережі. Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2013. - Вип. 33. - С. 132-139

52. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернетзалежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.

53. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів URL:
<https://gerasimenkog.jimdofree.com/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%BC/>

54. Психологічний тренінг «Створення команди»: посібник / С.О. Чижевський, І.І. Приходько, О.О. Колесніченко та ін. / За заг. ред. генерал-майора Я.Б. Сподара. К.: Друкарня ІВЦ НГУ, 2016. 20 с.

55. Рослінг Г., Рослінг-Рьонлюнд А., Рослінг У. Фактологія. 10 хибних уявлень про світ, і чому все набагато краще, ніж ми думаємо / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2019. 320 с.

56. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с

57. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

58. Тест на інтернет-залежність [К. Янг]
https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/#google_vignette

59. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.

60. Тренінг "Безпечний Інтернет" URL:
<https://sites.google.com/view/bezpecnyj-internet/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3>
61. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернетзалежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
62. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104.
63. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
64. Фільц. О. Психотерапія узалежнень (аддикцій): ескіз концепції. Український психоаналітичний журнал 2(3). 2024.
65. Хитрик А. 7 вправ для розвитку емоційного інтелекту. URL:
<https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>
(дата звернення 11.11.2025)
66. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с
67. Шкала інтернет-залежності Чена
https://stud.com.ua/36594/psihologiya/priklad_praktiki_shkala_internet_zalezhnosti_chena#google_vignette
68. Щорс В. В. Заняття з елементами тренінгу «Комп'ютерна та інтернет залежність хвороба ХХІ століття». Психологія. 2018. 7с.
69. Юр'єва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с. С.105-109.

70. Юр'єва Л.Н., Більбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с. С.105-109.
71. Addictive Behaviors. Journal. Elsevier, 1975–2025. ISSN 0306-4603. Режим доступу: <https://www.journals.elsevier.com/addictive-behaviors>
72. An examination of Internet usage in two colleges. Davis S.F., Smith B., Rodrigue K., Pulvers K. College Student J. 1999. - Vol. 33 , N 2 P. 257-260.
73. Beard K. W. & Wolf E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction (Cyberpsychology & Behavior, 4(3), 377–383)
74. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York: W. W. Norton & Company. 1994.
75. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource]. [Cited 2010, 8 Dec.]. Available from: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
76. Griffiths M. D. (1996) Internet addiction: An issue for clinical psychology? Clinical Psychology Forum, 97, 32–36
77. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. CyberPsychology& Behavior, Vol. 3(2). 2000. P. 211–218.
78. Hall A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy // Journal of Mental Health Counseling. - 2001. - Vol 23, N 4. - P. 312-327.
79. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1(3). P. 237–244.
80. Young K. S. What Makes the Internet Addictive. Potential Explanations for Pathological Internet Use. URL : <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>

Додаток А

Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет

№	Твердження	Варіанти відповідей (оцінювання за 4-бальною шкалою)
1	Я проводжу в Інтернеті більше часу, ніж планував(ла).	1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – часто, 4 – завжди
2	Я часто відкладаю справи, щоб залишитися онлайн.	1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – часто, 4 – завжди
3	Без доступу до Інтернету я відчуваю дискомфорт або роздратування.	1 – зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помітно, 4 – дуже сильно
4	Інтернет допомагає мені уникати неприємних думок чи почуттів.	1 – зовсім ні, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – постійно
5	Мої близькі вважають, що я занадто багато часу проводжу в Інтернеті.	1 – ні, 2 – іноді, 3 – так, 4 – постійно говорять про це
6	Після довгого перебування в мережі я відчуваю втому або спустошення.	1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – часто, 4 – завжди
7	Мені складно контролювати час, проведений онлайн.	1 – повністю контролюю, 2 – іноді важко, 3 – часто не контролюю, 4 – зовсім не контролюю
8	Я відчуваю, що Інтернет став головним способом спілкування з людьми.	1 – ні, 2 – частково, 3 – переважно, 4 – повністю
9	Я часто думаю про те, що відбувається онлайн, навіть коли не в мережі.	1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – постійно
10	Під час відсутності Інтернету я відчуваю тривогу або нудьгу.	1 – ні, 2 – трохи, 3 – помітно, 4 – дуже сильно
11	Я використовую Інтернет, щоб покращити настрій або підняти самооцінку.	1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди
12	Через Інтернет я став(ла) менше проводити часу з друзями чи сім'єю.	1 – ні, 2 – трохи, 3 – помітно, 4 – значно
13	Якщо я не перевіряю повідомлення або соцмережі, то відчуваю напруження.	1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди
14	Я розумію, що Інтернет заважає мені у навчанні чи роботі.	1 – ні, 2 – частково, 3 – часто, 4 – дуже сильно

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики опитувальник «Кіберкомунікативна залежність»

№	Питання
1	Як часто ви перебуваєте в безперервному режимі «онлайн» більше ніж 2 години на добу?
2	Як часто ви відчуваєте непереборне бажання користуватися соціальною мережею?
3	Як часто ви проводите час, думаючи про соціальну мережу та плануючи свої дії в ній?
4	Як часто ви використовуєте соціальну мережу, щоб уникнути особистих проблем?
5	Як часто ви оновлюєте сторінку у соціальній мережі?
6	Як часто ви відчуваєте роздратування чи занепокоєння, якщо немає можливості відвідати свою сторінку у соціальній мережі?
7	Як часто ви відчуваєте потребу стежити за оновленнями подій на сторінці незалежно від того, де перебуваєте?
8	Як часто ви додаєте незнайомих людей до списку «друзів»?
9	Як часто ви сердитесь, сваритесь або іншим чином висловлюєте роздратування, коли хтось намагається відволікти вас від перебування у соціальній мережі?
10	Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, ви використовуєте такі скорочення, як «спс» або «пжл»?
11	Як часто ви відчуваєте потребу додавати нові фотографії в альбом соціальної мережі?
12	Як часто ви перевіряєте свій телефон, щоб дізнатися, чи є оновлення в соціальній мережі?
13	Як часто ви дізнаєтеся всі новини саме із соціальних мереж?
14	Як часто ви можете проспати навчання чи роботу після ночі, проведеної в соціальній мережі?
15	Як часто відвідування соціальних мереж покращує ваш настрій?
16	Як часто у компанії з друзями ви обговорюєте новини соціальних мереж?
17	Як часто ви намагаєтесь, але безуспішно, скоротити час, проведений у соціальній мережі?
18	Як часто ви змінюєте свій соціальний статус у мережі?
19	Як часто ви переживаєте через те, що ваша улюблена соціальна мережа не працює?
20	Як часто ви вигукнете «Так! Саме так!», киваючи головою у відповідь на чергове повідомлення?

Додаток В

Стимульний матеріал до тесту на інтернет-залежність

[К. Янг]

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?	a b c d e
2	Нехтуєте домашніми справами, щоб довше залишатися в мережі?	a b c d e
3	Віддаєте перевагу перебуванню в інтернеті, ніж спілкуванню з партнером або близькими людьми?	a b c d e
4	Заводите нові знайомства онлайн?	a b c d e
5	Дратуєтесь, коли оточуючі цікавляться, скільки часу ви проводите в інтернеті?	a b c d e
6	Помічаєте, що стали гірше вчитися чи працювати через надмірне перебування в інтернеті?	a b c d e
7	Перевіряєте електронну пошту або повідомлення раніше, ніж зробите щось інше, важливіше?	a b c d e
8	Знижується ваша продуктивність через інтернет-захоплення?	a b c d e
9	Стаєте на захист, коли вас запитують, чим ви займаєтесь у мережі?	a b c d e
10	Відволікаєтесь від реальних проблем, занурюючись у думки про інтернет?	a b c d e
11	З нетерпінням чекаєте моменту, коли зможете знову вийти онлайн?	a b c d e
12	Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє чи безрадісне?	a b c d e
13	Кричите, лаєтесь або дратуєтесь, коли вас намагаються відволікти від мережі?	a b c d e
14	Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?	a b c d e
15	Думаєте про те, що робитимете в інтернеті, коли зараз офлайн?	a b c d e
16	Кажете собі «ще хвилинку», але залишаєтесь онлайн значно довше?	a b c d e
17	Безуспішно намагаєтесь скоротити час, який проводите в інтернеті?	a b c d e
18	Приховуєте справжню кількість часу, проведеного в інтернеті?	a b c d e
19	Відмовляєтесь від зустрічей із друзями, щоб залишитися онлайн?	a b c d e
20	Відчуваєте депресію, роздратування або тривогу без інтернету, які зникають після повернення онлайн?	a b c d e
21	Відчуваєте ейфорію, збудження або піднесення, коли користуєтесь комп'ютером?	a b c d e

22	Потрібно все більше часу онлайн, щоб отримати ті самі позитивні відчуття?	a	b	c	d	e
23	Відчуваєте порожнечу, роздратування чи нудьгу, коли не маєте доступу до інтернету?	a	b	c	d	e
24	Нехтуєте важливими справами, коли перебуваєте онлайн?	a	b	c	d	e
25	Проводите в інтернеті понад 3 години на день?	a	b	c	d	e
26	Використовуєте інтернет для розваг під час роботи або навчання?	a	b	c	d	e
27	Відвідуєте сайти або завантажуйте контент сумнівного чи непристойного характеру?	a	b	c	d	e
28	Вважаєте, що легше спілкуватися онлайн, ніж у реальному житті?	a	b	c	d	e
29	Ваші близькі чи друзі кажуть, що ви занадто багато часу проводите в інтернеті?	a	b	c	d	e
30	Кількість часу в інтернеті заважає вашій роботі або навчанню?	a	b	c	d	e
31	Ваші спроби обмежити перебування в інтернеті були невдалими?	a	b	c	d	e
32	Відчуваєте втому або біль у пальцях через постійну роботу за комп'ютером?	a	b	c	d	e
33	Брехали про кількість часу, проведеного в інтернеті?	a	b	c	d	e
34	Відчуваєте оніміння або біль у кистях рук (синдром карпального каналу)?	a	b	c	d	e
35	Страждаєте від болю в спині частіше, ніж раз на тиждень?	a	b	c	d	e
36	Відчуваєте сухість або подразнення очей після перебування за комп'ютером?	a	b	c	d	e
37	Збільшується час, який ви проводите в мережі з кожним місяцем?	a	b	c	d	e
38	Пропускаєте прийоми їжі або їсте за комп'ютером, щоб не відриватися від інтернету?	a	b	c	d	e
39	Ігноруєте особисту гігієну (наприклад, не вмиваєтесь, не причісуєтесь), щоб залишатися онлайн?	a	b	c	d	e
40	Ваш режим сну порушився через використання комп'ютера або інтернету?	a	b	c	d	e

Додаток Г

Шкала інтернет-залежності Чена

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.	a b c d e
2	Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю без Інтернету протягом певного періоду часу.	a b c d e
3	Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.	a b c d e
4	Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.	a b c d e
5	Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, навіть якщо до того був втомленим.	a b c d e
6	Я залишаюся в мережі довше, ніж планував, хоча збирався “зайти ненадовго”.	a b c d e
7	Незважаючи на негативний вплив Інтернету на мої стосунки, я не зменшую час у мережі.	a b c d e
8	Через Інтернет я кілька разів спав менше чотирьох годин.	a b c d e
9	За останні пів року (або рік) я став проводити в Інтернеті набагато більше часу.	a b c d e
10	Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом.	a b c d e
11	Мені не вдається подолати бажання зайти в Інтернет.	a b c d e
12	Я помічаю, що обираю Інтернет замість особистих зустрічей з друзями.	a b c d e
13	У мене болить спина або з'являється інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.	a b c d e
14	Думка про Інтернет приходять першою, коли я прокидаюся вранці.	a b c d e
15	Перебування в Інтернеті спричиняло мені неприємності у школі чи на роботі.	a b c d e
16	Перебуваючи без Інтернету певний час, я відчуваю, що “щось пропускаю”.	a b c d e
17	Моє спілкування з членами сім'ї скоротилося через використання Інтернету.	a b c d e
18	Я менше відпочиваю через перебування в Інтернеті.	a b c d e
19	Після завершення роботи онлайн мені важко втриматись, щоб не повернутись у мережу знову.	a b c d e
20	Моє життя було б безрадіним, якби не існував Інтернет.	a b c d e
21	Інтернет негативно вплинув на моє фізичне самопочуття.	a b c d e
22	Я намагаюся менше користуватися Інтернетом, але безуспішно.	a b c d e
23	Часто сплю менше, щоб довше залишатись в Інтернеті.	a b c d e
24	Мені потрібно проводити все більше часу в мережі, щоб отримати те ж задоволення.	a b c d e
25	Іноді пропускаю прийоми їжі через перебування в Інтернеті.	a b c d e
26	Відчуваю втому вдень, тому що засиджуюсь у мережі допізна.	a b c d e

