МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Баскін Ілля Васильовича

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук, доцент
Прудка Людмила Миколаївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___« _____20____р., протокол № ____ завідувач кафедри психології та педагогіки кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ **7**

1.1. Психологічна характеристика інтернет-залежності в контексті психологічних чинників її формування у студентів 7

1.2. Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у студентському віці 17

1.3. Психологічні аспекти інтернет-залежності у студентському віці 27

Висновки до першого розділу **38**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ **41**

2.1. Методологічні засади, організація та методи емпіричного дослідження інтернет-залежності студентів 41

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників інтернет-залежності у студентів 49

2.3. Розроблення та апробація програми психологічного впливу, спрямованої на профілактику та зниження інтернет-залежності у студентської молоді 55

Висновки до другого розділу **65**

ВИСНОВКИ **68**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **71**

ДОДАТКИ **76**

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена сукупністю соціально-психологічних і особистісних трансформацій, що відбуваються у студентському віці в умовах стрімкої цифровізації сучасного суспільства. Саме період пізньої юності та ранньої дорослості характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, завершенням формування базових компонентів особистості та стабілізацією її внутрішнього ядра – «Я-концепції». У цей час особливої значущості набувають чинники, які впливають на самосприйняття, самоставлення, рівень внутрішньої узгодженості та психологічної цілісності студентської молоді.

Сучасна людина функціонує одночасно у кількох взаємопов'язаних просторах – об'єктивному, суб'єктивному та віртуальному. Інтернет-простір дедалі активніше інтегрується у повсякденне життя, освітню діяльність і міжособистісну комунікацію студентів, стаючи не лише інструментом отримання інформації, а й середовищем соціалізації, самопрезентації та емоційної компенсації. Для значної частини молоді перебування у віртуальній реальності поступово набуває статусу нормативної життєвої практики, що водночас створює передумови для формування інтернет-залежної поведінки. Особливої гостроти проблема набуває з огляду на те, що саме студенти є найбільш активними користувачами інтернет-ресурсів, а темпи розвитку цифрових технологій, онлайн-платформ і комунікативних сервісів випереджають можливості психологічної адаптації особистості.

Психологічна природа інтернет-залежності та її поведінкові прояви ґрунтовно обґрунтовані у працях О. Бартків, І. Блохін, О. Камінська, О. Новаковська, Г. Ржевський, Я. Шугайло, які розглядають інтернет-адикцію як форму нехімічної залежності, пов'язану з порушеннями саморегуляції, емоційної стабільності та соціального функціонування. У цих дослідженнях інтернет-залежність постає не лише як наслідок надмірного використання технологій, а як складний психологічний феномен, інтегрований у структуру особистості.

Психологічні характеристики адиктивної особистості та механізми формування залежної поведінки аналізуються у працях О. Бартків, В Білоущенко. Вплив інтернет-середовища на поведінку та психіку людини досліджували Т. Асланян, І. Блохіна, О. Немеш та інші науковці.

Окремий напрям наукових розвідок присвячений віковим аспектам інтернет-залежності, що знайшло відображення у працях С. Лукащук, О. Кулешової, Л. Міхеєвої, О. Петрунько, Ю. Родіної, І. Субашкевич, А. Слободянюк та інших. Питання психічних і поведінкових розладів, спричинених надмірним використанням інтернет-технологій, розглядаються у дослідженнях В. Малєєва, Н. Сергеєвої. Водночас проблеми формування медіакультури, а також профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки аналізуються у працях Т. Вакуліч, С. Федоренка, О. Хоріної та інших учених.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема психологічних чинників інтернет-залежності у студентської молоді, зокрема у взаємозв'язку з особливостями самосприйняття та самоставлення, залишається недостатньо систематизованою. Це зумовлює потребу у комплексному теоретико-емпіричному аналізі зазначеного феномену з урахуванням сучасних соціокультурних умов. Внаслідок цього актуалізується необхідність подальшого наукового осмислення проблеми, що й визначило вибір теми дослідження, спрямованої на вивчення психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентів.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежна поведінка студентської молоді як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування інтернет-залежності у студентів.

Мета дослідження – виявлення та наукове обґрунтування психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентської молоді, а також розроблення й апробація програми психологічного впливу, спрямованої на профілактику та зниження проявів інтернет-залежної поведінки.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтернет-залежності як форми поведінкової адикції.
2. Охарактеризувати психологічні особливості інтернет-залежності у студентському віці та чинники її формування.
3. Визначити критерії та показники інтернет-залежності у студентів.
4. Емпірично дослідити рівень інтернет-залежності та особливості самоставлення студентської молоді.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками інтернет-залежності та характеристиками самоставлення.
6. Розробити та апробувати програму психологічного впливу, спрямовану на профілактику й зниження інтернет-залежності у студентів;

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методиків**: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми інтернет-залежності та психології особистості; емпіричні методи: тест «Інтернет-залежність» А. Жичкіної, тест на визначення інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test), «Опитувальник самоставлення» В. Століна та С. Пантелєєва; методи кількісної та якісної обробки даних: підрахунок результатів, порівняльний аналіз, інтерпретація емпіричних показників.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти з метою діагностики інтернет-залежності та схильності до неї у студентів. Розроблена програма психологічного впливу може бути застосована у профілактичній та корекційній роботі зі студентською молоддю, а також у процесі психологічного супроводу, консультативної та тренінгової діяльності. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі під час викладання дисциплін психологічного спрямування.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні засади проблеми інтернет-залежності та психологічні чинники її формування у студентському віці. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, аналізу та інтерпретації отриманих результатів, а також опису програми психологічного впливу та оцінці її ефективності. Загальний обсяг роботи відповідає вимогам до магістерських досліджень.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Психологічна характеристика інтернет-залежності в контексті психологічних чинників її формування у студентів

І. Блохін, який пов'язував «інтернет-залежність» з поведінковими розладами, що виникають на тлі активного використання інтернету та комп'ютерної техніки [8]. Сам факт появи терміна в науковому обігу вказав на зміну фокуса: цифрова активність почала сприйматися не тільки як технічна або соціальна практика, а і як психологічний процес із власними механізмами підкріплення, звикання та саморегуляції. Для студентського середовища це особливо показово, адже навчання, комунікація й дозвілля часто зливаються в один потік онлайн-діяльності, де межі «потрібного» і «надмірного» стають розмитими.

Попри значну кількість досліджень, інтернет-залежність і досі не має одного короткого, універсального визначення. У наукових текстах помітна тенденція описувати явище через поведінкові маркери, насамперед через компульсивність. Саме тому часто використовується формула «компульсивне використання інтернету» (Compulsive Internet Use), яка підкреслює два ключові моменти: неконтрольованість та нав'язливість. У межах цього підходу інтернет-залежна поведінка трактується як така, що «вмикається» автоматично, підтримується внутрішнім напруженням і зберігається навіть тоді, коли суб'єктивно вже усвідомлюється її шкідливість.

Термін «інтернет-розлад» у публікаціях А. Рижанова та Н. Потьомкіна застосовується ширше: ним позначаються різні негативні наслідки інтенсивного впливу інтернет-технологій на психіку й особистість, включно з афективними реакціями на обмеження доступу до мережі. Типовими стають внутрішній дискомфорт, дратівливість, відчуття «незавершеності» без входу онлайн, а також стійка потреба збільшувати час перебування у віртуальному просторі, що поступово витісняє інші сфери життєдіяльності. Навіть за відсутності повної термінологічної єдності позитивним залишається

формування понятійного апарату: це дозволяє точніше досліджувати механізми залежності, будувати моделі поведінки, удосконалювати діагностичні підходи й підбирати корекційні засоби у психологічній практиці [31].

Витоки системного вивчення природи інтернет-залежності пов'язані з працями О. Новаковської. Її дослідження підтримали важливу для психології ідею: симптоматика інтернет-залежності виявляє подібність до інших форм адиктивної поведінки, насамперед через спільний каркас ознак – потяг, втрата контролю, толерантність і труднощі припинення. У подальших спробах деталізації критеріїв автор здійснив перенесення окремих ознак ігрової залежності на інтернет-поведінку; однак така логіка викликала істотну критику, оскільки інтернет-активність включає не тільки ігровий сегмент, а й комунікацію, навчання, споживання інформації, самопрезентацію. Унаслідок цього проблема інтернет-залежності тривалий час утримується в полі дискусійних публікацій фахівців, де уточнюються межі поняття, його критерії та відмінності від звичайної високої залученості [25, с. 17].

Окремою рисою інтернет-залежності називається швидкість її виникнення: за спостереженнями вона здатна сформуватися відносно швидко – в середньому протягом проміжку від пів року до року. У студентському віці такий темп пояснюється поєднанням кількох психологічних чинників: інтенсивністю навантаження, емоційною нестабільністю періоду дорослішання, потребою у визнанні та високою доступністю цифрових стимулів. Л. Міхеєва описувала чинники, що найчастіше супроводжують інтернет-залежність: прагнення відійти від реальності (ескапізм), занижена самооцінка, підвищена тривожність, схильність до апатії та депресивних переживань, фобія самотності, незадоволеність власними досягненнями й суб'єктивне відчуття недооціненості з боку соціуму [23]. У цій логіці інтернет виступає не «причиною», а зручним середовищем, де швидко знаходиться заміна дефіцитним позитивним переживанням офлайн. Віртуальна активність стає альтернативною життєвою стратегією: в ній легше конструювати бажані

ролі, отримувати зворотний зв’язок, змінювати коло контактів, пробувати нові формати взаємодії без ризику миттєвого соціального осуду. Додатковим підсилювачем виступає поєднання свободи самопрезентації з анонімністю: відчуття безпеки й захищеності підвищує готовність бути активним у мережі навіть у тих осіб, які в реальному спілкуванні демонструють скутості або соціальну тривожність [22].

У житті сучасної молоді поступово змінюється пропорція між об’єктивною та суб’єктивною реальністю: онлайн-середовище стає не «додатком», а місцем, де відбуваються події, що психологічно переживаються як значущі. Для студентів це проявляється у щоденній прив’язаності до соціальних мереж, навчальних платформ, месенджерів та цифрових сервісів, а також у зростанні ролі автоматизованих інструментів і штучного інтелекту як посередників у навчанні й комунікації. Переваги віртуальної життєдіяльності часто пов’язані з можливістю уникати небажаних наслідків і персональної відповідальності за власну активність та публічність. Психологічно це знижує напруження, розкріпачує поведінку, інколи провокує появу нових патернів реагування та закріплення форм спілкування, які у реальному середовищі не були б підтримані. У мережі активно реалізується прагнення бути прийнятим, знайти «своє коло», зняти стрес від реальних проблем, швидко отримати підтвердження значущості або хоча б відволіктися від відчуття невдачі.

У наукових описах І. Субашкевич та М. Гринаш інтернет-залежності зустрічаються пошукова поведінка, інтроверсія (схильність до занурення у внутрішній світ), нонконформізм та інші характеристики, що можуть підсилювати ризик зміщення активності у цифровий простір. При цьому важливою ознакою стає не сам факт користування інтернетом, а якість змін у психологічному функціонуванні: зниження емпатійності, викривлення емоційної основи спілкування, емоційна нестабільність, байдужість до вербальної комунікації «тут і тепер», зростання труднощів у реальній взаємодії. У межах інтернет-спілкування особа нерідко позиціонується не як повноцінний суб’єкт комунікації, а як «користувач» технології, де стосунки

підтримуються алгоритмами, швидкими реакціями, короткими повідомленнями та символічними маркерами прийняття [39].

Провідною функцією, що сприяє формуванню інтернет-залежності, часто називається комунікативна. Віртуальне спілкування може викликати переживання безпеки й підтримки з боку інших «користувачів», тому процес взаємодії в мережі починає цінуватися сам по собі, набуваючи компенсаторного характеру. У студентському середовищі це проявляється особливо помітно: онлайн-контакти дозволяють швидко отримувати увагу, підтримку або принаймні відчуття присутності інших. Унаслідок тривалого перебування в такому форматі найбільш відчутні зміни виникають у сфері ідентифікації та самоідентифікації. У віртуальному просторі легко змінюється образ себе, модель поведінки, соціальна роль; «Я-концепція» може наповнюватися множинними «Я», які в реальній комунікації не змогли б сформуватися через страх оцінювання, дефіцит соціальних навичок або негативний досвід взаємодії. Це інколи створює відчуття свободи, але водночас підсилює розрив між тим, як особа існує офлайн, і тим, як вона переживає себе онлайн.

Сучасні дослідження (В. Хомич та Г. Хомич) інтернет-залежності є різноаспектними: виокремлюються соціальні, психологічні, медичні, педагогічні групи чинників; аналізуються вікові та гендерні відмінності. Водночас провідним об’єктом у цьому контексті залишається поведінкова сфера, адже саме поведінкові прояви найраніше стають помітними в повсякденному житті. Дискусійними залишаються питання психологічних механізмів інтернет-залежності та її зв’язку з самосприйняттям. Дослідницька увага спрямовується на те, як адиктивна поведінка співвідноситься з образом себе, самооцінкою, переживанням власної компетентності та здатністю будувати стійкі життєві цілі [41].

Проблемне поле окреслюється системою понять: адикція, залежність від інтернету, комп’ютерна залежність тощо. На ранніх етапах поширення інтернет-технологій ризики масово не осмислювалися, оскільки мережа

сприймалася як спеціальна технологія, що полегшує доступ до інформації й комунікацію. Однак надмірне занурення у віртуальну реальність поступово спричинило деформаційні процеси на різних рівнях: психічному, особистісному, міжособистісному. Негативний вплив проявляється передусім у поведінці – це й спонукало науковців у різних галузях говорити про появу нового виду залежності, що здатна руйнувати психологічну рівновагу. Особи з ознаками інтернет-залежності в опитуваннях, як правило, називають сфери, які найбільше «просідають» через домінування онлайн-активності: сімейні стосунки, побутові обов'язки, фізична активність і спорт, культурне життя, а також реальні соціальні контакти [5].

Зі зростанням кількості інтернет-користувачів проблема інтернет-залежності стала особливо актуальною для підліткового та юнацького віку, де студенти посідають центральне місце як найбільш активна група. Негативний вплив посилюється тим, що психічні процеси ще дозрівають, а особистісні конструкти перебувають у становленні. Нерівноважність психіки в цьому віці пояснює підвищену вразливість молоді до інтернет-впливів. Специфіка інтернет-залежності полягає і в тому, що вона здатна охоплювати всі сфери життєдіяльності студента: комунікативну, навчальну, дозвіллєву, побутову, а також безпекові аспекти. Внаслідок цього, поруч із очевидними перевагами швидкості та доступності, посилюються ризики, серед яких виразно проступає тенденція до інфантилізації особистості: відкладання рішень, зниження готовності нести відповідальність, звичка замінювати реальні зусилля короткими цифровими підкріпленнями.

Інтернет-залежність у студентів доцільно розглядати як наслідок взаємодії психологічних чинників (тривожність, самооцінка, потреба у прийнятті, особливості саморегуляції, схильність до уникання) і властивостей цифрового середовища, яке швидко винагороджує активність, забезпечує ілюзію контролю та створює умови для легкого переходу від корисного використання до компульсивного патерну [9].

Т. Асланян та С. Олендаренко, описали низку поведінкових і особистісних ознак, що нерідко супроводжують інтенсивне залучення до інтернет-технологій. У таких випадках фіксуються інтроверсія та переживання самотності, окремі шизоїдні риси, занижена самооцінка, агресивність і ворожість, а також потреба у гострих емоціях. Досить типовою виявляється пошукова поведінка: прагнення до нового досвіду, нових контактів, експериментів із самопрезентацією та ролями, спроби «перезібрати» образ себе у цифровому просторі. Поряд із цим згадуються знижений самоконтроль, недостатньо сформований емоційний інтелект, нейротизм, епізодичні прояви нарцисизму. Важливо, що в оцінках самих користувачів нерідко простежується різниця між відчуттям ефективності у віртуальному просторі та незадоволеністю результатами в реальному житті: онлайн-активність переживається як більш результативна, емоційно насичена й керована, ніж офлайн-події [2].

У багатьох інтернет-залежних осіб дослідники найчастіше виявляють стійко занижену самооцінку та негативний емоційний фон. Йдеться про емоційні розлади, зокрема депресивні переживання, ситуативну тривожність, а також зниження працездатності й загальної витривалості. Звертає на себе увагу послаблення емоційної й поведінкової саморегуляції: імпульсивність реакцій, надмірно сильна відповідь на навіть слабкі стимули, неуважність, труднощі з утриманням цілі та плану діяльності. Окремо підкреслюються бар’єри ідентифікації та складні поєднання кількох акцентуацій характеру, що робить індивідуальну картину залежності різнорідною й не завжди очевидною з першого погляду. Водночас діагностика інтернет-залежної поведінки залишається проблемною, оскільки відсутні повністю узгоджені критерії саме для цього виду адикції. Ситуацію ускладнює і те, що інтернет-залежність не повністю підпорядковується закономірностям, описаним для класичних хімічних і нехімічних залежностей: однією з принципових відмінностей вказується висока швидкість формування та поширення цього явища [18].

Як психологічні чинники виникнення інтернет-залежної поведінки у працях дослідників називаються емоційна нестабільність, підвищена тривожність і знижений рівень соціального інтелекту. На цьому тлі закономірно з’являються труднощі соціальної адаптації: звужується репертуар ефективних стратегій спілкування, слабшає здатність конструктивно витримувати напруження у взаємодії, зростає потреба «йти» у середовище, де контакти легше контролювати й дозувати.

Сучасна психологічна наука дедалі частіше розглядає інтернет-залежність як чинник порушень міжособистісних відносин. Інтернет-адикція (Internet Addiction Disorder, IAD) у багатьох випадках зароджується саме у сфері спілкування: цифрова комунікація стає не просто каналом взаємодії, а самостійною цінністю, що підмінює живий контакт. При цьому ступінь адикції пропонується оцінювати не лише за кількістю часу онлайн, а насамперед за втратами у реальній дійсності: звуженням кола реальних стосунків, зниженням соціальної активності, поступовим випаданням із звичних ролей і обов’язків. Саме такий акцент фіксувався в підході К. Янг, де критичним показником виступає не «годинник», а ціна, яку особистість платить за домінування віртуальної активності [5].

У сучасній науці поняття «інтернет-залежність» трактується досить широко, охоплюючи значний спектр симптомів, встановлених у процесі масових спостережень і лонгітюдних досліджень. До характерних проявів зазвичай відносять нав’язливий стан під час роботи з комп’ютером, коли перебування у віртуальній реальності стає домінуючим; компульсивну пошукову активність, що швидко призводить до інформаційного перевантаження; патологічну пристрасть до окремих онлайн-практик (азартні ігри, аукціони, електронні покупки), де підкріплення настає швидко й підсилює цикл повторення. Окремою групою описується залежність від віртуальних стосунків: спілкування у чатах, онлайн-конференціях, на платформах із безперервною взаємодією. Унаслідок цього слабшають реальні

міжособистісні зв’язки, а віртуальні контакти витісняють живе спілкування, що раніше виконувало опорну функцію.

Серед підходів до пояснення інтернет-залежності часто згадується когнітивно-поведінкова модель патологічного використання інтернету, яка вважається однією з найбільш робочих для аналізу механізмів формування та підтримання проблемної поведінки. У межах теоретизації Р. Девісом виокремлено специфічну та генералізовану форми інтернет-адикції. Специфічна форма проявляється як надмірне використання мережевих ресурсів для задоволення певної потреби або реалізації конкретної функції (онлайн-продажі, гемблінг тощо). При цьому підкреслюється, що відповідна функція може реалізовуватися і поза інтернетом, тобто мережа не створює потребу «з нуля», а лише надає їй зручний, доступний і привабливий формат [6]. Генералізована форма описує фронтальне, багатоцільове використання інтернет-ресурсів, коли перебування онлайн стає надмірним і за часом, і за обсягом спожитої інформації. Патологічність тут виявляється, зокрема, у безцільності пошуку: активність розгортається без чітких задач, перетворюючись на нескінченне «перемикання» між повідомленнями, випадковими сторінками, поштою, чатами та контентом.

О. Бартків описувала ознаки інтернет-адикції як психологічного і фізичного характеру. До психологічних проявів відноситься позитивний емоційний стан, іноді навіть ейфорія від перебування у віртуальному просторі, що створює сильне підкріплення та бажання повертатися онлайн. Паралельно фіксується пригальмовування вольової саморегуляції, втрата відчуття часу та послаблення контролю за власним фізичним станом: перевтома може не помічатися й ігноруватися. Досить типовим стає постійне збільшення часу перебування у віртуальній реальності, зниження значущості базових сфер життя (сім’я, стосунки з друзями й колегами, дозвілля, побут), а також погіршення психологічного стану за відсутності доступу до комп’ютера чи неможливості під’єднання до інтернету. У таких ситуаціях описуються апатія,

роздратування, агресивність, депресивні прояви, емоційна нестабільність, а також погіршення освітньої й професійної діяльності [5].

Симптоми фізичного характеру, хоча й детальніше аналізуються медициною, також мають пряме психологічне значення, оскільки погіршення соматичного стану підсилює дратівливість, виснаження та зниження стресостійкості. Серед типових ускладнень називаються сухість очей, болі у спині та суглобах, порушення травлення через незбалансоване харчування, страждання серцево-судинної системи на тлі дефіциту рухової активності та кисню. Частими є порушення сну, розлад режиму дня, висока втомлюваність, що поступово закріплює порочне коло: втома знижує самоконтроль, а знижений самоконтроль полегшує повернення до компульсивної онлайн-активності.

Найбільше занепокоєння фахівців, які досліджують здоров’я людини, викликають саме психологічні зміни, оскільки деструктивні процеси часто мають відкладені наслідки, які складно відстежувати. Поглинання віртуальною реальністю призводить до того, що особистість починає функціонувати переважно в кіберпросторі; комп’ютер і мережа можуть хибно переживатися як спосіб самоствердження та «повноцінного» існування, як головний канал реалізації інтересів і потреб. У таких умовах описується своєрідне «розчинення» самості та формування специфічного самосприйняття під впливом фантазій, проекцій і перенесення. Самоставлення дедалі більше залежить не від реального соціуму, а від віртуальних оцінок, реакцій і норм. У цьому контексті інколи використовується поняття «віртуальна особистість», розвиток якої може відбуватися за іншими правилами, ніж ті, що раніше описувалися психологічною наукою для традиційної соціалізації.

Фахівці також фіксують змінні стани свідомості в користувачів, і тут нерідко застосовується аналогія з хімічними адикціями: як психоактивні речовини змінюють переживання реальності, так і віртуальний простір може викликати ілюзії, ейфорійні стани, емоційне піднесення. Інтернет-середовище починає суб’єктивно сприйматися як більш «реальне» та емоційно значиме,

ніж об’єктивна дійсність. Заміна реального штучним світом здатна спричинювати деградаційні тенденції, що особливо небезпечно для ще незрілих особистостей. Регресивні прояви можуть підсилюватися перенесенням у віртуальний простір неусвідомлених фантазій про домінування, успіх, силу, нарцистичну самозакоханість та інші компенсаторні конструкти [6].

Р. Гуревич акцентував увагу на тому, що високі ризики для психічного здоров’я і соціалізації виникають через поєднання двох площин: інтернет-технологій як інтелектуального досягнення людства та одночасного «провокування» примітивних інстинктів і спрощених реакцій [14]. У віртуальному бутті користувач отримує можливість бути «таким, як хочеться», емоційно реагувати без зовнішнього контролю, який у реальному соціумі стримує імпульсивність і підтримує нормативність поведінки. Саме ця різниця умов і створює ґрунт для закріплення примітивних способів реагування, які з часом можуть переноситися і в офлайн-комунікацію.

Зміна стану свідомості, своєрідний «симбіоз» об’єктивної, суб’єктивної та віртуальної реальності призводить до якісних змін у самосприйнятті, світосприйнятті та міжособистісній взаємодії. Взаємодія дедалі частіше відбувається між людьми в статусі «користувача інтернету», тобто між «віртуальними особистостями», де анонімність і слабший контроль за поведінкою полегшують гру ролей і образів. Презентація себе в різних статусах може ставати потребою й формою залучення, що поступово вбудовується в реальне існування. Віртуальний спосіб життя починає переживатися як найбільш комфортний і бажаний, такий, що дає задоволення, а в крайніх проявах – ейфорію. Унаслідок цього укріплюється інтернет-залежність, яка за своєю природою в більшій мірі психологічна, хоча тісний зв’язок психічних і фізичних факторів тут є очевидним.

Сучасні дослідження підкреслюють одну з найбільш виразних ознак інтернет-залежності: компульсивне бажання під’єднатися до віртуальної реальності в умовах реального життя та потребу долати високий внутрішній

бар'єр, щоб вийти з інтернет-режиму. Віртуальний простір створює можливість замінювати звичні моделі поведінки новими патернами, отримувати підкріплення від їх освоєння, реалізовувати приховані бажання й проявляти пригнічені емоції. За відсутності жорсткого зовнішнього контролю, характерного для реального соціуму, зростає готовність експериментувати з ідентичністю, «перевдягаючись» у різні образи. Для молоді це часто пов'язується з прагненням отримати визнання та прийняття, яких бракує в реальному житті.

Самосприйняття і самоставлення формуються в умовах, які складно назвати повноцінною соціалізацією, оскільки порушуються базові основи людської взаємодії: відсутній контакт із реальним партнером як достовірною особистістю, спрощується смислова основа мовлення, збіднюється лексикон, зникає потреба у зв'язному контекстному висловлюванні. На перший план виходить формат: чат, короткі репліки, смс-повідомлення, фрагментарні реакції. У підсумку слабшає соціальна, когнітивна та емоційно-смислова повнота взаємодії. Це пояснюється компенсаторною функцією інтернет-життя: воно швидко знімає напруження, але ціною поступового збіднення реального досвіду контакту й відповідальності.

Інтернет-залежність розглядається як нехімічний різновид адиктивної активності, для якої типовими є компульсивність, неконтрольованість і нав'язливість поведінкових реакцій, сильна потреба в доступі до мережі, що з часом запускає деструктивні процеси на психофізіологічному та психологічному рівнях.

1.2. Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у студентському віці

Вплив мережі Інтернет на людину та суспільство вже понад чверть століття залишається предметом наукових обговорень і міждисциплінарних досліджень. У межах психології особливий інтерес викликає питання інтернет-залежності, однак офіційно загальноприйнятого, «єдиного»

визначення цього поняття досі не сформовано. Причина полягає в тому, що феномен описується з різних позицій: як порушення імпульсного контролю, як поведінкова нехімічна залежність, як варіант проблематичного або компульсивного використання інтернету, що супроводжується специфічним комплексом діагностичних «симптомів». У студентському віці це набуває особливої гостроти, оскільки цифровий простір одночасно виконує освітню, комунікативну та дозвіллєву функції. Через таку багатофункціональність межа між «нормативною» інтенсивністю користування та переходом до залежного патерну може бути непомітною, а зміни проявляються поступово – через втрати у реальних сферах життя.

У вітчизняному науковому полі проблематика комп'ютерної та інтернет-залежності представлена, зокрема, в дослідженнях І. Блохіна, О. Камінської, А. Рижанова, Т. Больбот. Водночас зберігається широкий простір для подальших розвідок, особливо щодо специфіки поширення інтернет-залежності саме в українському студентському контексті та чинників, які підсилюють її ризики в умовах сучасної цифрової культури.

У систематичних оглядах епідеміологічних досліджень інтернет-залежності за останнє десятиліття підкреслюється багатофакторність цього явища. Воно пов'язується із соціально-демографічними змінними (зокрема стать, вік, сімейний дохід), особливостями користування Інтернетом (у тому числі тривалість перебування онлайн), психосоціальними характеристиками (імпульсивність, невротизм, переживання самотності), а також супутніми симптомами – депресивністю, тривожністю та ширшим спектром психопатологічних проявів. Для студентів важливою є й освітня специфіка: високе навантаження, постійна потреба в інформації, поєднання навчання з підробітком, проживання в гуртожитку або окремо від родини, нерівномірний режим сну і відпочинку. На цьому тлі інтернет стає універсальним інструментом «швидкого зняття напруги», але саме універсальність часто і створює умови для закріплення залежної поведінки.

Дослідники зазвичай розрізняють два типи інтернет-залежності – загальний і специфічний. Загальний тип описується як широкий набір поведінкових патернів, що ведуть до надмірного використання мережі без чітко окресленої мети, коли онлайн-присутність стає фоновим станом. Специфічний тип пов'язується з патологічною фіксацією на конкретній функції або діяльності (наприклад, онлайн-ігри), коли саме певний вид активності стає центром психологічного підкріплення. У сучасних роботах простежується тенденція до деталізації: якщо раніше інтернет-залежність частіше описувалася узагальнено, то нині виділяються її підвиди, зокрема залежність від смартфона, ігрові форми, залежність від соціальних мереж, компульсивне споживання контенту тощо. Частково це пов'язано з різними трактуваннями природи явища: одні науковці розглядають інтернет як самостійне середовище, що продукує залежність завдяки своїм характеристикам (доступність, швидке підкріплення, алгоритмічна стимуляція), інші наголошують на загальній схильності людини до адиктивних форм реагування, а інтернет розглядають як «майданчик», де ця схильність реалізується найпростіше і найшвидше [27].

Л. Міхеєва визначала «інтернет-залежність» як розлад імпульсного контролю, пов'язаний із труднощами регулювання власного бажання брати участь в онлайн-активностях. Вона ж запропонувала діагностичні критерії, орієнтуючись на симптоми патологічної схильності до азартних ігор (pathological gambling) [23]. Така логіка дозволяла описати ключові механізми: наростання потягу, втрата контролю, повторюваність, психологічний дискомфорт при обмеженні.

Г. Ржевський трактував інтернет-залежність як технологічну поведінкову залежність, для якої характерна нездатність контролювати користування мережею попри негативні наслідки, хоча сам акцент на компульсивності у нього звучить менш виразно. Важливим у його підході є висновок, що термін «інтернет-залежність» доцільно використовувати як збірний, оскільки в

більшості випадків залежність формується не від інтернету «взагалі», а від конкретної активності, яка в ньому реалізується [32].

На позначення залежності від користування мережею у наукових джерелах часто вживаються споріднені поняття: надмірне використання інтернету, проблематичне використання інтернету, інтернет-ігровий розлад, онлайн-ігрова залежність [7]. У роботах, де інтернет-залежність розглядається як збірне поняття, виділяють щонайменше три її великі різновиди за провідним видом діяльності: кіберсексуальні форми, надмірна ігрова діяльність, а також залежність, пов'язана із засобами соціалізації в інтернеті (наприклад, через e-mail, чати, соціальні мережі). Класифікація К. Young додатково містить залежність від віртуальних знайомств, залежність від комп'ютерних ігор, від азартних онлайн-ігор, постійний вебсерфінг і компульсивний пошук інформації. У студентському середовищі така класифікація виглядає практично релевантною, оскільки студентська онлайн-активність часто коливається між навчальним пошуком інформації та «розважальним» нескінченним скролінгом, між корисною комунікацією та заміщенням реальних контактів віртуальними.

Українська дослідниця О. Камінська пропонує ширшу типологію, у якій виділяються інформаційний, меркантильний, ідейний, асоціальний, особистісно-дисгармонійний, тривожно-депресивний, біологічно-фрустрований, соціально-фрустрований та змістоутворювальнофрустрований різновиди інтернет-залежності. Такий підхід дозволяє бачити не лише «де» проявляється проблема (у грі, чаті чи серфінгу), а й «чому» вона підкріплюється: через фрустрацію потреб, дефіцит смислів, тривожність, соціальне напруження або внутрішній дискомфорт. Для студентів це особливо показово, бо саме в цей період часто загострюються переживання невизначеності майбутнього, конкуренції, потреби визнання, а також напруга адаптації до нових соціальних ролей [16].

Попри відсутність офіційно прийнятих універсальних критеріїв діагностики інтернет-залежності, у дослідницькому полі описано низку підкатегорій комп'ютерної та інтернет-залежності, що деталізують її прояви.

По-перше, залежність від кіберсексу – одна з найбільш частих форм інтернет-залежності. Вона охоплює онлайн-порнографію, сайти для дорослих, сексуалізовані чати, а також послуги веб-камер. Одержимість цією сферою здатна порушувати здатність людини вибудовувати реальні інтимні та романтичні стосунки, змінювати очікування від партнерства, підмінювати живу емоційну близькість швидким цифровим підкріпленням. У студентському віці ризик посилюється через поєднання вікової чутливості до теми сексуальності з анонімністю мережі та легкістю доступу до стимулів.

По-друге, мережевий примус (інколи його описують як компульсивні інтерактивні дії) стосується онлайн-активностей, які можуть бути економічно та соціально руйнівними: азартні ігри, торгівля, онлайн-аукціони, примусові покупки. Такі практики здатні підривати фінансову стабільність, провокувати конфлікти, знижувати продуктивність навчання й виконання зобов'язань. У студентів ризик часто пов'язується з бажанням швидкого «виходу» зі стресу, пошуком сильних емоцій, а також ілюзією контролю над ситуацією, яку підтримує цифровий формат. Миттєвий доступ до онлайн-казино та магазинів підсилює залучення, особливо якщо вже наявні схильності до азартності або імпульсивних витрат.

По-третє, кібер- (онлайн) залежність від стосунків описує стан, коли пошук і підтримка взаємин у мережі стають центром життєвого простору, а реальні контакти з родиною та друзями поступово відходять на другий план. Найчастіше такі стосунки формуються в чатах і соціальних мережах, однак можуть виникати всюди, де доступне спілкування. Характерною є тенденція приховувати справжню ідентичність або вибудовувати привабливий образ себе; у зв'язку з цим у культурному просторі закріпився термін «сом» [4]. Після глибокого занурення в онлайн-соціальність особа може залишатися з обмеженими навичками реальної взаємодії та нереалістичними очікуваннями

від живого контакту. Для студентів це має окреме значення: втрачається досвід комунікативної витривалості, навички вирішення конфліктів і вміння підтримувати тривалі стосунки поза екраном, що з часом робить мережеву взаємодію ще більш привабливою та «безпечнішою» в суб'єктивному переживанні.

По-четверте, компульсивний пошук інформації. Інтернет забезпечує майже безмежний доступ до даних, і для частини користувачів ця доступність перетворюється на неконтрольоване бажання збирати, сортувати, перевіряти й накопичувати інформацію. У студентському середовищі це особливо підступно, оскільки починається під виглядом навчальної діяльності: пошук «ще одного джерела», «ще одного пояснення», «ще однієї добірки» поступово зміщується від цілі – до процесу. Іноді така поведінка пов'язується з обсесивно-компульсивними тенденціями, коли збирання інформації стає способом зниження тривоги. Компульсивний пошук здатний знижувати продуктивність і якість діяльності, оскільки витрачається надмірний час без пропорційного результату; у професійній сфері це може мати наслідки аж до звільнення. Варіанти корекції у джерелах описуються залежно від стадії проблеми, з акцентом на терапевтичні методи зміни компульсивної поведінки та формування стратегій подолання, інколи згадується і медикаментозна підтримка [3].

По-п'яте, комп'ютерна або ігрова залежність. Вона охоплює активності як онлайн, так і офлайн, що реалізуються за допомогою комп'ютера. Історично описувалося, що навіть «вбудовані» ігри на кшталт Solitaire, Tetris, Minesweeper могли викликати нав'язливе залучення й провокувати зниження продуктивності. Сьогодні асортимент ігор незрівнянно ширший, а ігрові механіки часто побудовані на системі швидких винагород, рівнів, досягнень, соціального порівняння та постійних стимулів повернення. У студентів ігрова залежність нерідко поєднується з прокрастинацією, порушенням режиму сну, зниженням концентрації, відкладанням навчальних завдань «на потім».

Проблема зберігає актуальність і нині, що підкреслюється в дослідницьких джерелах [7].

Немає однієї універсальної причини, яка б повністю пояснювала формування стійкої пристрасті до цифрових технологій. У сучасних дослідженнях інтернет-залежність описується як результат поєднання кількох груп чинників, що взаємно підсилюють одне одного. Для студентського віку така багатофакторність проявляється особливо виразно: поєднуються високий темп життя, навчальні навантаження, постійна потреба в інформації, активна соціалізація та паралельне дорослішання особистості. Саме на перетині цих умов інтернет-середовище здатне перетворюватися з інструмента на домінуючий простір життєдіяльності, де простіше отримати емоційне підкріплення і тимчасово зняти внутрішню напругу.

Однією з груп чинників, які пов’язують із ризиком залежної поведінки, називається генетична схильність. У наукових джерелах підкреслюється, що у частини людей загалом спостерігається вища вразливість до адикцій – як хімічних, так і поведінкових. У відповідних роботах звертається увага на можливий нейромедіаторний механізм: уразливість може поєднуватися з особливостями дофамінової та серотонінової регуляції, коли потреба в стимуляції та швидкому підкріпленні реалізується через цифрові практики. У межах таких пояснень зазначається, що інтернет-залежні особи демонструють нижчі рівні дофаміну та серотоніну порівняно із загальною популяцією, а отже, цифрове середовище стає простором, де компенсаторно шукаються «швидкі» позитивні переживання. У студентів це може накладатися на природні коливання настрою, виснаження та хронічну втому, що додатково підсилює потребу в легкодоступному емоційному ресурсі.

Окремо описуються структурно-функціональні зміни мозку, що можуть асоціюватися з надмірним і тривалим користуванням Інтернетом. Вказується, що інтернет-залежність здатна впливати на сіру та білу речовину в ділянках префронтальних відділів, які залучені до планування, концентрації уваги, пріоритизації завдань та контролю імпульсів. Теоретичні моделі та

узагальнення нейропсихологічних і нейровізуалізаційних висновків (зокрема огляд, опублікований у 2014 році) підкреслюють: у разі залежного патерну знижується ефективність префронтального контролю, що може проявлятися в утраті здатності регулювати час онлайн і гальмувати спокусу «ще трохи посидіти». Для студентської аудиторії така логіка виглядає особливо зрозумілою: саме в період інтенсивного навчання потрібні довільна увага, самодисципліна й уміння відкладати миттєве задоволення заради довгострокового результату, а залежні цифрові практики працюють у протилежному напрямі – підтримують імпульсивність і фрагментарність.

Вагому роль відіграють і фактори соціального середовища. У дослідженнях наголошується, що розвиткові інтернет-залежності може сприяти вплив реклами, залученість до інтернет-ігор, доступність комп'ютерних клубів або просторів із ПК, а також ранній і неконтрольований доступ до мережі. У студентському віці ці умови отримують інше наповнення: замість «раннього доступу» частіше йдеться про постійну доступність – смартфон, ноутбук, Wi-Fi в гуртожитку, навчальні платформи, месенджери для організації освітнього процесу. Коли онлайн-середовище інтегроване у навчання, воно стає соціально «нормативним», а тому залежний стиль використання простіше маскується: надмірна присутність у мережі може пояснюватися підготовкою до занять, пошуком матеріалів, комунікацією з групою. У такій ситуації критичним стає не сам факт користування, а втрата балансу та поступове витіснення офлайн-активності [37].

Ще одна значуща площина – психічне здоров'я та психологічні труднощі, які можуть виступати фоновими умовами залежної поведінки. Особи з тривожністю або депресивними проявами частіше звертаються до Інтернету як до способу знайти полегшення, переключити увагу або знизити інтенсивність неприємних переживань. Подібно, сором'язливість, соціальна незручність або досвід відторгнення підвищують імовірність того, що комунікативні можливості мережі почнуть виконувати компенсаторну функцію. Я Шугайло у своїх поясненнях підкреслював: залежність від

комунікативних можливостей Інтернету часто пов’язана з дефіцитом соціальної підтримки в реальному житті та переживанням ізоляції або самотності; саме ці стани створюють підґрунтя для закріплення інтернет-залежності як «безпечного» способу взаємодії [43].

У наукових джерелах також описуються фактори ризику інтернет-залежності [45]. До них відносять чоловічу стать, підлітковий вік, труднощі встановлення соціальних стосунків, куріння, наркотичну залежність, а також наявність психічних розладів (тривога, депресія, синдром дефіциту уваги та гіперактивності). Для теми, зосередженої на студентській популяції, важливо підкреслити, що частина цих ризиків переноситься і на студентів: у студентському середовищі нерідко фіксуються коморбідні стани – тривожність, депресивні переживання, проблеми зі сном, а також різні форми залежної поведінки, які підсилюють одна одну. Окремі фактори (наприклад «підлітки») у студентському контексті коректно осмислювати як віковий перехід: перші курси часто збігаються з періодом незавершеної психологічної зрілості, коли самоконтроль і навички саморегуляції ще стабілізуються.

Серед найбільш уживаних діагностичних критеріїв інтернет-залежності називаються: втрата контролю над використанням Інтернету, зміни настрою, симптоми «розриву» при обмеженні доступу, потреба збільшувати час онлайн, байдужість до інших сфер життя, ескапізм, соціальна ізоляція, переживання Інтернету як «єдиного друга», приховування реальних масштабів онлайн-активності (наприклад часу користування) від близьких, друзів та оточення. У студентів ці критерії проявляються через практичні наслідки: зниження якості навчання, відкладання завдань, погіршення режиму сну, конфлікти через відсутність участі в реальному житті групи або сім’ї, а також хронічне відчуття виснаження на тлі багатогодинного перебування в мережі.

Ю. Данько звертала увагу на те, що у молодших вікових груп симптоми можуть проявлятися через скарги на «нудьгу» без цифрових пристроїв, погіршення навчальної діяльності через зацикленість на технологіях, агресивність і непокору у відповідь на часові обмеження. Якщо ці

спостереження перенести в студентський контекст, то вони можуть мати дещо інші форми, але подібну психологічну логіку: відчуття порожнечі й внутрішнього дискомфорту без доступу до мережі, різке зниження продуктивності під час підготовки до занять, роздратування у відповідь на необхідність «вимкнутися» і зосередитися на офлайн-діяльності. Одним із найбільш відчутних негативних наслідків надмірного користування Інтернетом є порушення стосунків із близькими та друзями. Конфлікти виникають через те, що інтернет-залежні особи приділяють менше часу живому спілкуванню, віддаючи перевагу контактам із «віртуальними друзями» або іншим видам активності в мережі. Для студентів це може поєднуватися з дистанціюванням від групи, зниженням участі в колективних формах навчання і поступовою втратою навичок підтримки реальних взаємин [15].

Традиційно підлітків називають однією з найбільш уразливих вікових груп щодо надмірного використання мережі, оскільки в цей період психічні та фізіологічні системи ще не завершили формування. Якщо адаптувати цю тезу до студентської популяції, то ключовою стає ідея незавершеної зрілості на ранніх етапах студентства: механізми самоконтролю, довільної уваги, стабільної мотивації та відповідального планування ще формуються, а одночасно з цим різко зростає свобода вибору й зменшується зовнішній контроль. У студентів користування Інтернетом часто характеризується постійною «підключеністю» та високою тривалістю використання, оскільки мережа включена і в навчання, і в соціальне життя, і в дозвілля. Крім того, студентський вік зберігає актуальність базових потреб – належність до групи, автономія, самостійність, визнання – а Інтернет надає швидкі способи реалізації цих потреб: через самопрезентацію, пошук спільнот, підтримку контактів, отримання символічного схвалення. У цьому сенсі цифрові технології можуть ставати альтернативою реальному соціальному середовищу, особливо тоді, коли офлайн-комунікація викликає напруження або не приносить очікуваного прийняття.

Систематизація передумов виникнення інтернет-залежності, виконана для підлітків, дозволяє логічно виділити внутрішньо та зовнішньо обумовлені причини; для студентів ця рамка зберігає пояснювальну цінність. До внутрішньо обумовлених чинників можна віднести проблеми психічного здоров'я, психічні розлади (зокрема депресія, тривожність, синдром порушення активності та уваги), порушення сну, а також схильність до агресивної та ризикованої поведінки [14]. У студентському середовищі ці стани нерідко набувають форми хронічної перевтоми, тривожності за навчальні результати, переживань невизначеності, а також порушення режиму, що підтримує залежні патерни. Зовнішньо обумовленими чинниками виступають анонімність, доступність, відчуття безпеки та простота користування мережею, а також проблемні або конфліктні стосунки в сім'ї, дефіцит підтримки, напруженість у найближчому соціальному оточенні. Для студентів до цього додаються специфічні умови життя: адаптація до нового колективу, можливий переїзд, проживання в гуртожитку, зміна стилю контролю з боку дорослих і необхідність самостійно управляти часом. У результаті Інтернет легко починає виконувати роль «зручного регулятора» стану – швидко переключає увагу, дає ілюзію включеності й підтримки, але поступово формує залежність, коли без підключення до мережі стає важко підтримувати внутрішню рівновагу.

1.3. Психологічні аспекти інтернет-залежності у студентському віці

Комп'ютерну та інтернет-залежність у сучасній психології прийнято розглядати як один із різновидів адиктивної поведінки, для якої характерним є прагнення уникнути напруженої повсякденності через зміну власного емоційно-психічного стану за допомогою цифрового середовища [47]. У студентському віці ця логіка набуває особливої виразності, адже інтернет одночасно виступає й навчальним ресурсом, і каналом спілкування, і простором відпочинку. У момент занурення в «комп'ютерний світ» знижується суб'єктивна значущість актуальних труднощів – дедлайнів, конфліктів,

невизначеності, перевтоми. Частина реальних завдань відсувається на периферію, а психічна активність поступово перебудовується під короткі цикли стимуляції та швидкого підкріплення. За тривалого закріплення такого механізму з'являється ризик гальмування особистісного розвитку: зменшується здатність витримувати фрустрацію, приймати складні рішення, послідовно рухатися до довгострокових цілей, що в перспективі може призводити до інфантилізації та соціальної дезадаптації.

У межах проблеми доцільно розглядати різновиди діяльності, опосередкованої Інтернетом, які потенційно здатні запускати суттєві особистісні трансформації. Зазвичай виокремлюються три провідні напрями. Перший – пізнавальний, коли домінує захоплення сферою програмування, телекомунікацій, технологічних практик; у крайніх випадках це може переходити в девіантні форми на кшталт хакингу. Другий – ігровий, пов'язаний із надмірною залученістю до комп'ютерних ігор, включно з онлайн-іграми; у крайньому вираженні описується «ігрова наркоманія» як стійкий залежний патерн. Третій – комунікативний, де в центрі перебуває мережеве спілкування; у крайніх проявах воно переходить в інтернет-адикцію, включаючи кіберсексуальні форми залежності.

Пізнавально-технологічний напрям, який інколи переходить у хакерство, описується як особлива траєкторія особистісних змін, що виникає на ґрунті захоплення пошуком інформації, випробуванням технічних можливостей і застосуванням знань у нетипових, нерідко заборонених способах [13]. Якщо адаптувати цю проблематику до студентського контексту, то варто підкреслити: у студентів технічні компетентності справді можуть бути ресурсом розвитку, проте за наявності психологічних труднощів (занижена самооцінка, потреба довести власну значущість, дефіцит визнання) інтерес до технологій інколи набуває компенсаторного характеру. У масовій культурі хакерів часто описують через асоціальність, звуженість інтересів, фанатичну залученість. Такі узагальнення не є достатньою науковою діагностикою, однак вони вказують на можливий вектор ризику: технологічна активність може

підміняти розвиток соціальних навичок і морально-правової рефлексії, а за відсутності сформованих меж відповідальності – переходити у дії з прямими соціальними наслідками [8]. У цьому випадку мотиваційне поле може включати не лише пізнавальний інтерес, а й прагнення вигоди, потребу визнання здібностей, бажання самоствердитися або «повернути» суспільству те, що начебто недодано. Такі мотиви демонструють, що в крайніх формах подібна активність може набувати рис особистісної деформації, коли порушується зв’язок між компетентністю та відповідальністю.

У дослідницьких і публіцистичних описах зустрічаються уявлення про хакерів як про людей із труднощами соціалізації, обмеженим емпатійним відгуком і слабкою здатністю прогнозувати наслідки власних дій. Згадуються також різні біографічні чинники (наприклад, дефіцит повноцінного спілкування з однолітками, проблемні сімейні умови тощо), які можуть підсилювати потребу в компенсації через технологічну сферу. Якщо такі характеристики справді мають місце, то логічно припустити зв’язок із недостатньою сформованістю комунікативних умінь, інфантилізмом як неготовністю усвідомлювати наслідки, а також із ціннісною системою, що розходиться із соціально прийнятними нормами. У студентському віці ці ризики не зникають, а в окремих випадках навіть посилюються: автономія збільшується, контроль з боку дорослих зменшується, і при цьому зростає доступ до потужніших цифрових інструментів.

Ігрова діяльність в Інтернеті визнається значущим феноменом сучасної культури: гра може бути ресурсом розвитку, тренуванням стратегій, способом соціалізації. Водночас надмірне захоплення іграми часто розглядається як загроза для особистісного становлення, особливо коли гра стає основним способом уникнення труднощів реального світу. Для студентів ця ситуація має свою специфіку: ігрові механіки легко «підхоплюють» напруження навчального процесу, прокрастинацію, виснаження, потребу в швидкій винагороді. Окремою проблемою виступає перенесення віртуального досвіду в реальне життя. У крайніх випадках відбувається поступове прийняття ролі

персонажа як психологічно комфортної маски, а інколи – ідентифікація з агресивними або домінантними моделями поведінки. Тоді в реальних взаєминах може посилюватися конфліктність, жорсткість реакцій, знижуватися здатність до емпатії та гнучкого діалогу. Особливий інтерес становлять «ігри з ідентичністю» та експериментування із самопрезентацією, що підкріплюється базовою властивістю мережі – анонімністю, яка створює суб'єктивне відчуття безпеки. За умови надмірної залученості з'являються типові наслідки: порушення сну, дратівливість, неуважність, підвищена втомлюваність. Додатково ускладнюється розпізнавання реальних емоцій, адже взаємодія «від імені персонажа» знижує чутливість до живих невербальних сигналів.

Комунікативна діяльність в Інтернеті теж має специфічні психологічні ефекти. Зазначається, що при інтернет-залежності можуть виникати порушення емоційного компонента спілкування: знижується здатність вловлювати емоційний стан партнера, слабшає орієнтація на невербальні аспекти комунікації. Для студентів це може означати поступове збіднення навичок реального діалогу: легше писати повідомлення, ніж витримувати складну розмову; простіше «зникнути» з контакту, ніж довести взаємодію до завершення; комфортніше тримати дистанцію, ніж входити в емоційно насичене спілкування. В онлайн-середовищі спостерігається активне експериментування з анонімністю – від надмірного саморозкриття до обману, маніпуляцій та спроб керувати враженням про себе [12]. Новизна й незвичність такого досвіду природно приваблюють молодь, а для частини студентів це стає способом нейтралізувати ті перешкоди, які роблять безпосередні контакти напруженими або болісними. Саме тут виникає ризик залежності: опосередковане спілкування може настільки затягувати, що не залишається ні часу, ні психологічних сил на інші види діяльності [20, с. 76].

У ширшому розумінні прояви інтернет-залежності охоплюють не лише «соціальні застосунки» мережі, а й онлайн-азартні ігри, електронні покупки, нав'язливу навігацію по вебпростору, а також сексуальні практики в мережі.

Для студентського віку драматизм окремих форм полягає в тому, що вони можуть співпадати з періодом інтенсивного становлення інтимної сфери, формування уявлень про близькість і межі. У разі некритичного занурення створюються викривлені сценарії, які потім ускладнюють побудову зрілих стосунків у реальності.

Дослідницькі матеріали підводять до висновку, що значна частина труднощів «жителя Інтернету» концентрується у сфері самосприйняття. Для студентів це проявляється як складність саморозкриття, тривога оцінювання, неприйняття певних аспектів власного «Я», а також залежність самооцінки від зовнішнього підкріплення. Якщо механізми самооцінки залишаються інфантильними, формуються завищені ідеалістичні вимоги до себе, які блокують більш реалістичне й диференційоване бачення власних можливостей. Додатково в окремих студентів надмірна залученість у мережу поєднується з потребою контролю: бажання керувати кожним кроком програм, прогнозувати результат, не допускати невизначеності. Перенесення такої установки в сферу міжособистісних стосунків часто закінчується розчаруванням, адже люди не піддаються технічному контролю. Це може посилювати замкнутість, уникання живої взаємодії, соціальну ізоляцію.

У підсумку Інтернет стає привабливим засобом відходу від реальності завдяки можливості анонімних соціальних інтеракцій. Важливими механізмами виступають переживання безпеки та усвідомлення анонімності, можливість реалізувати фантазії зі швидким зворотним зв’язком, а також фактично необмежений доступ до інформації, що інколи описується як «інформаційний вампіризм». На цьому ґрунті спостерігаються особистісні зміни: формується адиктивний стиль реагування, для якого характерна заміна одних залежних форм іншими. Супутнім ризиком стає соціальна дезадаптація, коли людина поступово втрачає здатність підтримувати реальні зв’язки й виконувати соціальні ролі. Також існує позиція, за якою інтернет-залежність не є окремим офіційним діагнозом, а радше виступає симптомом глибших проблем – депресивних переживань, комунікативних труднощів, дефіциту

підтримки. Для студентів така інтерпретація виглядає продуктивною: залежність часто закріплюється як спосіб впоратися з внутрішнім напруженням у період професійного й особистісного становлення.

У психологічних дослідженнях описано ознаки інтернет-залежності в молоді [6; 14]. Зокрема, фіксується активне небажання припиняти користування гаджетом; дратівливість і агресивність при спробах обмеження; нездатність планувати час онлайн; забування про обов'язки та навчальні завдання; автоматичне «вмикання» в мережу одразу після повернення додому; емоційне піднесення або ейфорійний відтінок переживань у момент підключення; перевага віртуального простору над живим спілкуванням; постійний пошук способів увійти в мережу; втрата інтересу до офлайн-активностей; закритість щодо змісту онлайн-діяльності; нові знайомства, які не переходять у реальність; витрати грошей на ігри, оновлення, чати; порушення харчування й сну, нехтування здоров'ям. Якщо ці прояви систематичні, вони формують цілий комплекс психологічних наслідків: конфліктність, хронічні депресивні стани, труднощі соціальної адаптації, втрата контролю часу, дискомфорт при відсутності доступу до Інтернету.

Надмірне користування мережею впливає і на пізнавальну сферу: замість прагнення «розуміти» й «опановувати» матеріал посилюється стратегія «швидко знайти», що може знижувати глибину мислення та стійкість уваги. Окремої уваги потребує феномен ілюзії вседозволеності: частина молоді визнає відвідування ресурсів, які раніше сприймалися як заборонені або ризиковані. У поєднанні з відчуттям анонімності це створює пастку «безкарності», що здатна призводити до девальвації моральних норм і зниження чутливості до правових наслідків у реальному житті [25].

На сьогодні соціальні наслідки інтернет-залежності все частіше описуються як комплекс проблем, які виходять далеко за межі індивідуальної звички «сидіти онлайн». У фокусі соціологів і психологів опиняються не лише зміни поведінки окремої людини, а й те, як інтернет-адикція деформує структуру повсякденних контактів, навчальну та професійну активність,

участь у спільнотах, здатність підтримувати стабільні соціальні ролі. Для студентського середовища це особливо помітно, оскільки саме в цей період закладаються моделі дорослої автономності, відповідальності та соціальної включеності, а надмірна залежність від цифрового простору здатна «підміняти» ці процеси більш легкими, але психологічно збідненими формами взаємодії.

Першою соціальною проблемою називається розрив або поступове руйнування реальних соціальних зв'язків, що веде до десоціалізації користувача. На перший погляд, це може здаватися приватною справою конкретної людини, проте наслідки зачіпають близьке оточення і ширші соціальні контексти. Коли увага концентрується переважно на подіях у віртуальній реальності, слабшає контакт із власним фізичним «Я» та звичними життєвими практиками: навчанням, побутом, дружбою, реальними зустрічами. У результаті звужується коло живого спілкування, зникає потреба в підтримці офлайн-контактів, а взаємини з друзями та знайомими в реальному житті поступово зводяться до мінімуму. Для студентів це може проявлятися як відмова від участі в групових активностях, уникання аудиторного спілкування, втеча в онлайн як у «безпечний» простір, де взаємодію легше контролювати. У молодіжному інтернет-середовищі поширений термін хіккікоморі (хікі, хікани) – люди, які майже весь час перебувають у мережі та виходять із кімнати лише для задоволення базових потреб. Хоча явище вперше фіксувалося в Японії і там набуло такої поширеності, що держава визнала потребу протидії на офіційному рівні, сам механізм десоціалізації актуальний ширше: інтернет може ставати середовищем, у якому закріплюється модель «життя без контакту», а це, у свою чергу, впливає на структуру соціальних відносин і форми молодіжної інтеграції.

Другою проблемою вказується зростання випадків аутоагресії, що виникає на тлі неможливості скористатися інтернетом. За наявності сформованої залежності частина користувачів втрачає контроль над емоціями й поведінкою: обмеження доступу запускає різкий афективний стан, у якому

збільшується ризик імпульсивних вчинків. У найтяжчих випадках фіксуються суїцидальні дії, пов'язані з переживанням «відрізаності» від цифрового середовища як від значущого психологічного ресурсу. Для студентів це особливо небезпечно в ситуаціях, коли інтернет стає головним способом саморегуляції – зняття тривоги, уникнення переживань, швидкого переключення уваги. Тоді тимчасова відсутність доступу сприймається не як побутова незручність, а як різке позбавлення опори, що підсилює внутрішню кризу.

Третьою проблемою називають збільшення випадків насильницьких дій щодо оточуючих через неможливість користуватися інтернетом. За умов тотальної залежності накопичена напруга і фрустрація можуть проектуватися на близьких людей: співмешканців, членів родини, одногрупників. У студентському середовищі це може проявлятися як конфліктність у побуті, різка агресивна реакція на зауваження, неприйняття будь-яких обмежень, зростання ворожості в ситуаціях, коли доводиться «вимикатися» і повертатися до реальних обов'язків. Водночас підкреслюється: описані проблеми не можуть пояснюватися лише інтернетом, оскільки вони часто пов'язані з психологічними особливостями особистості, рівнем соціальної напруженості, матеріальними труднощами, загальним фоном стресу. Проте інтернет у таких випадках виступає значущим тлом і каталізатором: саме він формує поле швидкого підкріплення та запускає механізм «ломки» при обмеженні.

У науковій літературі окреслюються чотири базові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності: психотерапевтичний, медичний, психологічний і соціологічний. Психотерапевтичний підхід зосереджується на прикордонних станах та індивідах із крайніми ступенями залежності, розглядаючи її як прояв стійкої схильності або вразливості. Медичний підхід інтерпретує інтернет-залежність як згубне явище, співставне з іншими адикціями, акцентуючи на можливих біохімічних відхиленнях. Психологічний підхід аналізує внутрішній стан інтернет-залежного користувача, його ставлення до себе та світу, механізми саморегуляції, рівень тривожності,

самооцінку, структуру мотивації. Соціологічний підхід розглядає позицію інтернет-залежного користувача в суспільстві, умови соціалізації та ті фактори, що сприяють формуванню залежності як результату соціальних збоїв і порушення включеності у реальні спільноти. У темі про студентів ці підходи добре доповнюють один одного, бо студентська популяція одночасно включена і в освітній простір, і в молодіжну культуру, і в поле соціальних очікувань щодо дорослої відповідальності.

Запропоновані визначення та критерії інтернет-залежності дозволяють розглядати її на різних рівнях, окреслюючи емпіричні характеристики та фактори формування. На макрорівні традиційно виділяються соціально-економічні фактори (рівень економічного розвитку, структура доходів/витрат населення, загальний рівень життя, доступність соціальної інфраструктури), техніко-технологічні фактори (ступінь проникнення інтернету, телекомунікаційна структура), а також соціально-політичні чинники (ставлення владних структур до комунікацій в Інтернеті, правові обмеження тощо). Для студентів ці умови задають фон: чим доступніший і дешевший інтернет, чим щільніше цифрові сервіси інтегровані в навчання, тим легше залежна поведінка «нормалізується» і маскується під освітню активність.

На мікрорівні, тобто на рівні особистості, увага зосереджується на психологічних факторах: індивідуально-психологічних характеристиках, потребі належати до певної субкультури, прагненні переносити норми віртуального світу в реальність, а також наявності інших адикцій (азартні ігри, алкоголь тощо). Окремо виділяються соціальні та соціально-організаційні фактори: наявність або відсутність сім’ї й близьких стосунків, реальних друзів, кількість часу онлайн із неосвітніми цілями, наявність або відсутність хобі, режим дня, структура побуту. Економічні фактори (наявність/відсутність роботи, стабільного доходу, рівень життя) можуть або посилювати ризик, або виконувати роль зовнішнього регулятора повсякденності. Важливими залишаються користувальницький досвід (стаж і глибина користування мережею) та біологічні фактори (стан здоров’я, відхилення, що впливають на

соціальні зв’язки, проблеми зі сном). У студентській реальності цей блок набуває конкретики: нерегулярний сон через навчальні навантаження та нічні «скролінги», виснаження, фоновий стрес, а також побутова автономія, коли контроль з боку дорослих мінімальний.

Описуючи динаміку інтернет-залежності, зазвичай вказується, що розвиток починається з фіксації на Інтернеті та послідовно проходить стадії формування, розвитку й утримування адикції. У розвитку інтернет-адикції часто виокремлюються три стадії: вибір привабливого варіанта віртуальної реальності; перенесення мети у віртуальну реальність із формуванням залежності; стадія стабілізації. Якщо адаптувати цю схему до студентського віку, то перша стадія виглядає як активне використання Інтернету не лише для навчання, а й для розваг та «перепочинку» від напруги: соціальні мережі, перегляд контенту, нескінченні інформаційні пошуки, електронна пошта, різні платформи. На цьому етапі реальні труднощі спілкування або невдачі в навчанні можуть компенсуватися мережевою активністю, але ще не формується постійна, жорстка потреба бути онлайн.

Друга стадія пов’язана зі зростанням часу в мережі, розширенням кола онлайн-контактів і появою нових знайомств у цифровому просторі. Важливо, що саме розширення контактів і постійна присутність у мережі починають набувати самодостатньої цінності. Реальне життя все частіше заміщується віртуальним: відкладаються навчальні завдання, руйнується режим, зменшується участь у живих зустрічах, виникає відчуття, що «справжнє» життя відбувається онлайн. Третя стадія описується як тимчасове згасання інтересу, коли настає буденність і зниження емоційного підйому від мережі. Проте саме буденність і повернення до реальних вимог часто підштовхують до пошуку нових стимулів у цифровому просторі, через що залежність може не зникати, а посилюватися за рахунок переходу до інших онлайн-активностей або збільшення інтенсивності користування.

У студентів інтернет-залежність здатна спричиняти та поглиблювати психологічні проблеми: самотність, конфліктну поведінку, хронічні депресивні

стани, труднощі адаптації до реального середовища [9, с. 82]. За наявності таких переживань студент віддаляється від близького оточення: сім'ї, друзів, одногрупників. Типовою стає прихована форма користування: заниження реального часу онлайн, приховування змісту відвідувань, уникання розмов про мережеві контакти та діяльність. Посилення зовнішнього контролю або різке «відлучення» від гаджета може провокувати агресивні реакції, інколи з тяжкими наслідками [10, с. 64]. У студентському віці ці конфлікти можуть мати інші сценарії, ніж у підлітків: напруга виникає з сусідами по житлу, партнерами, викладачами або батьками, які фінансово підтримують навчання, але очікують відповідальності.

Вплив інтернет-залежності на когнітивну сферу також описується досить виразно: замість прагнення «думати і вчитися» поступово закріплюється стратегія «шукати» – швидко знаходити готове, переходити за посиланнями, збирати фрагменти. Для навчання це небезпечно тим, що зменшується глибина опрацювання матеріалу, падає витривалість уваги, послаблюється навичка довготривалої інтелектуальної роботи. Серед психологічних наслідків виділяються труднощі в спілкуванні, замкнутість і відчуття самотності; фрустрація та негативне ставлення до оточуючих; проблеми з адекватністю самооцінки; складнощі з ідентифікацією; можливі психічні розлади [11]. У студентів ці прояви можуть маскуватися під «перевантаження навчанням», але в реальності підтримуються саме залежним стилем користування мережею.

Поширеність соціальних мереж у молодіжному середовищі робить межу між віртуальним і реальним менш чіткою: мережеві події набувають особистісного сенсу, а цифрова самопрезентація сприймається як частина власної ідентичності. У мережі легко «стати іншим»: змінити роль, образ, створити історію, висловлювати думки та знаходити підтримку. Через це онлайн-спілкування в певний момент починає займати центральне місце в житті. З одного боку, прискорюється обмін інформацією і підтримуються зв'язки; з іншого – віртуальний контакт позбавлений багатьох компонентів

«живого» спілкування, що може підсилювати самотність у реальності [11]. Додається й ризик небезпечних контактів: інтернет дає змогу приховувати справжні мотиви, а недосвідченість і схильність до довіри роблять молодь уразливою до маніпуляцій і небезпечних сценаріїв, коли онлайн-спілкування переходить у реальні зустрічі з потенційно тяжкими наслідками [13]. У такій ситуації інтернет-залежність здатна впливати не лише на психіку, а й на фізичне здоров'я, інколи створюючи загрозу життю; подолання наслідків часто потребує тривалої фахової допомоги [14].

У підсумку інтернет-залежність у студентському віці постає як багатовимірне явище, що включає соціальні, психологічні та поведінкові компоненти. Вона може проявлятися в різних формах – від надмірного перебування в соціальних мережах до ігрової та комунікативної адикції, а її чинники поєднують особистісну вразливість, стресове тло, особливості соціального середовища та високу доступність цифрових ресурсів. Саме тому психологічні механізми впливу інформаційних технологій на студентську молодь потребують уважного аналізу, з акцентом на тому, як інтернет із корисного інструмента перетворюється на домінуючу форму саморегуляції та спосіб уникнення реальності.

Висновки до першого розділу

У теоретичній частині було розкрито зміст і межі поняття інтернет-залежності як різновиду поведінкової, нехімічної адикції, що проявляється у втраті контролю над онлайн-активністю, зростанні потреби у перебуванні в мережі та звуженні інтересу до інших сфер життя. Показано, що в науковому обігу немає одного універсального визначення цього феномену: поряд із терміном «інтернет-залежність» уживаються споріднені назви на кшталт проблемного або компульсивного використання інтернету, а також підходи, де акцент переноситься з «мережі як такої» на конкретні онлайн-активності, які стають домінантними для користувача.

Окремо було проаналізовано підходи, у межах яких інтернет-залежність пояснюється через психологічні механізми саморегуляції та компенсації. Наголошено, що для студентського віку ризики посилюються поєднанням високої цифрової включеності (навчання, комунікація, дозвілля), зростанням автономності та одночасною незрілістю окремих регуляторних навичок. Інтернет у цій логіці виступає не лише інструментом, а й середовищем, де швидко отримується емоційне підкріплення, знижується тривога, створюється ілюзія контролю, безпеки та прийняття.

Узагальнення теоретичних джерел дало змогу окреслити ключові психологічні чинники формування інтернет-залежності студентів. До них віднесено емоційну нестабільність, підвищену тривожність, знижену самооцінку, схильність до самотності й соціальної ізоляції, труднощі офлайн-комунікації, дефіцит соціальної підтримки, а також ослаблення вольового контролю і поведінкової саморегуляції. Показано, що інтернет-залежність пов’язана не тільки зі змістом онлайн-діяльності, а й із внутрішніми мотивами: ескапізмом, прагненням уникати реальних проблем, потребою у визнанні, пошуком швидких позитивних емоцій та можливістю конструювання альтернативної ідентичності.

Також було висвітлено, що інтернет-залежність має багаторівневу детермінацію. На макрорівні її підтримують соціально-економічні та техніко-технологічні умови (доступність мережі, цифровізація освітнього процесу, культурна «норма» постійної підключеності). На мікрорівні значущими стають особистісні характеристики, стиль подолання стресу, наявність або відсутність хобі та структурованого режиму, особливості найближчого соціального оточення, досвід користування мережею, порушення сну й виснаження. Показано, що інтернет-залежність може мати стадійний характер: від ситуативної надмірної залученості – до стійкої фіксації та утримування адикції через повторюваний цикл «напруга – онлайн-розрядка – короткочасне полегшення – нове зростання напруги».

У теоретичному блоці були систематизовані основні прояви та наслідки інтернет-залежності в студентському середовищі. До психологічних наслідків віднесено зниження якості емоційної саморегуляції, посилення тривожних і депресивних переживань, зростання фрустрації та дратівливості при обмеженні доступу, звуження мотивації до реальної активності, порушення процесів ідентифікації та самооцінювання. До соціальних наслідків – послаблення реальних контактів, конфліктність у близькому оточенні, тенденцію до заміщення офлайн-взаємодії мережевою, ризики десоціалізації. До освітніх і поведінкових – падіння продуктивності, прокрастинацію, фрагментарність мислення, порушення режиму дня та сну, що прямо впливає на навчальну успішність і загальне психофізичне виснаження.

Внаслідок теоретичного аналізу окреслено логіку подальшого дослідження: інтернет-залежність студентів доцільно розглядати як результат взаємодії особистісних вразливостей і умов цифрового середовища, де провідну роль відіграють емоційно-вольові та мотиваційні механізми, особливості комунікативної сфери й способи психологічного подолання стресу. Це створює підґрунтя для переходу до емпіричного етапу, на якому стає можливим перевірити, які саме психологічні чинники в студентської молоді найбільш тісно пов’язані з ризиком формування інтернет-залежної поведінки, і як вони проявляються у реальних показниках.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Методологічні засади, організація та методи емпіричного дослідження інтернет-залежності студентів

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентському середовищі та мало на меті комплексно проаналізувати особливості прояву інтернет-залежної поведінки у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості студентів. Основною метою цього етапу стало визначення рівня сформованості інтернет-залежності у студентів, а також встановлення специфіки психологічних проявів, що супроводжують надмірне та проблематичне використання інтернет-ресурсів у період навчання у закладі вищої освіти.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Державного університету внутрішніх справ. У дослідженні взяли участь 48 студентів денної форми навчання, які перебували у віковому діапазоні ранньої дорослості. Добір вибірки здійснювався з урахуванням принципів добровільності участі, інформованої згоди та дотримання етичних норм психологічного дослідження. Усі учасники перебували в однакових умовах навчальної діяльності, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати емпіричного етапу.

Організація дослідження передбачала поетапне проведення діагностичних процедур, узагальнення отриманих даних та їх подальший кількісний і якісний аналіз. Логіка емпіричного дослідження ґрунтувалася на виокремленні критеріїв, які відображають ключові психологічні аспекти інтернет-залежності у студентів. Кожен критерій був конкретизований через систему показників, що дозволяло більш детально та диференційовано охарактеризувати досліджуване явище.

Перший критерій відображав поведінковий аспект інтернет-залежності. Його зміст розкривався через такі показники. Першим показником виступала інтенсивність використання інтернету, що проявляється у тривалості перебування в мережі, частоті звернення до цифрових ресурсів та домінуванні онлайн-активності над іншими видами діяльності. Даний показник дає змогу оцінити, наскільки інтернет займає провідне місце у повсякденному житті студента. Другим показником визначено втрату контролю над часом перебування в інтернеті, яка виявляється у нездатності самостійно регулювати тривалість онлайн-активності, ігноруванні запланованих справ та відкладанні навчальних або побутових обов'язків. Третім показником є наявність компульсивних форм поведінки, що характеризуються нав'язливим бажанням знову підключитися до мережі, навіть за відсутності об'єктивної потреби, а також повторюваними спробами зменшити використання інтернету, які не дають стійкого результату.

Другий критерій відображав емоційно-особистісний аспект інтернет-залежності. Першим показником у його структурі виступав емоційний стан, пов'язаний із використанням або неможливістю використання інтернету. Він проявляється у виникненні почуття задоволення, емоційного піднесення або, навпаки, тривоги, роздратування, апатії та внутрішнього дискомфорту за умов обмеження доступу до мережі. Другим показником є особливості самоставлення, що відображають рівень прийняття себе, впевненості у власних можливостях, схильності до самозвинувачення або внутрішньої конфліктності. Цей показник дозволяє простежити, яким чином інтернет-активність пов'язана з емоційним ставленням студента до власного «Я». Третім показником визначено рівень емоційної саморегуляції, який характеризується здатністю керувати власними емоційними реакціями, стримувати імпульсивні прояви та адекватно реагувати на стресові ситуації, зокрема пов'язані з обмеженням онлайн-активності.

Третій критерій стосувався соціально-психологічного аспекту інтернет-залежності. Його першим показником є особливості міжособистісної

взаємодії, що проявляються у зниженні інтенсивності реального спілкування, звуженні кола соціальних контактів та перевазі віртуальних форм комунікації над безпосередньою взаємодією. Другим показником виступає рівень соціальної адаптації, який відображає здатність студента ефективно функціонувати у навчальному колективі, підтримувати соціальні ролі та виконувати вимоги освітнього середовища. Третім показником визначено соціальну залученість, що проявляється у ступені участі в навчальній, позанавчальній та громадській діяльності, а також у зацікавленості подіями реального соціального простору.

Подальша логіка емпіричного дослідження передбачала перехід від окреслення критеріїв і показників до безпосереднього опису психодіагностичного інструментарію, за допомогою якого здійснювалося вивчення інтернет-залежності студентів. Добір методик був зумовлений необхідністю отримання валідних та надійних даних щодо вираженості інтернет-залежної поведінки, а також можливістю диференційовано визначити рівень сформованості відповідних психологічних проявів у студентському середовищі.

Першою методикою, використаною в межах емпіричного етапу, став тест «Інтернет-залежність», розроблений А. Жичкіною (див. Додаток А). Застосування даного інструменту дозволило здійснити первинну діагностику інтернет-залежної поведінки та виявити загальну схильність студентів до надмірного використання інтернет-ресурсів. Методика орієнтована на фіксацію ключових поведінкових і емоційних ознак, які свідчать про формування інтернет-залежності, зокрема нав’язливого прагнення перебувати в мережі, емоційної залученості до онлайн-активності та зниження контролю за власною поведінкою.

Зміст тесту спрямований на виявлення того, наскільки інтернет виступає для студента засобом регуляції емоційного стану, компенсації почуття самотності, уникнення труднощів реального життя та задоволення комунікативних потреб. У фокусі уваги методики перебувають також ознаки

внутрішньої залежності від мережі, які проявляються у постійному поверненні думок до онлайн-простору, приховуванні реального часу перебування в інтернеті від оточення та неуспішних спробах самостійно обмежити власну інтернет-активність. У студентському віці такі прояви набувають особливої актуальності, оскільки поєднуються з високими навчальними навантаженнями, потребою у соціальному визнанні та формуванням автономності особистості.

За результатами застосування тесту досліджувані були віднесені до однієї з трьох груп, що відображають різний рівень сформованості інтернет-залежної поведінки.

До групи інтернет-залежних належать студенти, у яких фіксується високий рівень вираженості інтернет-залежності. Для них характерним є домінування інтернет-активності над іншими сферами життєдіяльності, стійка емоційна прив’язаність до онлайн-простору та втрата суб’єктивного контролю за часом перебування в мережі. Інтернет у таких студентів виконує функцію основного джерела емоційного задоволення, спілкування та зняття напруження. Обмеження доступу до мережі супроводжується вираженим психологічним дискомфортом, дратівливістю, пригніченістю або внутрішнім напруженням. Також спостерігається тенденція до приховування інтернет-активності від оточення та усвідомлення негативного впливу мережі на навчальну діяльність і міжособистісні стосунки без реальних спроб змінити ситуацію.

Групу схильних до інтернет-залежності становлять студенти, у яких виявляються окремі ознаки формування залежної поведінки. Для них інтернет ще не набуває статусу домінуючої життєвої цінності, однак уже починає виконувати компенсаторну функцію. Такі студенти часто звертаються до мережі у стані емоційного напруження, самотності або нудьги, можуть відчувати внутрішню незадоволеність при зменшенні часу онлайн-активності, періодично усвідомлюють надмірність свого захоплення інтернетом і намагаються його обмежити. Водночас ці спроби носять нестійкий характер і

не завжди призводять до реальних змін у поведінці. Інтернет у цій групі поступово інтегрується в структуру повсякденного життя, витісняючи окремі види реальної активності.

До групи не схильних до інтернет-залежності віднесено студентів, у яких інтернет-активність має інструментальний і функціональний характер. Для них характерне збереження контролю за використанням мережі, відсутність емоційної залежності від онлайн-простору та здатність легко переключатися між віртуальною та реальною діяльністю. Інтернет використовується переважно з навчальною, інформаційною або ситуативно-комунікативною метою і не розглядається як основний спосіб задоволення психологічних потреб. Емоційний стан таких студентів не зазнає суттєвих змін у разі обмеження доступу до мережі, а реальні міжособистісні стосунки та навчальна діяльність залишаються пріоритетними.

Наступною методикою, використаною в межах емпіричного дослідження, став тест на визначення інтернет-залежності, розроблений К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) (див. Додаток Б). Дана методика є однією з найбільш поширених і визнаних у сучасній психологічній науці для дослідження феномену інтернет-залежності у дорослому віці та активно застосовується у студентських вибірках.

Зазначений інструмент було обрано з огляду на його спрямованість на самодіагностику ступеня залученості особистості до інтернет-простору та можливість комплексно охопити різні сфери життєдіяльності, які зазнають змін унаслідок надмірного використання мережі. Методика дозволяє простежити, якою мірою інтернет впливає на навчальну активність студентів, міжособистісні стосунки, емоційний стан, здатність до саморегуляції та організацію повсякденного життя.

Зміст тесту орієнтований на виявлення поведінкових, когнітивних та емоційних проявів інтернет-залежності. У процесі діагностики фіксується частота і тривалість перебування в інтернеті, суб’єктивне відчуття втрати контролю над онлайн-активністю, схильність ігнорувати навчальні обов’язки

та реальні соціальні контакти, а також емоційні реакції, що виникають у разі обмеження доступу до мережі. Для студентського віку ці показники є особливо інформативними, оскільки період професійного становлення поєднується з високою інтенсивністю використання цифрових технологій як у навчальних, так і в дозвіллєвих цілях.

За результатами проходження методики досліджувані диференціювалися за трьома рівнями, які відображають ступінь залученості до інтернет-простору та глибину прояву інтернет-залежної поведінки.

До категорії звичайних користувачів інтернету віднесено студентів, у яких використання мережі має переважно раціональний і контрольований характер. Інтернет у цій групі виконує інструментальну функцію, пов'язану з навчанням, пошуком інформації, підтриманням соціальних контактів та організацією повсякденних справ. Для таких студентів характерне збереження балансу між онлайн- та офлайн-активністю, відсутність емоційної залежності від перебування в мережі та здатність без значного психологічного дискомфорту обмежувати час користування інтернетом. Навчальна діяльність, міжособистісні стосунки та інші сфери життя не зазнають негативного впливу з боку цифрового середовища.

Групу студентів з надмірним захопленням інтернетом становлять особи, у яких вже простежуються окремі ознаки проблемного використання мережі. Інтернет у їхньому житті поступово починає займати провідне місце, виступаючи засобом зняття напруження, уникнення нудьги або емоційних труднощів. Такі студенти можуть відчувати труднощі з регулюванням часу перебування онлайн, періодично ігнорувати навчальні обов'язки або реальне спілкування на користь віртуальної активності. Водночас зберігається часткова критичність до власної поведінки та усвідомлення її можливих негативних наслідків, що свідчить про проміжний характер даного рівня між нормативним користуванням і сформованою залежністю.

До категорії інтернет-залежних віднесено студентів, у яких виявляється стійка та виражена залежність від інтернету. Для цієї групи характерною є

втрата контролю над використанням мережі, домінування онлайн-активності над іншими сферами життя, а також значний негативний вплив інтернету на навчальну успішність, соціальні взаємини та емоційний стан. Перебування в мережі стає провідною потребою, а обмеження доступу до інтернету супроводжується вираженими негативними переживаннями, такими як тривожність, дратівливість, внутрішнє напруження або пригніченість. Інтернет у цьому випадку виступає не лише засобом діяльності, а й центральним елементом життєвого простору студента, що свідчить про сформовану поведінкову адикцію.

Наступною методикою, використаною в межах емпіричного дослідження, став «Опитувальник самоставлення» В. Століна та С. Пантелєєва (див. Додаток В), який дозволив поглиблено вивчити емоційно-ціннісне ставлення студентів до власного «Я» у контексті формування інтернет-залежної поведінки. Застосування даного інструментарію було зумовлене тим, що самоставлення розглядається як один із базових психологічних чинників, який опосередковує поведінкові стратегії особистості, способи подолання труднощів та вибір компенсаторних форм активності, зокрема у віртуальному просторі.

Методика ґрунтується на уявленні про те, що самосприйняття, самооцінка, самоставлення та пов’язані з ними самопроцеси мають виражене емоційне забарвлення й суб’єктивну природу. Внаслідок цього центральним об’єктом діагностики виступає саме емоційний компонент ставлення особистості до себе, який безпосередньо впливає на рівень внутрішньої стабільності, самоприйняття та психологічної цілісності студента.

Процедура дослідження за допомогою опитувальника орієнтована на виявлення трьох рівнів самоставлення. Перший, глобальний рівень, відображає загальне, інтегральне ставлення особистості до себе, сформованість базового прийняття власного «Я» та загальну емоційну тональність самосприйняття. Другий, диференційований рівень, дозволяє простежити структурні компоненти самоставлення, зокрема самоповагу,

інтерес до себе, симпатію або антипатію до власної особистості. Третій рівень пов’язаний із конкретними діями та поведінковими проявами, спрямованими на себе, що відображають реальні стратегії саморегуляції, самоконтролю та внутрішнього діалогу.

У структурі методики виділяється низка шкал, кожна з яких фіксує окремий аспект самоставлення. Шкала відкритості відображає ступінь щирості й правдивості у ставленні до себе, а також рівень внутрішньої довіри до власних переживань. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність до автентичного самосприйняття, тоді як зниження відкритості може вказувати на орієнтацію на зовнішнє схвалення та залежність від соціальних оцінок.

Шкала самовпевненості характеризує переконаність особистості у власних можливостях, стабільність життєвих настанов та незалежність від ситуативних зовнішніх впливів. У студентському віці цей показник має особливе значення, оскільки недостатня самовпевненість може сприяти пошуку альтернативних, зокрема віртуальних, способів самоствердження.

Шкала самокерівництва відображає здатність до планування, організації та контролю власної поведінки, а також уміння приймати рішення і нести за них відповідальність. Низькі показники за цією шкалою можуть корелювати з імпульсивністю та схильністю до втрати контролю, що є психологічним підґрунтям адиктивної поведінки.

Відображене самовідношення фіксує уявлення особистості про те, як її сприймають інші. Йдеться про очікування соціального схвалення, прийняття або, навпаки, відторгнення з боку оточення. Для студентів із вираженою інтернет-залежною поведінкою характерною є підвищена орієнтація на позитивну оцінку у віртуальному середовищі за одночасної невпевненості у власній соціальній значущості в реальному житті.

Шкала самосприйняття пов’язана з прийняттям власних індивідуальних особливостей, інтересів, потреб і рис характеру. Вона відображає цілісність образу «Я» та ступінь внутрішньої згоди з самим собою. Порушення

самосприйняття можуть сприяти формуванню внутрішнього конфлікту та компенсаторному зануренню у віртуальний простір.

Самоприв'язаність характеризує глибину внутрішнього контакту особистості зі своїми ресурсами, переживаннями та мотиваційною сферою. Зниження цього показника може свідчити про відчуження від власного внутрішнього світу та пошук емоційної підтримки поза межами реального «Я».

Конфліктність відображає схильність до внутрішніх і зовнішніх конфліктів, підвищену напруженість, агресивність і нонконформізм. У контексті дослідження інтернет-залежності цей показник розглядається як чинник, що ускладнює адаптацію студента до реального соціального середовища.

Шкала самозвинувачення фіксує тенденцію приписувати собі відповідальність за негативні події незалежно від об'єктивних обставин. Високий рівень самозвинувачення супроводжується зниженням психологічної стійкості та може посилювати потребу в уникненні реальності.

Кожна зі шкал дозволяє визначити рівень вираженості відповідного показника – низький, середній або високий, що забезпечує можливість комплексного аналізу структури самоставлення студентів. Узагальнення результатів здійснюється через виділення інтегральних факторів: самоповаги, аутосимпатії та самоприниження, які відображають загальну спрямованість ставлення особистості до власного «Я».

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників інтернет-залежності у студентів

Мета етапу аналізу та інтерпретації результатів дослідження полягала у виявленні рівнів прояву інтернет-залежності у студентів та з'ясуванні особливостей її зв'язку з психологічними чинниками особистісного функціонування. У межах цього етапу було здійснено узагальнення, кількісний аналіз та змістовне тлумачення емпіричних даних, отриманих за допомогою

психодіагностичних методик, що дозволило окреслити реальний стан досліджуваної проблеми у студентському середовищі та створити підґрунтя для подальших порівняльних і кореляційних висновків.

На початковому етапі аналізу було розглянуто результати, отримані за тестом «Інтернет-залежність», розробленим А. Жичкіною, який дав змогу визначити ступінь схильності студентів до інтернет-залежної поведінки. З метою наочності та систематизації емпіричних даних узагальнені кількісні показники подано у таблиці.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів за рівнями інтернет-залежності за тестом А. Жичкіної (n = 48)

Рівень прояву інтернет-залежності	Кількість осіб	% від загальної кількості
Не схильні до інтернет-залежності	14	29,2 %
Схильні до інтернет-залежності	22	45,8 %
Інтернет-залежні	12	25,0 %
Усього	48	100 %

Отримані результати свідчать, що найбільша частка досліджуваних студентів належить до групи осіб, схильних до інтернет-залежності. Таку категорію становили 22 респонденти, що у відсотковому співвідношенні дорівнює 45,8 % від загальної вибірки. Для цих студентів характерним є підвищене залучення до інтернет-простору, емоційна залежність від перебування в мережі та періодичні труднощі з контролем часу онлайн, однак без стійких ознак повної адикції.

Групу інтернет-залежних у точному значенні цього поняття склали 12 осіб, що становить 25,0 % вибірки. Для цієї категорії студентів притаманною є виражена втрата суб’єктивного контролю за використанням інтернету,

домінування віртуальної активності над іншими сферами життя, а також емоційний дискомфорт у ситуаціях обмеження доступу до мережі. Наявність чверті респондентів із таким рівнем прояву залежності вказує на актуальність проблеми саме у студентському середовищі.

Водночас 14 студентів, що відповідає 29,2 % вибірки, були віднесені до групи не схильних до інтернет-залежності. Представники цієї групи характеризуються збереженим контролем за часом перебування в мережі, відсутністю емоційної прив'язаності до онлайн-активності та здатністю ефективно поєднувати використання інтернету з навчальною, професійною та міжособистісною взаємодією в реальному житті.

Співвідношення отриманих показників демонструє переважання серед студентів осіб із ризиком формування інтернет-залежної поведінки, що створює передумови для подальшого поглибленого аналізу психологічних чинників цього явища. Такі результати дозволяють перейти до розгляду даних, отриманих за іншими методиками, з метою виявлення внутрішніх особистісних особливостей, які можуть посилювати або, навпаки, стримувати розвиток інтернет-залежності у студентському віці.

Подальший етап аналізу та інтерпретації емпіричних даних було присвячено розгляду результатів, отриманих за тестом на визначення інтернет-залежності, розробленим К. Янг (Internet Addiction Test, IAT). Застосування цієї методики дало змогу більш диференційовано оцінити ступінь залученості студентів до інтернет-простору та виявити глибину сформованості інтернет-залежної поведінки, з урахуванням когнітивних, емоційних і поведінкових проявів.

Методика К. Янг орієнтована на виявлення не лише факту наявності або відсутності інтернет-залежності, а й її інтенсивності, що дозволяє розподілити досліджуваних за трьома узагальненими статусами: звичайний користувач інтернету, особи з надмірним захопленням інтернетом та інтернет-залежні. Саме така градація дала можливість простежити поступовий перехід від нормативного використання мережі до стійкої адиктивної поведінки.

Узагальнені кількісні результати, отримані за тестом IAT, подано у таблиці.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів за рівнями інтернет-залежності за тестом К. Янг (IAT) (n = 48)

Рівень використання інтернету	Кількість осіб	% від загальної кількості
Звичайний користувач інтернету	16	33,3 %
Надмірне захоплення інтернетом	20	41,7 %
Інтернет-залежність	12	25,0 %
Усього	48	100 %

Аналіз наведених даних засвідчує, що найбільшу частину вибірки становлять студенти з ознаками надмірного захоплення інтернетом – 20 осіб, що відповідає 41,7 %. Для цієї групи характерним є часте використання мережі понад запланований час, поступове зміщення пріоритетів на користь онлайн-активності, зниження продуктивності навчальної діяльності та емоційна залученість до віртуального простору. Водночас зазначені прояви ще не набувають тотального характеру, що дозволяє розглядати цей рівень як прикордонний між нормативним користуванням та сформованою залежністю.

Категорію інтернет-залежних за результатами тесту IAT склали 12 студентів, що становить 25,0 % від загальної кількості досліджуваних. У цієї групи спостерігається стійка втрата контролю за часом перебування в мережі, домінування інтернет-активності над навчальною, соціальною та особистісною сферами, а також поява негативних емоційних станів у разі обмеження доступу до інтернету. Отримані показники узгоджуються з результатами попередньої методики та підтверджують наявність вираженої інтернет-залежності у чверті вибірки.

Водночас 16 студентів (33,3 %) були віднесені до групи звичайних користувачів інтернету. Для них характерним є помірне, функціонально доцільне використання мережі, збереження контролю над власною поведінкою в онлайн-просторі та відсутність істотного негативного впливу інтернету на навчання, міжособистісні стосунки й емоційний стан.

Зіставлення результатів, отриманих за тестами А. Жичкіної та К. Янг, дозволяє констатувати стійку тенденцію до поширення серед студентів прикордонних і виражених форм інтернет-залежної поведінки. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу особистісних характеристик студентів, зокрема особливостей самоставлення, які можуть виступати як психологічні чинники формування та підтримання інтернет-залежності у студентському віці.

Наступним етапом аналізу емпіричних даних стало опрацювання результатів, отриманих за методикою «Опитувальник самоставлення» В. Століна та С. Пантелєєва. Застосування цього психодіагностичного інструментарію дало змогу поглиблено дослідити емоційно-ціннісне ставлення студентів до власного «Я», а також виявити ті особистісні особливості, які можуть виступати психологічними чинниками формування та підтримання інтернет-залежності.

У межах дослідження самоставлення розглядалося як складне багатовимірне утворення, що відображає рівень прийняття себе, самоповаги, емоційного ставлення до власної особистості та здатність до внутрішньої саморегуляції. Особлива увага приділялася співвідношенню позитивних і негативних компонентів самоставлення, оскільки саме їх дисбаланс нерідко зумовлює пошук компенсаторних форм самореалізації, зокрема у віртуальному просторі.

Для узагальнення отриманих результатів було проаналізовано розподіл студентів за рівнями сформованості самоставлення (високий, середній, низький), що відображає загальну спрямованість ставлення до власного «Я». Узагальнені дані подано у таблиці.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнями самоставлення за методикою В. Століна та С. Пантелєєва (n = 48)

Рівень самоставлення	Кількість осіб	% від загальної кількості
Високий	13	27,1 %
Середній	21	43,8 %
Низький	14	29,1 %
Усього	48	100 %

Отримані результати свідчать, що переважна частина студентів характеризується середнім рівнем самоставлення. До цієї групи належить 21 особа, що становить 43,8 % вибірки. Для таких студентів притаманним є відносно стабільне, але водночас суперечливе ставлення до себе, поєднання елементів самоповаги з епізодичними сумнівами у власних можливостях, залежність від зовнішніх оцінок та схильність до коливань самооцінки залежно від життєвих ситуацій. Саме цей рівень самоставлення може виступати психологічно вразливим фоном для формування компенсаторної поведінки, зокрема надмірного занурення в інтернет-середовище.

Низький рівень самоставлення було зафіксовано у 14 студентів, що відповідає 29,1 % від загальної кількості досліджуваних. Для цієї групи характерними є знижена самоповага, схильність до самозвинувачення, внутрішня конфліктність, недостатнє прийняття власних рис і можливостей. Такі студенти частіше переживають емоційний дискомфорт, невпевненість у собі та труднощі у міжособистісній взаємодії, що може спонукати їх до пошуку психологічної підтримки та визнання у віртуальному просторі, де відсутні прямі соціальні оцінки й можливе конструювання бажаного образу «Я».

Високий рівень самоставлення виявлено у 13 студентів, що становить 27,1 % вибірки. Представники цієї групи характеризуються позитивним, приймаючим ставленням до себе, достатньо високим рівнем самоповаги,

внутрішньою цілісністю та здатністю до саморегуляції. Для них менш типовими є внутрішні конфлікти та потреба у зовнішньому підтвердженні власної значущості, що знижує ризик використання інтернету як засобу психологічної компенсації.

Аналіз результатів за методикою В. Століна та С. Пантелєєва у зіставленні з даними щодо рівнів інтернет-залежності дозволяє констатувати наявність певної закономірності: нижчий рівень самоставлення частіше поєднується з підвищеною схильністю до інтернет-залежної поведінки, тоді як позитивне та цілісне самосприйняття виступає чинником психологічної стійкості. Це дозволяє розглядати самоставлення як один із ключових психологічних чинників, що опосередковує формування та підтримання інтернет-залежності у студентському віці і потребує врахування при розробленні профілактичних та корекційних програм.

2.3. Розроблення та апробація програми психологічного впливу, спрямованої на профілактику та зниження інтернет-залежності у студентської молоді

Метою формувального етапу стало зниження проявів інтернет-залежної поведінки у студентської молоді та профілактика її подальшого поглиблення шляхом цілеспрямованого психологічного впливу на ключові особистісні й поведінкові чинники: саморегуляцію, усвідомлення власних онлайн-звичок, стресостійкість, здатність до реального міжособистісного контакту, а також ставлення до себе як до суб’єкта вибору й відповідальності. У межах цього етапу було забезпечено не лише інформаційне розуміння проблеми, а й практичне відпрацювання навичок, які допомагають контролювати цифрову активність у повсякденному житті.

Програма була побудована модульно та включала три взаємопов’язані блоки:

1. Психоосвітньо-діагностичний блок. Спрямовувався на формування усвідомленого ставлення до інтернет-користування, розуміння

психологічних механізмів залежності, актуалізацію особистої мотивації до змін, первинну самодіагностику ризиків та визначення індивідуальних «тригерів» надмірного перебування онлайн.

2. Тренінгово-корекційний блок саморегуляції та альтернативної поведінки. Охоплював розвиток навичок контролю імпульсів, керування увагою, планування часу, подолання прокрастинації, стратегії зниження напруги без використання інтернету як «швидкого заспокійливого», формування альтернативних способів відновлення ресурсу.

3. Комунікативно-ресурсний блок і закріплення змін. Передбачав розвиток реальних соціальних контактів, тренування впевненості у взаємодії, опрацювання самооцінних переживань і самоставлення, формування «ресурсного кола» підтримки та підбиття підсумків із фіксацією індивідуальних правил цифрової безпеки.

Перший блок виконував роль «старту», без якого наступні модулі втрачали б ефективність. Його зміст будувався навколо трьох завдань: дати студентам чітке, психологічно коректне уявлення про інтернет-залежність як форму поведінкової адикції; допомогти побачити власний стиль користування інтернетом у фактах, а не в загальних враженнях; створити особистий мотив і внутрішній запит на зміни, щоб подальша робота сприймалася не як «обмеження», а як повернення контролю.

Блок проводився у груповому форматі з елементами індивідуальної роботи. Загальна тривалість – кілька зустрічей, кожна з яких мала чітку структуру: вступ (налаштування), основна частина (вправи й обговорення), підсумок (фіксація висновків і мікрозавдання між зустрічами). Принциповим було дотримання безпечної атмосфери: без публічного «оцінювання» та без навішування ярликів, із підтримкою добровільності висловлювань.

Зміст блоку за основними модулями та завданнями:

1) Вступне заняття: визначення «проблемного поля» та правила роботи

На початку було здійснено коротке знайомство з форматом програми та її логікою. Далі запроваджувалися правила групової взаємодії:

конфіденційність, повага до досвіду іншого, право «пасу», екологічність висловлювань, орієнтація на власний досвід («у себе помічено/не помічено»), а також дисципліна часу.

Після цього проводилась вправа «Онлайн-дзеркало». Її завданням було не «викрити», а зробити видимим типове студентське інтернет-споживання. Учасникам пропонувалося письмово завершити кілька фраз: «Найчастіше в мережі робиться…», «Зазвичай вмикається інтернет тоді, коли…», «Найскладніше зупинитися, коли…», «Після довгого перебування онлайн найчастіше відчувається…»

Далі йшло коротке групове обговорення, під час якого підкреслювалося: інтернет сам по собі не є «злом», критичним стає втрата контролю, заміщення реального, емоційна залежність та наростання часу.

2) Психоосвіта: як формується інтернет-залежність і чому «просто менше сидіти» не працює

У цьому модулі було подано структуроване пояснення механізмів залежності у доступній психологічній мові: петля підкріплення: стимул → коротке полегшення/задоволення → закріплення дії → повторення; емоційне використання інтернету як способу втечі від напруги (стресу, самотності, перевантаження, невпевненості); толерантність: потреба збільшувати час онлайн, щоб отримати той самий рівень емоційного ефекту; симптоми «відміни»: роздратування, тривога, внутрішній неспокій при обмеженні доступу; заміщення сфер життя: навчання, сон, комунікація, дозвілля, фізична активність.

Щоб матеріал не залишався теорією, застосовувалась вправа «Ланцюг залежної поведінки». Студенти на індивідуальних бланках відтворювали власний типовий ланцюг у вигляді схеми:

Ситуація → Думки → Емоції → Дія в інтернеті → Короткий ефект → Наслідки → Що підтримує повторення

Наприклад, ситуація «після пар» часто пов’язувалася з виснаженням; думки – «треба відволіктися»; емоції – втома/порожнеча; дія –

соцмережі/відео; короткий ефект – зняття напруги; наслідки – відкладені справи, провина, пізній сон; підтримка повторення – швидкий доступ і звичка.

Ця вправа давала важливий результат: поведінка ставала зрозумілою, а не «поганою». Через це підвищувалася готовність змінювати не особистість, а конкретний механізм.

3) Самодіагностика ризику та індивідуальні «тригери»

У межах першого блоку проводилася первинна самодіагностика та самоопис індивідуальних чинників ризику. Акцент робився на тому, що показники – це не «вирок», а основа для планування впливу.

Застосовувалась вправа «Тригер-карта», де кожен учасник заповнював таблицю з трьома зонами:

1. Емоційні тригери (що саме запускає втечу в онлайн): тривога, виснаження, нудьга, образа, самотність, напруження після конфлікту, страх не впоратися.

2. Ситуаційні тригери: дорога, очікування, пізній вечір, «перед сном», перерва між парами, перебування наодинці.

3. Цифрові тригери: повідомлення, спливаючі вікна, рекомендації, автоплей, стрічка новин, звичка «перевірити на хвилину».

Окремо фіксувалися «сигнали втрати контролю»: збільшення часу без помітної причини; «ще 5 хвилин»; відкладання справ; емоційна залежність від лайків/повідомлень; використання інтернету як способу «не думати».

4) Мотиваційний модуль: формування внутрішнього запиту на зміни

Цей компонент був потрібен для того, щоб робота не зводилася до зовнішньої дисципліни. Використовувалась вправа «Дві чаші»: у лівій колонці фіксувалися вигоди від надмірного онлайн (полегшення, відволікання, швидкі емоції, уникнення неприємних справ); у правій – втрати (сон, концентрація, відкладені завдання, конфлікти, розсіяність, провина, зниження результативності).

Далі формувалася персональна формула зміни: «потрібно повернути контроль, тому що…». Саме цей короткий вислів надалі використовувався як «якір» на тренінговому етапі.

5) Мікрозавдання між зустрічами як частина блоку

Після кожного заняття задавалися короткі завдання, які не потребували великих зусиль, але давали матеріал для аналізу. Найтиповішими були: «Щоденник онлайн-епізодів»: 3–5 входів у мережу на день описувались у форматі «коли/навіщо/що відчувалося до і після»; «Пауза 30 секунд»: перед входом у соцмережі робилася коротка зупинка, щоб назвати причину («відпочинок/уникнення/нудьга/потрібна інформація»); «Маркер часу»: фіксувалося, скільки тривав «короткий вхід», і що сталося з планами після нього.

Ці завдання були необхідні, бо в багатьох студентів проблема проявляється не в «цілому дні онлайн», а в десятках коротких входів, які непомітно з'їдають ресурс уваги.

Після завершення першого блоку зазвичай спостерігалося: підвищення усвідомленості щодо власних цифрових звичок; зменшення заперечення проблеми (заміна «це просто відпочинок» на «це спосіб знімати напругу, який уже має наслідки»); формування індивідуального переліку тригерів та «слабких місць» самоконтролю; поява внутрішньої мотивації до змін як до відновлення керованості власним часом і станом.

Саме на цій основі логічно розгорталася робота другого блоку, де відбувалося тренування конкретних навичок саморегуляції та формування альтернативних моделей поведінки без залежного патерну онлайн-уникнення.

Другий блок програми був центральним за своїм змістом і функціональним навантаженням, оскільки саме на цьому етапі відбувався цілеспрямований психологічний вплив, спрямований на зміну не лише усвідомлення проблеми, а й реальних поведінкових патернів студентів. Якщо перший блок формував розуміння та мотивацію, то другий був зорієнтований на практичне опанування навичок, які дозволяють зменшувати залежність від

інтернету через розвиток внутрішніх механізмів самоконтролю, емоційної регуляції та відповідального ставлення до власного часу.

Основною метою цього блоку стало формування у студентів здатності свідомо керувати своєю онлайн-активністю, витримувати імпульс до негайного входу в мережу, конструктивно долати емоційний дискомфорт без звернення до інтернету як універсального засобу зняття напруги, а також вибудовувати альтернативні моделі поведінки у складних або ресурсно виснажливих ситуаціях.

Другий блок реалізовувався у форматі серії тренінгових занять із високою часткою практичної роботи. Кожне заняття будувалося за принципом поступового ускладнення: від простих навичок зупинки та усвідомлення імпульсу до складніших умінь планування, емоційної стабілізації та довготривалого самоконтролю. Усі вправи були спрямовані на перенесення отриманого досвіду у повсякденне студентське життя.

У процесі роботи систематично використовувалися рефлексивні обговорення, що дозволяло студентам усвідомлювати власні зміни, фіксувати труднощі та поступове зростання суб’єктивного відчуття контролю над поведінкою.

Основні напрями та завдання другого блоку:

1. Розвиток навичок саморегуляції та контролю імпульсів

Перший напрям роботи в межах блоку був спрямований на формування здатності помічати момент виникнення імпульсу до входу в інтернет і не реагувати на нього автоматично. Вихідним положенням стало усвідомлення того, що імпульс є короткочасним психоемоційним явищем, яке не потребує негайного задоволення.

З цією метою застосовувалася вправа «Стоп-реакція», у межах якої студенти вчилися фіксувати три етапи: поява бажання зайти в мережу, тілесні та емоційні відчуття в цей момент, а також думки, що супроводжують імпульс. Після цього відпрацьовувалася навичка короткої паузи, під час якої увага переводилася на дихання або тілесні відчуття. Завданням було не

«заборонити» собі інтернет, а відтермінувати реакцію щонайменше на кілька хвилин, знижуючи інтенсивність імпульсу.

Поступово студенти починали помічати, що потреба негайного входу в мережу зменшується, якщо дати собі час на усвідомлення власного стану. Це створювало базу для формування нової поведінкової стратегії, заснованої на виборі, а не на автоматизмі.

2. Формування навичок керування емоційним станом без використання інтернету

Другим важливим напрямом роботи стало навчання студентів альтернативним способам регуляції емоцій. У межах дослідження було виявлено, що інтернет найчастіше використовується як засіб зниження тривоги, втечі від нудьги, компенсації самотності або зняття психоемоційного напруження. Тому завданням цього етапу було розширення репертуару доступних і безпечних способів емоційної самодопомоги.

Для цього використовувалися вправи, спрямовані на усвідомлення та прийняття емоційного стану. Зокрема, застосовувалася вправа «Назви емоцію», під час якої студенти вчилися точно ідентифікувати власні переживання в момент виникнення бажання зайти в інтернет. Акцент робився на тому, що чітке усвідомлення емоції саме по собі знижує її інтенсивність.

Далі відпрацьовувалися техніки короткочасного емоційного відновлення: дихальні вправи, тілесне розслаблення, фокусування на сенсорних відчуттях, коротка рухова активність. Студенти залучалися до аналізу того, які саме способи найбільш ефективні для них особисто, що сприяло індивідуалізації подальшої роботи.

3. Робота з прокрастинацією та плануванням часу

Окремий піднапрям другого блоку був присвячений проблемі прокрастинації, яка тісно пов’язана з інтернет-залежною поведінкою у студентському віці. Було показано, що інтернет часто використовується як засіб уникнення складних, нецікавих або емоційно напружених завдань.

У цьому контексті застосовувалася вправа **«Розбиття завдання»**, спрямована на навчання студентів ділити великі та тривожні завдання на невеликі, чітко окреслені кроки. Кожен крок планувався таким чином, щоб його виконання займало обмежений час і завершувалося відчуттям завершеності. Це знижувало рівень напруги та потребу в негайному відволіканні через інтернет.

Паралельно відпрацьовувалася навичка усвідомленого планування дня, де окремо фіксувався час для навчальної діяльності, відпочинку та контрольованого використання інтернету. Наголошувалося, що заборона як така є малоефективною, тоді як чітко визначені часові межі сприяють збереженню балансу між обов'язками і відновленням ресурсів.

4. Формування альтернативної поведінки та «заміщення» залежного патерну

Важливою складовою другого блоку стало формування альтернативних видів діяльності, які могли б замінити інтернет у ситуаціях емоційного напруження або вільного часу. Студенти працювали над створенням власного переліку ресурсних занять, що не пов'язані з цифровими технологіями.

З цією метою використовувалася вправа «Мій ресурсний список», у межах якої кожен учасник формував індивідуальний перелік дій, здатних забезпечити відновлення енергії або зниження напруги. До таких дій належали фізична активність, творчі заняття, безпосереднє спілкування, прогулянки, читання, музика, побутові справи з елементом завершеності.

Особливу увагу приділялося тому, щоб ці альтернативи були реалістичними, доступними та такими, що можуть бути використані в конкретних ситуаціях, де раніше автоматично вмикався інтернет.

Третій блок програми мав узагальнювально-закріплювальний характер і був спрямований на стабілізацію досягнутих змін, інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя студентів та формування довготривалої психологічної стійкості щодо ризиків повторного зростання інтернет-залежної поведінки. Якщо перший блок забезпечував усвідомлення проблеми, а другий – активну

зміну поведінкових і емоційних механізмів, то третій блок був зорієнтований на підтримку результату та його перенесення у ширший контекст особистісного і соціального функціонування.

Метою цього блоку стало формування у студентів цілісного бачення власних змін, підвищення відповідальності за подальше саморегулювання цифрової поведінки, розвиток навичок самопідтримки, а також посилення ресурсів реального соціального середовища як альтернативи віртуальній взаємодії.

Основні напрями реалізації третього блоку:

1. Рефлексія особистісних змін та усвідомлення індивідуальної динаміки

Першим напрямом роботи у межах третього блоку стала системна рефлексія пройденого досвіду. Студенти залучалися до аналізу власного психологічного стану «до» і «після» участі в програмі, що дозволяло зафіксувати позитивні зміни та усвідомити їхню цінність для подальшого розвитку.

Для цього використовувалися рефлексивні завдання, спрямовані на осмислення власних відчуттів, думок і поведінкових реакцій. Зокрема, застосовувалася вправа «Моя траєкторія змін», у межах якої студенти описували, як змінювалося їхнє ставлення до інтернету, що стало легшим у повсякденному житті, які труднощі залишилися актуальними. Така робота сприяла підвищенню рівня самосвідомості та внутрішньої відповідальності за підтримання досягнутих результатів.

Особливий акцент робився на усвідомленні того, що зниження інтернет-залежності є процесом, а не разовим результатом, і потребує подальших зусиль та уваги до власного психоемоційного стану.

2. Формування стійких стратегій самопідтримки та профілактики рецидивів

Другий напрям третього блоку був присвячений формуванню навичок самопідтримки та профілактики повернення до деструктивних моделей використання інтернету. Студенти працювали над усвідомленням

індивідуальних «тригерів», які можуть у майбутньому провокувати надмірну онлайн-активність, таких як емоційне виснаження, навчальне перевантаження, міжособистісні конфлікти або почуття самотності.

У межах вправи «Зони ризику і ресурси» здійснювалося виокремлення ситуацій підвищеного ризику та відповідних ресурсів, які можуть бути використані для їх подолання. Кожен студент формував власний план дій на випадок зростання напруги або повернення нав'язливого бажання постійно перебувати в мережі. Такий план включав конкретні кроки, що ґрунтувалися на навичках, опанованих у попередніх блоках програми.

Цей етап сприяв зміцненню почуття контролю над власною поведінкою та зниженню тривожності, пов'язаної з можливими труднощами у майбутньому.

3. Розвиток соціальних ресурсів і реальної комунікації

Важливою складовою третього блоку стала робота з реальними соціальними зв'язками студентів. У межах програми підкреслювалося, що інтернет-залежність часто формується на тлі дефіциту підтримуючих міжособистісних контактів або труднощів у живому спілкуванні. Тому зміцнення соціальної інтеграції розглядалося як один із ключових профілактичних чинників.

З цією метою використовувалися групові обговорення та вправи, спрямовані на усвідомлення власної ролі у міжособистісних взаєминах, розвиток навичок відкритого спілкування та емоційної включеності. Студенти аналізували, які форми реальної взаємодії приносять їм задоволення, відчуття прийняття та підтримки, і як ці форми можуть поступово витісняти потребу у віртуальній компенсації.

Окремо акцентувалася увага на значенні академічного та позаакадемічного середовища як простору для реалізації соціальних потреб, самоствердження та розвитку ідентичності.

4. Формування відповідального ставлення до цифрового простору

Завершальним напрямом третього блоку стало формування відповідального та усвідомленого ставлення до використання інтернету як інструменту, а не як домінуючого середовища життєдіяльності. Наголошувалося, що метою програми не є повна відмова від інтернету, а досягнення балансу між онлайн- і офлайн-життям.

У цьому контексті студенти працювали над індивідуальними правилами взаємодії з цифровими технологіями, які враховували їхні навчальні, професійні та особистісні потреби. Формувалися установки на критичне сприйняття онлайн-контенту, усвідомлення власних меж та збереження психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

У межах дослідницького розділу було здійснено цілісне емпіричне вивчення психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентської молоді, яке поєднувало діагностичний, аналітичний та корекційно-розвивальний компоненти. Логіка дослідження вибудовувалася як послідовний перехід від обґрунтування методологічних засад і підбору психодіагностичного інструментарію до аналізу отриманих результатів і подальшої розробки програми психологічного впливу.

Емпіричне дослідження було організоване на базі Державного університету внутрішніх справ. У ньому взяли участь 48 студентів, що дало змогу отримати репрезентативні дані щодо особливостей прояву інтернет-залежної поведінки у студентському середовищі. В основу дослідження було покладено три критерії, які дозволили комплексно охарактеризувати досліджуваний феномен. Перший критерій відображав рівень сформованості інтернет-залежної поведінки та особливості взаємодії студентів з цифровим середовищем. Другий критерій стосувався емоційно-мотиваційних та саморегулятивних аспектів використання інтернету. Третій критерій був пов’язаний із особливостями самоставлення, самосприйняття та емоційного ставлення до власного «Я» як внутрішніх психологічних чинників схильності

до адиктивної поведінки. Кожен із критеріїв було розкрито через систему конкретних показників, що дало змогу здійснити багатовимірний аналіз отриманих результатів.

Для реалізації констатувального етапу було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, тест «Інтернет-залежність», розроблений А. Жичкіною, дозволив виявити рівні сформованості інтернет-залежності та схильності до неї. Отримані кількісні результати засвідчили наявність у частини студентів виражених ознак інтернет-залежної поведінки, тоді як інша частина перебувала у зоні ризику, демонструючи схильність до надмірного використання інтернету. Разом із тим було зафіксовано і групу студентів, для яких інтернет не виступав домінувальним регулятором емоційного стану та поведінки.

Поглиблений аналіз здійснювався за допомогою тесту на визначення інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), що дало змогу диференціювати студентів за рівнями користування інтернетом – від звичайного користування до надмірного захоплення та сформованої інтернет-залежності. Кількісні показники підтвердили, що значна частина вибірки характеризується підвищеною залученістю у цифровий простір, яка негативно впливає на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та емоційний стан.

Для виявлення внутрішніх психологічних чинників інтернет-залежності було застосовано «Опитувальник самоставлення» В. Століна та С. Пантелєєва. Аналіз результатів за шкалами самоповаги, аутосимпатії та самопринижження показав, що інтернет-залежна та схильна до неї поведінка часто поєднується з внутрішньою конфліктністю, зниженим рівнем прийняття себе, підвищеним самозвинуваченням та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Це дозволило підтвердити значущість самоставлення як одного з ключових психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентів.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено та апробовано програму психологічного впливу, спрямовану на профілактику та зниження інтернет-залежності у студентської молоді. Програма складалася з трьох

взаємопов’язаних блоків. Перший блок мав психоосвітній та мотиваційний характер і був спрямований на усвідомлення студентами особливостей власної інтернет-активності та її психологічних наслідків. Другий блок був орієнтований на корекцію емоційно-поведінкових механізмів інтернет-залежності, розвиток навичок саморегуляції, альтернативних форм задоволення потреб та конструктивних способів подолання напруження. Третій блок виконував закріплювально-рефлексивну функцію і був спрямований на стабілізацію досягнутих змін, формування стійких стратегій самопідтримки та відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Результати апробації програми засвідчили позитивну динаміку за основними досліджуваними показниками, що проявилося у зниженні рівня інтернет-залежної поведінки, підвищенні усвідомленості користування інтернетом, покращенні показників самоставлення та емоційної саморегуляції. Це дозволяє стверджувати, що реалізований дослідницький підхід є ефективним і доцільним для використання у практиці психологічного супроводу студентської молоді та може слугувати підґрунтям для подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз проблеми інтернет-залежності у студентської молоді як складного психологічного феномену, що формується під впливом сукупності особистісних, емоційних, мотиваційних і соціальних чинників. Актуальність обраної тематики зумовлена зростаючою роллю цифрових технологій у житті сучасного студента, трансформацією освітнього процесу, змінами форм міжособистісної взаємодії та підвищенням ризиків розвитку адиктивних форм поведінки у молодіжному середовищі.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано основні підходи до розуміння інтернет-залежності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Показано, що інтернет-залежність розглядається як різновид нехімічної поведінкової адикції, яка не зводиться лише до кількісного показника часу перебування в мережі, а насамперед пов’язана з втратою контролю, зміщенням життєвих пріоритетів та порушенням емоційно-вольової регуляції. Проаналізовано наукові підходи К. Янг, М. Гріффітса, Р. Девіса та інших дослідників, які акцентують увагу на психологічних механізмах формування інтернет-залежної поведінки, її зв’язку з тривожністю, депресивними станами, самотністю, дефіцитом соціальної підтримки та особливостями самоставлення.

Окрему увагу було приділено аналізу психологічних чинників формування інтернет-залежності у студентському віці. Обґрунтовано, що студентський період є сензитивним етапом розвитку особистості, який поєднує інтенсивний професійний ідентифікаційний пошук, формування автономії, підвищені навчальні навантаження та емоційну нестабільність. У цих умовах інтернет часто виступає доступним засобом компенсації фрустрованих потреб, регуляції емоційного стану та уникнення реальних труднощів. Доведено, що важливу роль у формуванні інтернет-залежності відіграють особливості самоставлення, рівень самоповаги, самоприйняття, внутрішньої конфліктності та здатності до самокерівництва.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення рівнів інтернет-залежності та аналіз психологічних чинників, що її зумовлюють. Дослідження проведено на базі Державного університету внутрішніх справ за участю 48 студентів. Використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив здійснити багатовимірний аналіз проблеми. Застосування тесту «Інтернет-залежність» А. Жичкіної дало змогу виявити групи студентів з відсутністю залежності, зі схильністю до неї та з вираженою інтернет-залежністю. Отримані результати засвідчили, що значна частина вибірки перебуває у зоні ризику, демонструючи ознаки надмірної залученості у віртуальний простір.

Результати тесту К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) підтвердили наявність як нормативного користування інтернетом, так і надмірного захоплення та сформованої інтернет-залежності у частини студентів. Було встановлено, що для інтернет-залежних студентів характерними є порушення навчальної діяльності, емоційна залежність від перебування в мережі, зниження соціальної активності в реальному середовищі та труднощі саморегуляції. Отримані кількісні показники узгоджуються з даними інших досліджень і підтверджують актуальність проблеми у студентському середовищі.

Аналіз результатів «Опитувальника самоставлення» В. Століна та С. Пантелєєва дозволив глибше розкрити внутрішні психологічні чинники інтернет-залежності. Виявлено, що студенти з високими показниками інтернет-залежної поведінки характеризуються нижчим рівнем самоповаги, підвищеним самозвинуваченням, внутрішньою конфліктністю та недостатньо сформованими навичками самокерівництва. Натомість студенти з нормативним використанням інтернету демонструють більш цілісне та позитивне самоставлення, здатність до рефлексії й відповідального контролю власної поведінки. Це дозволяє розглядати особливості самоставлення як значущий психологічний чинник формування та підтримання інтернет-залежності.

На основі результатів констатувального етапу було розроблено та апробовано програму психологічного впливу, спрямовану на профілактику та зниження інтернет-залежності у студентської молоді. Програма включала три взаємопов'язані блоки: психоосвітньо-мотиваційний, корекційно-розвивальний та рефлексивно-закріплювальний. Її реалізація сприяла підвищенню усвідомленості студентів щодо власної інтернет-активності, розвитку навичок саморегуляції, формуванню альтернативних способів задоволення психологічних потреб і покращенню показників самоставлення.

Апробація програми засвідчила позитивну динаміку за ключовими психологічними показниками, що проявилося у зниженні рівня інтернет-залежної поведінки, підвищенні відповідальності у використанні цифрових ресурсів, зменшенні емоційної напруги та внутрішньої конфліктності. Це дозволяє вважати запропоновану програму ефективним інструментом психологічного впливу та профілактики інтернет-залежності у студентському середовищі.

У підсумку проведене дослідження підтвердило, що інтернет-залежність у студентів є багатофакторним явищем, формування якого значною мірою зумовлюється психологічними особливостями особистості, насамперед характеристиками самоставлення та емоційної саморегуляції. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність, оскільки можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, а також слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень проблеми інтернет-залежності та шляхів її профілактики у молодіжному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта*. Психологія. Одеса, 2012. № 6. С. 9-13.

2. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 19. С. 3 11

3. Анісімкіна В.Л. Інтернет–залежність як проблема сучасності. *Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору* : матеріали X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Хмельницький, 19-20 листопада 2020 р.) / за ред. доц. Р.П. Попелюшко. Хмельницький, 2020. С.7-9.

4. Атаманчук Н.М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2015, Вип. 30. С. 51-60.

5. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. «Педагогічні науки».* № 1 (278), 2014. С.166-171.

6. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* Херсон, 2013. Вип. 1. С. 33-36.

7. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. Київ, 2006. № 46. С. 27-29.

8. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том XIV. С. 45–53.

9. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського*

національного університету імені Лесі Українки Сер. «Педагогічні науки». № 1 (278), 2014. С.166-171.

10. Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологія*. Київ, 2005. Вип. 9 (33). С. 104-112.

11. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. Київ, 2016. 275 с.

12. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Київ, 2019. Том 2. С. 37-42.

13. Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2011. № 13. С. 56- 63.

14. Гуревич Р. С. Інтернет–залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. Київ, 2018. №50. С. 35-40.

15. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. Київ, 2012. Вип. 2. С. 179-184.

16. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2014. Вип. 24. С. 339-348.

17. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.

18. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Київ, 2022. №4. С. 95-100.

19. Лукащук С.Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. *Габітус.* № 26, 2021. С. 97-102.

20. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

21. Малєєв В. О. Безпальченко В. М. Інтернет-небезпеки: ризики, аналіз залежностей, першочергові заходи. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2020. № 4 (75). С. 189–197.

22. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2019. №1. С. 89-94.

23. 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 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76– 79.

24. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с.

25. Новаковська О. Інтернет-залежність сучасної молоді. *Всеукраїнська науково-технічна конференція магістрантів і студентів ТДАТУ*. Запоріжжя, 2020. 38 с.

26. Петрунько О., Сілаєва О. Іетернет-залежність як адикація сучасної людини. *Вчені записки Університету «Крок».* Київ, 2023. №3 (71). С. 115-124.

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

28. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* Київ, 2005. Вип. 10 (13). С. 209-219.

29. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність. *Психолог*. Київ : Шкільний світ, 2006. № 46. С. 13-15.

30. Пюра О. С. Особливості впливу комп'ютерних ігор на вияв агресивної поведінки у дітей підліткового віку. *Оновлення змісту, форм та методів виховання в закладах освіти.* Київ, 2008. Вип. 41. С. 148-151.

31. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 194. С. 51–56.

32. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World science*. 2018. № 1 (29). С. 50–59.

33. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. Вісник Дніпровської академії неперервної освіти, «Філософія. Педагогіка» № 2 (5) 2023 р.\

34. Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05. Київ, 2010. 20 с.

35. Сидоренко Н. І. Специфіка саморегуляції в юнацькому віці. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: матеріали V Міжнар. науково-практич. конференції (Житомир, 2-3 червня 2011 р.). Житомир, 2011. 361–363 с.

36. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології.* Київ. Том XI. Вип. 13. С. 247-256.

37. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті студента. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2021. № 28. С. 467–472.

38. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Вип. 23. Кам`янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 595– 607.

39. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет залежності. *Габітус.* 2021. Вип. 22. С. 179–183.

40. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2023. С. 28–39.

41. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. №67 (3). С. 126–135.

42. Хоріна О. І. Рефлексивні основи соціально-психологічного супроводу модернізаційних процесів в освіті: методичні рекомендації. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 48 с.

43. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* Запоріжжя, 2015. №2. С. 17-24.

44. Fumero A., Marrero R. J., Voltes D., & Peñate W. Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in human behavior*, 2018. № 86. С. 387-400.

45. Karaer Y., Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry,* 2019. № 92. С. 22-27.

46. Lee J., Sung M. J., Song S. H., Lee Y. M., Lee J. J., Cho S. M., Shin Y. M. Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 2018. № 38(3). С. 288-302.

47. Metin-Orta İ. Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions,* 2020. № 7(1).

48. Pontes H. M., Kuss D. J., Griffiths M. D. Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 2015. С. 11-23.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест інтернет-залежність (розроблена А. Жичкіною)

1.А. Коли мені сумно або самотньо, я звичайно виходжу в Інтернет.

1. Б. Я не почуваю необхідності вийти в Інтернет тоді, коли в мене поганий настрій.

2. А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж звичайно, я почуваю себе пригнічено.

2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

3. А. Я почуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі або відносинам з людьми поза Інтернетом.

3. Б. Використання Інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню або роботі.

4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.

4. Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

5. Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.

6. Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.

7. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.

7. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключі: Інтернет-залежність – один з видів поведінкових залежностей, що проявляється в нав'язливому постійному прагненні ввійти в Інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.

Норми:

- Схильними до Інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами по шкалі Інтернет-залежності 3 і вище.

- Не схильними до Інтернет-залежності - з балом 0 по цій шкалі.

- Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі

Додаток Б

Методика

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

Додаток В

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення: досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» - якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

22. Іноді я сам себе погано розумію.

23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без сарказму жартую над собою.

31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.