

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ТАРАСЮК ВЛАДИСЛАВА МИХАЙЛІВНА
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЙВНА,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

Засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ Магдисюк Л.І

Луцьк – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-	
ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	12
1.1. Сутність поняття «інтернет-залежності» та його класифікація у психологічній літературі.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Психологічна характеристика поняття тривожності	16
1.3. Вплив тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА	
ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ	
МОЛОДІ	28
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ПОДОЛАННЯ	
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФОРМУВАННЯ	
НАВИЧОК ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА РОЗВИТКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ»	53
3.1. Вступ до програми психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості»	53
3.2. Програма психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості»	56
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах швидкого розвитку цифрових технологій та інтернет-ресурсів проблема інтернет-залежності серед молоді стає все більш поширеною і соціально значущою. інтернет виступає основним джерелом інформації, засобом навчання, комунікації та відпочинку. Особливо серед студентів, для яких інтернет є не лише інструментом навчання чи дозвілля, але й способом соціалізації, емоційної релаксації, втечі від стресу. Проте поряд із позитивними аспектами використання мережі все частіше спостерігаються випадки її надмірного застосування, що призводить до формування інтернет-залежності. Тривожність – як риса особистості або як реакція на зовнішні обставини – виступає одним із ключових психічних чинників, який потенційно сприяє розвитку патологічних форм користування мережею.

Студентська молодь є особливо вразливою групою, оскільки перебуває на етапі становлення особистості, пошуку власної ідентичності, формування професійних орієнтирів та соціальних зв'язків. В умовах високих навчальних навантажень, невизначеності майбутнього, емоційної нестабільності та потреби у самоствердженні саме ця категорія молоді часто звертається до віртуального простору як до способу зняття напруги та уникнення проблем реального життя.

Одним із ключових психологічних чинників, що впливають на розвиток інтернет-залежності, є тривожність. Вона може проявлятися як підвищене хвилювання, внутрішня напруга, страх невдачі, невпевненість у собі, що спонукає людину шукати емоційну розрядку у віртуальному середовищі. Постійне перебування онлайн стає способом компенсації негативних емоцій і водночас підсилює залежну поведінку.

Окрім цього, пандемія COVID-19 та війна окреслила додатковий контекст, у якому зросли рівні тривожності, психологічного стресу і використання інтернету серед студентів як засобу зменшення негативних емоцій чи соціальної ізоляції.

Таким чином, вивчення впливу тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді є надзвичайно актуальним та підкреслює необхідність глибшого розуміння механізмів їх взаємодії, аби розробити ефективні превентивні та корекційні заходи у вищій освіті та системі психологічної підтримки.

Об’єкт дослідження – інтернет-залежність у студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді.

Мета дослідження – дослідити вплив тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феноменів інтернет-залежності, тривожності та їх взаємозв’язку.
2. Підібрати методики для психодіагностики інтернет-залежності, тривожності, психологічного стресу, самотності та алекситимії.
3. Провести психодіагностику та проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження.
4. Виявити вплив тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді.
5. Розробити та оформити програму психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості».

Матеріал дослідження: теоретичний – опрацювання теоретико-методологічної літератури з питань впливу тривожності на формування інтернет-залежності шляхом аналізу, систематизації, узагальнення та синтезу. Емпіричний – «Тест інтернет-залежності» (К. Янг в адаптації О. Бугрової), «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), «Методика діагностики суб’єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), «Шкала психологічного стресу (PSM-25)», «Торонтська шкала алекситимії (TAS-20)».

Новизна дослідження полягає у дослідженні впливу тривожності на формування інтернет-залежності та їх основних факторів у студентської молоді, із врахуванням гендерних відмінностей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх подальшого використання задля формування психокорекційних та психореабілітаційних програм для подолання інтернет-залежності шляхом зниження тривожності у студентів.

Апробація результатів: Тарасюк В., Козак Г. Вплив тривожності на формування інтернет-залежності. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XX міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня 2025 р.) / ВНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та психодіагностики ; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 216-220.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 10 рисунків та 4 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність поняття «інтернет-залежності» та його класифікація у психологічній літературі

Будь-хто, хто проводить в інтернеті більше шести годин, вважається залежним. Статистика показує, що понад 50% людей віком від 13 до 23 років користуються інтернетом приблизно три години на день, а приблизно 30% – від чотирьох до шести годин на день. Інтернет-залежні характеризуються втратою контролю, дезорієнтацією, дезадаптацією, самоізоляцією, уникненням спілкування в реальному житті, сплутаністю свідомості, розладами сну, психічною втомою, дратівливістю, нейропсихіатричною напругою та проблемами спілкування в реальному житті.

Інтернет-залежність проявляється як відмова від реального життя, проведення до 18 годин на день та приблизно 100 годин на тиждень у віртуальному світі. Інтернет-залежність вважається компульсивною потребою користуватися інтернетом, яка загрожує соціальною дезадаптацією та проявляється як окремий симптом. За даними К. Сурратта та Д. Грінфілда, приблизно 6-10% західних користувачів та приблизно 6% українських користувачів залежні від всесвітньої мережі [37].

Перші психологічні дослідження комп'ютерної залежності були проведені М. Шоттон у 1980-х роках. Наприкінці 1994 року К. Янг створила спеціальну анкету та опублікувала її в інтернеті. Було отримано приблизно 500 відповідей, 400 з яких були подані залежними відповідно до обраних нею критеріїв. У 1995 році А. Голдберг однією з перших запропонувала набір діагностичних критеріїв інтернет-залежності на основі ознак патологічної ігromанії. У 1997-1998 роках

були запущені онлайн-сервіси для досліджень, консультацій та психотерапії з цього питання. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд та К. Слат опублікували першу монографію про комп'ютерну залежність. Як зазначає К. Слат, до кінця 1998 року комп'ютерна залежність була практично легалізована – не як суто клінічна спеціальність, а як галузь досліджень та галузь надання практичної психологічної підтримки людям. Серед українських експертів, які вивчають феномен інтернет-залежної поведінки з різних аспектів, є Л. Юр'єва, О. Чабан, Г. Пилягіна, Н. Бугайова та ін. [49].

Комп'ютерна залежність (інтернет-залежність) – це девіантна поведінка, яка призводить до втрати зв'язку з реальністю та поглинання комп'ютерними іграми та віртуальними чатами. Інтернет-залежність часто означає безцільне використання часу в інтернеті (електронна пошта, ігри, читання новин тощо), але вона також може включати використання інтернету для самовдосконалення, перетворюючись на залежність та засіб втечі від реальності [1].

Відома дослідниця К. Янг вважає, що інтернет-залежність розвивається набагато швидше, ніж алкогольна чи наркотична: наприклад, 25% людей стають залежними від віртуального спілкування протягом шести місяців, 58% – через шість місяців, а 17% – приблизно через рік [12].

К. Янг перераховує наступні симптоми інтернет-залежної особистості:

- бажання постійно бути онлайн;
- бажання постійно перевіряти джерела інформації (електронну пошту, соціальні мережі, читати коментарі тощо);
- скарги інших на кількість часу, проведеного в інтернеті;
- надмірний час, проведений у спілкуванні онлайн.

І. Голдберг перераховує наступні ознаки інтернет-залежності [48]:

- кількість часу, необхідна для насолоди інтернетом;
- бажання проводити більше часу онлайн;
- потреба користувача докладати зусиль для зменшення використання інтернету та часу, проведеного в інтернеті;

- погіршення здоров'я зі зменшенням часу, проведеного в інтернеті.

У багатьох випадках інтернет-залежність негативно впливає не лише на соціальні аспекти життя користувача, але й на фізичні симптоми, які проявляються у вигляді різних емоційних розладів, таких як напруга, дратівливість та тривога.

М. Орзак перераховує наступні фізичні симптоми [9]: пошкодження нервових закінчень у руках через надмірну м'язову напругу та оніміння пальців; біль у спині та ший; розлади та зміни сну; зміни в раціоні або пропуск прийомів їжі; головні болі тощо.

Бездіяльність (тобто зниження фізичної активності) негативно впливає на здоров'я та самопочуття людини. Інтернет став привабливим засобом самотності, дозволяючи людям уникати або відволікатися від реальних життєвих викликів (таких як вирішення проблем вдома, на роботі чи в школі, а також прийняття відповідальних рішень). Існує феномен, відомий як «інформаційні вампіри», який проявляється як бажання необмеженого доступу до інформації. За оцінками, анонімність є важливим фактором для 86% користувачів, легкість доступу для 63%, а легкість використання для 37%.

Аналіз вітчизняних та міжнародних наукових висновків з цієї теми дослідження показав, що психологічні проблеми інтернет-залежності можна розглядати з різних точок зору. По-перше, інтернет-залежність можна пояснити в рамках девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Т. Короленка та Т. Донського, всі поведінкові відхилення можна розділити на дві групи: нестандартна поведінка та деструктивна поведінка. Нестандартна поведінка може проявлятися у формі нових думок та дій, що відхиляються від поведінкових стереотипів. Залежно від їхньої спрямованості, деструктивну поведінку можна поділити на внутрішньо деструктивну поведінку (суїцидальну, адаптивну, аутичну) та зовнішньо деструктивну поведінку, яку далі можна поділити на антисоціальну поведінку (поведінку, що порушує чинні закони або права інших у формі антисоціальної поведінки) та адитивну поведінку (поведінку, що

використовує речовини або певні дії для втечі від реальності або досягнення бажаних почуттів) [7].

По-друге, виникнення інтернет-залежності можна розглядати як результат зниження психологічної стабільності особистості [8]. Психологічна стабільність захищає від особистісних зривів та розладів особистості і є основою внутрішньої гармонії та повного психічного здоров'я. Її зниження призводить до особистісного зриву, порушення регуляції поведінки та діяльності, а також до порушення системи життєвих цінностей, мотивацій та цілей, тим самим збільшуючи ризик залежності. Як зазначає О. Войскунський, інтернет-залежність розуміється в широкому сенсі та включає такі симптоми: залежність від комп'ютерних операцій (програмування, ігор та інших видів діяльності), пошуку інформації у віддалених базах даних, залежність від азартних ігор через Інтернет, онлайн-аукціонів та електронних покупок, залежність від чатів, групових ігор та участі у відеоконференціях, залежність від порнографічних сайтів та залежність від обговорення сексуальних тем у чатах [3].

На щастя, на сучасному етапі інформатизації та розширення доступу до інтернету в Україні патологічна залежність від азартних ігор в інтернеті та онлайн-аукціонів ще не є поширеною. Заміна реальних людей віртуальними зустрічається відносно рідко. Комппульсивний перегляд вебсторінок та пошук у різних базах даних є більш поширеними. Інші варіанти поширені серед користувачів різного віку.

Науковий аналіз даних дозволив нам виділити основні стадії інтернет-залежності:

1. Перша стадія – це легкий розлад, що характеризується втратою уваги від основної діяльності та поступовою ізоляцією від навколишнього середовища.
2. Друга стадія характеризується важкими симптомами: зниженням уваги, навчальної та професійної продуктивності, безсонням, тривогою, головними болями та фізичним болем.

3. Третя стадія – це соціальна депривація та дезадаптація. Користувачі перестають отримувати задоволення від онлайн-діяльності, стають надзвичайно перевантаженими, втрачають контроль та управління подіями свого життя.

Результати експериментального дослідження, проведеного Г. Розлуцькою, М. Опачком [37], показали, що кількість юнаків, залежних від інтернету, зростає, і тому вчителі та батьки повинні спрямувати свою увагу та зусилля на запобігання цьому явищу серед молоді.

Основними скаргами молодих людей з проблемами інтернет-залежності є соціальний комфорт (58,7%) та зниження самоконтролю (52,9%). Молоді люди цієї категорії схильні будувати соціальні зв'язки, опосередковані інтернетом, що полегшує спілкування завдяки відсутності комунікативних бар'єрів і, як наслідок, підвищує впевненість у собі.

Оскільки залежність від онлайн-просторів є психологічною проблемою, для її лікування використовуються різні форми психотерапії. Когнітивно-поведінкова терапія, зокрема, поступово змінює психічні установки та поведінкові стереотипи залежного. Цей процес може тривати досить довго (до кількох місяців), оскільки потрібен час для формування нових способів мислення та поведінки. Популярністю користуються також покрокові програми, такі як 12-крокова система, що використовується для лікування алкоголізму. Як не парадоксально, існують також інтернет-центри, які допомагають людям подолати інтернет-залежність. Це своєрідні віртуальні клуби, де можуть зустрічатися люди, які хочуть позбутися надмірної комп'ютерної залежності [17].

У психологічному дискурсі інтернет-залежність розглядається як вид адикції, який проявляється непереборним компульсивним потягом до перебування у віртуальному просторі, що негативно позначається на соціальному та професійному функціонуванні особистості. Визначено, що ця форма девіантної поведінки є, по суті, засобом втечі від реальних життєвих труднощів і викликів. Розвиток інтернет-залежності має стадійний характер, переходячи від епізодичного неконтрольованого користування до соціальної депривації та глибокої психологічної дезадаптації, що вимагає фахового втручання.

1.2. Психологічна характеристика поняття тривожності

Аналіз теоретичної літератури показує, що тривога – це багатогранне психологічне явище. Це призводить не лише до різних думок, але й до суттєвих відмінностей у тлумаченні та вивченні тривоги, навіть серед науковців однієї галузі. Це підкреслює особливий суб'єктивний підхід до вивчення цього терміна, що призводить до різних інтерпретацій різними психологами-дослідниками.

Тривога є одним із найпоширеніших емоційних проявів у людей у кризових ситуаціях і може мати як адаптивні, так і деструктивні функції щодо розумової діяльності. Значна частина досліджень психологів присвячена вивченню тривоги. Вона була глибоко вивчена з психоаналітичної точки зору, причому З. Фрейд першим розрізнив стани тривоги та описав їх як емоційні переживання, що включають очікування, невизначеність та певне відчуття безпорадності [51].

Тривожність вперше описав З. Фрейд у середині 1890-х років, задовго до того, як вчені почали використовувати термін «психоаналіз». Спочатку вчені вважали, що тривога безпосередньо пов'язана з думками та сексуальністю людини. Фрейд описував тривогу як модифіковану форму сексуального збудження. Пізніше Фрейд почав стверджувати, що люди, які пригнічують свої сексуальні бажання, страждають від тривоги. Фрейд також визнав суттєву різницю між первинною автоматичною тривогою, яка викликається травматичними ситуаціями, та сигнальною тривогою, яка активується у відповідь на небезпечні ситуації. Хоча Фрейд спочатку стверджував, що репресія є причиною тривоги, пізніше він змінив свою точку зору та стверджував, що тривога передує репресії [29].

Американський психолог Чарльз Спілбергер зробив значний внесок у вивчення тривожності. Його концепція була сформована під впливом психоаналізу. Як і Фрейд, Спілбергер пояснює, що існує первинна тривожність, яка має більш стабільний характер, і реактивна тривожність, яка варіюється за ступенем тяжкості. Спілбергер стверджує, що сімейні стосунки є основним фактором розвитку певного рівня тривожності. Якість батьківсько-дитинських

стосунків та їхнє ставлення до своїх дітей визначають, чи розвинеться у дитини тривожність. Спілбергер також наголошував, що конкретні емоційні події в дитинстві впливають на розвиток тривожності. В результаті ми можемо розвинути специфічні страхи, пов'язані з дитячими подіями, які можуть спровокувати тривожні стани в дорослому віці. Таким чином, концепція Спілбергера дозволяє розрізняти тривожність як реактивний стан, який може змінюватися, і тривожність як рису особистості. З його точки зору, різницю між більш стабільною та коливальною тривожністю можна виміряти. Спілбергер визначив ці два типи тривожності як «тривогу стану» та «тривогу риси», тобто тимчасову тривогу та тривогу як рису особистості. Спілбергер визначив поняття «тривога» так: «Тривога – це всепроникне відчуття страху, що супроводжується нечітким відчуттям загрози, без будь-якої конкретної мети, і є реакцією на реальну чи уявну небезпеку. Вона відрізняється від страху, який є реакцією на конкретну небезпеку».

Тривога – це індивідуальна психологічна характеристика, що полягає в надмірній схильності відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Наступні положення важливі для розуміння теорії тривоги Спілбергера [14]:

1. Події, що становлять певний ризик або загрозу, або пов'язані з емоціями, важливими для людини, можуть спровокувати стан тривоги. Люди відчують тривогу різної інтенсивності, що призводить до пригніченого настрою та негативних емоцій.

2. Інтенсивність переживання тривоги корелює з рівнем загрози або факторами, що її викликають. Тривалість стану тривоги варіюється залежно від цих факторів.

3. Люди з високим рівнем тривоги сприймають та сильніше реагують на ситуації та події, які не обов'язково становлять реальну загрозу.

4. Тривожні ситуації можуть проявлятися як зміни в поведінці або активувати захисні механізми людини. Часті та повторювані стресові або тривожні ситуації можуть призвести до розвитку типових захисних механізмів.

Хоча ранні та пізніші дослідження Горні відрізнялися у розумінні тривожності, вони залишалися послідовними у важливості середовища для розвитку тривожності у студентів. Дослідники виявили, що коли молоді люди відчують любов та підтримку з боку своїх близьких, вони розвивають почуття безпеки та впевненості в собі. Однак, коли їм бракує підтримки та схвалення з боку інших, «діти розвивають не почуття «ми», а радше глибоке почуття невпевненості – нездатності довіряти або бути зрозумілими». Я називаю це «базовою невпевненістю», відчуттям ізоляції та безсилля у світі, ворожому до них» [40, с. 75-82].

Такий підхід найчастіше виражається у працях Е. Фромма, який визначив основну причину тривоги як «визнання людської розлуки без возз'єднання через любов» [4, с. 1-27], що призводить до усвідомлення людиною свого безсилля перед обличчям природних та соціальних сил. Е. Фромм бачив кохання між людьми в усіх його формах як головне рішення ситуації, стверджуючи, що «кохання є відповіддю на проблеми людського існування» [2].

Дослідники розглядають тривогу як емоційний процес, розуміючи серію когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що виникають в результаті впливу різних стресових факторів на людину. Важливо зазначити, що цей процес може бути спровокований зовнішніми стресорами або іншими внутрішніми факторами, які людина сприймає як небезпечні або загрозливі. Таким чином, поняття тривоги як процесу включає таку часову послідовність: стрес – сприйнята загроза – стан тривоги [38].

Хоча вищезгаданий підхід пов'язує зовнішні стресори з їх оцінкою, конфлікт сприймається як суперечність між оцінкою індивідом загрози ситуації (незалежно від її об'єктивних характеристик) та відсутністю засобів, необхідних для її запобігання або подолання. Іншими словами, когнітивна оцінка загрози включає такі етапи процесу оцінки:

- 1) Безпосередня оцінка ситуації як загрозливої;
- 2) Пошук та вибір засобів для подолання загрози;
- 3) Когнітивна переоцінка ситуації та зміна ставлення до неї.

Отже, тривога є результатом поєднання оцінки зовнішньої загрози та відсутності бажаних засобів для її подолання, а її запобігання та виправлення розуміються як навчання «переоцінці ситуації» [52].

Вивчаючи причини тривожності, вчені виявили, що вони надзвичайно різноманітні та можуть впливати на всі сфери життя. Тому вивчення феномену тривожності виявило її зв'язок з особливостями сім'ї та домашнім середовищем, успішністю, стосунками з вчителями та однокласниками, посттравматичним стресом, факторами навколишнього середовища, вродженими передумовами та соціальними факторами, тобто особистісним сприйняттям, тобто сприйняттям навколишньої реальності як загрозливої та нестабільної. Основною причиною тривожності є внутрішні конфлікти, пов'язані із самоставленням та самооцінкою. Загалом, А. Пригожин виділив такі типи тривожності:

- постійна тривожність у будь-якій сфері (іспити, міжособистісні стосунки тощо), зазвичай класифікується як конкретні, особисті або поточні проблеми;
- генералізована тривожність, яка вільно змінює свою ціль залежно від зміни важливості особистості [18, с. 71-79].

Фактори, що впливають на рівень тривожності, можна розділити на дві основні групи: внутрішні (біологічні) та зовнішні (соціальні). Внутрішні фактори пов'язані, перш за все, з особливостями нервової системи людини. Наприклад, інтровертні меланхоліки, як правило, більш соціально нервові, ніж екстравертні холерики. Водночас реактивність холеричних темпераментів робить їх більш схильними до тривожності, ніж поліаморні темпераменти. Однак це не обов'язково означає, що нервова система є визначальним фактором рівня тривожності. Внутрішніми факторами також можуть бути специфічні характеристики фізичного здоров'я людини. Зовнішні фактори формування рівня тривожності можна додатково розділити на дві підгрупи: фактори, що безпосередньо впливають на рівень тривожності в дитинстві та підлітковому віці (сім'я, виховання, освіта, спілкування, стосунки з близькими, культура,

захоплення та місце проживання), та фактори, що впливають на постійну тривожність [33].

Таким чином, аналізуючи теоретичну основу, можна виділити три основні підходи до пояснення феномену тривожності.

По-перше, тривожність вважається відносно стабільною індивідуально-психологічною або темпераментною характеристикою, яка визначає індивідуальні особливості процесу тривожності та визначає не лише ступінь готовності індивіда до тривожності, але й параметри тривожного стану. Ці стани базуються на тривожності та поведінкових формах тривожності.

По-друге, тривожність – це сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій, що виникають під впливом стресових факторів.

По-третє, тривожність інтерпретується як негативний психологічний стан індивіда, спричинений негативними очікуваннями щодо майбутнього індивіда в конкретній емоційній ситуації. Тривога проявляється в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах життя індивіда, тим самим змінюючи продуктивність. З психологічної точки зору, тривожність проявляється в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах життя індивіда.

Отже, можна сказати, що тривожність впливає на фізичне здоров'я та працездатність індивіда, включаючи академічні досягнення.

1.3. Вплив тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді

Інтернет-залежність є однією з головних проблем сучасного суспільства, яка особливо впливає на студентів та молодь. Для них інтернет є джерелом самооцінки та самовизначення, а усвідомлення інтернет-технологій дає можливість підкреслити свою важливість серед однолітків. З іншого боку, оскільки використання інтернету є мірою почуття приналежності людини до соціальної групи та самооцінки, молодь активно бере участь в інтернет-

діяльності, і ця тенденція майже неминуха. Однак така тенденція може призвести до розвитку патологічного потягу (залежності), що може спричинити численні психічні захворювання та соціальні й особистісні проблеми [13]. Важливо зазначити, що інтернет-залежність негативно впливає на здатність та схильність студентів формувати власний погляд на життя.

Як зазначає В. Посохова [32], основними причинами розвитку інтернет-залежності є низька толерантність до фрустрації, емоційна незрілість, наявність депресії та тривоги, схильність до регресивної поведінки, низька адаптивність, недостатні вимоги, некритичне ставлення до власних здібностей, проблеми з особистісним спілкуванням та відхилення у сферах бажань та мотивації. О. Дубровіна [10] вказує, що люди з недостатньою самооцінкою, зниженою саморефлексією, труднощами в контролі своїх емоційних станів, відсутністю чітких інтересів та переважанням інфантильних гедоністичних установок більш схильні до розвитку віртуальної залежності.

У той час як студенти прагнуть звільнення та визнання дорослого життя, ті, кому бракує соціального досвіду дорослих, можуть вдаватися до певних девіантних моделей поведінки, таких як інтернет-залежність [39].

Іншими словами, інтернет-залежні студенти, по-перше, вже володіють набором характеристик (таких як риси особистості, вікові особливості, наприклад, максималізм), які порушують можливість формування відповідного світогляду. По-друге, виникнення такої залежності ще більше посилює і без того нестійке становище молоді та загрожує її самовизначенню та розвитку. Саме в студентські роки починають формуватися саморефлексія, підготовка до самовизначення, життєві плани та погляди на життя. Молоді люди усвідомлюють свою індивідуальність, формують стійкий образ себе та розуміють навколишню реальність [44, с. 346]. Проблема полягає в тому, що самосвідомість сучасних студентів переважно здійснюється в соціальних мережах (а не в реальному житті), і молодь сприймає віртуальну реальність, а не саму реальність.

Отже, на особистість сучасних студентів можуть впливати обидва типи стресорів: по-перше, підтримка тривожності в результаті військових дій на

території; по-друге, академічне напруження як прояв повсякденних стресорів. Студентське середовище наразі є однією з найбільш психологічно вразливих соціальних груп, і воно, як ніколи раніше, схильне вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет-ресурсів як захисного механізму. На основі оцінки сприйнятої загрози, рефлексії людини запускають реакції подолання, які проявляються як інтегрована реакція людини на ситуацію. М. Мармот визначив такі типи реакцій:

1. Втеча (активація): індивід мобілізує свою внутрішню енергію з метою подолання стресора або мінімізації його впливу шляхом активної діяльності, що призводить до зниження рівня стресу та повернення до нормального стану [50, с. 259- 285];

2. Пильність (гальмування): придушення психічних симптомів у відповідь на подразник, завдяки чому стресор сприймається індивідом як активна частина реальності та продовжує взаємодіяти зі суб'єктом, формуючи стресовий розлад [50, с. 259- 285].

У своєму дослідженні Б. Вурдун зазначає, що будь-яка реакція на реальну чи уявну загрозу є «ситуативним стереотипом», що означає алгоритм поведінки залежно від ситуації, яку переживає індивід [53, с. 1089- 1094].

Тому висловлюється припущення, що активація споживання інтернету може функціонувати як типова реакція на стрес, чи то як форма самозахисту, мережева взаємодія, чи компенсація за вираження реакції.

Е. Еріксон окреслив певний період між підлітковим віком та дорослим віком, визначивши його як юність, період, протягом якого суспільство толерує спроби студентів різних професійних та соціальних ролей. Зокрема, система вищої освіти часто сприймається як така, що відкладає остаточний вибір індивідом певної дорослої ролі. Якщо визначений період виявляється непродуктивним з точки зору формування майбутнього життєвого світогляду студента, останній ризикує завдати непоправної шкоди власному життєвому шляху. У цей період багато студентів ведуть особисті щоденники, висловлюючи своє прагнення до самоорганізації, саморозвитку та самовдосконалення.

Щоденники підлітків фіксують, як спогади додають безперервності та спадкоємності життю та служать емоційним катарсисом. Вони замінюють «ідеального друга» чи партнера для спілкування та стають засобом для молоді творчого самовираження [5, с. 15].

Сучасними аналогами щоденників є блоги та особисті листи. На відміну від щоденників, вони відводять автору певні ролі та створюють умови для заміни реального «я» індивіда віртуальним «я». Для студентів інтернет є безпечним середовищем, де вони почуваються безпечно та вільно і можуть реалізувати свої бажання, тоді як реальний світ сприймається як ворожий [13, с. 180].

Така ситуація призводить до того, що багато студентів переносять свою діяльність у віртуальний світ і не набувають практичних навичок, необхідних для дорослого життя в реальному світі.

Формуючи ієрархію цінностей, студенти керуються соціальними цінностями, які найбільш тісно пов'язані з їхніми базовими потребами. Ця ієрархія формує вектор їхнього життєвого шляху, конкретні сфери діяльності та пріоритети щодо напрямку їхніх дій протягом певного періоду часу [11, с. 320].

Нагадаймо, що освітні процеси та процеси спілкування з однолітками сучасних студентів неминуче пов'язані з використанням інтернету. Студенти майже напевно перебувають під впливом інтернету, який фактично надає засіб втечі від життєвих проблем через азартні ігри, фільми, романи, форуми та віртуальні розмови. Як наслідок, молодь схильна до прийняття гедоністичних цінностей, що перешкоджає розвитку комунікативних навичок та зосереджується на своєму майбутньому. Виходячи з цієї ситуації, М. Гладкевич зазначає, що інтернет-залежні студенти менш здатні планувати своє життя, ніж більш самостійні користувачі інтернету. Надмірний інтерес до віртуальної реальності призводить до розвитку адиктивної поведінки та некритичного ставлення до реального світу. Крім того, інтернет-залежність заважає студентам свідомо та об'єктивно сприймати реальність, що призводить до трансформації їхніх поглядів на життя, де домінуючу роль відіграє інтернет-спілкування та віртуальні простори. Особистісні зміни, спричинені інтернет-залежністю, означають, що

занурення у віртуальну реальність стає пріоритетом, тоді як стосунки з близькими та прагнення до академічного та професійного зростання стають другорядними або неважливими для молодих людей [13, с. 178].

Як усім нам відомо, у роки нашого становлення ми ставимо собі самовизначальні питання, такі як: «Хто я? Ким я хочу бути, коли виросту? Яким мене бачать інші?». Коли інтернет-залежні студенти втрачають уявлення про цінність реального спілкування, вони формують відповіді на ці питання виключно на основі реакцій своїх віртуальних співрозмовників. Це призводить до дифузії ідентичності, або змішування ролей, і молоді люди протягом тривалого часу не здатні досягти справжнього психосоціального самовизначення, зрештою повертаючись до більш ранньої стадії розвитку

Х. Турецька влучно зазначає, що інтернет використовується не лише для відволікання від зовнішніх конфліктів, але й від внутрішніх конфліктів (непорозуміння щодо себе та своїх життєвих цілей) [42, с. 141].

Як уже зазначалося, особистісна та соціальна зрілість студентів сприяє високому рівню оптимізму та впевненості в їхніх життєвих планах [5, с. 14].

Як наслідок, зловживання інтернетом позбавляє людей енергії, часу та емоцій, заважаючи їм підтримувати баланс у житті, займатися іншими видами діяльності, насолоджуватися живим спілкуванням, розвивати багато інших аспектів своєї особистості, виявляти співчуття, а також надавати емоційну підтримку навіть близьким друзям та родині. Іншими словами, спочатку незріла особистість зрештою регресує під впливом інтернету. Це призводить до песимістичного та невизначеного погляду на життя, а також на плани діяльності.

Таким чином, розгляд стрес як важливий фактор інтернет-залежності дозволяє нам краще зрозуміти причини формування цієї поведінки з точки зору її впливу на особистість учнів [47, с. 37-42]:

- проблеми в основній сфері діяльності особистості (навчання, студентське життя, робота);
- брак часу або фінансова нестабільність;

- серйозна втрата близької людини;
- сімейні конфлікти, погані міжособистісні стосунки в сімейній системі;
- ослаблена імунна система, часті особисті хвороби;
- зміна місця проживання (дім, робота, місто, країна);
- проблеми у стосунках з партнером;
- аборт або викидень;
- страх злочинності;
- несприятливе середовище: надмірний шум, скупченість, забруднення повітря;
- ситуації, які часто породжують особисті тривоги та очікування важливих результатів.

Якщо студент не ставить собі основних питань про життя та не знаходить на них відповідей, він ризикує назавжди залишитися в підлітковому віці, а його довічна самооцінка буде базуватися на громадській думці та світі загалом [28].

Самосприйняття інтернет-залежних стає важливою передумовою формування власного життєвого світогляду та супроводжується зниженням показників самосвідомості, самооцінки, образу себе та зацікавленості в собі. [30].

Унікальні характеристики інтернету дозволяють студентам експериментувати зі своєю ідентичністю та створювати так звані «віртуальні особистості», що відрізняються від їхніх реальних персонажів та саморепрезентацій. Мотивацією для створення «віртуальної особистості» є, перш за все, «дослідницькі причини», які полягають у бажанні пережити новий досвід як незалежні цінності. Без цих якостей реальні стосунки знаходяться під загрозою. Часто віртуальне існування або виключає можливість змін, або зміни можливі лише завдяки безперервності та стабільності. Навпаки, онлайн-персонажі не сходяться в єдиний простір, і студенти сприймають їх як окремих. Ця психологічна відмінність впливає з дискретної природи онлайн-просторів.

Ця непослідовність перешкоджає гнучкості у взаємодії з іншими онлайн-персонажами. Хоча діапазон можливих саморепрезентацій в межах одного персонажа набагато вужчий, ніж у реальної людини, загальна кількість онлайн-персонажів може значно перевищувати різноманітність реального досвіду. У кіберпросторі студенти можуть знайти потрібних їм співрозмовників, відчуючи себе більше собою та відокремленими від свого повсякденного життя. Деякі люди вважають, що їхнє «справжнє я» проявляється лише в Інтернеті [36].

Вчена В. Посохова стверджує, що інтернет-залежні рідше планують своє майбутнє. Вони настільки захоплюються мережею, що втрачають контроль над процесами реального світу, розмиваючи межі між реальним і віртуальним світами. Кар'єрні прагнення та інтимні стосунки нехтують собою [31].

Було детально показано, що життєвий план індивіда становить зміст його активних цілей та мрій, а процес його побудови зумовлений самоорганізацією, самовизначенням, саморегуляцією, самоменеджментом та самореалізацією [39]. Людям, які зосереджуються на онлайн-діяльності, виключно на досягненні рекордів у певній комп'ютерній грі або розширенні кола віртуальних друзів, важко ставити реалістичні цілі або розвивати чітке бачення майбутнього. Реальне життя з його проблемами та труднощами відходить на другий план. Водночас інформаційне суспільство ускладнює обробку великих обсягів інформації, ускладнюючи для учнів орієнтування в потоці інформації та роблячи їхню свідомість та поведінку вразливими до маніпуляцій [31].

Теоретичне вивчення підтвердило, що підвищений рівень тривожності є першочерговим психологічним підґрунтям для розвитку залежності. Студенти, які відчують значне емоційне навантаження, внутрішній дискомфорт та страх оцінки, часто застосовують віртуальну активність як дезадаптивний спосіб емоційного розвантаження (копінг-стратегію). Вихід в Інтернет у цьому контексті слугує компенсаторним механізмом, що тимчасово зменшує внутрішню напругу. Однак з часом цей механізм фіксується та поглиблює адикцію, замикаючи коло між тривогою та залежною поведінкою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження – пошуковому – було здійснено опрацювання та аналіз наукової літератури й інтернет-джерел, що стосуються проблеми впливу тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді. Було розглянуто сучасні підходи до визначення понять тривожність, інтернет-залежність, а також висвітлено психолого-педагогічні та соціальні чинники, які сприяють розвитку надмірного використання мережі Інтернет серед молоді. Особливу увагу приділено вивченню взаємозв'язку між рівнем тривожності та схильністю до інтернет-залежності, а також аналізу вікових і особистісних особливостей студентів, які підвищують ризик формування адиктивної поведінки у цифровому середовищі.

На другому етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження, що передбачало розробку онлайн-опитувальників за обраними психодіагностичними методиками, підготовку інструкцій для респондентів, збір і систематизацію отриманих результатів. Участь у дослідженні взяли студенти різних спеціальностей, що дало змогу виявити специфіку проявів тривожності та інтернет-залежності в контексті студентського середовища. Для вивчення досліджуваних параметрів було застосовано такі методики:

1. «Тест інтернет-залежності» (К. Янг в адаптації О. Бугрової);
2. «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);
3. «Методика діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон);
4. «Шкала психологічного стресу (PSM-25)»;

5. «Торонтська шкала алекситимії (TAS-20)».

Третій етап передбачав обробку та аналіз отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Було проведено кількісний і якісний аналіз емпіричних даних, визначено кореляційні зв'язки між показниками тривожності та рівнем інтернет-залежності. На основі узагальнення отриманих даних сформульовано висновки та визначено основні тенденції впливу тривожності на розвиток інтернет-залежної поведінки у студентської молоді.

Вибірка емпіричного дослідження складається із 64 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки, віком від 17 до 21 року.

1. **«Тест інтернет-залежності» (К. Янг в адаптації О. Бугрової)** призначений для оцінки ступеня залученості особистості до використання мережі Інтернет і виявлення ознак формування інтернет-залежної поведінки [46]. Методика базується на розумінні інтернет-залежності як поведінкового розладу, що проявляється у нав'язливому прагненні користуватися мережею, втраті контролю над часом, проведенням онлайн, та поступовому заміщенні реальних соціальних контактів віртуальною активністю.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти взаємодії особистості з інтернетом: емоційне ставлення до мережі, частоту користування, вплив онлайн-активності на повсякденне життя, навчання, роботу та стосунки. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за шестибальною шкалою – від 1 («ніколи») до 5 («завжди»), що дає змогу кількісно визначити інтенсивність проявів інтернет-залежності.

Діагностичні результати дозволяють отримати як загальний показник інтернет-залежності, так і виявити окремі тенденції у поведінці користувача. Залежно від суми набраних балів, виділяють такі рівні прояву інтернет-залежності: 20-49 балів – відсутність залежності, контрольоване використання інтернету; 50-79 балів – помірний рівень залученості, наявність окремих ознак проблемного користування мережею; 80 балів і вище – високий рівень інтернет-

залежності, що супроводжується вираженим впливом онлайн-активності на емоційний стан, міжособистісні стосунки та повсякденну діяльність.

Таким чином, тест К. Янг в адаптації О. Бугрової є ефективним діагностичним інструментом для виявлення міри ризику формування інтернет-залежної поведінки, визначення її емоційно-поведінкових характеристик та аналізу впливу цифрового середовища на психоемоційний стан студентської молоді.

2. **«Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)** – це психодіагностичний інструмент, призначений для вимірювання індивідуальних відмінностей у переживанні тривожності як тимчасового емоційного стану (реактивна тривожність) і як стійкої особистісної властивості (особистісна тривожність) [22].

Методика складається з 40 тверджень, поділених на дві частини по 20 запитань. Перша частина спрямована на оцінку реактивної тривожності – ситуативної тривоги, яка виникає як відповідь на конкретну стресову подію. Вона характеризує інтенсивність емоційного напруження у даний момент і відображає реакцію людини на поточні умови. Друга частина вимірює особистісну тривожність – відносно стабільну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем занепокоєння.

Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою, що відображає ступінь згоди або частоту прояву (від «ніколи» до «майже завжди»). Такий формат дозволяє визначити не лише загальний рівень тривожності, а й диференціювати її ситуативні та особистісні аспекти.

Отримані результати інтерпретуються за такими рівнями:

- до 30 балів – низький рівень тривожності (спокій, емоційна врівноваженість);
- 31-45 бали – помірний рівень тривожності (адекватна реакція на стресові ситуації);
- 46 балів і вище – високий рівень тривожності (підвищене емоційне напруження, схильність до тривожних переживань).

Згідно з теоретичною концепцією Ч. Спілбергера, реактивна тривожність відображає поточний емоційний стан, який може змінюватися залежно від ситуації, тоді як особистісна тривожність виступає стабільною рисою, що визначає індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу.

Шкала Спілбергера – Ханіна дозволяє комплексно оцінити як тимчасові емоційні реакції на стресові обставини, так і загальну схильність особистості до тривожності, що робить її ефективним інструментом для дослідження емоційної сфери студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

3. **«Методика діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон)** використовується для оцінки індивідуального відчуття ізольованості, нестачі соціальних зв'язків та емоційної підтримки [27]. Вона дає змогу виявити, наскільки людина сприймає себе самотньою, відчуває нестачу близьких взаємин або труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Методика спрямована не лише на кількісне вимірювання рівня самотності, а й на розкриття суб'єктивного переживання соціальної відчуженості, що може мати як ситуативний, так і хронічний характер.

У психологічній практиці результати тесту мають діагностичне та прогностичне значення, оскільки суб'єктивна самотність часто виступає індикатором емоційного неблагополуччя, депресивних і тривожних станів, а також зниження соціальної адаптованості. Для психолога розуміння рівня самотності клієнта є важливим у контексті аналізу його соціально-психологічного функціонування, рівня підтримки та інтегрованості у соціальне середовище. Високі показники за шкалою свідчать про наявність труднощів у встановленні довірливих стосунків, низьке відчуття належності та соціальної прийнятності, що може вимагати психокорекційної або терапевтичної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної відкритості, соціальної взаємодії та підвищення самоцінності.

4. **«Шкала психологічного стресу (PSM-25)»** призначена для оцінки суб'єктивного рівня психологічного напруження, пов'язаного з дією стресових

факторів у повсякденному житті [45]. Методика широко застосовується у клінічній та психологічній практиці для виявлення психоемоційного стану людини, ступеня її перевантаження та стресової реактивності.

Шкала містить 25 тверджень, які відображають різні аспекти суб'єктивного переживання стресу – від фізіологічних проявів (втома, напруга, порушення сну) до емоційних (тривожність, дратівливість, пригніченість) та когнітивних (зниження концентрації, труднощі прийняття рішень). Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою Лайкерта – від «ніколи» до «дуже часто».

Після заповнення бали підсумовуються, і отриманий показник інтерпретується відповідно до рівня стресу: низький, помірний або високий. Високі значення свідчать про наявність значного психологічного напруження, яке може негативно впливати на емоційне самопочуття, працездатність і соціальну адаптацію особистості.

Застосування PSM-25 дає змогу не лише кількісно оцінити інтенсивність стресового стану, а й слугує корисним інструментом для відстеження динаміки психоемоційного стану у процесі психокорекційної чи терапевтичної роботи. У контексті професійної діяльності психолога ця методика допомагає визначити рівень емоційного виснаження, здатність до саморегуляції та потребу у розвитку навичок стресостійкості.

5. **«Торонтська шкала алекситимії (TAS-20)»** – це стандартизований психодіагностичний інструмент, призначений для вимірювання рівня алекситимії – особистісної характеристики, що відображає труднощі у розпізнаванні, описі та вербалізації власних емоційних станів [41].

Методика складається з 20 тверджень, згрупованих у три субшкали:

- труднощі в ідентифікації почуттів – показує, наскільки людині складно розпізнавати власні емоції та відрізнити їх від тілесних відчуттів;
- труднощі в описі почуттів – відображає здатність індивіда передавати свої емоційні стани словами;

- зовнішньо орієнтоване мислення – характеризує схильність людини зосереджуватися на зовнішніх подіях замість внутрішнього емоційного досвіду.

TAS-20 є валідним і надійним інструментом, що широко використовується у клінічній, психологічній та дослідницькій практиці для вивчення емоційної регуляції, психосоматичних проявів і міжособистісних труднощів. У контексті професійної діяльності психолога ця шкала допомагає виявити особистісні бар'єри у сфері емоційного усвідомлення, які можуть впливати на ефективність спілкування, емпатійність та загальний рівень психологічної адаптованості.

Для реалізації емпіричного дослідження було розроблено та застосовано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволили здійснити багатоаспектну оцінку досліджуваних змінних. Використання таких методик, як «Тест інтернет-залежності» (К. Янг), «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), а також інструментів для вивчення самотності, стресу та алекситимії (TAS-20), забезпечило глибину аналізу. Такий підхід дав можливість не лише виміряти рівні інтернет-адикції та тривожності, але й дослідити супутні особистісні механізми, що можуть опосередковувати їхній взаємозв'язок.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження впливу тривожності на формування інтернет-залежності студентської молоді.

Для визначення інтернет-залежності нами було використано методику «Тест інтернет-залежності» (К. Янг в адаптації О. Бугрової) (див. додаток А).



Рис. 2.1. Результати оцінки прояву інтернет-залежності, %

На рисунку 2.1. представлено розподіл учасників дослідження за рівнем інтернет-залежності за результатами «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової).

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів (53,7%) належать до категорії звичайних користувачів інтернету, для яких характерне помірне використання мережі без виражених ознак залежності. Такі особи, як правило, користуються інтернетом з пізнавальною, навчальною або комунікативною метою, не втрачаючи контролю над часом перебування в мережі.

Близько 28,6% студентів продемонстрували ознаки проблемного користування інтернетом, що вказує на певні труднощі у регуляції часу, проведеного онлайн, епізодичну прокрастинацію, емоційну залежність від соціальних мереж або ігор. У цій групі вже можуть спостерігатися перші прояви психологічного дискомфорту при відсутності доступу до мережі.

Найменшу частку (17,7%) становлять особи з вираженою інтернет-залежністю. Для них властиве компульсивне прагнення до онлайн-активності, зниження інтересу до офлайн-життя, труднощі у контролі часу користування, зниження навчальної успішності та міжособистісних контактів.

Отже, отримані результати свідчать про наявність серед студентської молоді тенденції до зростання ризику інтернет-залежності, що потребує профілактичних заходів і формування навичок саморегуляції.

Дослідження показників тривожності відбувалось за допомогою «Шкали реактивної та особистісної тривожності» (див. додаток Б).

Згідно з отриманими результатами на рисунку 2.2. за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), у студентської молоді спостерігаються різні рівні прояву як особистісної, так і реактивної тривожності.

Так, низький рівень особистісної тривожності виявлено у 34,3% респондентів, що свідчить про достатню емоційну врівноваженість, стабільність у поведінкових реакціях і здатність контролювати власні переживання у стресових ситуаціях. Помірний рівень зафіксовано у 47,2% студентів – такі результати вказують на схильність до переживань у значущих ситуаціях, однак у межах норми, яка не перешкоджає ефективній навчальній діяльності. Високий рівень особистісної тривожності характерний для 18,5% опитаних, що відчують підвищену чутливість до оцінки з боку інших, невпевненість у власних силах або тенденцію до емоційного напруження.

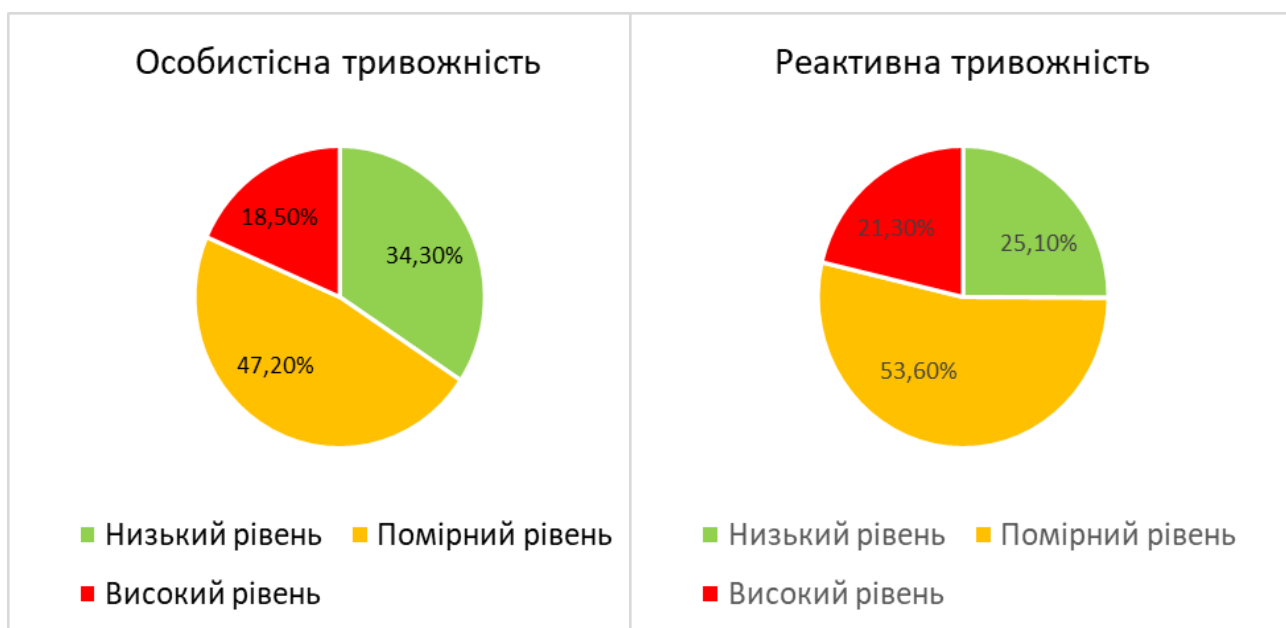


Рис. 2.2. Результати оцінки рівнів прояву особистісної та реактивної тривожності, %

Щодо реактивної тривожності, то низький її рівень мають 25,1% студентів, що свідчить про спокійне ставлення до поточних ситуацій та здатність швидко адаптуватися до змін. Помірний рівень виявлено у 53,6% респондентів – типовий для молоді рівень емоційної напруги, що з'являється у відповідь на навчальні чи міжособистісні труднощі. Водночас у 21,3% студентів спостерігається високий рівень реактивної тривожності, який може бути пов'язаний із підвищеним хвилюванням у стресових або змагальних ситуаціях.

Отримані результати свідчать, що більшість студентів мають помірний рівень як особистісної, так і реактивної тривожності, що є віковою нормою і відображає процес адаптації до навчального середовища. Водночас наявність частини осіб із високими показниками тривожності потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, зниження емоційного напруження та формування стресостійкості.

Задля визначення самотності у студентської молоді було використано «Методику діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон) (див. додаток В).

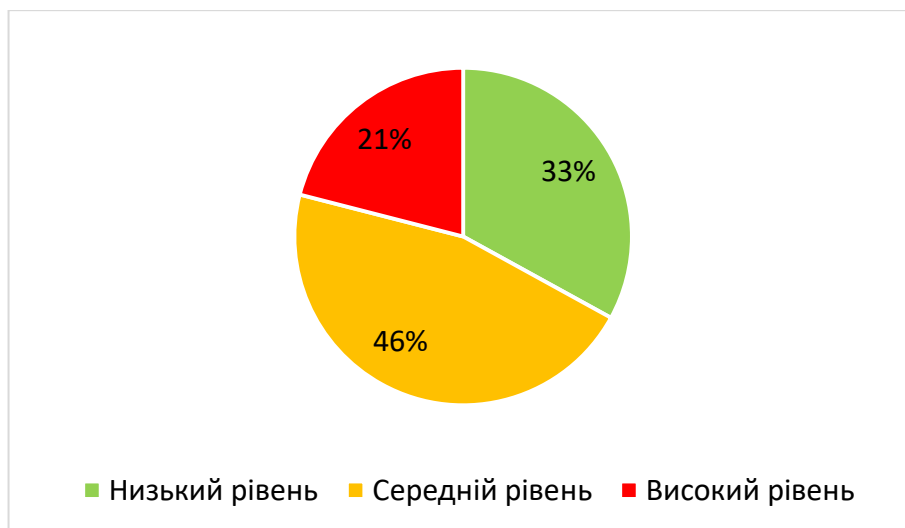


Рис. 2.3. Результати оцінки прояву рівнів самотності, %

Аналізуючи отримані результати за «Методикою діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), ми спостерігаємо, що у загальній вибірці більшість опитаних студентів (46%) продемонстрували середній рівень самотності – наявність певного відчуття емоційної віддаленості

або нестачі глибоких міжособистісних зв'язків, однак без проявів глибокої ізоляції чи соціального відчуження. Такий рівень є типовим для юнацького віку, коли відбувається активний пошук себе, становлення ідентичності та переоцінка соціальних контактів.

Низький рівень самотності, притаманний 33% респондентів, вказує на емоційну відкритість, задоволення спілкуванням, наявність близьких стосунків та підтримки з боку друзів чи родини. Ця категорія студентів, ймовірно, має добре розвинені комунікативні навички, здатність встановлювати довірливі стосунки та зберігати психологічний комфорт у соціальній взаємодії.

Водночас 21% студентів продемонстрували високий рівень самотності, що може бути свідченням внутрішньої ізоляції, емоційного виснаження або труднощів у формуванні близьких взаємин. Такий стан часто супроводжується відчуттям нерозуміння з боку оточення, зниження самооцінки та потребою у підтримці.

Отримані результати вказують, що переважна більшість студентської молоді перебуває у межах помірного рівня самотності та має природні особливості емоційного розвитку цього вікового періоду.

Дослідження психологічного стресу відбувалось за допомогою методики «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» (див. додаток Д).

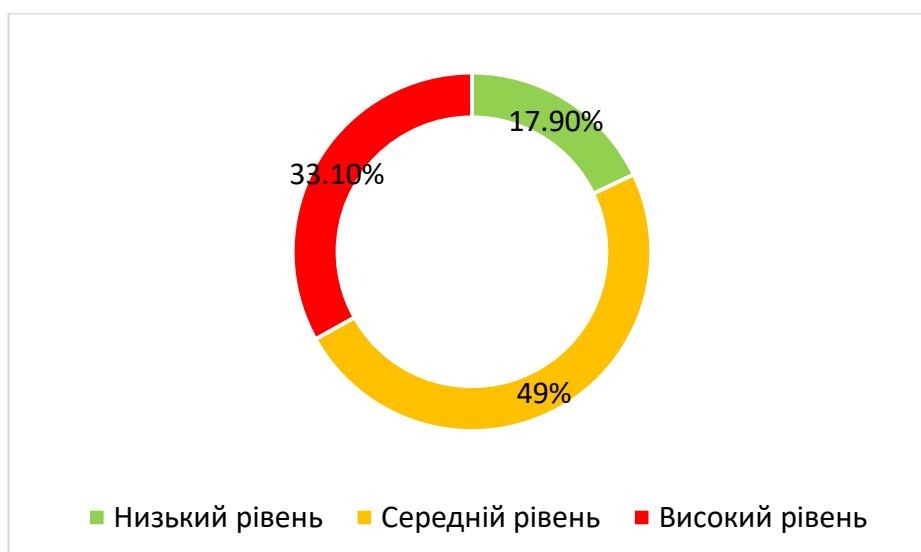


Рис. 2.4. Результати оцінки прояву рівнів психологічного стресу, %

На рис. 2.4. представлено відсоткове співвідношення рівнів прояву психологічного стресу за результатами методики «Шкала психологічного стресу (PSM-25)». У ході дослідження встановлено, що у 17,9% респондентів спостерігається низький рівень стресу, що свідчить про достатню емоційну стабільність, гармонійний стан нервово-психічної системи та ефективні механізми подолання труднощів.

Найбільша частка опитаних – 49% студентів – має середній рівень стресу, який є типовим показником для осіб молодого віку, що перебувають у процесі навчання, соціальної адаптації та професійного становлення. Такий рівень може свідчити про помірне емоційне напруження, викликане поєднанням навчальних навантажень, міжособистісних стосунків і особистісних переживань.

Водночас 33,1% респондентів продемонстрували високий рівень психологічного стресу, що вказує на перевантаження адаптаційних механізмів, підвищену емоційну напруженість, втомлюваність та ймовірність виникнення психосоматичних проявів. Такий рівень стресу може бути результатом тривалого перебування у стресогенних умовах, високих вимог до себе або відчуття невизначеності майбутнього.

Отримані результати свідчать, що значна частина студентської молоді перебуває в умовах помірного або підвищеного рівня стресу, що заважає ефективному функціонуванню, призводить до дезадаптації у стресових ситуаціях, надмірного напруження, виснаження та знижує рівень психологічного благополуччя.

Визначаючи особливості прояву алекситимії у студентів, ми застосували «Торонтську шкалу алекситимії (TAS-20)» (див. додаток Е). Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень алекситимії, а також її структурні компоненти: труднощі з ідентифікацією почуттів, труднощі з описом почуттів і зовнішньо орієнтоване мислення.

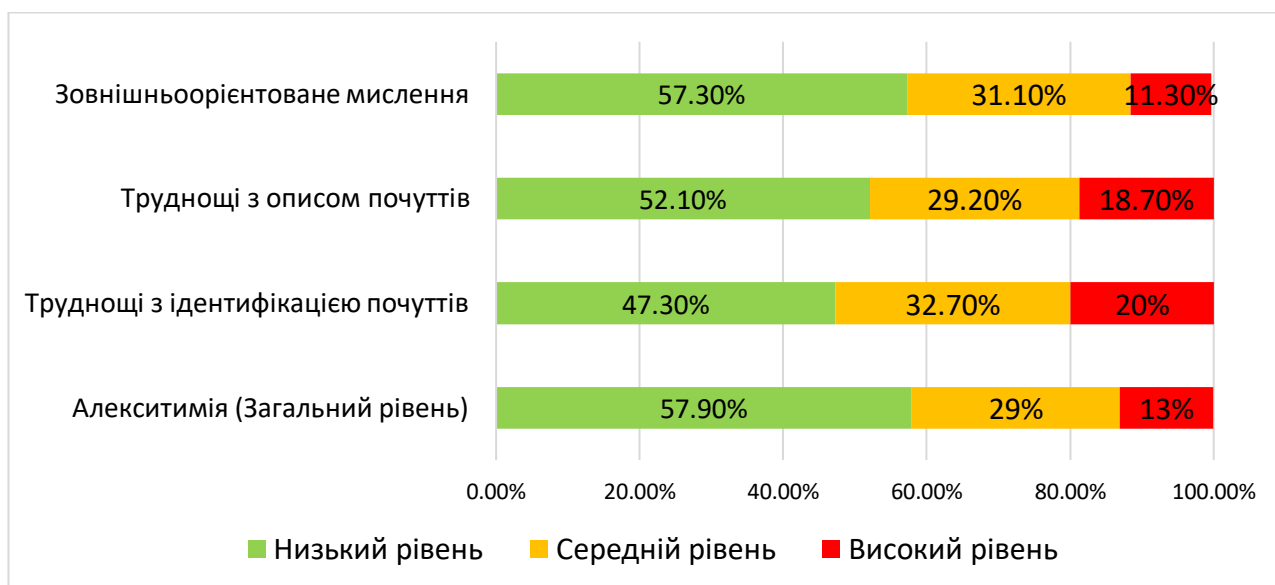


Рис. 2.5. Показники прояву алекситимії, %

На рисунку 2.5. представлено результати дослідження рівня алекситимії у студентської молоді, отримані за методикою «Торонська шкала алекситимії (TAS-20)».

Аналіз першого компонента – «труднощі з ідентифікацією почуттів» – показує, що майже половина студентів (47,3%) мають низький рівень труднощів, тобто здатні розпізнавати власні емоційні стани. Водночас 32,7% респондентів мають середній рівень, що відображає часткову невпевненість у розрізненні схожих емоцій або складність усвідомлення почуттів у стресових ситуаціях. Високий рівень (20%) спостерігається у меншій частки студентів, які зазнають виражених труднощів у розумінні емоційного досвіду.

За шкалою «труднощі з описом почуттів» 52,1% студентів мають низький рівень, тобто здатні адекватно вербалізувати власні емоції. Середній рівень проявів спостерігається у 29,2% опитаних, що може свідчити про ситуативні труднощі у передаванні власних переживань словами. Високий рівень (18,7%) характерний для студентів, яким складно емоційно самовиражатися або передавати свої почуття іншим.

Показники «зовнішньо орієнтованого мислення» виявляють, що більшість студентів (57,3%) мають низький рівень, тобто схильні до рефлексії, усвідомлення внутрішніх переживань та орієнтації на емоційні аспекти життя.

31,1% опитаних продемонстрували середній рівень, що може свідчити про помірну орієнтацію на зовнішні події та поведінкові аспекти. Високий рівень (11,3%) зафіксовано у невеликій частки студентів, які переважно орієнтуються на зовнішній світ, уникаючи аналізу власних емоційних станів.

Загальний показник алекситимії демонструє, що більшість студентів мають низький рівень її прояву (57,9%), що свідчить про достатню здатність усвідомлювати власні емоції та ефективно їх виражати. У 29% опитаних виявлено середній рівень, що може свідчити про часткові труднощі у розпізнаванні емоцій, тоді як у 13% – високий рівень алекситимії, що вказує на суттєві труднощі у розумінні власних почуттів та їх вербалізації.

Отримані результати вказують на те, що переважна більшість студентської молоді має достатній рівень емоційної усвідомленості, а прояви високої алекситимії зустрічаються відносно рідко. Це свідчить про сформовану здатність до емоційного самопізнання, що є важливим чинником психологічного благополуччя та ефективної міжособистісної взаємодії.

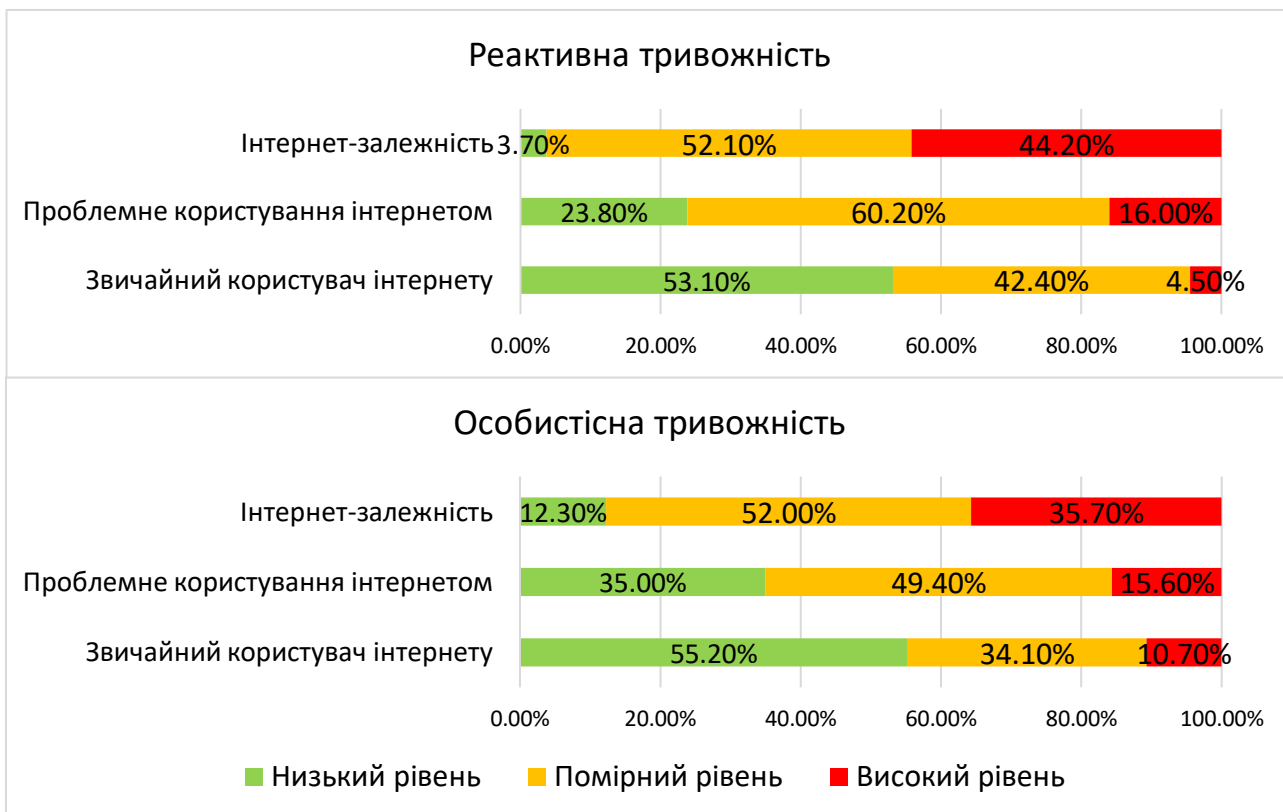
В подальшому дослідженні ми вважаємо за необхідне проаналізувати зв'язок кожної із психологічних характеристик (особистісна та реактивна тривожність, самотність, психологічний стрес, алекситимія) із отриманими результатами інтернет-залежності.

На рисунку 2.6. представлено результати порівняльної характеристики рівнів реактивної та особистісної тривожності залежно від проявів інтернет-залежності серед студентської молоді за результатами методик «Тест на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової) та «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Отримані дані дозволяють

виявити взаємозв'язок між схильністю до тривожних станів і рівнем залежності від використання інтернету.

Рис. 2.6. Порівняльна характеристика рівнів особистісної та реактивної тривожності залежно від прояву інтернет-залежності

Серед респондентів із низьким рівнем реактивної тривожності більшість



(53,1%) належать до групи звичайних користувачів інтернету, 23,8% виявляють ознаки проблемного користування, і лише 3,7% мають сформовану інтернет-залежність. Такий розподіл свідчить про те, що низький рівень ситуативної тривожності пов'язаний зі збалансованим використанням інтернету та відсутністю виражених ознак залежності.

У групі з помірним рівнем реактивної тривожності 42,4% є звичайними користувачами, 60,2% – проблемними користувачами, а 52,1% – демонструють залежну поведінку. Отже, із зростанням рівня тривожності збільшується ймовірність формування деструктивних форм взаємодії з інтернетом, що може бути спробою уникнення емоційного напруження або саморегуляції через віртуальну активність.

Найвищі показники інтернет-залежності спостерігаються серед осіб із високим рівнем реактивної тривожності: 44,2% респондентів цієї групи мають виражену залежність, 16% – проблемно користуються інтернетом, тоді як лише 4,5% залишаються в межах норми. Це свідчить про наявність тісного зв'язку між високою емоційною напруженістю та схильністю до залежної поведінки у віртуальному просторі.

Аналогічна тенденція простежується і в результатах за шкалою особистісної тривожності. Серед осіб із низьким рівнем особистісної тривожності 55,2% є звичайними користувачами, 35% – проблемними, а лише 12,3% мають сформовану інтернет-залежність. Це свідчить про їхню стабільність, самоконтроль і здатність до регулювання власної поведінки в інформаційному середовищі.

Респонденти з помірним рівнем особистісної тривожності показують зміщення у бік проблемного користування інтернетом (49,4%) та формування залежності (52%), тоді як звичайних користувачів серед них лише 34,1%. Отримані дані вказують на поступове посилення впливу емоційної нестабільності на поведінкові прояви в онлайн-середовищі.

Найбільш виражена залежність виявлена серед осіб із високим рівнем особистісної тривожності – 35,7% таких респондентів мають чіткі ознаки інтернет-залежності, 15,6% належать до проблемних користувачів і лише 10,7% – до звичайних. Це підтверджує, що підвищена тривожність як особистісна риса є значущим чинником ризику розвитку залежної поведінки, адже такі особи частіше використовують інтернет як спосіб емоційного уникнення, компенсації внутрішньої напруги та пошуку психологічного комфорту.

Отже, отримані результати свідчать про наявність позитивного зв'язку між рівнем тривожності та вираженістю інтернет-залежності: чим вищі показники як реактивної, так і особистісної тривожності, тим більшою є схильність до проблемного або залежного використання інтернету.

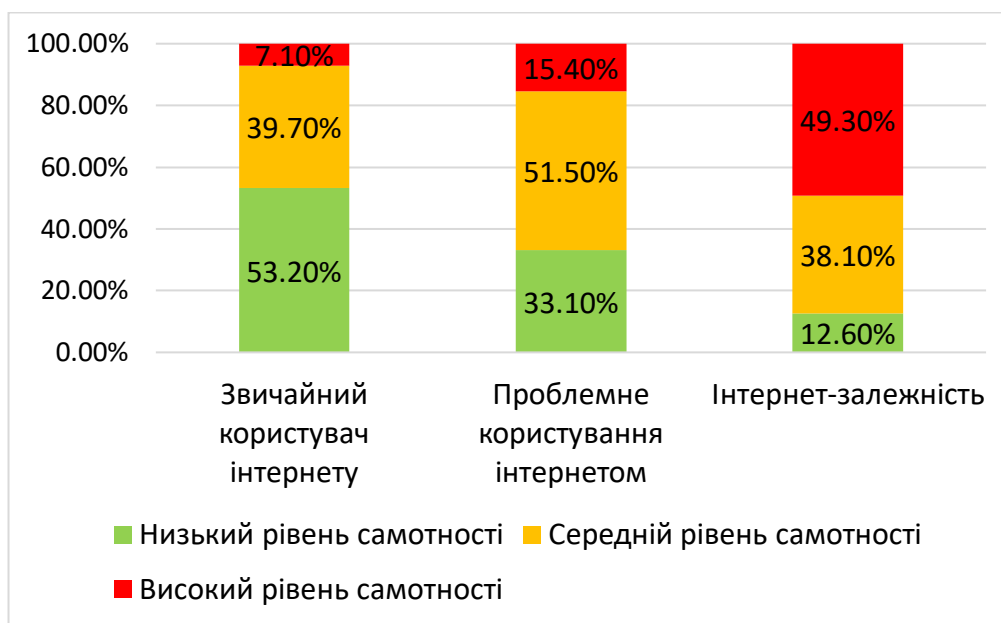


Рис. 2.7. Порівняльна характеристика рівня самотності залежно від прояву інтернет-залежності

Результати, представлені на рисунку 2.7., відображають порівняльну характеристику рівня суб'єктивного відчуття самотності залежно від проявів інтернет-залежності (методики «Тест на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової) та «Методика діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон)).

Серед респондентів із низьким рівнем самотності більшість (53,2%) є звичайними користувачами інтернету, 33,1% мають ознаки проблемного користування, а лише 12,6% – демонструють виражену інтернет-залежність. Низький рівень самотності пов'язаний із гармонійною соціальною взаємодією, умінням задовольняти потреби у спілкуванні в реальному житті та зниженим ризиком формування залежності від віртуального середовища.

У групі з середнім рівнем самотності спостерігається інший розподіл: 39,7% респондентів є звичайними користувачами, 51,5% – проблемними, а 38,1% – уже мають ознаки інтернет-залежності. Це свідчить, що при помірному прояві самотності характерне поступове посилення потреби у віртуальній взаємодії як способі компенсувати недостатність емоційної підтримки чи реального спілкування характерно лише для. Помірна самотність може виступати передумовою переходу до більш залежних форм онлайн-поведінки,

Найвищі показники залежності спостерігаються серед осіб із високим рівнем самотності: 49,3% респондентів мають сформовану інтернет-залежність, 48,1% – належать до групи проблемних користувачів, тоді як лише 12,6% залишаються в межах звичайного користування. Такий результат вказує на виражений зв'язок між почуттям самотності та надмірним використанням інтернету, який часто стає для таких осіб основним або єдиним засобом задоволення соціальних потреб, емоційного розвантаження та уникнення ізоляції.

Отже, результати демонструють пряму залежність між рівнем самотності та схильністю до інтернет-залежності. Чим вищим є суб'єктивне відчуття самотності, тим більшою є ймовірність використання інтернету як компенсаторного механізму, що з часом може перерости в залежність.

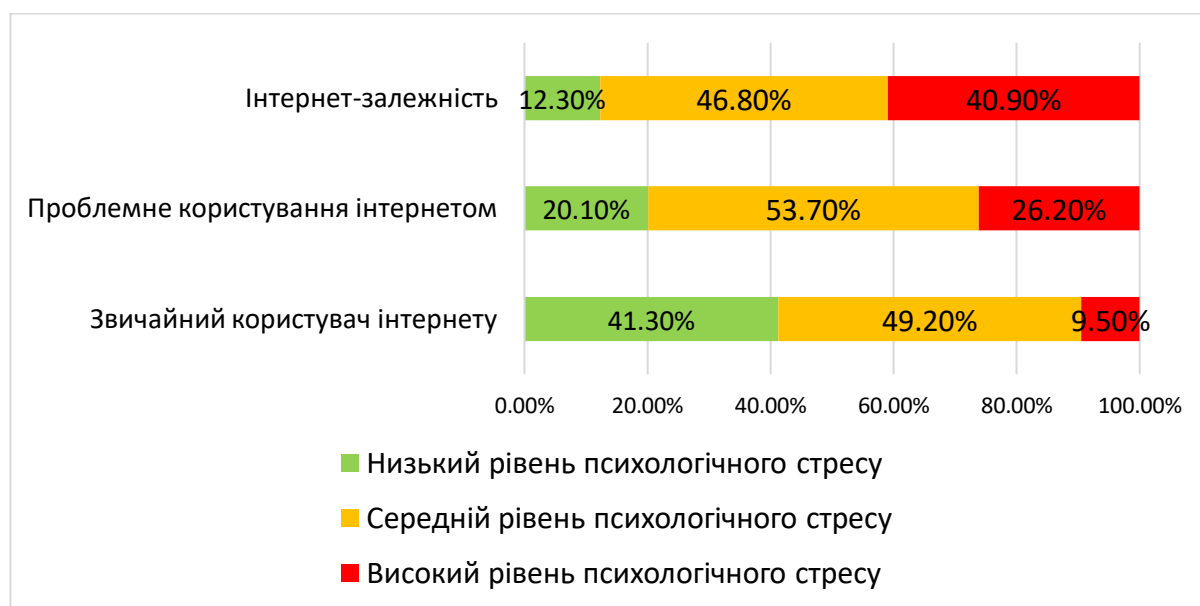


Рис. 2.8. Порівняльна характеристика рівня психологічного стресу залежно від проявів інтернет-залежності

Нижче наведено аналіз порівняльної характеристики рівня психологічного стресу залежно від проявів інтернет-залежності, за результатами методик «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» та «Тест на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової).

Серед звичайних користувачів інтернету домінує середній рівень психологічного стресу (49,2%), що свідчить про наявність помірного

напруження, з яким респонденти зазвичай успішно справляються. Високий рівень стресу в цій групі виявлено лише у 9,5% осіб, тоді як 41,3% мають низький рівень стресу. Такий розподіл підтверджує, що звичайні користувачі інтернету, як правило, демонструють емоційну стабільність, контрольованість поведінки та здатність зберігати психологічну рівновагу, не вдаючись до надмірного використання мережі як засобу компенсації чи уникнення проблем.

Для осіб із проблемним користуванням інтернетом спостерігається помітне зростання показників психологічного стресу: 53,7% мають середній рівень, а 26,2% – високий. Лише 20,1% респондентів демонструють низький рівень стресу. Це свідчить про поступове зниження ефективності емоційної регуляції та зростання напруги, що, ймовірно, зумовлює використання інтернету як способу психологічного відволікання. Такий тип користувачів уже демонструє ознаки дезадаптивних механізмів подолання стресу, при яких інтернет стає інструментом тимчасового полегшення емоційного стану, але не вирішенням проблеми.

Найвищі показники психологічного стресу спостерігаються серед осіб із інтернет-залежністю: 40,9% респондентів мають високий рівень стресу, а 46,8% – середній. Лише 12,3% з них характеризуються низьким рівнем. Такий розподіл вказує на чіткий взаємозв'язок між підвищеним стресом і залежною поведінкою. Інтернет-залежні користувачі схильні використовувати мережу як основний механізм емоційного розвантаження, уникнення реальних труднощів або компенсації внутрішньої напруги, що призводить до порушення балансу між реальними та віртуальними стратегіями подолання стресу. Високий рівень психологічного стресу у цієї групи може бути не лише наслідком залежності, але й чинником, який підтримує її розвиток.

Отже, результати дослідження засвідчують пряму залежність між інтенсивністю психологічного стресу та рівнем інтернет-залежності. Особи з низьким рівнем стресу, як правило, використовують інтернет у межах адаптивної поведінки, тоді як підвищення стресу супроводжується зростанням ризику формування дезадаптивних моделей онлайн-активності.

Таблиця 2.1

**Порівняльна характеристика прояву рівнів алекситимії залежно від
проявів інтернет-залежності**

Шкали	Шкали прояву алекситимії	Рівні прояву інтернет-залежності		
		Звичайний користувач інтернету	Проблемне користування інтернетом	Інтернет-залежність
Труднощі ідентифікацією почуттів	3	Низький рівень	63,20%	56,60%
		Середній рівень	24,60%	29%
		Високий рівень	12,20%	14,40%
Труднощі описом почуттів	3	Низький рівень	71,30%	56,80%
		Середній рівень	24%	29%
		Високий рівень	4,70%	14,20%
Зовнішньо-орієнтоване мислення		Низький рівень	61,20%	58,10%
		Середній рівень	28,80%	28%
		Високий рівень	10%	13,90%
Алекситимія (Загальний рівень)		Низький рівень	70,80%	50%
		Середній рівень	21,70%	34,50%
		Високий рівень	7,50%	15,50%

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, представлені в таблиці, можна зробити висновок, що між рівнями прояву алекситимії та ступенем інтернет-залежності існує виразна взаємозалежність (за методиками «Тест на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової) та «Торонська шкала алекситимії (TAS-20)»). З підвищенням рівня залученості до інтернету спостерігається тенденція до зростання труднощів в ідентифікації та описі почуттів, а також посилення зовнішньо-орієнтованого мислення.

Найбільш помітна різниця між групами спостерігається за шкалою «Труднощі з ідентифікацією почуттів». У групі звичайних користувачів низький рівень прояву становить 63,2%, тоді як серед проблемних користувачів – 56,6%, а серед інтернет-залежних – лише 20,1%. Натомість високий рівень труднощів з ідентифікацією почуттів серед залежних осіб сягає 39,6%, що майже втричі перевищує показник звичайних користувачів (12,2%). Це свідчить про те, що

розвиток залежної поведінки супроводжується значним зниженням здатності усвідомлювати власні емоційні стани.

Схожа тенденція простежується і за шкалою «Труднощі з описом почуттів». Якщо серед звичайних користувачів високий рівень спостерігається лише у 4,7%, то серед проблемних – уже у 14,2%, а серед залежних – у 39,1%. Водночас частка осіб із низьким рівнем за цією шкалою знижується з 71,3% до 26,4%. Така різниця підкреслює, що з підвищенням рівня інтернет-залежності люди все менше здатні вербалізувати емоційні переживання, що ускладнює адекватну емоційну регуляцію.

За показником «Зовнішньо-орієнтоване мислення» також спостерігається закономірність поступового зміщення від низького рівня до середнього та високого зі зростанням залежності. У групі звичайних користувачів низький рівень має 61,2%, тоді як серед залежних – лише 43%, а частка з високим рівнем підвищується до 18,9%. Це означає, що для інтернет-залежних осіб більш властиве фокусування на зовнішніх подіях і прагматичних аспектах діяльності при одночасному ігноруванні внутрішнього емоційного світу.

Інтегральний показник алекситимії (загальний рівень) демонструє чітку прогресію: низький рівень характерний для 70,8% звичайних користувачів, 50% проблемних та лише 45,5% інтернет-залежних. Натомість високий рівень алекситимії виявлено у 22,3% осіб із інтернет-залежністю, що утричі перевищує показник звичайних користувачів (7,5%). Це підтверджує, що емоційна нечутливість, утруднення у розумінні та вираженні почуттів тісно пов'язані з формуванням та підтриманням залежної поведінки.

Отже, отримані результати свідчать, що підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується поступовим зростанням проявів алекситимії. Особи з високим рівнем залежності демонструють виражені труднощі в ідентифікації та описі власних емоцій, а також схильність до зовнішньо-орієнтованого типу мислення. Це може свідчити про те, що інтернет-залежність частково виконує компенсаторну функцію, дозволяючи уникати емоційних переживань, із якими людина не вміє справлятися. Таким чином, алекситимія виступає не лише

наслідком, але й потенційним предиктором формування інтернет-залежної поведінки, що підтверджує її значущу роль у механізмах емоційної регуляції сучасної молоді.

У подальшому етапі дослідження здійснено порівняльний аналіз результатів за показниками шкал методик серед чоловіків та жінок.

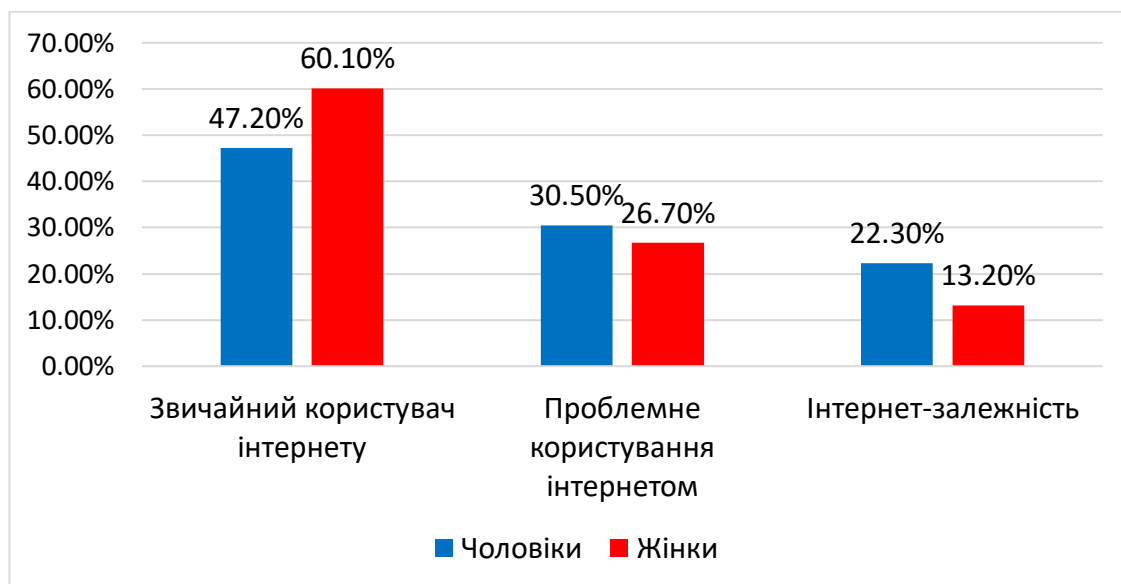


Рис. 2.9. Порівняльна характеристика показників прояву інтернет-залежності, %

Аналізуючи отримані результати емпіричного дослідження, представлені на рисунку 2.9. (за методикою «Тест на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової)), можна спостерігати виразні відмінності у рівнях прояву інтернет-залежності серед чоловіків та жінок.

Згідно з отриманими даними, серед звичайних користувачів інтернету переважають жінки – 60,1%, тоді як чоловіки становлять 47,2%. Жінки загалом більш помірковано користуються мережею, що може бути пов'язано з більш високим рівнем самоконтролю та емоційної регуляції в онлайн-активності.

Натомість у категорії проблемного користування інтернетом частка чоловіків становить 30,5%, що на 3,8% перевищує аналогічний показник серед жінок (26,7%). Це може свідчити про тенденцію чоловіків частіше демонструвати ризикову поведінку в онлайн-середовищі, зокрема, у вигляді надмірного ігрового або інформаційного використання інтернету.

Найбільш суттєві відмінності спостерігаються в групі інтернет-залежних осіб. Серед чоловіків частка таких користувачів становить 22,3%, тоді як серед жінок – лише 13,2%. Таким чином, показник інтернет-залежності у чоловіків є на 9,1% вищим, та підтверджує більшу схильність чоловіків до формування залежнісних форм поведінки, пов'язаних із технологічним середовищем.

Отже, можна зробити висновок, що чоловіки значно частіше демонструють проблемне та залежне користування інтернетом, тоді як жінки переважають серед звичайних користувачів, що вказує на більш збалансований стиль онлайн-активності. Виявлені відмінності можуть пояснюватися як соціально-психологічними чинниками (наприклад, типами онлайн-активності), так і емоційно-регуляторними особливостями, де чоловіки частіше використовують інтернет як засіб уникнення негативних переживань або для компенсації соціальних потреб.

З метою наочності подання усереднених результатів на рисунку 2.10. здійснено масштабування показників діаграми, тобто приведення їх до єдиного числового формату.

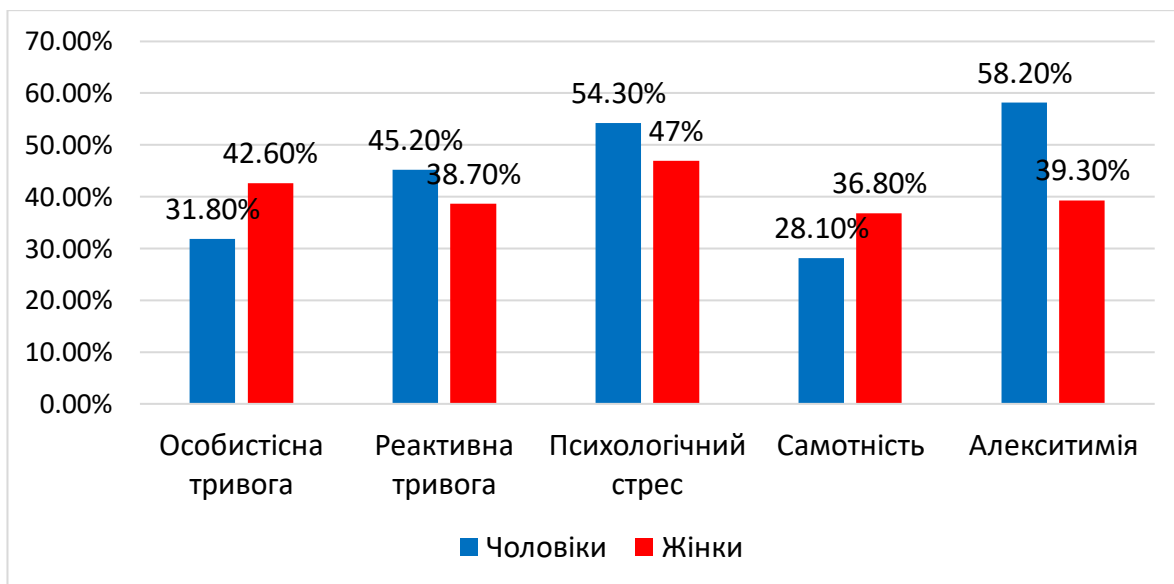


Рис. 2.10. Порівняльна характеристика усереднених показників шкал методик у жінок та чоловіків

Аналізуючи отримані результати на рис. 2.10., можна спостерігати виразні відмінності між чоловіками та жінками за показниками особистісної й реактивної тривоги, психологічного стресу, самотності та алекситимії.

Згідно з отриманими даними, жінки демонструють вищий рівень особистісної тривоги – 42,6 бала порівняно з 31,8 бала у чоловіків. Жінки частіше переживають внутрішню напругу, невпевненість та схильні до глибшого емоційного переживання особистісно значущих ситуацій. Водночас чоловіки мають підвищені показники реактивної тривоги (45,2 бала проти 38,7 бала у жінок), що може вказувати на більш імпульсивну або ситуативну емоційну реактивність у стресових умовах.

За шкалою психологічного стресу також переважають чоловіки (54,3 бала), тоді як у жінок цей показник становить 47 балів. Це може свідчити про те, що чоловіки частіше переживають внутрішню напругу, пов'язану з перевантаженням, необхідністю досягнень або недостатнім рівнем емоційної підтримки.

Протилежна тенденція спостерігається за шкалою самотності – саме жінки демонструють вищий показник (36,8 бала) порівняно з чоловіками (28,1 бала). Це може пояснюватися більшою емоційною чутливістю жінок та потребою у тісних соціальних і міжособистісних зв'язках.

Найбільш виражена різниця зафіксована за шкалою алекситимії. Серед чоловіків середній показник становить 58,2 бала, тоді як серед жінок – 39,3 бала, що свідчить про суттєво вищий рівень труднощів у розпізнаванні та вираженні власних емоцій у чоловічій вибірці.

Отже, можна зробити висновок, що жінки характеризуються більшою особистісною тривожністю, емоційною чутливістю та схильністю до переживання самотності, тоді як чоловіки демонструють вищі рівні реактивної тривоги, психологічного стресу та алекситимії. Це свідчить про різницю у способах емоційної регуляції: жінки, як правило, більш усвідомлено переживають емоційні стани, тоді як чоловіки схильні до їхнього пригнічення

або уникнення, що може призводити до підвищеного стресу та емоційної відстороненості.

З метою поглибленого аналізу результатів, отриманих за допомогою зазначених методик, було здійснено кореляційне дослідження (інтерпретоване відповідно до загальної класифікації кореляційних зв'язків, запропонованої Є. Івантером та О. Корсовим) серед студентської молоді з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності та показниками тривожності, психологічного стресу, самотності й алекситимії.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз між проявами інтернет-залежності та показниками шкал методик

	Інтернет-залежність	Особ. тривож.	Реакт. тривож.	Псих. стрес	Самотність	Алекситимія
Інтернет-залежність		0,65	0,69	0,57	0,37	0,59
Особистісна тривожність	0,65		0,89	0,66	0,80	0,51
Реактивна тривожність	0,69	0,89		0,81	0,62	0,33
Психологічний стрес	0,57	0,66	0,81		0,53	0,32
Самотність	0,37	0,80	0,62	0,53		0,23
Алекситимія	0,59	0,51	0,33	0,32	0,23	

У таблиці 2.2 подано результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності, тривожності, психологічного стресу, самотності та алекситимії. Отримані дані дають змогу визначити, наскільки тісно пов'язані між собою емоційні та поведінкові характеристики, що супроводжують формування інтернет-залежності.

Виявлено, що інтернет-залежність має середній позитивний зв'язок із реактивною тривожністю (0,69) та особистісною тривожністю (0,65) – підвищена схильність до тривожних реакцій як ситуативного, так і особистісного характеру

сприяє зростанню залежної поведінки у віртуальному середовищі. Також виявлено середній позитивний зв'язок із психологічним стресом (0,57) та алекситимією (0,59), що вказує на те, що труднощі у розпізнаванні й вираженні власних емоцій, а також підвищене відчуття внутрішньої напруги можуть виступати чинниками формування залежної поведінки. Зв'язок між інтернет-залежністю та самотністю (0,37) є помірним, однак усе ж свідчить про певну тенденцію до компенсаторного використання інтернету з метою уникнення соціальної ізоляції.

Особистісна та реактивна тривожність мають високий рівень взаємозв'язку між собою (0,89), що підтверджує взаємне підсилення цих емоційних станів. Крім того, обидва показники виявляють тісні зв'язки з психологічним стресом (0,66 та 0,81), а також із самотністю (0,62 та 0,80). Підвищена тривожність зумовлює більшу сприйнятливість до стресових ситуацій та емоційне відчуження від соціуму.

Алекситимія демонструє середні позитивні кореляції з інтернет-залежністю (0,59) та особистісною тривожністю (0,51), помірні зв'язки з іншими емоційними показниками: психологічним стресом – 0,32, реактивною тривожністю – 0,33) та слабкі із самотністю – 0,23. Труднощі у вираженні та усвідомленні власних емоцій частково пов'язані з тривожністю та схильністю до залежної поведінки, проте не є визначальним чинником стресових або депресивних станів.

Психологічний стрес тісно корелює з реактивною тривожністю (0,81), що свідчить про взаємозалежність між емоційною реактивністю та рівнем психоемоційного напруження.

Отже, проведений кореляційний аналіз показав, що інтернет-залежність формується на тлі високої тривожності, емоційної напруги та часткових труднощів у вираженні почуттів, а також має зв'язок із почуттям самотності, яке часто виступає соціальною передумовою для втечі у віртуальний простір. Найтісніші зв'язки простежуються між реактивною та особистісною тривожністю, психологічним стресом і інтернет-залежністю, що дозволяє

розглядати тривожність як ключовий емоційний чинник у механізмах формування залежної поведінки.

Емпіричний аналіз показав, що значна частина досліджуваної вибірки має ознаки інтернет-залежної поведінки: у 17,7% виявлено клінічно виражену залежність, а 28,6% перебувають у зоні проблемного користування. Рівень тривожності у більшості студентів є помірним, проте істотна частка респондентів (близько 18-21%) демонструє високі показники, що робить їх вразливими. Центральним відкриттям дослідження є тісний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-адикції та алекситимією. Це вказує на те, що дефіцит здатності до ідентифікації та вербалізації емоцій виступає опосередковуючою змінною у співвідношенні між тривогою та залежністю. Таким чином, інтернет-залежність у студентів пов'язана з труднощами в емоційній саморегуляції.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»

3.1. Вступ до програми психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості»

Актуальність. Сучасне інформаційне суспільство створює безпрецедентні можливості для особистісного розвитку, навчання та комунікації, однак водночас породжує нові психологічні ризики. Одним із найбільш поширених феноменів останнього десятиліття стала інтернет-залежність – патологічна потреба у постійному перебуванні в онлайн-просторі, що призводить до дезадаптації особистості в реальному житті. Проблема особливо актуальна серед молоді та студентів, які використовують мережу не лише з навчальною метою, а й як основне джерело емоційного задоволення, соціальних контактів і втечі від труднощів.

Надмірне перебування в інтернеті тісно пов'язане з високим рівнем тривожності, емоційним виснаженням та низькою стресостійкістю. У ситуаціях невизначеності, соціальної ізоляції чи емоційної напруги користувачі часто звертаються до віртуального середовища як до способу зниження внутрішнього дискомфорту. Проте така стратегія є неадаптивною, оскільки тимчасово зменшує напруження, але з часом поглиблює залежність, викликає відчуття провини, безсилля, втрату контролю над власним часом і зниження самооцінки.

Особливо небезпечним є те, що інтернет-залежність формується поступово і непомітно, маскуючись під «нормальну» активність: навчання, перегляд новин, спілкування в соцмережах. У підлітків і студентів це може супроводжуватися

проблемами в навчанні, порушенням сну, дратівливістю, відчуттям самотності та труднощами в реальній комунікації. Тривожність при цьому виступає як ключовий тригер залежності, стимулюючи частіше звертатися до гаджетів для емоційного заспокоєння.

Отже, ефективна профілактика та подолання інтернет-залежності потребує не лише обмеження часу онлайн, а й психологічної роботи з емоційними станами – навчання навичкам зниження тривожності, саморегуляції, усвідомлення власних потреб і розвитку стресостійкості. Саме розвиток внутрішніх ресурсів дозволяє людині відновити контроль над своєю поведінкою, зробити використання технологій більш усвідомленим і збалансованим.

Запропонована програма тренінгу спрямована на формування здатності протистояти впливу стресових факторів, розпізнавати власні емоційні реакції, змінювати неадаптивні когнітивні установки та виробляти здорові стратегії поведінки. Тренінг поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії, елементи арттерапії, вправи на майндфулнес і саморефлексію, що дозволяє учасникам інтегрувати отримані знання у повсякденне життя.

Таким чином, актуальність програми зумовлена зростанням масштабів інтернет-залежності серед молоді, потребою у розвитку емоційної саморегуляції в умовах інформаційного перевантаження та необхідністю формування стресостійких і психологічно зрілих особистостей, здатних ефективно функціонувати в цифрову епоху. Програма спрямована не лише на зменшення залежної поведінки, але й на підвищення якості життя, гармонізацію емоційного стану та розвиток усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я.

Мета: формування в учасників навичок усвідомленого та безпечного користування інтернетом шляхом розвитку емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості як ключових чинників подолання інтернет-залежної поведінки.

Завдання:

1. Підвищити рівень обізнаності учасників про природу інтернет-залежності, її психологічні механізми, прояви та наслідки для особистості.

2. Визначити індивідуальні чинники та тригери, що сприяють формуванню залежної поведінки, зокрема роль тривожності, самотності та низької самооцінки.
3. Навчити учасників методам самоспостереження та рефлексії власних емоційних станів, думок і поведінкових реакцій у ситуаціях онлайн-взаємодії.
4. Розвинути навички зниження тривожності за допомогою дихальних технік, майндфулнес-практик, тілесно-орієнтованих та когнітивно-поведінкових методів.
5. Сформувати стресостійкість.
6. Сприяти усвідомленню власних потреб та пошуку здорових способів їх задоволення поза віртуальним простором.
7. Розвинути навички тайм-менеджменту та самоконтролю при використанні інтернету, зокрема планування часу онлайн і офлайн-активностей.
8. Сформувати мотивацію до змін і створити індивідуальний план профілактики інтернет-залежності, спрямований на підтримку емоційного благополуччя та життєвого балансу.

Структура програми: 5 занять по 1 год 30 хв.

Учасники програми: 10 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Місце проведення: м. Луцьк. вул. Банкова 9, аудиторія №18.

Обладнання: роздруковані робочі аркуші (щоденники самоспостереження, анкети саморефлексії, таблиці спостереження за емоційним станом); індивідуальні блокноти або зошити для записів учасників; ручки, олівці, кольорові маркери, фломастери, аркуші формату А3, А4; фарби, кольорові олівці.

Методи програми. Використано комплекс психолого-педагогічних методів, спрямованих на розвиток усвідомленості, саморегуляції та стресостійкості. Застосовуються психоосвітні методи (мінілекції, обговорення, презентації) для формування знань про інтернет-залежність; когнітивно-поведінкові техніки для виявлення і зміни неадаптивних думок і поведінки;

методи емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес); арттерапевтичні прийоми для творчого вираження емоцій і зниження напруги; рефлексивні методи (щоденники, групове обговорення) для усвідомлення особистісних змін; інтерактивні групові вправи для розвитку комунікації та підтримки; а також методи формування життєстійкості (позитивне мислення, планування дій у стресових ситуаціях) і зворотного зв'язку.

3.2. Програма психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості»

Заняття №1 «Що таке інтернет-залежність»

Мета: підвищити мотивацію до змін, усвідомлення важливості подолання інтернет-залежності.

Завдання:

1. Знайомство, формування довірливих стосунків та правил групи;
2. Психоедукація на тему інтернет-залежності, її впливу на життя та зв'язок із тривожністю і стресом;
3. Розвиток мотивації до змін.

План заняття

1. Вступне слово тренера, вітання учасників із початком та представлення основної мети програми психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості» (10 хв).

2. Знайомство. Кожен учасник представляється, називає ім'я, причину участі у програмі та свої очікування.

Тривалість: 15 хв.

3. Прийняття правил групової роботи. Спільне формування правил та їх погодження із учасниками.

Тривалість: 10 хв

4. Психоедукація. Інтернет-залежність, її вплив на життя та зв'язок із тривожністю і стресом.

Тривалість: 10 хв.

Інтернет-залежність – це форма поведінкової залежності, за якої людина втрачає контроль над часом, проведенням онлайн, і поступово відсуває на другий план реальні життєві сфери: навчання, роботу, стосунки, турботу про себе. Вона не входить офіційно до переліку психічних розладів, однак психологи розглядають її як проблему саморегуляції, що супроводжується психологічним дискомфортом, емоційним виснаженням і порушенням соціального функціонування.

Основними проявами інтернет-залежності є постійне бажання перевіряти повідомлення, соціальні мережі або новини; відчуття тривоги чи роздратування, коли немає доступу до мережі; втрата відчуття часу онлайн; зниження продуктивності; уникнення офлайн-активностей. Людина може замінювати реальні контакти віртуальним спілкуванням, що поступово поглиблює відчуття самотності.

Вплив інтернет-залежності на життя є багатовимірним. У когнітивній сфері страждає увага та пам'ять, знижується здатність концентруватися. Емоційно – зростає дратівливість, тривожність, апатія. Фізично – виникають порушення сну, головні болі, напруження м'язів, проблеми із зором. У міжособистісній сфері – конфлікти, дистанціювання, емоційна холодність.

Інтернет-залежність тісно пов'язана з тривожністю та стресом. Часто саме підвищений рівень тривоги спонукає людину шукати «втечу» в онлайн-простір, де вона може на деякий час відчувати контроль, підтримку чи розслаблення. Проте цей механізм є замінним: тимчасове полегшення змінюється почуттям провини, перевантаження та ще більшою напругою. Надмірне користування інтернетом активує стресову реакцію організму – підвищується рівень кортизолу, порушується баланс сну і відпочинку, мозок постійно перебуває у стані «перезбудження».

Таким чином, інтернет-залежність – це не лише проблема надмірного користування технологіями, а й симптом глибших емоційних труднощів: нестачі підтримки, тривожності, самотності. Шлях до подолання залежності полягає у відновленні психологічної рівноваги, розвитку навичок саморегуляції, усвідомленому використанні цифрових ресурсів і поверненні до реальних джерел радості та сенсу.

5. Вправа «Переваги бути залежним та здоровим»

Мета: визначити як залежність впливає на життя, основні причини, що підтримують залежність.

Тривалість: 20 хв.

1 частина. Складіть список тих переваг, які дає вам залежність.

Коли я залежний(на), я...Обговорення результатів у групі.

2 частина. Складіть список тих переваг, які дає вам ремісія.

Коли я в ремісії (здоровий), я...Обговорення результатів у групі.

6. Вправа «Я у різних станах»

Мета: визначити чого саме потребує учасник, змінюючи свій стан.

Тривалість: 20 хв.

Складіть два списки ваших якостей та властивостей, які пов'язані для вас із відчуттями себе з залежністю та в ремісії (та коли здоровий).

Який/яка ви, коли ви залежний (в рецидиві)? Який одяг ви носите, як ви поводитесь на роботі, в гостях, вдома? Як ви почуваетесь? Можливо, схильні перебільшено дбати про оточення? Чи, можливо, самотні і відсторонені від спілкування з іншими людьми? Зовсім необов'язково це будуть негативні якості – можливо, Ви не боїтеся бути смішним чи не має ілюзій і не формує очікувань від інших? Ви в ремісії, мабуть, сильно відрізняється від Вас в рецидиві – яким чином, у чому, в який бік?

Наприклад :

- Здоровий Я ...
- Здоровий Я носить одяг...
- Здоровий Я в гостях...

- Коли я залишаюся сам, Здоровий Я ...
- Здоровий Я заслуговує...

Обговорення в групі.

7. Домашнє завдання. Написати «Яким я хочу бачити себе у майбутньому?».

8. Рефлексія, обговорення (10 хв).

Заняття №2. «Мій час в інтернеті, та те, що його збільшує»

Мета: навчити учасників розпізнавати ситуаційні тригери, що стимулюють проведення часу в інтернеті; розвинути навички формування альтернативної діяльності; знизити відчуття втрати контролю та тривожність, пов'язану з «постійним перебуванням онлайн».

Завдання:

1. Опрацювати власні тригери, які викликають надмірне користування інтернетом;
2. Ознайомити учасників з поняттям «стимульний контроль» і навчити застосовувати його принципи;
3. Сформувати індивідуальний «план альтернатив» для ситуацій високого ризику.

План заняття:

1. Привітання «Снігова куля» та Озвучення теми заняття «Мій час в інтернеті, та те, що його збільшує».

Мета: розвинути уяву й пам'ять, створити позитивну атмосферу та відчуття згуртованості в групі.

Тривалість: 10 хв.

Кожен учасник обирає собі назву – наприклад, квітки, дерева чи міста. Усі сидять у колі та по черзі представляються: перший називає лише свою назву, другий повторює назву попереднього учасника і додає свою, третій – дві попередні та власну, і так далі.

Обговорення: Які почуття ви відчували під час виконання вправи? Чи було для вас складно її виконувати?

2. Обговорення домашнього завдання.

Тривалість: 10 хв.

3. Психоедукація «Симптоми інтернет-залежності та роль тривожності як основного тригера».

Тривалість: 10 хв.

Інтернет-залежність – це форма поведінкової адикції, яка проявляється у неконтрольованому використанні мережі, що призводить до порушень у психологічному, соціальному та професійному житті людини. Вона не має чітких меж між «нормальним» і «патологічним» користуванням, проте її основна ознака – втрата контролю над часом та змістом перебування онлайн.

Основні симптоми інтернет-залежності:

- постійне бажання бути онлайн, людина часто перевіряє повідомлення, стрічку новин чи пошту навіть без реальної потреби;
- психологічний дискомфорт при відсутності доступу до інтернету: виникають дратівливість, тривога, нудьга або навіть паніка, якщо зникає зв'язок;
- втеча від реальності – інтернет стає способом уникати проблем, конфліктів чи неприємних емоцій;
- порушення режиму дня – через нічні перегляди контенту скорочується сон, знижується працездатність, погіршується концентрація;
- ігнорування реальних контактів, віртуальне спілкування замінює живі взаємини, що веде до соціальної ізоляції;
- зниження настрою, людина відчувається спустошеною або безцільною, коли не має змоги користуватися інтернетом.

Тривожні люди часто використовують мережу як безпечний простір, де можна контролювати взаємодію, уникати оцінювання та отримувати швидке полегшення. Однак це полегшення тимчасове: з часом воно посилює замкнене

коло – чим вищий рівень тривоги, тим частіше людина шукає «втєчу» в інтернет, а після цього почувається ще більш виснаженою і самотньою.

За даними сучасних досліджень, середній користувач проводить у мережі близько 6-7 годин на день, а молодь – до 9 годин. Якщо понад третину активного часу людина проводить онлайн і не може обмежити себе, це вже може свідчити про ризик розвитку залежності.

Інтернет-залежність – це не просто звичка, а спосіб емоційної регуляції. Її профілактика передбачає розвиток стресостійкості, усвідомлення власних емоційних потреб і формування здорових способів відпочинку та взаємодії з оточенням.

4. Вправа «Функціональний аналіз»

Мета: визначення основних тригерів, що викликають потяг до проведення часу в інтернеті.

Тривалість: 20 хв.

Таблиця 3.1

Таблиця функціонального аналізу

Коли?	<i>Час, коли ви проводите час в інтернеті</i>	
Де?	<i>Місця, де ви проводите час в інтернеті та засоби, які ви для цього використовуєте</i>	
Чому?	<i>Зовнішні причини і внутрішні емоційні стани, які можуть бути тригерами потягу до проведення часу в інтернеті</i>	
Зовнішні тригери (причини)		Внутрішні тригери (причини) – думки та емоції, що виникають
Що сталося?	<i>Ефекти, які ви переживаєте в результаті проведення часу в інтернеті</i>	
Психологічні та фізичні вигоди у короткій перспективі		Негативні наслідки у довготривалій перспективі

Обговорення результатів в групі.

5. Вправа «Мої тригери та їх стимульний контроль»

Мета: визначення основних тригерів, що спонукають до проведення часу в інтернеті, формування альтернативної діяльності.

Тривалість: 30 хв

Стимульний контроль – це спосіб керувати своєю поведінкою через зміну середовища, умов або сигналів, які запускають небажану дію. Ми не змінюємо свою силу волі – ми змінюємо ситуацію, щоб вона не провокувала нас.

Основні принципи:

- Уникання стимулів – видалити, віддалити або зробити менш доступними «спокуси».
- Обмеження контакту в часі/місці – чіткі часові рамки для користування інтернетом.
- Заміщення – підготовка заздалегідь альтернативних занять.
- Ритуали старту й завершення – фіксовані дії, які сигналізують: «сеанс закінчено».

Приклади: прибрати телефон зі спальні, прибрати сповіщення або встановити додаток-блокатор, встановити годинник замість смартфона для пробудження, виділити «оффлайн години» після 22:00, заздалегідь планувати вечори без гаджетів. Учасники на аркуші формують таблицю:

Таблиця 3.2

Щоденник тригерів

Тригер ситуація	Типова емоція	Поведінка (що роблю)	Альтернатива / нова дія
Самотність увечері	Сум	Листаю TikTok 2 год	Зателефонувати другу / приготувати чай і вийти на балкон
Нудьга під час навчання	Втома	Відкриваю Instagram	Коротка перерва + дихання + стакан води

Тренер підкреслює: «Альтернатива має бути легкодоступною, приносити коротке задоволення й не вимагати великих зусиль – тоді вона працюватиме».

Після заповнення 2-3 рядків учасники діляться в парах: обговорюють, які альтернативи здаються реалістичними.

7. **Домашнє завдання.** Заповнення щоденника тригерів та альтернативної поведінки протягом тижня.

8. **Рефлексія, обговорення (10 хв).**

Заняття №3. «Моя тривожність»

Мета: ознайомити учасників із природою тривожності та її когнітивними механізмами; навчити розпізнавати автоматичні думки, що провокують тривогу; освоїти базові техніки когнітивного реструктурування; розвивати навички саморегуляції та усвідомлення власних емоційних станів.

Завдання:

1. Поглибити розуміння природи тривожності;
2. Розвинути здатність відокремлювати факти від інтерпретацій;
3. Навчитися замінювати ірраціональні переконання на більш адаптивні;
4. Зменшити рівень напруження через дихальні та рефлексивні техніки.

План заняття

1. Привітання «Барометр емоцій».

Мета: актуалізація стану, створення довірчої атмосфери.

Тривалість: 10 хв.

Учасники обирають на шкалі від 0 до 10 рівень своєї поточної тривожності й коротко діляться, що зараз турбує.

2. Обговорення домашнього завдання.

Тривалість: 5 хв.

3. Озвучення теми заняття «Моя тривожність».

4. Психоедукація «Що таке тривожність і як вона формується».

Тривалість: 10 хв.

Тривожність – це емоційний стан, пов'язаний із передчуттям можливої небезпеки, невизначеністю або загрозою для благополуччя людини. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривога часто виникає без очевидної причини, але супроводжується схожими фізіологічними реакціями: прискорене серцебиття, напруга м'язів, поверхневе дихання, підвищена пітливість.

Тривожність – це відчуття хвилювання, страху або напруги, яке може виникнути в різних ситуаціях. Вона може бути реакцією на стрес або невизначеність. Це нормальна реакція організму на стресори, але коли тривожність стає зависокою або триває довго, вона може стати проблемою.

З точки зору когнітивно-поведінкової моделі, тривожність підтримується взаємодією думок, емоцій, тілесних реакцій та поведінки. Наприклад, думка: «Я не впораюся» → емоція: страх, невпевненість → реакція: уникання → наслідок: підтвердження думки, що я слабкий.

Види тривожності:

- ситуативна (реактивна) – виникає у відповідь на стресову ситуацію (іспит, виступ, нове знайомство);
- особистісна (стійка) – властивість особистості, схильність до частих переживань тривоги;
- соціальна тривожність – страх оцінки або осуду з боку інших;
- екзистенційна тривога – пов'язана зі смислами, майбутнім, ідентичністю.

Позитивна тривожність може виникати в реальних ситуаціях, коли людина стикається з викликом або завданням, що вимагає уваги та мобілізації ресурсів. Наприклад, під час підготовки до важливого виступу або іспиту, тривожність може бути корисною, оскільки вона стимулює до дії та підвищує концентрацію уваги. У цих випадках тривожність допомагає підготуватися до виклику та здійснити необхідні дії.

Негативна тривожність натомість може виникати без конкретного стресового чинника або від реакції на ситуації, які вважаються загрозливими чи

страшними. Це може бути результатом перевантаження емоціями, переживання постійної невпевненості або недоліків у власних здібностях. У таких випадках тривожність може бути зависоку і перешкоджати повсякденному функціонуванню та здатності відповідати на виклики.

Отже, позитивна тривожність є природною реакцією на реальні виклики, тоді як негативна тривожність може виникати без конкретної причини або від переваги на шкідливі або неперспективні думки.

Основна ідея когнітивно-поведінкового підходу: тривожність не створює подія, а наше сприйняття події. Якщо змінити спосіб мислення, зміниться емоційна реакція.

5. Вправа «Трикутник тривоги».

Мета: усвідомлення зв'язку між мисленням і почуттями.

Тривалість: 15 хв.

Учасники отримують схему: *думки – емоції – поведінка*. Кожен згадує нещодавню ситуацію, де відчував тривогу, і заповнює схему:

- Яка ситуація стала тригером?
- Які автоматичні думки з'явилися?
- Які емоції виникли?
- Як я повівся?

Обговорення в групі.

6. Вправа «Когнітивна реструктуризація»

Мета: визначення та зміна ірраціональних думок, що викликають тривогу.

Тривалість: 20 хв.

На фліпчарті психолог записує типові ірраціональні думки: «Я маю бути ідеальним», «Якщо я помилюся, всі мене осудять», «Я не впораюся».

Група спільно формулює альтернативні, реалістичні переконання: «Ніхто не ідеальний, я можу робити помилки і вчитися». «Помилки – частина розвитку».

Потім учасники індивідуально працюють із власними тривожними думками за алгоритмом:

- Опиши ситуацію.

- Визнач автоматичну думку.
- Оціни рівень тривоги (0-10).
- Знайди докази «за» і «проти».
- Сформулюй нову, збалансовану думку.
- Повтори оцінку тривоги.

7. Вправа «Подушка безпеки»

Мета: зменшення рівня тривожності, емоційне відновлення та відчуття внутрішньої підтримки.

Тривалість: близько 20 хвилин.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу та намалюйте свої «подушки безпеки» – усе, що допомагає вам почуватися захищено та впевнено в житті (це можуть бути рідні, друзі, дім, робота, хобі, фінансова стабільність тощо). Зображуйте подушки так, щоб могли уявити себе зверху на кожній з них. Кількість подушок оберіть довільно. Кожну подушку розфарбуйте й підпишіть, зазначивши, що саме вона символізує. Запитання для рефлексії:

- Опишіть свої подушки: які вони на дотик, з якої тканини, якого кольору, якої форми?
- Яка з них для вас зараз найцінніша?
- На якій подушці вам би хотілося відпочити?
- Яка подушка виглядає найяскравішою чи найзатишнішою?
- Чи є подушка, якої вам не вистачає на цьому малюнку?

Особливості інтерпретації. Під час аналізу звертайте увагу на розташування подушок на аркуші (чи є центральна, які знаходяться поруч), їхній розмір, кольори, а також взаємозв'язки між ними. Важливо відзначити, яку сферу життя людина підкреслює як основне джерело підтримки – матеріальну, духовну чи соціальну. Корисно також помітити, про яку подушку учасник говорить найдовше або з найбільшою емоційністю – це може вказувати на її особливе значення.

8. Домашнє завдання. Протягом тижня відстежуй свій стан, та відзнач моменти, коли ти починаєш тривожитись. Напиши, в яких ситуаціях ти найчастіше переживаєш, та виконай попередню вправу.

- Намалюй як виглядає твоє обличчя, коли ти тривожишся;
- Напиши 3 причини, чому ти тривожишся;
- Продовжи речення «Коли тривожусь, я ...»;
- Напиши, що ти можеш зробити, щоб припини тривожитись.

9. Рефлексія, обговорення (10 хв).

Заняття №4. «Тіло як ресурс, техніки релаксації»

Мета: навчання практичних релаксаційних технік для миттєвого і регулярного зниження тривоги.

Завдання:

1. Ознайомитись та опанувати техніками релаксації для зниження тривоги;
2. Введення технік у щоденну рутину.

План заняття

1. Привітання «Барометр емоцій».

Мета: актуалізація стану, створення довірчої атмосфери.

Тривалість: 10 хв.

Учасники обирають на шкалі від 0 до 10 рівень своєї поточної тривожності й коротко діляться, що зараз турбує.

2. Обговорення домашнього завдання.

Тривалість: 10 хв.

Озвучення теми заняття «Моя тривожність».

3. Психоедукація «Що таке тривожність і як вона формується».

Тривалість: 10 хв.

Тривога – це не лише емоційний, а й тілесний процес. Коли ми хвилюємося, наш мозок сприймає ситуацію як потенційну загрозу, навіть якщо вона не є реально небезпечною. Активується симпатична нервова система, що

готує організм до реакції «бий або тікай». Серце починає битися швидше, дихання стає поверхневим, м'язи напружуються, підвищується рівень кортизолу – гормону стресу. Так тіло сигналізує: «будь наготові».

Якщо тривожний стан триває довго, організм починає виснажуватися. Постійна м'язова напруга спричиняє головні болі, болі у спині, розлади сну, втому, зниження концентрації. Людина звикає жити у «фоновій» тривозі, навіть не помічаючи, що її тіло постійно перебуває у стані мобілізації.

Один із найефективніших шляхів зменшення тривоги – повернення уваги до тіла. На відміну від думок, які часто неконтрольовано «розганяють» тривогу, тіло може стати опорою для заспокоєння. Тілесні техніки релаксації допомагають активізувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення і спокій.

Тривога завжди шукає вихід. Якщо не дати їй шляху через усвідомлення й тілесне розслаблення, вона проявиться у соматичних симптомах. Тому найкращий спосіб «вимкнути» тривогу – не боротися з нею, а дихати, рухатися, слухати своє тіло. Коли тіло розслаблене, психіка отримує сигнал: «Можна довіряти, можна бути спокійним».

4. Вправа «Тілесні техніки для заспокоєння»

Мета: навчання моментальним технікам заспокоєння.

Тривалість: 50 хв.

Техніка «Моментальна пауза»

Припиніть все, що ви робите, і приділіть увагу вашому диханню. Вдихніть глибоко через ніс на чотири рахунки, утримуйте подих на два рахунки, а потім повільно видихайте повітря через відкриті уста на чотири рахунки. Під час вдиху уявіть собі, що ви вдихаєте спокій та розслаблення, а під час видиху – видалення будь-якої напруги чи негативних емоцій.

Техніка 5-4-3-2-1

А. Назвіть один запах, який ви зараз відчуваєте.

В. Назвіть два звуки, які ви зараз чуєте (стукіт власного серця теж вважається).

С. Опишіть три тілесні відчуття, які ваше тіло зараз відчуває (текстура одягу, що торкається шкіри, температура, як ваші ноги спираються на землю).

Д. Назвіть чотири кольори, які вас оточують.

Е. Назвіть п'ять предметів перед вами.

Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»

Почніть з ніг і працюйте вгору по всьому тілу. Напружте м'язи ніг на 5-10 секунд, а потім різко розслабте їх. Повторіть цей процес з кожною групою м'язів у вашому тілі, включаючи ступні, ноги, стегна, живіт, руки, плечі, обличчя та шию. Зосередьте увагу на відчуттях розслаблення та легкості.

Техніка «Візуалізація оазису»

Закрийте очі і уявіть себе на місці в тихому та спокійному місці, наприклад, на пляжі або в гірській долині. Уявіть деталі цього місця: колір неба, шум хвиль або птахів, запахи, тепло сонця тощо. Глибоко вдихайте та видихайте, уявляючи, як кожний вдих наповнює вас спокоєм і релаксацією. Залишайтеся у цьому стані спокою протягом 5-10 хвилин

«Дихання квадратом»

Техніка саморегуляції для зниження фізіологічного напруження. Інструкція: Учасники виконують вправу 3-4 цикли.

- Вдих – 4 секунди;
- Затримка – 4 секунди;
- Видих – 4 секунди;
- Затримка – 4 секунди;

Обговорення в групі, коротка рефлексія про тілесні відчуття.

5. Домашнє завдання. Виконання 1 вправи кожного дня протягом тижня.

6. Рефлексія, обговорення (10 хв).

Заняття №5. «Розвиток стресостійкості»

Мета: ознайомити учасників із поняттям стресу та стресостійкості, навчити розпізнавати власні стресові реакції, освоїти ефективні способи

подолання стресу, розвинути усвідомлене ставлення до труднощів як до ресурсу для розвитку.

Завдання:

1. Зрозуміти механізм виникнення стресу;
2. Визначити власні стресові тригери та реакції;
3. Освоїти базові техніки саморегуляції;
4. Розвинути адаптивне мислення та навички психологічної гнучкості.

План заняття

1. Привітання. Озвучення теми заняття.

«Мій ресурс сьогодні»

Мета: актуалізувати тему ресурсності та створити теплу атмосферу.

Тривалість: 10 хв.

Кожен учасник називає одну річ, що допомагає йому почуватися краще або відновлювати сили (кава, музика, прогулянка, близькі).

2. Обговорення домашнього завдання.

Тривалість: 10 хв.

3. Психоедукація «Що таке стрес і як формується стресостійкість».

Тривалість: 10 хв.

Стрес – це природна реакція організму на будь-які вимоги чи зміни, які потребують адаптації. Термін увів Ганс Сельє, який розглядав стрес не лише як негативний, а й як необхідний для життя процес. Існують два типи стресу. Еустрес – позитивний, мобілізуючий, допомагає діяти, приймати рішення, розвиватися. Дистрес – надмірний, виснажливий, що руйнує фізичні та психічні ресурси. Під час стресу активується симпатична нервова система, вивільняються адреналін і кортизол, серце починає битися швидше, підвищується напруга м'язів. Ці реакції допомагають вижити у небезпечних умовах, але якщо вони тривають надто довго – виникає перевтома, тривожність, безсоння, дратівливість, психосоматичні порушення.

Стресостійкість – це здатність людини зберігати ефективність, рівновагу та ясність мислення у складних ситуаціях. Вона не означає «не відчувати стрес», а означає вміння адаптуватися, відновлюватися і зберігати внутрішню опору.

Стресостійкість базується на кількох ключових компонентах: усвідомлення – розуміння власних емоцій і станів; гнучке мислення – здатність бачити альтернативи, а не лише проблему; ресурсність – вміння відновлювати сили через відпочинок, підтримку, творчість; саморегуляція – вміння знижувати напруження за допомогою дихання, руху, позитивного самонавіювання.

Стрес – невід’ємна частина життя. Але саме від рівня нашої стресостійкості залежить, чи стане він джерелом розвитку, чи причиною виснаження. Розвиваючи внутрішню гнучкість і навички самодопомоги, ми вчимося не уникати труднощів, а ефективно на них реагувати.

4. Вправа «Мій позитивний та негативний стрес».

Мета: розвиток самоспостереження щодо ознак стресу.

Тривалість: 15 хв.

Учасники отримують аркуш і кожен записує, як саме проявляється його стрес. Потім обговорюють у парах: що з цього допомагає помічати, коли «я вже в стресі».

Характеристика	Позитивний стрес	Негативний стрес
Природа	Стимулює досягнення цілей, мотивація, викликає відчуття виклику	Викликає тривогу, незадоволеність, переживання
Вплив на організм	Може підвищувати продуктивність, зміцнює стресостійкість, стимулює розвиток	Може викликати втомленість, безсоння, апатію, фізичні захворювання
Тривалість	Зазвичай короткотерміновий, реакція на конкретні події або ситуації	Може бути тривалим, відноситься до довготривалої напруги та труднощів
Завершення	Зазвичай закінчується успішним вирішенням завдань або досягненням мети	Може призвести до фізичних або емоційних проблем, потребує позитивних змін для відновлення

Рисунок 3.1. Ознаки позитивного та негативного стресу.

Обговорення в групі.

5. Вправа «Коло впливу».

Мета: формування адаптивного мислення.

Тривалість: 25 хв.

Психолог малює на фліпчарті два кола:

- Внутрішнє – що я можу контролювати (поведінку, ставлення, дії);
- Зовнішнє – що поза моїм контролем (погода, політика, чужі рішення).

Учасники заповнюють свої кола. Потім обговорюють, як зосередження на контрольованому знижує стрес і дає відчуття стабільності.

6. Вправа «Моя скринька щастя».

Мета: розвиток ресурсного стану для подолання стресу.

Тривалість: 10 хв.

Тренер роздає роздруківки для заповнення.

7. Рефлексія, обговорення, прощання (10 хв).

ВИСНОВКИ

В результаті виконання магістерської роботи та проведеного теоретико-емпіричного дослідження впливу тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді ми встановили наступне:

1. Здійснено теоретичний аналіз феноменів інтернет-залежності, тривожності та їх взаємозв'язку. Комп'ютерна залежність (інтернет-залежність) – це девіантна поведінка, яка призводить до втрати зв'язку з реальністю та поглинання комп'ютерними іграми та віртуальними чатами. Інтернет-залежність часто означає безцільне використання часу в інтернеті (електронна пошта, ігри, читання новин тощо), але вона також може включати використання інтернету для самовдосконалення, перетворюючись на залежність та засіб втечі від реальності. Інтернет-залежні характеризуються втратою контролю, дезорієнтацією, дезадаптацією, самоізоляцією, уникненням спілкування в реальному житті, сплутаністю свідомості, розладами сну, психічною втомою, дратівливістю, нейропсихіатричною напругою та проблемами спілкування в реальному житті.

Тривожність інтерпретується як негативний психологічний стан індивіда, спричинений негативними очікуваннями щодо майбутнього індивіда в конкретній емоційній ситуації. Тривога проявляється в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах життя індивіда, тим самим змінюючи продуктивність. З психологічної точки зору, тривожність проявляється в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах життя індивіда. Тривожність впливає на фізичне здоров'я та працездатність індивіда, включаючи академічні досягнення.

Особистість сучасних студентів можуть впливати обидва типи стресорів: по-перше, підтримка тривожності в результаті військових дій на території; по-друге, академічне напруження як прояв повсякденних стресорів. Студентське середовище наразі є однією з найбільш психологічно вразливих соціальних груп, і воно, як ніколи раніше, схильне вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет-ресурсів як захисного механізму. На основі оцінки

сприйнятої загрози, рефлексії людини запускають реакції подолання, які проявляються як інтегрована реакція людини на ситуацію

Активація споживання інтернету може функціонувати як типова реакція на стрес, чи то як форма самозахисту, мережева взаємодія, чи компенсація за вираження реакції. Таким чином, розгляд стресу та тривожності як важливих факторів інтернет-залежності дозволяє нам краще зрозуміти причини формування цієї поведінки з точки зору її впливу на особистість студента.

2. Підібрано методики для психодіагностики інтернет-залежності, тривожності, психологічного стресу, самотності та алекситимії: «Тест інтернет-залежності» (К. Янг в адаптації О. Бугрової), «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), «Методика діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), «Шкала психологічного стресу (PSM-25)», «Торонтська шкала алекситимії (TAS-20)».

3. Проведено психодіагностику та проаналізовано отримані результати емпіричного дослідження.

Розподіл учасників дослідження за рівнем інтернет-залежності за результатами «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янга в адаптації О. Бугрової) свідчить, що більшість респондентів (53,7%) належать до категорії звичайних користувачів інтернету, для яких характерне помірне використання мережі без виражених ознак залежності. Найменшу частку (17,7%) становлять особи з вираженою інтернет-залежністю. Для них властиве компульсивне прагнення до онлайн-активності, зниження інтересу до офлайн-життя, труднощі у контролі часу користування, зниження навчальної успішності та міжособистісних контактів. Отже, отримані результати свідчать про наявність серед студентської молоді тенденції до зростання ризику інтернет-залежності, що потребує профілактичних заходів і формування навичок саморегуляції.

Згідно з отриманими результатами за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), у студентської молоді спостерігаються різні рівні прояву як особистісної, так і реактивної тривожності. Отримані результати свідчать, що більшість студентів мають помірний рівень як

особистісної, так і реактивної тривожності, що є віковою нормою і відображає процес адаптації до навчального середовища. Водночас наявність частини осіб із високими показниками тривожності потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, зниження емоційного напруження та формування стресостійкості.

Аналізуючи отримані результати за «Методикою діагностики суб'єктивного рівня самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), ми спостерігаємо, що переважна більшість студентської молоді перебуває у межах помірному рівня самотності та має природні особливості емоційного розвитку цього вікового періоду. Водночас 21% студентів продемонстрували високий рівень самотності, що може бути свідченням внутрішньої ізолюваності, емоційного виснаження або труднощів у формуванні близьких взаємин. Такий стан часто супроводжується відчуттям нерозуміння з боку оточення, зниженням самооцінки та потребою у підтримці.

Відсоткове співвідношення рівнів прояву психологічного стресу за результатами методики «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» свідчить, що значна частина студентської молоді перебуває в умовах помірному або підвищеного рівня стресу, що заважає ефективному функціонуванню, призводить до дезадаптації у стресових ситуаціях, надмірного напруження, виснаження та знижує рівень психологічного благополуччя.

Отримані результати за методикою «Торонська шкала алекситимії (TAS-20)» вказують на те, що переважна більшість студентської молоді має достатній рівень емоційної усвідомленості, а прояви високої алекситимії зустрічаються відносно рідко. Це свідчить про сформовану здатність до емоційного самопізнання, що є важливим чинником психологічного благополуччя та ефективної міжособистісної взаємодії. Лише у 29% опитаних виявлено середній рівень, що може свідчити про часткові труднощі у розпізнаванні емоцій, тоді як у 13% – високий рівень алекситимії, що вказує на суттєві труднощі у розумінні власних почуттів та їх вербалізації.

В подальшому дослідженні ми вважали за необхідне проаналізувати зв'язок кожної із психологічних характеристик (особистісна та реактивна тривожність, самотність, психологічний стрес, алекситимія) із отриманими результатами інтернет-залежності. Отримані результати свідчать про наявність позитивного зв'язку між рівнем тривожності та вираженістю інтернет-залежності: чим вищі показники як реактивної, так і особистісної тривожності, тим більшою є схильність до проблемного або залежного використання інтернету. Результати демонструють пряму залежність між рівнем самотності та схильністю до інтернет-залежності. Чим вищим є суб'єктивне відчуття самотності, тим більшою є ймовірність використання інтернету як компенсаторного механізму, що з часом може перерости в залежність. А також засвідчують пряму залежність між інтенсивністю психологічного стресу та рівнем інтернет-залежності. Особи з низьким рівнем стресу, як правило, використовують інтернет у межах адаптивної поведінки, тоді як підвищення стресу супроводжується зростанням ризику формування дезадаптивних моделей онлайн-активності. Підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується поступовим зростанням проявів алекситимії. Особи з високим рівнем залежності демонструють виражені труднощі в ідентифікації та описі власних емоцій, а також схильність до зовнішньо-орієнтованого типу мислення. Це може свідчити про те, що інтернет-залежність частково виконує компенсаторну функцію, дозволяючи уникати емоційних переживань, із якими людина не вміє справлятися. Таким чином, алекситимія виступає не лише наслідком, але й потенційним предиктором формування інтернет-залежної поведінки, що підтверджує її значущу роль у механізмах емоційної регуляції сучасної молоді.

У подальшому етапі дослідження здійснено порівняльний аналіз результатів за показниками шкал методик серед чоловіків та жінок. Чоловіки значно частіше демонструють проблемне та залежне користування інтернетом, тоді як жінки переважають серед звичайних користувачів, що вказує на більш збалансований стиль онлайн-активності. Виявлені відмінності можуть пояснюватися як соціально-психологічними чинниками (наприклад, типами

онлайн-активності), так і емоційно-регуляційними особливостями, де чоловіки частіше використовують інтернет як засіб уникнення негативних переживань або для компенсації соціальних потреб. Жінки характеризуються більшою особистісною тривожністю, емоційною чутливістю та схильністю до переживання самотності, тоді як чоловіки демонструють вищі рівні реактивної тривоги, психологічного стресу та алекситимії. Це свідчить про різницю у способах емоційної регуляції: жінки, як правило, більш усвідомлено переживають емоційні стани, тоді як чоловіки схильні до їхнього пригнічення або уникнення, що може призводити до підвищеного стресу та емоційної відстороненості.

4. Виявили вплив тривожності на формування інтернет-залежності у студентської молоді. Проведений кореляційний аналіз показав, що інтернет-залежність формується на тлі високої тривожності, емоційної напруги та часткових труднощів у вираженні почуттів, а також має зв'язок із почуттям самотності, яке часто виступає соціальною передумовою для втечі у віртуальний простір. Найтісніші зв'язки простежуються між реактивною та особистісною тривожністю, психологічним стресом і інтернет-залежністю, що дозволяє розглядати тривожність як ключовий емоційний чинник у механізмах формування залежної поведінки.

5. Розроблено та оформлено програму психологічного тренінгу «Подолання інтернет-залежності за допомогою формування навичок зниження тривожності та розвитку стресостійкості».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2013. № 46 (2). С. 14–21.
2. Амплєєва О. М., Плужник А. Ю. Особливості психологічної корекції тривожності у студентів. *Scientific research in the modern world*. Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. Р. 458-462.
3. Асєєва Ю. О. Проблема вивчення самооцінки студентів у сучасній науковій парадигмі. *Бъдещето въпроси от света на науката 2019*. Софія: ООО «Бял ГРАД-БГ». С. 57-62.
4. Астапов В. М. Тривожність у дітей. 2018. 160 с.
5. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії в юнацькому віці: теоретичний аналіз питання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. № 2. С. 12-17.
6. Бартків О. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. eVNUIR: Домівка. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/5013/1/Internet%20addiction.pdf> (дата звернення: 22.05.2025).
7. Вакуліч Т. М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. № 16 (40). С. 111-118.
8. Гаврищак Л. І. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. № 13, ч. 5. С. 56-63.
9. Галіч Т. Пріоритетність освітніх та комунікаційних практик використання студентами мережі Інтернет. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. 2010. № 891. С. 188-191.
10. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 227 с.

11. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. Житомир, 2011. Випуск 12. С. 315-324.
12. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. №1. 2013. С. 11-20.
13. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 178-182.
14. Караваєва Т. А. Холістична діагностика прикордонних психічних розладів. 2017. 286 с.
15. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки. *Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської студентської молоді*. Київ: Ніка-Центр, 2008. С. 59-67
16. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: теорія і практика : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2025. 304 с.
17. Козак, Г. Психологічні особливості комунікативної толерантності на різних етапах професійного життя педагога. *Психологічні перспективи*, (41), 2023, 108-119.
18. Корсун Л.С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Вісник Львівського університету*. 2020. Випуск 6. С. 122-130.
19. Кривоніс М. Л. Ейдетика як засіб підготовки дитини до школи. Харків: Ранок, 2012. 176с.
20. Левшунова Н. Теоретичні та практичні основи профілактики залежності в підлітків. *Психолог*. 2009. № 35 (371). С. 13-15.
21. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2021. 100 с.
22. Магдисюк Л., Федоренко Р. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2020. 332 с.
23. Магдисюк Л., Федоренко Р. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк. Вежа-Друк, 2022. 360 с.

24. Магдисюк Л., Федоренко Р. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2023. 292 с.
25. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
26. Мельник А. П. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики : навч.-метод. посіб. / уклад. Антоній Петрович Мельник, Людмила Іванівна Магдисюк, Тамара Іванівна Дучимінська. Луцьк. Вежа-Друк, 2018. 152 с.
27. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 18.02.2025).
28. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в інтернет просторі: дисертація на правах рукопису. Київ, 2017. 221 с.
29. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 6-7. С. 3-6.
30. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ, 2013. 381 с.
31. Посацький О. В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2005. 19 с.
32. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернетзалежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. № 6. С. 150-157.
33. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. Вип. 2. 2016. С. 38-47.
34. Психологічна допомога у клініці : навч.-метод. посіб. / Р. П. Федоренко, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк, С. В. Борцевич. Луцьк. Вежа-Друк, 2018. 224 с.
35. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.

36. Ржевский Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернетсередовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності*. Київ, 2017. С. 24-36.

37. Розлуцька Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернетзалежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник УжНУ*. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла». 2012. Вип. 24. С. 133-137.

38. Сидоров К. Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42-52.

39. 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*. 2011. № 28. С. 467-472.

40. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття «життєва компетентність». *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. Київ: Контекст. 2016. С. 109-110.

41. Торонтська шкала алекситимії (TAS-20). Василець В.В. Шаповал І.І. Шалковський Є.І. Клебанська А.О Станіславчук М.А. Крос-культурна адаптація україномовної версії торонтської шкали алекситимії TAS-20: апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/article/17556/kros-kulturna-adaptacziya-ukraïnomovnoï-versiï-torontskoï-shkali-aleksitimii-tas-20-aprobacziya-u-hvorih-na-ankilozivnij-spondilit> (дата звернення: 20.02.2025).

42. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернетзалежності осіб : дис. ... канд. психол. Наук. Л., 2010. 225 с.

43. Федоренко С.В. Психологічні особливості побудови корекційнотренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. *Лабораторія кіберпсихології інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. URL:

https://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2012_8/st12.pdf (дата звернення: 22.05.2025).

44. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 11. С. 343-348.

45. Шкала психологічного стресу PSM-25. Stud. URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu (дата звернення: 18.02.2025).

46. Янг К. Тест на інтернет-залежність. Internet Addiction Test. 1998. С. 210.

47. Borkovec T. D., Ruscio A. M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 61. С. 37-42.

48. Caplan S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*. 2002. Vol. 18, №. 5. P. 553-575.

49. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1996, № 3. P. 403-412.

50. Marmot M. Social resources and health. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. *Expanding the Boundaries of Health and Social Science*. New York: Oxford Univ. Press; 2003. pp. 259-285.

51. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2017. 468 s.

52. Twenty Active Training Programs. Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company. 2020.

53. Voordouw B. C, van der Linden P. D, Simonia S., van der Lei J., Sturkenboom M. C., Stricker B. H. Influenza vaccination in community-dwelling elderly: impact on mortality and influenza-associated morbidity. 2003. № 163. С. 1089-1094.