

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри  
д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

\_\_\_\_\_  
(підпис)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

Зі спеціальності \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_  
(назва освітньої програми)

На тему: **«КІБЕР-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ДЕВІАНТНОЇ  
ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ»**

**Виконавець:**

студент 4 курсу 12 групи  
факультету ЦЗФН

\_\_\_\_\_ Суміна Марія Олександрівна  
/підпис/

**Науковий керівник**

д. філ. за спец. 053 Психологія,  
ст. викладач кафедри МППП

\_\_\_\_\_ Ганган Ю. С.  
/підпис/

Одеса 2026

## ЗМІСТ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                    | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕР-ЗАЛЕЖНОСТІ<br>ЯК ФОРМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ..... | 14 |
| 1.1. Девіантна поведінка: сутність, типологія та психологічні механізми.....                   | 14 |
| 1.2. Кібер-залежність у структурі сучасних поведінкових адикцій.....                           | 19 |
| 1.3. Підлітковий вік як період підвищеної вразливості до кібер-<br>залежності.....             | 25 |
| Висновки до першого розділу .....                                                              | 33 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КІБЕР-<br>ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....             | 36 |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....                                        | 36 |
| 2.2. Рівень та структура проявів кібер-залежності у підлітків.....                             | 40 |
| 2.3. Психологічні чинники формування кібер-залежності.....                                     | 47 |
| Висновки до другого розділу.....                                                               | 55 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ КІБЕР-<br>ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....          | 59 |
| 3.1. Міжнародний досвід профілактики поведінкових адикцій.....                                 | 59 |
| 3.2. Програма психологічної профілактики кібер-залежності.....                                 | 63 |
| Висновки до третього розділу.....                                                              | 72 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                 | 74 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                               | 78 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                  | 87 |

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Стрімка цифровізація сучасного суспільства спричинила докорінну трансформацію способів соціальної взаємодії, пізнання, дозвілля та самореалізації підростаючого покоління. Для підлітків кіберпростір стає не лише інструментом комунікації чи навчання, а й значущим середовищем формування ідентичності, емоційного досвіду та системи соціальних зв'язків. Віртуальна реальність дедалі частіше виконує функцію простору самопрезентації, компенсації психологічних труднощів та уникнення фруструючих ситуацій офлайн-взаємодії.

Разом із позитивними можливостями цифрового середовища спостерігається зростання випадків його деструктивного використання, що призводить до формування кібер-залежності як специфічної форми поведінкової адикції. У міжнародному науковому дискурсі це явище розглядається крізь призму концепцій Internet Addiction Disorder [85, 86], когнітивно-поведінкової моделі патологічного інтернет-користування Р. Девіса [63], компонентної моделі адикції – М. Гріффітс [58, 67, 72], а також сучасної інтегративної I-PACE моделі [59, 70, 71], яка пояснює розвиток специфічних інтернет-розладів через взаємодію особистісних, афективних, когнітивних і виконавчих механізмів. У Міжнародній класифікації хвороб 11 перегляду (ICD-11) ігровий розлад «Gaming Disorder» вже офіційно визначено як психічне порушення, що підтверджує клінічну й соціальну значущість проблеми [84].

В українському науковому просторі питання кібер-залежності активно досліджуються в працях Ю. О. Асєєвої, Ю. С. Ганган, О. В. Камінської, О. С. Яворовської, М. Є. Цибульської, О. О. Слободяник та інших учених, які розглядають кіберадикції як складний соціально-психологічний феномен, пов'язаний із емоційною дисрегуляцією, порушенням самоконтролю та труднощами соціальної адаптації молоді [2, 3, 10, 11, 12, 17, 18, 40, 46, 49]. Водночас більшість досліджень зосереджена переважно на юнацькому або

студентському віці, тоді як підлітковий період, як сенситивний етап становлення особистості, потребує окремого комплексного аналізу.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними процесами формування самосвідомості, кризою ідентичності [64], підвищеною емоційною лабільністю, прагненням до автономії та водночас залежністю від соціального схвалення. Згідно з культурно-історичною концепцією Л. С. Виготського та сучасними підходами вікової психології: С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, саме у цей період закладаються базові механізми саморегуляції та соціальної відповідальності [9]. Невідповідність між потребою у самоствердженні та обмеженими можливостями її реалізації в реальному середовищі може зумовлювати звернення до віртуального простору як альтернативного каналу задоволення соціальних і емоційних потреб.

У цьому контексті кібер-залежність доцільно розглядати не лише як окремий різновид поведінкової адикції, а й як форму девіантної поведінки підлітків. Девіантність у сучасному психологічному розумінні охоплює стійкі відхилення від соціально прийнятних норм, що супроводжуються порушенням адаптивного функціонування та міжособистісної взаємодії. Залежна поведінка, відповідно до позицій В. Г. Панка, І. А. Фурманова, А. Б. Мудрика та інших дослідників, виступає однією з форм соціально обумовленої девіації, яка має компенсаторний характер і пов'язана з дефіцитом психологічних ресурсів [32, 34, 45].

Актуальність обраної теми посилюється сучасними соціальними умовами, зокрема тривалим перебуванням дітей та підлітків у стані соціальної нестабільності, воєнного стресу, обмеження безпечного офлайн-простору та збільшенням часу взаємодії з цифровими пристроями. За цих умов кіберпростір часто виконує функцію психологічного захисту, однак за відсутності сформованих механізмів саморегуляції може перетворюватися на джерело залежності, емоційного виснаження, тривожності та соціальної ізоляції.

Попри наявність значної кількості публікацій, проблема кібер-залежності як саме форми девіантної поведінки підлітків залишається недостатньо систематизованою. Потребує уточнення її психологічна структура, механізми формування та взаємозв'язки з індивідуально-особистісними й соціальними чинниками. Відсутність цілісної моделі, яка б поєднувала девіантологічний підхід із сучасними концепціями поведінкових адикцій, зумовлює необхідність комплексного теоретико-емпіричного дослідження.

Отже, комплексне дослідження кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків сприятиме поглибленню наукового розуміння сучасних трансформацій підліткової девіантності в умовах цифрового суспільства та створенню підґрунтя для ефективної психологічної профілактики.

**Метою дослідження** є теоретико-емпіричне обґрунтування кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків, визначення її психологічної структури та чинників формування, а також розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо профілактики даного явища.

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

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння девіантної поведінки в сучасній психологічній науці та визначити місце адиктивних форм поведінки у її структурі.
2. Розкрити сутність кібер-залежності як різновиду поведінкової адикції та окреслити її психологічні механізми формування на основі сучасних концепцій.
3. Визначити вікові психологічні особливості підлітків як чинники підвищеної вразливості до формування кібер-залежної поведінки.
4. Емпірично дослідити рівень та структуру проявів кібер-залежності у підлітків, а також встановити її взаємозв'язки з індивідуально-психологічними характеристиками.

5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної профілактики кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків на основі отриманих результатів дослідження

**Об'єкт дослідження** – є девіантна поведінка підлітків у сучасному цифровому соціальному середовищі.

**Предмет дослідження** – особливості прояву кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків

**Методи.** Для досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань у дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що забезпечили наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

1. Теоретичні методи. На теоретичному етапі дослідження застосовано аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми девіантної поведінки, поведінкових адикцій, кібер-залежності та вікових особливостей підліткового розвитку.

2. Емпіричні методи. З метою вивчення кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик: Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.) [2]; Опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) [25, 38, 46]; Тест самовідношення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) [25, 38, 40, 59, 70, 71]

Комплексне застосування зазначених методик забезпечило всебічне охоплення поведінкового (рівень кібер-залежності), соціально-адаптаційного (ступінь інтеграції в соціальне середовище) та особистісного (самостворення) рівнів досліджуваного феномену.

3. Методи статистичної обробки даних. Для обробки емпіричних результатів застосовано методи математичної статистики з використанням програмного забезпечення SPSS 20.0. Зокрема використано: методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, варіаційні показники); коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ) для встановлення взаємозв'язків між рівнем

кібер-залежності, показниками соціально-психологічної адаптації та особливостями самоставлення; перевірку статистичної значущості результатів при рівні  $p < 0,05$ .

Застосування комплексу зазначених методів забезпечило наукову обґрунтованість висновків і дозволило виявити закономірності взаємозв'язку кібер-залежності з показниками соціальної адаптації та особистісного самоставлення підлітків.

**Вибірку склали 54 особи юнацького віку (18-24 роки), яких було поділено на дві групи порівняння за гендерною ознакою, де РЮ – особи юнацького віку чоловічої статі (26 осіб) і РД – особи юнацького віку жіночої статі (28 осіб).**

**Аналіз наукових досліджень та публікацій.** Проблематика кібер-залежності як різновиду поведінкових адикцій на сьогодні сформувала окремий міждисциплінарний напрям досліджень, що поєднує психологічні, медико-психологічні та соціально-педагогічні підходи.

Початкове наукове осмислення феномену проблемного інтернет-користування пов'язують із працями К. Юнг [85, 86], яка описала інтернет-залежність як новий клініко-поведінковий розлад із критеріями втрати контролю, компульсивності та порушення соціального функціонування. Подальший розвиток отримала когнітивно-поведінкова модель Р. Девіс [63], де патологічне користування інтернетом пояснюється взаємодією дисфункційних когніцій, афективних станів та підкріплювальних онлайн-механізмів. Двокроковий підхід до вимірювання генералізованого проблемного користування запропонував С. Каплан [60], підкреслюючи роль переваги онлайн-комунікації та дефіцитів саморегуляції.

У межах адиктологічної традиції широко застосовується компонентна модель залежності М. Гріффітс, Д. Кусс [58, 67, 72, 73], яка інтерпретує інтернет-залежність через універсальні компоненти адикції (салентність, толерантність, синдром відміни тощо). Найбільш цілісним сучасним пояснювальним підходом є інтегративна I-PACE модель [59, 70, 71.], що

розкриває розвиток специфічних інтернет-розладів як результат взаємодії «особистість – афект – когніції – виконавчі функції», тобто через поєднання індивідуальних рис, емоційної регуляції та контролю поведінки.

Окремим аргументом на користь актуальності проблеми є її інституційне визнання: ігровий розлад (Gaming Disorder) включено до ICD-11 [84], а Internet Gaming Disorder представлено в DSM-5 як стан, що потребує подальшого вивчення [51]. Це задає рамку для розгляду кібер-залежності як феномену, що виходить за межі «звички» й може набувати дезадаптивних та девіантних форм.

У сучасних публікаціях акцент переноситься з простого опису «часу онлайн» на психологічні механізми підтримки залежної поведінки: емоційну дисрегуляцію, імпульсивність, дефіцити самоконтролю та дисфункційний копінг. У цьому контексті важливими є оглядові роботи С. Кім, М. Бренд [59, 70, 71], де підкреслюється роль нейрокогнітивних механізмів, а також зв'язок інтернет-розладів із регуляцією емоцій. Емпіричні дані про асоціації інтернет-залежності з депресією, самотністю, порушеннями сну та впливом статі як модератора наведено Масаелі та Фархаді [75]. Розгляд цифрового копіngu й емоційної дисрегуляції як чинників підтримки симптомів залежності репрезентовано Моріно та Гоем [78].

У межах нейропсихологічного напрямку звертає увагу робота С.Б.Хонг, А. Залескі, Л. Коккі, А. Форніто, Е.Дж. Чой, Х. Х. Кім та інших [62, 69], де демонструється знижена функціональна конективність мозку в підлітків з інтернет-залежністю, що підсилює аргументацію про залученість механізмів самоконтролю та виконавчих функцій. Узагальнення клінічних досліджень проблемного інтернет-користування подано у систематичному огляді Д. Дж. Кусс та О. Лопес-Фернандес [58, 67, 72, 73].

Окремий пласт досліджень присвячено ролі сімейного середовища, стилів виховання, батьківського моніторингу та контролю. Взаємозв'язки кібербулінгу, кібервіктимізації з наглядом і контролем за онлайн-активностями підлітків аналізують А.К. Болдрі, А. Соррентіно та Д.П. Фаррінгтон [ 56].

Зв'язок адиктивного інтернет-користування зі стилями виховання описано К.-К. Ченг, Х.Д. Юе та С.В. Вонг [62], а предиктивні моделі, що включають батьківський стиль, риси особистості та міжособистісні взаємини, запропоновано Ю.С. Сан та Дж. Вілкінсон [82]. Важливим є інтегративний підхід до ризиків проблемного користування в підлітків через поєднання гіперактивності, непослідовного виховання та дезадаптивних когніцій, викладеного у роботах: С.В. Себре, А. Мілтозе та М. Лимоновс [81].

У вітчизняній площині, з позицій психології залежної поведінки, механізми формування адикцій у підлітків розкривають В.Г. Панок, Н.В. Толчина [34], а загальний теоретичний каркас адиктивності як поведінкової проблеми подано у навчальних та науково-практичних виданнях [32, 39]

Важливе значення для цієї роботи мають праці Ю.О. Асєєвої, де кібер-адикції систематизовано як проблему ХХІ століття, окреслено дефініційне поле та типологію, а також історичну еволюцію понять комп'ютерної, інтернет-залежності й кіберадикцій [2, 3, 10, 11, 12].

Суміжний, але методологічно близький напрям – фабінг як прояв цифрової, емоційної залежності – розкрито у серії публікацій Ю. С. Ганган та Ю.О. Асєєвої, включно з емпіричною моделлю фабінгу в підлітковому віці [2, 3, 10, 11, 12]. Це підсилює девіантологічний вимір, оскільки демонструє соціальні порушення комунікації та дезадаптивні поведінкові патерни в цифровому середовищі.

Українські автори також аналізують чинники та ризики інтернет-залежності саме для підлітків (Ванда М.А., Бондаренко Н.Б., Н.О. Пашко та ін.), вплив цифрового середовища на виховання та соціалізацію (Журба К.О., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В., Харченко Н.В., Федоренко С.В. та ін.), а також психосоціальні детермінанти інтернет-залежності (Ломачинський Б.І.) і соціально-психологічні чинники інтернет-залежності (Слободяник О. О.). Дослідження психологічної структури інтернет-залежної поведінки підлітків представлено у О.С. Яворовської, що безпосередньо

відповідає завданню роботи щодо опису структури та механізмів [8, 15, 26, 35, 40, 49].

Вікова психологія і концепція психосоціального розвитку задають розуміння підліткового віку як періоду кризи ідентичності, підвищеної чутливості до соціального оцінювання й ризику формування девіантних стратегій [9, 43, 64]. У цьому ж руслі актуалізуються проблеми медіасоціалізації, медіакультури, особливостей онлайн-взаєморозуміння та залежності від соціальних мереж як контекстуальних чинників підліткової поведінки у цифровому просторі [20, 21, 24].

Аналіз джерел свідчить: феномен кібер-залежності достатньо ґрунтовно описаний як поведінкова адикція (К. Янг, Р.А. Девіс, С. Кім, М. Бренд) [2, 3, 10, 11, 12, 59, 63, 70, 71 85, 86] та як проблема психічного благополуччя (Д. Дж. Кусс, О. Лопес-Фернандес, С. Кім, М. Бренд) [58, 59, 67, 70, 71, 72, 73]. Водночас менш систематизованим залишається підхід, у якому кібер-залежність розглядається саме як форма девіантної поведінки підлітків? із чітким виділенням її девіантологічних критеріїв (порушення норм, дезадаптація, стійкість патерну, соціальні наслідки) та емпіричним співвіднесенням із показниками соціально-психологічної адаптації й самоствавлення [34, 40, 49]. Саме ця дослідницька «точка» й обґрунтовує доцільність подальшого теоретико-емпіричного аналізу в межах заявленої теми.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні наукового розуміння кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків, що дозволяє інтегрувати адиктологічний та девіантологічний підходи в межах сучасної психологічної парадигми. У роботі здійснено системний аналіз взаємозв'язку між рівнем кібер-адикції, показниками соціально-психологічної адаптації та особливостями самоствавлення підлітків, що сприяє конкретизації психологічної структури досліджуваного феномену.

Дослідження розширює теоретичні положення психології залежної поведінки [32, 34] та сучасних концепцій інтернет-залежності [58, 59, 63, 67,

70, 71, 72, 85, 86], уточнюючи їх у контексті підліткового віку. Особливий акцент зроблено на розгляді кібер-залежності не лише як прояву надмірного використання цифрового середовища, а як стійкої дезадаптивної поведінкової стратегії, що формується у взаємодії особистісних характеристик, рівня соціальної інтеграції та особливостей самосприйняття.

Отримані результати уточнюють наукові уявлення про роль соціально-психологічної адаптації у формуванні девіантних форм поведінки, а також про значення самоствавлення як внутрішнього регулятора поведінкових патернів [40, 59, 70, 71]. Інтеграція положень вікової психології [9, 64] з сучасними моделями поведінкових адикцій дозволяє розширити теоретичні межі дослідження девіантності у цифровому середовищі.

Таким чином, проведене дослідження робить внесок у розвиток теорії девіантної поведінки та адиктології, доповнюючи їх віковим і соціально-психологічним виміром та створюючи підґрунтя для подальших наукових розробок у сфері психології підліткового розвитку та профілактики цифрових залежностей.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів загальної середньої освіти, центрів психологічного консультування та соціально-психологічної підтримки підлітків. Виявлені взаємозв'язки між рівнем кіберадикції, соціально-психологічною адаптацією та особливостями самоствавлення можуть бути використані як основа для розробки адресних програм психопрофілактики та корекції кібер-залежної поведінки.

Практична цінність роботи полягає у можливості впровадження результатів дослідження в систему ранньої діагностики ризиків девіантної поведінки підлітків. Отримані дані можуть бути використані для формування програм розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня соціальної адаптації та зміцнення позитивного самоствавлення. Рекомендації, сформульовані на основі дослідження, доцільно застосовувати під час проведення тренінгів із розвитку цифрової гігієни, програм психоосвіти для

підлітків і батьків, а також у рамках профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризику формування адиктивних форм поведінки [35, 54, 55].

Матеріали роботи можуть бути включені до навчальних курсів із психології девіантної поведінки, адиктології, вікової психології та психодіагностики під час підготовки майбутніх психологів і соціальних педагогів. Результати дослідження створюють підґрунтя для подальших прикладних розробок у сфері профілактики кібер-залежності та вдосконалення практик психологічного супроводу підлітків у цифровому соціальному середовищі.

### **Апробація результатів роботи**

Асєєва Ю.О., Ганган Ю.С., Суміна М. О. Цифрова девіантність молоді в умовах соціальної нестабільності. *Габітус*. 2026

**Структура роботи.** Структура кваліфікаційної роботи підпорядкована логіці наукового пошуку та відображає послідовність розгортання дослідницької проблематики, від теоретичного осмислення феномену до його емпіричної перевірки та практичного узагальнення. Робота складається зі вступу, трьох змістовно взаємопов'язаних розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Загальний обсяг роботи становить 107 сторінок друкованого тексту, з яких 78 сторінок припадає на основну частину дослідження. Теоретичні положення, результати психодіагностики та статистичного аналізу подано з використанням 5 таблиць і 5 рисунків, що наочно відображають ключові кількісні показники та структурні взаємозв'язки досліджуваних змінних.

Список використаних джерел налічує 87 позиції, з них 37 – іноземними мовами. Така бібліографічна база засвідчує орієнтацію дослідження на сучасний міжнародний науковий дискурс, поєднання вітчизняних і зарубіжних підходів та забезпечує належний рівень теоретичної та методологічної обґрунтованості роботи.

Таким чином, структура дослідження відповідає поставленій меті та завданням і забезпечує послідовне розкриття проблеми кібер-залежності як складного соціально-психологічного феномену підліткового віку.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕР-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

#### **1.1. Девіантна поведінка: сутність, типологія та психологічні механізми**

Проблема девіантної поведінки традиційно посідає важливе місце у психології, соціології та педагогіці, оскільки відображає складну взаємодію індивідуальних, соціальних і культурних чинників, що визначають характер відхилення від нормативних моделей поведінки. У сучасному науковому дискурсі девіантна поведінка розглядається не лише як порушення соціальних норм, а як багатовимірний феномен, що включає психологічні, ціннісні та поведінкові компоненти [39].

Традиційне трактування девіантності як простого «відхилення» від встановлених правил поступово трансформується у більш комплексне розуміння цього явища. Сучасні дослідники підкреслюють, що девіантна поведінка є результатом взаємодії внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх соціальних умов, а також відображає рівень соціальної адаптації особистості та її здатність до нормативної саморегуляції [32]. Таким чином, девіантність не може бути зведена лише до порушення дисципліни чи моральних норм, а потребує аналізу глибинних психологічних передумов.

З позицій психології розвитку девіантна поведінка набуває особливої актуальності в підлітковому віці, який характеризується кризою ідентичності, переоцінкою цінностей і формуванням автономії [9, 64]. У цей період посилюється чутливість до соціального впливу, потреба в самоствердженні та експериментування з поведінковими моделями. За умов недостатньої сформованості механізмів самоконтролю, емоційної регуляції та соціальної відповідальності такі пошуки можуть набувати форм девіантних проявів.

Водночас сучасне інформаційне суспільство створює нові соціальні контексти, в яких відбувається соціалізація підлітків. Цифрове середовище

суттєво змінює способи комунікації, структуру дозвілля та характер міжособистісної взаємодії [15, 20]. У зв'язку з цим з'являються нові форми поведінкових відхилень, які не завжди вкладаються у традиційні типології девіантності, але мають ознаки дезадаптації та порушення нормативного функціонування.

Таким чином, дослідження девіантної поведінки у сучасних умовах потребує врахування трансформацій соціального простору та нових каналів реалізації поведінкової активності. Це особливо актуально для аналізу кіберзалежності, яка формується на перетині психологічних, соціальних і технологічних чинників та може розглядатися як специфічний різновид девіантної поведінки підлітків.

Ключовим критерієм визначення девіантної поведінки виступає поняття соціальної норми. У психологічному та соціологічному вимірі норма розглядається як система суспільно прийнятих правил, цінностей і стандартів поведінки, що регулюють взаємодію індивіда із соціальним середовищем [39]. Водночас норма не є статичною категорією, вона змінюється залежно від історичного періоду, культурного контексту та соціальних трансформацій [32].

Психологічний зміст соціальної норми полягає у її внутрішньому засвоєнні особистістю – процесі інтеріоризації. За Л. С. Виготським, соціальні правила та вимоги спочатку існують у формі зовнішніх регуляторів поведінки, а згодом стають внутрішніми психологічними структурами, що забезпечують самоконтроль та саморегуляцію [9]. Таким чином, рівень сформованості внутрішніх норм визначає здатність особистості до нормативної поведінки без зовнішнього примусу.

У підлітковому віці процес інтеріоризації соціальних норм набуває особливої складності. Формування моральних установок і ціннісних орієнтацій відбувається на тлі перебудови самосвідомості, зростання критичності мислення та прагнення автономії [64]. Якщо механізми внутрішньої регуляції ще недостатньо сформовані або суперечать вимогам соціального середовища, виникає ризик девіантних форм поведінки.

З позицій психології адаптації, девіантність можна розглядати як показник порушення балансу між вимогами соціального середовища та ресурсами особистості [34]. У цьому контексті девіантна поведінка виступає не лише порушенням правил, а сигналом про труднощі інтеграції індивіда у систему соціальних взаємин. Вона може виконувати компенсаторну функцію, спрямовану на зниження внутрішнього напруження або відновлення відчуття контролю.

З позицій соціально-психологічного підходу девіантність інтерпретується як стійке відхилення від загальноприйнятих норм, що призводить до дезадаптації особистості та порушення її соціального функціонування. При цьому важливо підкреслити, що поняття «норма» має історично та культурно зумовлений характер, а отже, девіантна поведінка завжди розглядається у конкретному соціальному контексті [32].

У психології залежної поведінки девіантність пов'язується з формуванням адиктивних стратегій реагування, які виконують компенсаторну функцію. За визначенням В. Г. Панка і Н. В. Толчиної [34], залежна поведінка є особливою формою девіантності, що характеризується фіксацією особистості на певному об'єкті або діяльності з метою уникнення внутрішнього напруження, тривоги чи фрустрації. Такий підхід дозволяє розглядати адикції як варіант дезадаптивного копіngu, який формується за умов дефіциту психологічних ресурсів.

У науковій літературі представлено декілька підходів до класифікації девіантної поведінки. Найбільш поширеною є типологія, що виокремлює такі основні форми: делінквентна поведінка – порушення правових норм (правопорушення, кримінальні дії); агресивна поведінка – дії, спрямовані на заподіяння шкоди іншим; аутоагресивна поведінка – саморуйнівні дії, включно з суїцидальними проявами; віктимна поведінка – схильність до потрапляння у ситуації ризику; адиктивна поведінка – формування залежності від речовин або діяльності [32, 39] (рис. 1.1)



Рис. 1.1 Види девіантної поведінки

Особливе місце у цій структурі посідає адиктивна девіантність. Вона характеризується фіксацією на об'єкті залежності, втратою контролю, толерантністю та негативними соціальними наслідками [58, 67, 72]. На відміну від делінквентної поведінки, адиктивні форми не завжди мають прямий правовий вимір, однак можуть призводити до глибокої соціальної дезадаптації.

У межах адиктивної девіантності виділяють хімічні (алкогольна, наркотична залежність) та нехімічні (поведінкові) адикції. Останні, відповідно до сучасних досліджень, набувають дедалі більшої поширеності, зокрема у цифровому середовищі [22]. Серед яких особливе місце займають інтернет-залежність, ігровий розлад, залежність від соціальних мереж та інші цифрові форми [2, 3, 10, 11, 12, 54, 55, 59, 70, 71, 85, 86]. У цифровому середовищі девіантна поведінка набуває нових проявів, пов'язаних із порушенням часових меж, ізоляцією від реальних соціальних контактів, зниженням академічної успішності та емоційною нестабільністю.

Серед основних психологічних механізмів формування девіантної поведінки дослідники виділяють: порушення саморегуляції – зниження здатності контролювати імпульси та поведінкові реакції; дефіцит соціальної адаптації – труднощі інтеграції у соціальне середовище; емоційна

дисрегуляція – нездатність ефективно управляти негативними переживаннями; деформація ціннісно-сислової сфери – зниження значущості соціально прийнятних норм [19, 40, 47, 59, 70, 71].

У підлітковому віці ці механізми набувають особливої актуальності. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона [64], саме у період підлітковості відбувається криза ідентичності, що супроводжується пошуком автономії та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання. Л. С. Виготський підкреслював, що підлітковий вік характеризується перебудовою самосвідомості та формуванням нових регулятивних механізмів поведінки. У разі їх недостатньої сформованості зростає ризик виникнення девіантних форм реагування [9].

Особливу роль у розвитку девіантності відіграє соціальне середовище. Непослідовний стиль виховання, недостатній батьківський контроль або надмірна гіперопіка можуть сприяти формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій [81, 82]. Соціальна ізоляція, дефіцит підтримки та порушення комунікативних зв'язків також виступають факторами ризику девіантної поведінки [40].

У контексті цифрового суспільства особливого значення набувають нові форми девіантності, пов'язані з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Згідно з Ю.О. Буровим [7], цифровізація змінює характер соціальної взаємодії та створює передумови для формування нових моделей поведінки, які можуть набувати як адаптивного, так і дезадаптивного характеру. Таким чином, девіантна поведінка в сучасних умовах трансформується, інтегруючи традиційні психологічні механізми з новими соціально-технологічними чинниками.

Отже, девіантна поведінка є результатом порушення процесів інтеріоризації соціальних норм та недостатньої сформованості механізмів саморегуляції в умовах впливу соціального середовища. Девіантна поведінка є багатовимірним феноменом, що формується у взаємодії індивідуально-психологічних характеристик та соціального контексту. Адиктивні форми

девіантності, зокрема поведінкові залежності, набувають особливої актуальності в підлітковому віці, виступають специфічним варіантом дезадаптивної регуляції, який у цьому віці може набувати стійкого характеру. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду кібер-залежності як окремої, специфічної форми девіантної поведінки.

## **1.2. Кібер-залежність у структурі сучасних поведінкових адикцій**

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та цифровізація соціального простору зумовили трансформацію традиційних форм залежної поведінки та появу нових її різновидів. У сучасній психології дедалі більшого значення набуває поняття поведінкових (нехімічних) адикцій, що пов'язані не з уживанням психоактивних речовин, а з надмірною залученістю до певної діяльності [58, 67, 72].

Поведінкові адикції характеризуються такими базовими ознаками, як компульсивність, втрата контролю, зростання толерантності, синдром відміни та негативні соціальні наслідки. На відміну від хімічних залежностей, об'єктом адикції виступає певна діяльність (ігрова активність, користування соціальними мережами, онлайн-спілкування тощо), яка поступово починає виконувати функцію регулятора емоційного стану та засобу уникнення фрустрації [34].

Однією з перших концептуалізацій інтернет-залежності стала модель К. Янг, яка запропонувала діагностичні критерії патологічного використання інтернету, адаптовані з критеріїв ігрової залежності. Авторка визначила інтернет-залежність як імпульс-контрольований розлад, що проявляється у втраті контролю над часом перебування в мережі, формуванні толерантності, симптомах відміни та негативних соціальних наслідках. Важливо, що К. Янг підкреслювала не лише поведінковий, а й емоційний компонент залежності: надмірне користування мережею супроводжується соціальною ізоляцією,

зниженням академічної успішності, емоційною нестабільністю та порушенням міжособистісних контактів [85, 86].

У вітчизняному науковому дискурсі дані положення отримали подальший розвиток. Зокрема, Ю. О. Асєєва наголошує, що кібер-адикція не обмежується лише кількісним показником часу онлайн-активності, а є системним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні зміни особистості. У монографічному дослідженні авторка доводить, що кібер-залежність формується як спосіб емоційної компенсації, механізм уникнення фрустрації та засіб регуляції внутрішнього напруження [2, 3, 10, 11, 12]. Подібну позицію поділяють О. В. Бацилова та І. В. Пузь, які розглядають інтернет-адикцію як форму психологічної втечі від реальних труднощів та міжособистісних конфліктів [5].

Подальший розвиток теоретичних підходів представлений у когнітивно-поведінковій моделі Р. Девіса, згідно з якою патологічне використання інтернету зумовлюється дисфункційними переконаннями, низькою самооцінкою та прагненням до компенсації міжособистісних труднощів через онлайн-взаємодію [63]. У цій моделі особлива увага приділяється ролі негативних афективних станів як тригерів залежної поведінки. Аналогічні механізми описані у працях О. В. Камінської, яка підкреслює, що провідним мотивом інтернет-залежності у підлітків часто виступає потреба в емоційному прийнятті, самоствердженні та зниженні внутрішньої тривожності [17, 18].

Сучасним інтегративним підходом до пояснення інтернет-розладів є I-PACE модель (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution), запропонована М. Бренд та співавторами [59, 70, 71]. Дана модель розглядає формування поведінкових адикцій як результат складної взаємодії індивідуальних характеристик особистості, афективних і когнітивних процесів та механізмів виконавчого контролю. На відміну від ранніх концепцій, які акцентували переважно на поведінкових проявах залежності, I-PACE модель пропонує системне бачення процесу її формування [59, 70, 71].

У межах цієї моделі першочергове значення надається індивідуальним predisпозиціям – особистісним рисам (імпульсивність, нейротизм, низька саморегуляція), психопатологічним симптомам (тривожність, депресивність), а також особливостям темпераменту. Ці фактори формують підґрунтя для підвищеної вразливості до залежної поведінки. Водночас вони не є достатніми умовами для розвитку адикції, а лише створюють потенційний ризик [59, 70, 71].

Другим важливим компонентом моделі виступають афективні та когнітивні реакції. Негативні емоційні стани (фрустрація, самотність, внутрішня напруга) можуть запускати механізм використання цифрового середовища як способу короточасного емоційного регулювання. Формуються специфічні когнітивні переконання, зокрема: «онлайн я почуваюся впевненіше», «у мережі мене приймають», «віртуальна активність допомагає мені уникнути проблем». Подібні переконання поступово закріплюються і підсилюють залежний патерн поведінки.

Особливе місце в моделі займають механізми виконавчого контролю, які пов'язані з функціонуванням префронтальної кори та здатністю до гальмування імпульсів. У підлітковому віці ці механізми ще перебувають у стадії формування, що знижує ефективність саморегуляції та підвищує ризик компульсивної онлайн-активності. Таким чином, вікові особливості розвитку виконавчих функцій створюють додатковий фактор уразливості [59, 70, 71].

Важливим положенням I-PACE моделі є опис циклічного механізму формування залежності. Процес розгортається за схемою: емоційна напруга – звернення до онлайн-активності – короточасне полегшення або позитивне підкріплення – зниження чутливості до природних джерел задоволення – посилення потреби в повторенні. З кожним циклом формується стійкий поведінковий шаблон, що супроводжується зменшенням контролю та зростанням толерантності до часу перебування в мережі (рис. 1.2).

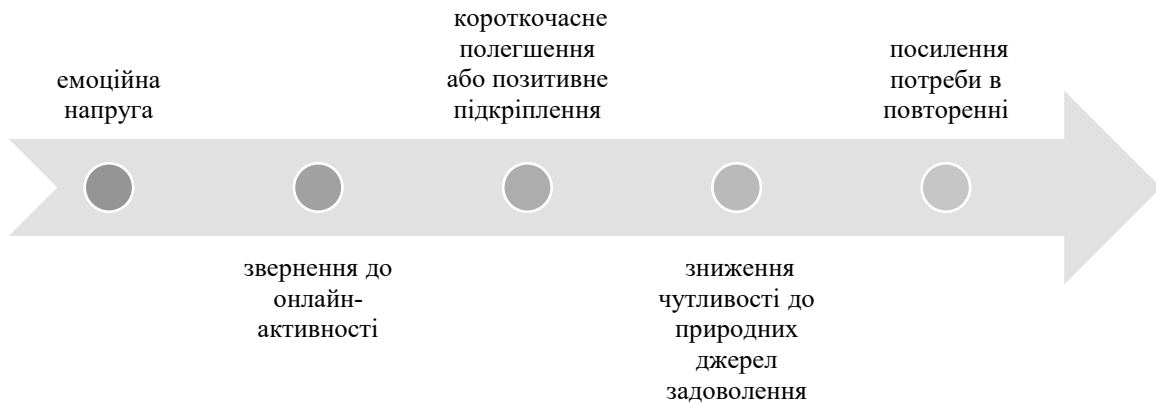


Рис. 1.2 Процес розгортання залежності у I-PACE моделі

Процес формування кібер-залежної поведінки має циклічний характер і розгортається як послідовність взаємопов'язаних психологічних етапів. Пусковим механізмом виступає стан емоційної напруги: переживання тривоги, самотності, нудьги, фрустрації або внутрішнього дискомфорту. За умов недостатньої сформованості навичок саморегуляції підліток звертається до онлайн-активності як доступного та швидкого способу зниження цього напруження.

Залучення до цифрового середовища супроводжується короткочасним полегшенням або позитивним підкріпленням (відчуття прийняття, успіху, контролю, емоційного збудження). Саме цей ефект виступає центральною ланкою формування залежності, оскільки закріплює зв'язок між негативним емоційним станом і способом його «вирішення» через онлайн-активність.

Подальше повторення циклу призводить до поступового зниження чутливості до природних джерел задоволення: реального спілкування, навчальної діяльності, фізичної активності. Віртуальна взаємодія починає домінувати у структурі повсякденного життя, витісняючи інші сфери активності. Одночасно формується толерантність – потреба у збільшенні часу перебування в мережі або інтенсивності цифрової активності для досягнення того ж емоційного ефекту.

З кожним повторенням зазначеного циклу поведінковий патерн набуває більшої стійкості: зменшується рівень усвідомленого контролю, зростає імпульсивність, посилюється психологічна залежність від цифрового середовища. У підлітковому віці, з огляду на незрілість виконавчих функцій і підвищену емоційну реактивність, цей процес може відбуватися швидше, що підвищує ризик переходу від ситуативної надмірної активності до стійкої адиктивної форми поведінки.

Таким чином, кібер-залежність формується не одномоментно, а як результат повторюваного циклу емоційної компенсації, який поступово трансформує адаптивну цифрову активність у дезадаптивну поведінкову стратегію. З позицій девіантології цей процес можна розглядати як поступову трансформацію адаптивної цифрової активності у дезадаптивну форму поведінки, що порушує баланс між особистістю та соціальним середовищем. У разі закріплення адиктивного циклу цифрова діяльність перестає виконувати інструментальну функцію та набуває домінуючого характеру, витісняючи навчальну, соціальну та сімейну активність.

Офіційне визнання проблеми поведінкових адикцій у міжнародному класифікаційному просторі підтверджує її клінічну та соціальну значущість. Зокрема, ігровий розлад (Gaming Disorder) включено до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду [84]. Це засвідчує інституційне закріплення проблеми цифрових залежностей та її визнання як розладу, що має чіткі діагностичні критерії: порушення контролю над ігровою поведінкою, пріоритетність гри над іншими сферами життя та продовження активності попри негативні наслідки.

Таким чином, I-PACE модель дозволяє пояснити формування кібер-залежності як багаторівневий процес, у якому поєднуються особистісні, емоційні, когнітивні та нейропсихологічні механізми. Для підліткового віку дана модель є особливо релевантною, оскільки враховує незрілість виконавчих функцій, підвищену емоційну реактивність та потребу у соціальному схваленні. Це створює теоретичне підґрунтя для розгляду кібер-залежності як

форми девіантної поведінки, що має системний характер і поступово призводить до соціальної дезадаптації.

У контексті українських досліджень це співвідноситься з концепцією нехімічних адикцій, запропонованою В. І. Коростієм, який підкреслює коморбідність поведінкових залежностей із тривожно-депресивними станами та психосоматичними проявами [22.]. М. А. Ванда та Н. Б. Бондаренко зазначають, що в підлітковому віці кібер-залежність часто поєднується зі зниженням рівня соціально-психологічної адаптації та порушенням емоційної регуляції [8].

Особливого значення набуває також феномен фабінгу, який у сучасних дослідженнях Ю. С. Ганган та Ю. О. Асєєвої, розглядається як специфічний прояв емоційної залежності від цифрової взаємодії. Автори доводять, що фабінг у підлітковому віці є індикатором порушення міжособистісної комунікації та зміщення акценту з реального на віртуальний соціальний простір [10, 11, 12].

Таким чином, сучасні теоретичні підходи дозволяють розглядати кібер-залежність не як ізольований поведінковий феномен, а як складну багаторівневу систему, що формується під впливом: особистісних особливостей (низька самооцінка, тривожність, акцентуації); емоційної дисрегуляції; соціально-комунікативних труднощів; медіасоціалізаційних чинників [20, 21, 24].

У структурі сучасних поведінкових адикцій кібер-залежність посідає особливе місце, оскільки поєднує механізми емоційної компенсації, когнітивної деформації та соціальної дезадаптації, що робить її потенційно девіантною формою поведінки у підлітковому віці. Вона розглядається як комплексний феномен, що охоплює інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор та інших цифрових активностей. Ю. О. Асєєва підкреслює, що кібер-залежність має поліструктурний характер і формується під впливом як особистісних, так і соціальних чинників [2, 3, 10, 11, 12].

Кібер-залежність як різновид поведінкової адикції характеризується: домінуванням онлайн-активності у структурі повсякденного життя; зниженням контролю над тривалістю перебування у цифровому середовищі; емоційною залежністю від віртуальної взаємодії; поступовою соціальною дезадаптацією [2, 3, 10, 11, 12, 85, 86].

Особливої уваги потребує підлітковий вік як сенситивний період формування адиктивних стратегій. Підлітки характеризуються підвищеною потребою у соціальному визнанні, емоційною лабільністю та нестійкою самооцінкою [64]. За умов цифровізації соціального простору інтернет стає доступним інструментом самопрезентації, експериментування з ідентичністю та отримання швидкого підкріплення, що підвищує ризик формування залежної поведінки [59, 70, 71].

Дослідження українських авторів підтверджують, що кібер-залежність у підлітковому віці тісно пов'язана зі зниженням соціально-психологічної адаптації, труднощами міжособистісної взаємодії та особливостями самоставлення [40, 54, 55]. Це дозволяє розглядати кібер-залежність не лише як надмірну цифрову активність, а як специфічну форму девіантної поведінки, що має виражені психологічні механізми та соціальні наслідки.

Таким чином, кібер-залежність посідає особливе місце у структурі сучасних поведінкових адикцій, поєднуючи риси компульсивної діяльності, емоційної регуляції та соціальної дезадаптації. Її аналіз у контексті девіантології дозволяє глибше зрозуміти механізми формування дезадаптивних стратегій поведінки підлітків у цифровому середовищі.

### **1.3. Підлітковий вік як період підвищеної вразливості до кібер-залежності**

Проблема вікової динаміки психічного розвитку та визначення критичних і сензитивних періодів традиційно посідає центральне місце у

віковій психології. Історично питання періодизації розвитку розглядалося як спроба систематизувати закономірності становлення особистості, визначити етапи формування психічних функцій та окреслити специфіку вікових криз.

Одним із фундаментальних підходів стала культурно-історична теорія Л. С. Виготського, у якій розвиток розглядається як процес інтеріоризації соціального досвіду. Учений підкреслював, що психічний розвиток має нерівномірний характер і складається зі стабільних та кризових періодів. Підлітковий вік у цій концепції визначається як період глибокої перебудови самосвідомості, формування нових смислів і ціннісних орієнтацій. Саме в цей час виникають новоутворення, пов'язані з рефлексією, почуттям дорослості та прагненням до самоствердження [9].

Ідеї Л. С. Виготського були розвинені у працях Д. Б. Ельконіна та інших представників вітчизняної вікової психології, які акцентували увагу на провідній діяльності як механізмі психічного розвитку. Для підліткового віку такою діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, у процесі якого формуються самооцінка, уявлення про себе та способи соціальної взаємодії. Незавершеність становлення цих структур може створювати передумови для дезадаптивних форм поведінки [9].

Подальшу систематизацію проблеми вікових криз і завдань розвитку здійснив Е. Еріксон у межах психосоціальної теорії особистісного становлення [64]. Учений виділив вісім послідовних стадій розвитку, кожна з яких пов'язана з вирішенням специфічного психосоціального конфлікту. Підлітковість у цій концепції визначається як стадія «ідентичність – рольова невизначеність», де центральним завданням стає формування цілісного, інтегрованого образу «Я».

На цьому етапі особистість активно переосмислює попередній досвід, соціальні ролі, систему цінностей і життєві орієнтири. Відбувається інтенсивний процес самовизначення, що супроводжується підвищеною рефлексією, чутливістю до оцінки з боку оточення та потребою у визнанні.

Пошук ідентичності передбачає експериментування з різними моделями поведінки, стилями спілкування та соціальними ролями.

Е. Еріксон підкреслював, що невирішеність кризи ідентичності може призводити до рольової дифузії – стану внутрішньої невизначеності, нестійкості ціннісних орієнтацій та труднощів із прийняттям відповідальних рішень. У такому випадку підліток може вдаватися до альтернативних способів самоствердження, зокрема через приєднання до референтних груп, демонстративну поведінку або ризиковані форми активності [64].

З позицій сучасної психології девіантної поведінки зазначені процеси створюють передумови для підвищеної вразливості до дезадаптивних стратегій. У пошуках стабільності та підтвердження власної значущості підліток може звертатися до поведінкових форм, які забезпечують швидке емоційне підкріплення та ілюзію контролю. У цифровому середовищі такими формами можуть виступати надмірна залученість до соціальних мереж, онлайн-ігор або інших видів кібер-активності.

Також, у вітчизняній психології значний внесок у розробку проблеми вікової періодизації зробили Г. С. Костюк та Д. Б. Ельконін, які розглядали розвиток особистості як закономірний процес якісних змін, що відбуваються під впливом провідної діяльності та соціального середовища. Згідно з діяльнісним підходом, кожен віковий етап має власну провідну діяльність, у межах якої формуються специфічні психічні новоутворення та перебудовується система міжособистісних відносин [23, 40, 43, 47].

Для підліткового віку Д. Б. Ельконін визначав провідною інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме у взаємодії з референтною групою відбувається становлення самооцінки, формування уявлень про власну значущість, розвиток моральних установок і соціальної ідентичності. Підліток активно порівнює себе з іншими, оцінює власні можливості та вибудовує систему соціальних ролей. Це створює умови для інтенсивного розвитку самосвідомості та рефлексії [23, 40, 43, 47].

Г. С. Костюк підкреслював, що психічний розвиток у підлітковому віці характеризується переходом від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, коли формується здатність до самоконтролю, самовизначення та відповідальності за власні вчинки. Однак цей процес є поступовим і нерівномірним. Незавершеність формування механізмів саморегуляції, нестійкість самооцінки та підвищена емоційна чутливість зумовлюють підвищену залежність підлітка від зовнішніх оцінок і підкріплень [23, 40, 43, 47].

Особливого значення набуває феномен «почуття дорослості», який проявляється у прагненні до автономії, самостійності та визнання. Водночас реальні соціальні можливості підлітка часто не відповідають його суб'єктивному переживанню дорослості, що може спричиняти внутрішні конфлікти та пошук альтернативних способів самоствердження. За відсутності конструктивних каналів реалізації цієї потреби зростає ризик залучення до форм поведінки, що забезпечують швидке переживання значущості та прийняття.

Таким чином, підлітковий вік характеризується одночасним інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та соціальної ідентичності й незавершеністю становлення механізмів саморегуляції. Саме ця суперечність, між зростаючими потребами в автономії та недостатньо сформованими регуляторними структурами, обумовлює підвищену вразливість до зовнішніх впливів, зокрема до цифрового середовища як простору експериментування з ідентичністю та отримання соціального схвалення.

Поняття сензитивного періоду використовується для позначення такого етапу онтогенетичного розвитку, у межах якого певні психічні функції, особистісні утворення або поведінкові патерни формуються особливо інтенсивно та є максимально чутливими до впливу соціального середовища. У цей час зовнішні умови можуть мати як конструктивний, так і дезадаптивний вплив, оскільки механізми внутрішньої регуляції ще перебувають у процесі становлення.

Як зазначає А. Б. Мудрик, підлітковий вік є сензитивним щодо формування системи цінностей, життєвих смислів, моделей саморегуляції та способів соціальної взаємодії [32]. Саме в цей період відбувається активна перебудова ієрархії мотивів, уточнення моральних орієнтирів та інтеграція особистісної ідентичності. Формується здатність до рефлексії, осмислення власного досвіду та планування майбутнього. Однак ці процеси ще є нестабільними та нерівномірними, що створює певну внутрішню суперечність між зростаючими потребами в автономії та недостатньою сформованістю механізмів самоконтролю.

Недостатня зрілість регуляторних структур проявляється у труднощах відтермінування задоволення, підвищеній імпульсивності та залежності від зовнішнього підкріплення. Емоційна сфера підлітка характеризується лабільністю, схильністю до полярних переживань та високою чутливістю до соціальної оцінки. У таких умовах будь-який зовнішній фактор, що забезпечує швидке емоційне підкріплення або відчуття прийняття, набуває особливої привабливості [23, 40, 43, 47].

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що в підлітковому віці спостерігається дисбаланс між підвищеною активністю системи емоційного підкріплення (лімбічні структури, дофамінергічні механізми) та ще незрілими механізмами виконавчого контролю, пов'язаними з функціонуванням префронтальної кори [59, 70, 71]. Це означає, що підлітки більш схильні до пошуку інтенсивних емоційних переживань, новизни та соціального визнання, але водночас мають обмежену здатність до довгострокового прогнозування наслідків і гальмування імпульсивних реакцій. Такий нейропсихологічний дисбаланс підвищує ризик формування адиктивних поведінкових патернів.

У контексті цифровізації соціального середовища ці вікові особливості набувають нових форм прояву. Інтернет-простір надає підліткам можливість миттєвого отримання зворотного зв'язку, соціального схвалення та символічного визнання через лайки, коментарі та онлайн-статус. Віртуальне

середовище стає платформою для експериментування з ідентичністю, презентації бажаного образу «Я» та конструювання альтернативних соціальних ролей. За відсутності достатнього рівня самоприйняття та соціальної адаптації така активність може виконувати компенсаторну функцію [2, 3, 10, 11, 12].

О. В. Камінська підкреслює, що цифрова взаємодія для підлітків часто стає механізмом зниження тривожності та способом уникнення складних ситуацій реального спілкування. У разі систематичного використання онлайн-простору як засобу регуляції емоційного стану формується стійкий поведінковий цикл, який поступово витісняє альтернативні, більш адаптивні способи подолання труднощів [17, 18].

Таким чином, підлітковий вік є періодом підвищеної психологічної пластичності та одночасно підвищеної вразливості. Сензитивність цього етапу до формування ціннісних орієнтацій, моделей саморегуляції та способів емоційного реагування створює передумови як для конструктивного особистісного зростання, так і для закріплення дезадаптивних поведінкових стратегій. У сучасних умовах цифрового середовища така вразливість може трансформуватися у ризик формування кібер-залежності як специфічної форми девіантної поведінки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Вікові межі та психологічні передумови вразливості підліткового віку до формування кібер-залежності**

| Автор            | Віковий період                              | Ключові акценти                                                         | Тип вразливості |
|------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Л. С. Виготський | Підлітковий вік (криза розвитку)            | Перебудова самосвідомості; формування смислів; розвиток рефлексії.      | Психологічна    |
| Д. Б. Ельконін   | Підлітковий вік (провідна діяльність)       | Інтимно-особистісне спілкування; формування самооцінки та ідентичності. | Соціальна       |
| Г. С. Костюк     | Підлітковий вік (становлення саморегуляції) | Перехід до внутрішнього контролю; нестійкість самооцінки.               | Психологічна    |

|                                   |                                             |                                                                            |                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Е. Еріксон                        | Ідентичність –<br>рольова<br>невизначеність | Формування образу «Я»;<br>ризик рольової дифузії;<br>потреба у визнанні.   | Психологічна /<br>соціальна |
| А. Б. Мудрик                      | Сензитивний<br>період<br>підлітковості      | Формування цінностей і<br>моделей саморегуляції;<br>чутливість до впливів. | Психологічна /<br>соціальна |
| С. Кім, М. Бренд                  | Нейропсихологічна<br>вразливість            | Дисбаланс підкріплення та<br>виконавчого контролю;<br>імпульсивність.      | Нейробіологічна             |
| О. В. Камінська,<br>Ю. О. Асєєва, | Підлітковість у<br>цифровому<br>середовищі  | Онлайн-активність як<br>компенсація; регуляція<br>емоцій через інтернет.   | Соціальна /<br>психологічна |

Таким чином, проведений аналіз класичних і сучасних концепцій вікового розвитку дозволяє констатувати, що підлітковий вік є періодом інтенсивної структурної перебудови особистості, що супроводжується формуванням самосвідомості, ідентичності, системи цінностей і механізмів саморегуляції [9, 23, 40, 43, 47]. Нерівномірність розвитку, поєднання стабільних і кризових фаз, а також незавершеність становлення регуляторних структур зумовлюють підвищену чутливість підлітка до впливів соціального середовища.

У межах психосоціальної концепції Е. Еріксона, підлітковість визначається як стадія «ідентичність – рольова невизначеність», що передбачає активний пошук смислів, соціальних ролей та підтвердження власної значущості. Невирішеність цієї кризи може спричиняти внутрішню нестабільність і схильність до альтернативних форм самоствердження, у тому числі через ризиковані або девіантні поведінкові стратегії [23, 40, 43, 47, 64].

З позицій діяльнісного підходу Д. Б. Ельконін та концепції переходу до внутрішньої регуляції Г. С. Костюк, підлітковий вік характеризується суперечністю між зростаючою потребою в автономії та недостатньо сформованими механізмами самоконтролю. Ця внутрішня дисгармонія підсилюється емоційною лабільністю, нестійкістю самооцінки та залежністю від зовнішнього підкріплення [23, 40, 43, 47].

Поняття сензитивного періоду А. Б. Мудрик, дозволяє розглядати підлітковість як етап максимальної пластичності щодо формування ціннісних орієнтацій, моделей саморегуляції та способів соціальної взаємодії. Водночас саме ця пластичність створює підвищений ризик закріплення дезадаптивних патернів поведінки за умови домінування негативних соціальних або емоційних чинників [32].

Сучасні нейропсихологічні дослідження, С. Кім та М. Бренд, підтверджують наявність дисбалансу між підвищеною активністю системи емоційного підкріплення та незрілими механізмами виконавчого контролю у підлітків [59, 70, 71]. Такий дисбаланс зумовлює схильність до пошуку інтенсивних стимулів, новизни та швидкого задоволення, що в умовах цифровізації соціального середовища може сприяти формуванню адиктивних поведінкових стратегій.

У контексті кібер-простору цифрове середовище виступає для підлітка не лише інструментом комунікації, а й платформою для експериментування з ідентичністю, отримання соціального схвалення та регуляції емоційного стану [2, 3, 10, 11, 12, 17, 18]. За відсутності сформованих навичок саморегуляції та конструктивних моделей подолання труднощів онлайн-активність може трансформуватися у компенсаторний механізм, що поступово набуває ознак залежної поведінки.

Таким чином, підлітковий вік характеризується поєднанням: інтенсивного розвитку самосвідомості та ідентичності, незавершеності регуляторних механізмів, підвищеної чутливості до соціального підкріплення, нейропсихологічної схильності до імпульсивності, потреби у швидкому емоційному задоволенні.

Саме ця сукупність вікових особливостей створює психологічне підґрунтя для формування кібер-залежності як специфічної форми поведінкової адикції в умовах сучасного цифрового середовища.

Отже, підлітковий вік обґрунтовано може розглядатися як період підвищеної вразливості до кібер-залежності, що зумовлює необхідність

комплексного вивчення її психологічних детермінант та механізмів формування, що стане предметом подальшого емпіричного аналізу.

### **Висновки до першого розділу**

Здійснено системний теоретичний аналіз кібер-залежності як специфічної форми девіантної поведінки підлітків, що формується на перетині психологічних, соціальних та технологічних чинників. Розгляд девіантної поведінки як багатовимірного феномену дозволив перейти від традиційного трактування девіантності як «порушення норми» до її сучасного розуміння як результату взаємодії внутрішніх регуляторних механізмів особистості та соціального контексту [32, 39]. У цьому вимірі девіантність постає не лише як факт відхилення від правил, а як індикатор порушення процесів адаптації, інтеріоризації соціальних норм і саморегуляції, що особливо загострюється у підлітковому віці [9, 64].

Було уточнено значення соціальної норми як базового критерію девіантності та показано, що її психологічний зміст реалізується через інтеріоризацію, яка забезпечує перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішнього контролю [9]. Обґрунтовано, що в умовах незавершеності регуляторних структур та емоційної дисрегуляції девіантна поведінка може виконувати компенсаторну функцію: знижувати внутрішню напругу, створювати ілюзію контролю або забезпечувати швидке підкріплення [34]. Важливим підсумком стало структурування основних форм девіантності (делінквентна, агресивна, аутоагресивна, віктимна, адиктивна) та виокремлення адиктивної девіантності як найбільш релевантної для аналізу сучасних цифрових залежностей [32, 39, 58, 67, 72].

Показано, що кібер-залежність належить до групи поведінкових (нехімічних) адикцій і має типові ознаки залежної поведінки: компульсивність, втрату контролю, толерантність, синдром відміни та негативні соціальні наслідки [58, 67, 72]. Теоретичний аналіз дозволив зіставити ранні

концептуалізації інтернет-залежності, побудовані на діагностичних критеріях патологічного використання мережі [85, 86], із когнітивно-поведінковим поясненням залежності через дисфункційні переконання, низьку самооцінку та компенсацію міжособистісних труднощів [63]. Центральним узагальнюючим підходом визначено I-PACE модель, яка розкриває залежність як результат взаємодії особистісних predisposицій, афективно-когнітивних реакцій і механізмів виконавчого контролю, а також як процес поступового закріплення циклу «емоційна напруга – онлайн-активність – короточасне полегшення – посилення потреби в повторенні» [59, 70, 71]. Додатково обґрунтовано, що інституційне визнання цифрових адикцій відображене у включенні ігрового розладу до МКХ-11, що підтверджує соціальну та клінічну значущість проблеми [84]. У вітчизняному контексті підкреслено поліструктурність кібер-залежності та її зв'язок із емоційною компенсацією, соціальною дезадаптацією та порушеннями міжособистісної взаємодії [2, 3, 10, 11, 12, 17, 18, 22].

Підкреслено, що підлітковий вік є сенситивним і водночас кризовим періодом розвитку, у межах якого інтенсивно формуються самосвідомість, ідентичність, система цінностей, способи соціальної взаємодії та механізми саморегуляції [9, 23, 40, 43, 47, 64]. Психосоціальна концепція Е. Еріксона дозволила розкрити підлітковість, як етап «ідентичність – рольова невизначеність», де невирішеність кризи підвищує схильність до пошуку альтернативних форм самоствердження та ризикованих моделей поведінки [64]. Показано, що у цифровізованому середовищі ці вікові потреби отримують специфічне «підкріплення» через онлайн-статус, швидку соціальну оцінку та можливість конструювання образу «Я», що потенційно прискорює формування адиктивного циклу [2, 3, 10, 11, 12, 17, 18]. Уточнено також нейropsиxологічне підґрунтя підліткової вразливості: дисбаланс між системою емоційного підкріплення та незрілими механізмами виконавчого контролю підвищує імпульсивність і потребу у швидкому задоволенні, що підсилює ризик залежних патернів у цифровому середовищі [59, 70, 71].

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що кібер-залежність у підлітковому віці слід розглядати як форму поведінкової адиктивної девіантності, що виникає внаслідок поєднання: 1) незавершеності саморегуляції та емоційної стабілізації; 2) підвищеної чутливості до соціального підкріплення та потреби у визнанні; 3) впливу цифрового середовища як доступного механізму емоційної компенсації й експериментування з ідентичністю; 4) нейропсихологічної схильності до імпульсивності та домінування швидкого підкріплення над довгостроковою самокорекцією [2, 3, 10, 11, 12, 32, 59, 64, 70, 71]. Саме це обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного вивчення рівня кібер-адикції у підлітків та її зв'язків із показниками соціально-психологічної адаптації й самоствавлення, що становитиме зміст наступного розділу дослідження.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КІБЕР-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення психологічних особливостей кібер-залежності у підлітків та встановлення її взаємозв'язків із показниками соціально-психологічної адаптації та самоставлення. Для забезпечення наукової обґрунтованості висновків застосовано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що дозволив розглянути досліджуваний феномен на поведінковому, соціально-адаптаційному та особистісному рівнях.

Дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи:

1. Теоретико-аналітичний етап – опрацювання та систематизація наукових джерел із проблеми девіантної поведінки, поведінкових адикцій, кібер-залежності, а також вікових особливостей підліткового розвитку. На цьому етапі уточнено категоріальний апарат дослідження та визначено його концептуальну основу.

2. Діагностичний (емпіричний) етап – проведення психодіагностичного обстеження підлітків із застосуванням валідних методик, що вимірюють: рівень і структуру кібер-залежності; параметри соціально-психологічної адаптації; особливості самоставлення.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап – статистична обробка отриманих даних, аналіз взаємозв'язків між змінними та формулювання узагальнених висновків.

У дослідженні взяли участь 54 підлітки віком 15–18 років (сенситивний період для формування поведінкових адикцій), яких було поділено на дві групи порівняння за гендерною ознакою: юнаки – 26 осіб; дівчата – 28 осіб.

Критерії включення: підлітковий вік 15–18 років; систематичне користування інтернетом чи гаджетами; добровільна згода на участь (для неповнолітніх – також інформована згода батьків чи опікунів).

Критерії виключення: наявність гострих психічних станів або медичних обмежень, що унеможливлюють проходження опитування; відмова від участі на будь-якому етапі.

Для досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань у дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечили наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

Теоретичний етап дослідження був спрямований на концептуалізацію проблеми кібер-залежності в підлітковому віці та уточнення її місця у структурі девіантної поведінки. У межах цього етапу застосовано комплекс загальнонаукових методів: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило інтегрувати різні підходи до розуміння девіантності, поведінкових адикцій та вікових особливостей підліткового розвитку.

Особливу увагу було приділено структурно-функціональному аналізу ключових категорій дослідження: «девіантна поведінка», «адиктивна поведінка», «кібер-залежність», «соціально-психологічна адаптація», «самоствлення». Такий підхід забезпечив логічну узгодженість понятійного апарату, дозволив виявити міжкатегоріальні зв'язки та сформувати цілісну концептуальну рамку, яка стала методологічним підґрунтям емпіричного етапу.

Емпіричний етап дослідження передбачав багатовимірну психодіагностичну оцінку кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків. Для забезпечення комплексного аналізу було використано валідні та апробовані психодіагностичні методики, що дозволили охопити поведінкові, соціально-адаптаційні та особистісні аспекти досліджуваного феномену.

Зокрема, застосовано Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов)[2], який спрямований на визначення

рівня кібер-адиктивної поведінки та її структурних компонентів. Методика дозволяє оцінити інтенсивність залученості у цифрове середовище, ступінь емоційної залежності від онлайн-активності, порушення часової регуляції та зниження контролю над використанням кіберпростору. Завдяки цьому інструменту стало можливим кількісно зафіксувати вираженість компульсивних цифрових практик у підлітків.

Для оцінки ступеня соціальної інтеграції особистості використано опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) [25, 38, 46]. Методика дає змогу визначити рівень адаптованості, особливості міжособистісної взаємодії, прийняття себе й інших, емоційний комфорт і здатність до конструктивної соціальної взаємодії. Її застосування дозволило виявити можливі прояви соціальної дезадаптації, які можуть супроводжувати або підсилювати залежні форми поведінки.

Особистісний вимір дослідження було представлено Тестом самовідношення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) [25, 38, 46], що спрямований на вивчення структури самоствавлення. Методика дозволяє дослідити глобальне самоствавлення, рівень самоповаги, самоприйняття, внутрішню конфліктність, схильність до самозвинувачення та емоційну стабільність. Її використання забезпечило можливість проаналізувати зв'язок між характеристиками «Я-концепції» підлітків і рівнем вираженості кібер-залежної поведінки.

Комплексне застосування зазначених інструментів дало змогу здійснити багаторівневу діагностику досліджуваного явища, що охоплювала:

- поведінковий рівень (вираженість кібер-залежності);
- соціально-адаптаційний рівень (ступінь соціальної інтеграції або дезадаптації);
- особистісний рівень (самоставлення як психологічний ресурс або фактор ризику).

Статистична обробка емпіричних результатів здійснювалася із використанням програмного забезпечення SPSS 20.0, що забезпечило точність розрахунків та об'єктивність інтерпретації отриманих даних.

У процесі аналізу було застосовано методи описової статистики (визначення середніх значень, стандартних відхилень та варіаційних показників), що дозволило охарактеризувати загальні тенденції у вибірці. Для встановлення взаємозв'язків між рівнем кібер-залежності, показниками соціально-психологічної адаптації та параметрами самоставлення використано коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ). Статистичну значущість результатів перевіряли при рівні достовірності  $p < 0,05$ .

Застосування зазначених статистичних процедур дало змогу виявити закономірності взаємодії між досліджуваними змінними та забезпечило наукову обґрунтованість сформульованих висновків.

Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Учасники були поінформовані про мету, завдання та процедуру дослідження, а їх участь мала добровільний характер. Забезпечено конфіденційність і анонімність отриманих результатів; обробка даних здійснювалася виключно в узагальненому вигляді без ідентифікації особистості респондентів.

Отже, обрана організація дослідження та комплекс взаємодоповнюючих методів забезпечили цілісне вивчення кібер-залежності як багатовимірного феномену, що поєднує поведінкові прояви, особливості соціально-психологічної адаптації та структуру самоставлення особистості. Поєднання валідних психодіагностичних інструментів із коректними методами статистичної обробки дозволяє розглядати отримані результати як емпірично обґрунтовані та науково достовірні. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу фактичних даних, інтерпретації показників досліджуваних змінних і виявлення закономірностей взаємозв'язку між рівнем кібер-залежності, адаптаційними ресурсами та особистісними характеристиками підлітків.

## 2.2. Рівень та структура проявів кібер-залежності у підлітків

Емпіричне вивчення кібер-залежності у підлітковому віці потребує не лише фіксації факту її наявності, але й аналізу структури проявів, ступеня вираженості та гендерних відмінностей. Відповідно до сучасних уявлень про поведінкові адикції, залежна поведінка формується поступово – від ситуативної надмірної залученості до стійкого компульсивного патерну, що супроводжується втратою контролю, зростанням толерантності та порушенням соціального функціонування [2, 3, 10, 11, 12, 59, 70, 71, 85, 86,].

У межах даного дослідження кібер-залежність розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює різні форми цифрової активності: залежність від персонального комп'ютера, інтернет-адикцію, ігрову адикцію, гаджет-адикцію, кіберкомунікативну адикцію та селфітіс. Такий підхід відповідає поліструктурному розумінню кібер-адикції, запропонованому Ю. О. Асєєвою [2, 3, 10, 11, 12], згідно з яким цифрова залежність не є однорідним явищем, а включає різні поведінкові вектори, що мають власну мотиваційну та емоційно-регулятивну специфіку.

Враховуючи положення I-PACE моделі [59, 70, 71], рівень вираженості залежності може розглядатися як результат взаємодії особистісних predisposицій, афективних реакцій і механізмів самоконтролю. У підлітковому віці, за умов незавершеності становлення виконавчих функцій і підвищеної потреби у соціальному підкріпленні, цифрове середовище може набувати статусу провідного способу регуляції емоційного стану, що підвищує ризик переходу від нормативного користування до дезадаптивного [59, 64, 70, 71].

Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише визначити частоту різних ступенів кібер-залежності, але й окреслити структурні особливості її проявів у юнаків і дівчат. Особлива увага приділяється виявленню субшкал, які демонструють найбільшу концентрацію осіб із 1–3 ступенем залежності, що

може свідчити про специфіку цифрових уподобань та потенційні зони психологічного ризику.

Першим етапом емпіричного аналізу стало визначення загального рівня вираженості кібер-залежності у підлітків за результатами тесту-опитувальника на виявлення кіберадикції (ТОК) [2]. Отримані дані дозволили здійснити розподіл респондентів за трьома рівнями залежної поведінки – низьким, помірним (група ризику) та високим – і проаналізувати їх гендерні особливості.

Таблиця 2.1

Розподіл підлітків за рівнем вираженості кібер-залежності (ТОК)

| Рівень кібер-залежності | Юнаки<br>(n=26) | Дівчата<br>(n=28) | Загальна<br>кількість<br>(N=54) | % від<br>вибірки |
|-------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------|------------------|
| Низький                 | 6               | 8                 | 14                              | 25,90            |
| Помірний (група ризику) | 12              | 13                | 25                              | 46,30            |
| Високий                 | 8               | 7                 | 15                              | 27,80            |
| <b>Разом</b>            | 26              | 28                | 54                              | 100              |

Аналіз розподілу показників за тестом ТОК засвідчив, що лише 25,9 % вибірки продемонстрували низький рівень кібер-залежності, що свідчить про відносно збережений самоконтроль та відсутність виражених адиктивних проявів. Водночас найбільша частка підлітків (46,3 %) перебуває у зоні помірного рівня, який розглядається як група ризику формування стійких залежних патернів. Особливу увагу привертає той факт, що 27,8 % респондентів мають високий рівень кібер-залежності, що може свідчити про сформовану компульсивну цифрову поведінку з ознаками втрати контролю та потенційної соціальної дезадаптації [59, 70, 71, 85, 86].

Гендерний розподіл демонструє відносну рівномірність показників серед юнаків і дівчат, однак частка осіб із високим рівнем залежності є дещо більшою серед юнаків (30,8 % від групи юнаків) порівняно з дівчатами (25,0 % від групи дівчат), що узгоджується з результатами сучасних досліджень щодо

більшої схильності чоловічої статі до інтенсивних форм цифрової активності, зокрема ігрової адикції [59, 58, 67, 70, 71, 72].

Загалом отримані результати свідчать про достатньо високий рівень поширеності кібер-залежних тенденцій у підлітковій вибірці, що підтверджує актуальність подальшого структурного аналізу окремих форм кіберадикцій та їх взаємозв'язку з показниками соціально-психологічної адаптації та самоствавлення.

Виявлена частка підлітків із помірним та високим рівнем кібер-залежності обумовлює необхідність більш детального аналізу її внутрішньої структури. Зокрема, важливо з'ясувати, які саме форми кіберадикцій є найбільш поширеними у досліджуваній вибірці та чи мають вони гендерну специфіку. Відповідно до поліструктурної концепції кібер-залежності [2, 3, 10, 11, 12], різні види цифрової активності виконують неоднакові психологічні функції, одні пов'язані з емоційною компенсацією, інші з потребою у соціальному визнанні або стимуляції, що може по-різному проявлятися у юнаків і дівчат.

У цьому контексті доцільним є аналіз розподілу підлітків за ступенем вираженості окремих субшкал ТОК, що дозволяє виявити домінуючі вектори цифрової залученості та визначити потенційні зони психологічного ризику. Результати такого структурного аналізу представлено в таблиці 2.2, де відображено гендерні особливості проявів залежності від персонального комп'ютера, інтернету, онлайн-ігор, гаджетів, кіберкомунікації та селфітісу.

Таблиця 2.2

Гендерні особливості видів кіберадикцій серед підлітків (ТОК)

| Субшкала ТОК      | Група | Відсутність кіберадикції | Відсутні ознаки залежності | 1-й ступінь | 2-й ступінь | 3-й ступінь |
|-------------------|-------|--------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Залежність від ПК | РЮ    | 0,00                     | 85,40                      | 6,80        | 5,10        | 2,70        |
|                   | РД    | 0,00                     | 88,20                      | 4,90        | 4,30        | 2,60        |
| Інтернет-адикція  | РЮ    | 0,30                     | 82,50                      | 8,60        | 5,40        | 3,20        |
|                   | РД    | 0,20                     | 86,40                      | 7,10        | 4,20        | 2,10        |

|                                   |    |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Ігрова адикція</b>             | РЮ | 0,00  | 35,60 | 40,20 | 17,80 | 6,40  |
|                                   | РД | 0,00  | 42,30 | 36,50 | 15,20 | 6,00  |
| <b>Гаджет-адикція</b>             | РЮ | 0,00  | 1,50  | 92,80 | 3,40  | 2,30  |
|                                   | РД | 0,00  | 2,40  | 91,30 | 4,10  | 2,20  |
| <b>Кіберкомунікативна адикція</b> | РЮ | 0,00  | 82,60 | 7,40  | 5,10  | 4,90  |
|                                   | РД | 0,00  | 78,30 | 10,20 | 6,40  | 5,10  |
| <b>Селфітіс</b>                   | РЮ | 18,20 | 60,40 | 12,50 | 6,80  | 2,10  |
|                                   | РД | 8,50  | 38,70 | 24,60 | 18,20 | 10,00 |

*Примітка: результати у таблиці надано у відсотках; РЮ – респонденти юнаки; РД – респонденти дівчата*

Аналіз даних дозволяє вибудувати відносно чіткі гендерні профілі проявів кібер-адиктивної поведінки у підлітків та окреслити домінуючі вектори цифрової залученості в кожній групі.

Для юнаків характерним є відносно низький рівень вираженості залежності від ПК та інтернет-адикції: у 85,40% відсутні ознаки залежності від ПК, а у 82,50% – інтернет-адикції. Водночас певна частка демонструє 1–3 ступені залежності (сукупно близько 14–17%), що свідчить про наявність групи ризику, однак без домінування тяжких форм.

Найбільш вираженою у структурі профілю юнаків є ігрова адикція. Лише 35,60% не мають її ознак, тоді як 40,20% перебувають на 1-му ступені, 17,80% – на 2-му, і 6,40% – на 3-му ступені. Сукупно понад 64% юнаків демонструють ознаки сформованої або такої, що формується, ігрової залежності. Це дозволяє розглядати ігрову активність як провідний адиктивний вектор у чоловічій підгрупі.

Гаджет-адикція має майже тотальний характер у площині 1-го ступеня (92,80%), що свідчить не стільки про патологічність, скільки про нормативну для віку інтеграцію гаджетів у повсякденне життя з тенденцією до формування залежних патернів.

Кіберкомунікативна адикція у більшості юнаків відсутня (82,60%), однак 4,90% вже мають 3-й ступінь залежності, що вказує на наявність окремих випадків проблемної цифрової соціалізації.

Селфітіс для юнаків не є домінуючою формою: 18,20% демонструють повну відсутність кіберадикції за цією шкалою, а 60,40% – відсутність ознак залежності. Частка 2–3 ступеня (8,90%) є відносно невисокою.

Отже, профіль юнаків характеризується: домінуванням ігрової адикції; масовим поширенням 1-го ступеня гаджет-залученості; відносно низькою вираженістю селфітісу; помірним рівнем кіберкомунікативної залежності.

У дівчат спостерігається подібна картина щодо залежності від ПК (88,20% без ознак) та інтернет-адикції (86,40% без ознак). Тяжкі форми (3-й ступінь) є менш поширеними порівняно з юнаками.

Ігрова адикція у дівчат також представлена, проте дещо менш виражена: 36,50% – 1-й ступінь, 15,20% – 2-й, 6,00% – 3-й. Сукупно близько 58% мають прояви ігрової адикції, що нижче, ніж у юнаків.

Гаджет-адикція, як і у юнаків, концентрується на 1-му ступені (91,30%), що відображає нормативну цифрову інтеграцію.

Найбільш відмінною рисою профілю дівчат є селфітіс: лише 38,70% не мають ознак залежності, тоді як 24,60% перебувають на 1-му ступені, 18,20% – на 2-му, і 10,00% – на 3-му. Сукупно понад 52% дівчат демонструють сформовані прояви селфітісу (1–3 ступінь), що значно перевищує аналогічні показники у юнаків. Це свідчить про більшу орієнтацію дівчат на візуальну самопрезентацію та соціальне підтвердження у цифровому просторі.

Кіберкомунікативна адикція також виражена дещо більше, ніж у юнаків: 10,20% – 1-й ступінь, 6,40% – 2-й, 5,10% – 3-й.

Отже, профіль дівчат характеризується: підвищеною вираженістю селфітісу; більшою часткою кіберкомунікативної залученості; дещо меншою інтенсивністю ігрової адикції порівняно з юнаками; високою поширеністю гаджет-залученості на 1-му ступені.

Порівняльний аналіз дозволяє констатувати наявність різноспрямованих адиктивних профілів. Юнаки більш схильні до ігрової адикції як форми поведінкової стимуляції та досягнення, що може бути пов'язано з конкурентністю, пошуком інтенсивних переживань та дофаміновим

підкріпленням. Дівчата демонструють більш виражену орієнтацію на візуально-комунікативні форми цифрової активності (селфітіс, кіберкомунікація), що корелює з підвищеною значущістю соціального схвалення та самопрезентації.

Таким чином, структура кіберадикцій у підлітків має чітко виражений гендерно-диференційований характер, що необхідно враховувати при розробці профілактичних та корекційних програм, орієнтованих на специфіку мотиваційної та соціально-психологічної сфери юнаків і дівчат.

З метою більш наочного представлення структури кібер-адиктивних проявів було здійснено інтеграцію показників 1–3 ступенів залежності за кожною субшкалою ТОК. Сумарні значення дозволяють оцінити загальний рівень сформованих або таких, що формуються, адиктивних тенденцій у межах кожного виду кібер-залежності. Результати узагальненого порівняльного аналізу представлено на рис. 2.1.

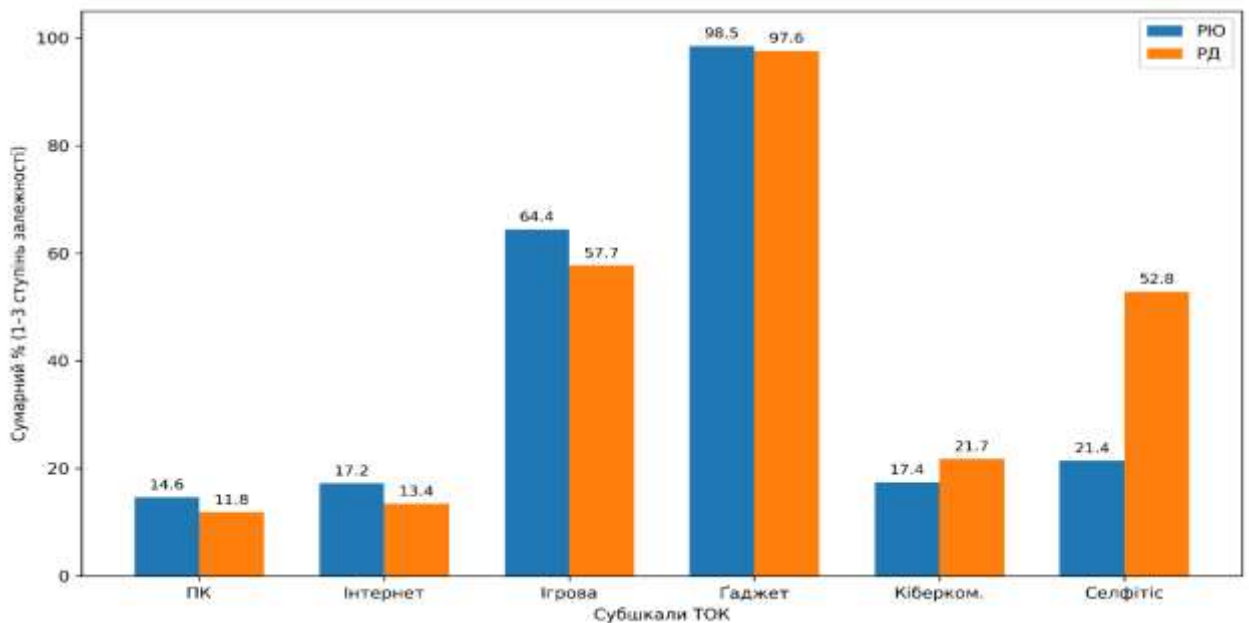


Рис. 2.1. Сумарний відсоток проявів кіберадикцій (1–3 ступені) у юнаків і дівчат

Як видно із узагальнених даних, найбільш вираженим видом кібер-адиктивної поведінки в обох групах є гаджет-адикція (98,5% у юнаків та 97,6% у дівчат). Проте слід підкреслити, що домінування першого ступеня свідчить

радше про масову інтегрованість гаджетів у повсякденне життя підлітків, ніж про сформовану клінічну залежність.

Другу позицію за інтенсивністю посідає ігрова адикція, причому вона більш виражена у юнаків (64,4%) порівняно з дівчатами (57,7%). Це дозволяє говорити про специфічну гендерну орієнтацію юнаків на ігрову цифрову активність як форму емоційного підкріплення та досягнення.

Суттєві гендерні відмінності виявлено за показником селфітісу: у дівчат сумарний показник становить 52,8%, тоді як у юнаків – лише 21,4%. Таким чином, селфітіс виступає специфічною формою кібер-залежних тенденцій у жіночій підгрупі, що може бути пов'язано з більшою значущістю соціального схвалення та візуальної самопрезентації.

Кіберкомунікативна адикція також дещо більш виражена у дівчат (21,7%) порівняно з юнаками (17,4%), що відображає гендерні особливості цифрової соціалізації.

Натомість залежність від ПК та інтернет-адикція демонструють відносно невисокі сумарні показники в обох групах (11–17%), що свідчить про меншу поширеність класичних форм кіберзалежності порівняно з більш сучасними цифровими патернами.

Отримані результати дозволяють констатувати, що кібер-залежні тенденції у підлітковій вибірці мають достатньо високий рівень поширеності та характеризуються структурною неоднорідністю. Майже половина респондентів перебуває у групі помірної ризику, а понад чверть демонструє високий рівень вираженості кібер-залежної поведінки, що свідчить про наявність сформованих адиктивних патернів у значній частини вибірки.

Структурний аналіз показав, що домінуючими формами кіберадикцій є гаджет-адикція та ігрова адикція. При цьому гаджет-адикція має масовий характер і представлена переважно першим ступенем, що відображає високу інтегрованість цифрових пристроїв у повсякденне життя підлітків. Ігрова адикція, натомість, демонструє більш виражений ризиковий потенціал,

особливо серед юнаків, що формує специфічний чоловічий профіль кібер-залежності.

Гендерний аналіз дозволив виокремити відмінні адиктивні профілі. Для юнаків характерною є підвищена схильність до ігрових форм кібер-активності, тоді як для дівчат – вища вираженість селфітісу та кіберкомунікативної адикції, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на соціальне схвалення та візуальну самопрезентацію. Таким чином, структура кібер-залежних проявів відображає різні способи реалізації потреб у визнанні, самоствердженні та емоційному підкріпленні.

Загалом результати підтверджують, що кібер-залежність у підлітковому віці не є однорідним явищем, а формується як багатовимірний поведінковий феномен, у структурі якого поєднуються імпульсивні, комунікативні та ігрові компоненти. Виявлені закономірності створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем кібер-залежності, показниками соціально-психологічної адаптації та особливостями самостварення підлітків, що буде розглянуто у наступному підпункті.

### **2.3. Психологічні чинники формування кібер-залежності**

Аналіз рівня та структури кібер-залежних проявів засвідчив, що у підлітковій вибірці наявні не лише окремі форми кіберадикцій, але й достатньо виражені тенденції до формування залежної поведінки. З огляду на це, наступним етапом дослідження стало виявлення психологічних чинників, які можуть виступати детермінантами або предикторами розвитку кібер-залежності.

Відповідно до поставленої мети, емпіричний аналіз було спрямовано на вивчення двох ключових психологічних площин: соціально-адаптаційної (ступінь інтеграції особистості в соціальне середовище); особистісної (особливості самостварення як структурного компонента «Я-концепції»).

Для оцінки ступеня соціальної інтеграції особистості було використано опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [25, 38, 46]. Методика дозволяє визначити рівень адаптованості, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, домінування, інтернальність, схильність до уникання та особливості міжособистісної взаємодії.

Застосування цього інструменту дало змогу виявити, що кібер-залежна поведінка може супроводжуватися: зниженням загального рівня адаптованості; порушенням емоційного комфорту; труднощами в прийнятті себе та інших; підвищеною орієнтацією на зовнішнє підкріплення; тенденцією до соціального уникання (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Показники соціально-психологічної адаптації підлітків залежно від рівня кібер-залежності (M ± SD)**

| <b>Шкали СПА</b>                     | <b>Низький рівень кібер-залежності (n=14)</b> | <b>Помірний рівень (n=25)</b> | <b>Високий рівень (n=15)</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Загальна адаптованість               | 71,3 ± 6,4                                    | 63,5 ± 7,1                    | 51,2 ± 8,6                   |
| Самоприйняття                        | 74,6 ± 5,8                                    | 66,9 ± 6,3                    | 55,7 ± 7,4                   |
| Прийняття інших                      | 69,8 ± 6,1                                    | 61,7 ± 6,9                    | 49,5 ± 8,2                   |
| Емоційний комфорт                    | 72,1 ± 6,2                                    | 60,8 ± 7,4                    | 46,9 ± 8,5                   |
| Інтернальність (внутрішній контроль) | 68,4 ± 5,7                                    | 59,2 ± 6,8                    | 47,3 ± 7,9                   |
| Домінування                          | 54,2 ± 6,5                                    | 49,8 ± 7,0                    | 45,6 ± 6,9                   |
| Ескапізм (уникнення проблем)         | 32,5 ± 5,9                                    | 45,7 ± 6,8                    | 61,4 ± 7,6                   |

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації підлітків залежно від рівня кібер-залежності (табл. 2.4) дозволив виявити чітку градацію змін адаптаційного профілю зі зростанням вираженості кіберрадикативної поведінки.

Передусім звертає на себе увагу поступове зниження загальної адаптованості: від 71,3 ± 6,4 бала у групі з низьким рівнем кібер-залежності до 51,2 ± 8,6 бала у групі з високим рівнем. Різниця майже у 20 балів свідчить про

системний характер дезадаптаційних змін. Підлітки з високим рівнем кібер-залежності демонструють істотне зниження здатності до конструктивної соціальної взаємодії, гнучкого реагування на труднощі та інтеграції у соціальне середовище.

Аналогічна тенденція простежується за шкалою самоприйняття: показники знижуються з  $74,6 \pm 5,8$  до  $55,7 \pm 7,4$  бала. Це свідчить про формування більш критичного, нестійкого або конфліктного ставлення до себе у підлітків із вираженою кібер-залежністю. Зниження рівня самоприйняття може виступати внутрішнім психологічним чинником, який підсилює потребу в альтернативних способах підтвердження власної значущості – зокрема у цифровому середовищі.

Подібна динаміка виявлена і щодо прийняття інших: від  $69,8 \pm 6,1$  до  $49,5 \pm 8,2$  бала. Це свідчить про зростання труднощів у міжособистісній взаємодії, підвищену чутливість до оцінки та можливі комунікативні бар'єри. За таких умов кібер-простір може виступати психологічно безпечнішою альтернативою реальному спілкуванню.

Особливо показовими є зміни за шкалою емоційного комфорту. У групі високої кібер-залежності цей показник знижується до  $46,9 \pm 8,5$  бала, що відображає виражене зростання внутрішньої напруги, тривожності та емоційної нестабільності. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про використання онлайн-активності як механізму короткочасного зниження емоційної напруги.

Шкала інтернальності (внутрішнього контролю) також демонструє чітке зниження, від  $68,4 \pm 5,7$  до  $47,3 \pm 7,9$  бала. Це означає, що підлітки з високим рівнем кібер-залежності частіше схильні приписувати контроль над подіями зовнішнім обставинам, що зменшує їхню відповідальність за власну поведінку та ускладнює саморегуляцію. Недостатній розвиток внутрішнього локусу контролю може підсилювати імпульсивність та труднощі у відтермінуванні задоволення.

Менш виражені, але систематичні зміни простежуються за шкалою домінування – від  $54,2 \pm 6,5$  до  $45,6 \pm 6,9$  бала. Зниження цього показника може свідчити про зменшення впевненості у соціальній позиції, що компенсується через активність у цифровому середовищі, де статус досягається швидше і простіше.

Найбільш контрастною є динаміка за шкалою ескапізму (уникнення проблем). У групі низького рівня кібер-залежності показник становить  $32,5 \pm 5,9$  бала, тоді як у групі високого рівня –  $61,4 \pm 7,6$  бала. Подвоєння значень свідчить про суттєве зростання тенденції до уникнення реальних труднощів. Саме ця шкала найбільш виразно ілюструє компенсаторний механізм формування кібер-залежності: цифрове середовище стає способом втечі від переживань, міжособистісних конфліктів і внутрішньої невпевненості.

Отримані результати дозволяють окреслити цілісний адаптаційний профіль підлітка з високим рівнем кібер-залежності: знижена загальна адаптованість; дефіцит емоційного комфорту; нестійке самоприйняття; труднощі прийняття інших; слабо сформований внутрішній контроль; виражена тенденція до ескапізму.

Таким чином, кібер-залежність у підлітковому віці не виступає ізольованим поведінковим феноменом, а інтегрується у ширшу систему особистісної та соціально-психологічної дезадаптації. Її формування пов'язане не лише з надмірною залученістю до цифрового середовища, а й з комплексом внутрішніх психологічних чинників: зниженням самоприйняття, емоційною нестабільністю, ослабленням механізмів саморегуляції та домінуванням стратегій уникнення.

Саме ця багатовимірність створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації, особливостями самоставлення та рівнем вираженості кібер-залежної поведінки.

Соціальна дезадаптація в даному контексті може виступати як передумова компенсаційного занурення у цифрове середовище. Інтернет-

простір у такому випадку виконує функцію психологічного «безпечного поля», де знижується рівень соціальної тривожності, мінімізується ризик відкидання та забезпечується швидке отримання позитивного зворотного зв'язку. Самоставлення як внутрішній особистісний детермінант.

Особистісний вимір дослідження було представлено Тестом самовідношення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) [25, 38, 46], спрямованим на аналіз структури самоставлення. Методика дозволяє дослідити: глобальне самоставлення; самоповагу; самоприйняття; внутрішню конфліктність; самозвинувачення; емоційну стабільність (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Показники самовідношення підлітків залежно від рівня кібер-залежності (M ± SD)**

| <b>Шкали самовідношення</b> | <b>Низький рівень (n=14)</b> | <b>Помірний рівень (n=25)</b> | <b>Високий рівень (n=15)</b> |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Глобальне самоставлення     | 72,4 ± 6,3                   | 64,1 ± 7,8                    | 52,6 ± 8,4                   |
| Самоповага                  | 70,8 ± 5,9                   | 61,5 ± 6,7                    | 49,3 ± 7,5                   |
| Самоприйняття               | 74,2 ± 6,1                   | 66,8 ± 7,2                    | 54,1 ± 8,0                   |
| Самокерівництво             | 69,5 ± 6,4                   | 60,3 ± 7,0                    | 48,7 ± 7,8                   |
| Внутрішня конфліктність     | 38,6 ± 5,2                   | 49,4 ± 6,1                    | 63,8 ± 7,4                   |
| Самозвинувачення            | 35,4 ± 6,0                   | 46,7 ± 6,8                    | 59,9 ± 7,2                   |
| Емоційна нестабільність     | 41,2 ± 5,8                   | 53,5 ± 6,4                    | 67,1 ± 7,6                   |

Особистісний компонент дослідження було репрезентовано Тестом самовідношення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), який дозволяє розкрити внутрішню структуру «Я-концепції» та визначити характер самосприйняття підлітків. Отримані результати (табл. 2.4) демонструють чітку закономірність: зі зростанням рівня кібер-залежності відбувається поступова трансформація самоставлення, від інтегрованого та стабільного до внутрішньо суперечливого й емоційно нестійкого.

*Позитивні компоненти самоставлення.* Насамперед звертає на себе увагу зниження показників глобального самоставлення від 72,4 ± 6,3 бала у групі з низьким рівнем кібер-залежності до 52,6 ± 8,4 бала у групі з високим

рівнем. Це свідчить про загальне погіршення інтегрального ставлення до себе, зниження відчуття власної цінності та внутрішньої цілісності.

Подібна тенденція спостерігається за шкалою самоповаги (70,8 → 49,3 бала) та самоприйняття (74,2 → 54,1 бала). Зменшення цих показників вказує на зростання незадоволеності собою, підвищену самокритичність і внутрішню невпевненість. Підлітки з високим рівнем кібер-залежності демонструють значно нижчий рівень прийняття власних якостей, що може формувати потребу в компенсації через віртуальне середовище.

Особливим показовим є зниження показника самокерівництва (69,5 → 48,7 бала). Це відображає ослаблення здатності до внутрішньої регуляції поведінки, контролю імпульсів і прийняття відповідальних рішень. У контексті формування кібер-залежності цей показник є принципово важливим, оскільки саме дефіцит саморегуляції створює передумови для втрати контролю над цифровою активністю.

*Негативні компоненти самоствавлення.* На противагу зниженню позитивних компонентів, показники внутрішньої конфліктності зростають майже вдвічі – з  $38,6 \pm 5,2$  до  $63,8 \pm 7,4$  бала. Це свідчить про посилення внутрішніх суперечностей, нестійкість образу «Я» та переживання дисгармонії між реальним і бажаним образом себе.

Шкала самозвинувачення також демонструє чітку висхідну динаміку (35,4 → 59,9 бала), що вказує на формування тенденції до самоосуду, переживання провини та зниження самоцінності. Така структура самоствавлення може підсилювати залежну поведінку як спосіб тимчасового зниження внутрішнього напруження.

Особливо виразною є динаміка емоційної нестабільності (41,2 → 67,1 бала). Зростання цього показника відображає підвищену емоційну лабільність, імпульсивність, труднощі у стабілізації афективного стану. У поєднанні з дефіцитом самокерівництва це створює сприятливий ґрунт для формування поведінкових адикцій.

На основі отриманих даних можна окреслити цілісний особистісний профіль підлітка з високим рівнем кібер-залежності: знижене глобальне самоставлення; низький рівень самоповаги та самоприйняття; ослаблене самокерівництво; виражена внутрішня конфліктність; схильність до самозвинувачення; підвищена емоційна нестабільність.

Таким чином, кібер-залежність постає не лише як поведінковий феномен, а як індикатор глибших особистісних трансформацій. Її формування пов'язане з дисбалансом у структурі самоставлення, що проявляється у поєднанні зниження позитивних компонентів «Я-концепції» та зростання внутрішньої напруженості. Отримані результати дозволяють припустити, що цифрове середовище може виконувати компенсаторну функцію для підлітків із дефіцитом самоприйняття та нестабільною самооцінкою, створюючи ілюзію контролю, соціального схвалення та тимчасового емоційного полегшення.

Водночас для підтвердження системності виявлених тенденцій та встановлення сили і напрямку взаємозв'язків між досліджуваними змінними було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Це дозволило перейти від опису окремих відмінностей до аналізу структурних зв'язків між рівнем кібер-залежності, показниками соціально-психологічної адаптації та характеристиками самовідношення (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між рівнем кібер-залежності, показниками соціально-психологічної адаптації та самовідношення (r Пірсона)**

| Показники                  | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7    | 8 | 9 |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|---|
| 1. Рівень кібер-залежності | —     |       |       |       |       |       |      |   |   |
| 2. Загальна адаптованість  | -0,62 | —     |       |       |       |       |      |   |   |
| 3. Самоприйняття (СПА)     | -0,58 | 0,71  | —     |       |       |       |      |   |   |
| 4. Емоційний комфорт       | -0,66 | 0,74  | 0,69  | —     |       |       |      |   |   |
| 5. Інтернальність          | -0,54 | 0,68  | 0,63  | 0,70  | —     |       |      |   |   |
| 6. Ескапізм                | 0,72  | -0,65 | -0,59 | -0,68 | -0,60 | —     |      |   |   |
| 7. Глобальне самоставлення | -0,64 | 0,69  | 0,72  | 0,67  | 0,65  | -0,61 | —    |   |   |
| 8. Самоповага              | -0,67 | 0,66  | 0,70  | 0,64  | 0,62  | -0,58 | 0,81 | — |   |

|                             |      |       |       |       |       |      |       |       |      |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 9. Внутрішня конфліктність  | 0,69 | -0,63 | -0,60 | -0,66 | -0,57 | 0,64 | -0,75 | -0,72 | –    |
| 10. Емоційна нестабільність | 0,73 | -0,68 | -0,62 | -0,71 | -0,59 | 0,66 | -0,70 | -0,74 | 0,78 |

*Примітка:  $r$  – коефіцієнт кореляції Пірсона; \*\* –  $p < 0,01$*

Отримані результати свідчать про наявність системних і статистично значущих взаємозв'язків між рівнем кібер-залежності та показниками соціально-психологічної адаптації і самовідношення.

Передусім встановлено виражені негативні кореляції між рівнем кібер-залежності та показниками соціальної адаптованості. Найбільш тісний зв'язок виявлено з емоційним комфортом ( $r = -0,66$ ;  $p < 0,01$ ) та загальною адаптованістю ( $r = -0,62$ ;  $p < 0,01$ ). Це означає, що зі зростанням кібер-залежності знижується рівень внутрішнього психологічного благополуччя, відчуття стабільності та задоволеності міжособистісними взаєминами.

Подібна тенденція простежується щодо інтернальності ( $r = -0,54$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про зменшення відчуття внутрішнього контролю у підлітків із вищим рівнем залежності. Такий результат узгоджується з уявленням про адиктивну поведінку як спосіб компенсації дефіциту саморегуляції.

Водночас зафіксовано сильний позитивний зв'язок між рівнем кібер-залежності та ескапізмом ( $r = 0,72$ ;  $p < 0,01$ ). Отриманий показник вказує на те, що надмірна залученість до цифрового середовища може виконувати функцію уникнення проблем, емоційної напруги або складних соціальних ситуацій. Таким чином, кібер-простір стає своєрідним психологічним «механізмом втечі».

Не менш показовими є зв'язки з показниками самовідношення. Виявлено значущі негативні кореляції між кібер-залежністю та глобальним самотавленням ( $r = -0,64$ ;  $p < 0,01$ ), самоповагою ( $r = -0,67$ ;  $p < 0,01$ ) і самоприйняттям. Це означає, що підлітки з більш вираженою кібер-

залежністю характеризуються зниженим позитивним образом «Я», невпевненістю у власній значущості та меншою внутрішньою цілісністю.

Поряд із цим зафіксовано виражені позитивні кореляції між кіберзалежністю та внутрішньою конфліктністю ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,01$ ), а також емоційною нестабільністю ( $r = 0,73$ ;  $p < 0,01$ ). Саме емоційна нестабільність демонструє найвищий коефіцієнт кореляції, що дозволяє розглядати її як один із ключових психологічних чинників формування залежної поведінки.

Отримані результати свідчать про те, що кібер-залежність не є ізольованим поведінковим феноменом, а інтегрується у ширшу систему особистісної дезадаптації. Її формування пов'язане з: зниженням соціальної інтегрованості; дефіцитом емоційного комфорту; ослабленням внутрішнього контролю; негативним самостваренням; зростанням внутрішнього конфлікту; схильністю до ескапізму як стратегії регуляції напруги.

Таким чином, отримана кореляційна модель дозволяє розглядати кіберзалежність у підлітків як поведінковий спосіб компенсації психологічної нестабільності та труднощів соціальної адаптації. Вона формується на перетині особистісних (Я-концепція), емоційних (нестабільність) і соціально-адаптаційних (дезінтеграція) чинників, що створює підґрунтя для побудови інтегративної психологічної моделі ризику.

## **Висновки до другого розділу**

У емпіричному дослідженні особливостей кібер-залежності у підлітків було проаналізовано її взаємозв'язки з показниками соціально-психологічної адаптації й характеристиками самовідношення. Реалізація поставлених завдань дозволила отримати системні дані щодо рівня поширеності кіберзалежних тенденцій, їх структури та психологічних детермінант.

Аналіз розподілу підлітків за рівнем вираженості кібер-залежності засвідчив, що лише 25,9% вибірки мають низький рівень залежності. Водночас 46,3% респондентів перебувають на помірному рівні (група ризику), а ще

27,8% демонструють високий рівень кібер-залежності. Таким чином, сукупно 74,1% підлітків мають або виражені залежні тенденції, або перебувають у зоні підвищеного ризику їх формування.

У гендер ному розрізі встановлено, що серед юнаків ( $n=26$ ) високий рівень залежності зафіксовано у 30,8%, тоді як серед дівчат ( $n=28$ ) – у 25,0%. Помірний рівень виявлено відповідно у 46,2% юнаків та 46,4% дівчат, що свідчить про приблизно однакову частоту перебування обох груп у зоні ризику. Низький рівень кібер-залежності продемонстрували 23,0% юнаків та 28,6% дівчат.

Структурний аналіз субшкал ТОК дозволив уточнити специфіку гендер них профілів кібер-залежності. За показником ігрової адикції у юнаків частка 1-го ступеня становить 40,2%, 2-го – 17,8%, 3-го – 6,4%, що свідчить про високу концентрацію саме ігрових форм залежності. У дівчат ці показники дещо нижчі: 36,5%, 15,2% та 6,0% відповідно. Таким чином, у структурі кібер-залежності юнаків домінує саме ігровий компонент.

Щодо кіберкомунікативної адикції, у юнаків 1-й ступінь становить 7,4%, 2-й – 5,1%, 3-й – 4,9%; у дівчат відповідно – 10,2%, 6,4% та 5,1%. Це вказує на дещо вищу комунікативну залученість дівчат у цифровому просторі.

Найбільш показовими є результати за шкалою селфітіс: серед юнаків 1-й ступінь зафіксовано у 12,5%, 2-й – у 6,8%, 3-й – у 2,1%. У дівчат ці показники суттєво вищі: 24,6%, 18,2% та 10,0% відповідно. Отже, селфітіс-поведінка виявляється більш характерною для дівчат і може бути пов'язана з потребою у соціальному схваленні та зовнішній оцінці.

За шкалою гаджет-адикції в обох групах домінує 1-й ступінь залежності: 92,8% у юнаків та 91,3% у дівчат, що свідчить про майже тотальну інтегрованість підлітків у цифровий простір незалежно від статі.

Інтернет-адикція та залежність від ПК у більшості респондентів перебувають на рівні відсутності ознак залежності (понад 82% у кожній групі), однак наявність 1–3 ступенів у межах 11–17% вибірки вказує на наявність стійких ризикових тенденцій.

Отже, кількісний аналіз підтверджує, що кібер-залежність у підлітків має не лише високу поширеність, а й чітко окреслену гендерну структуру: для юнаків більш характерними є ігрові форми адикції, тоді як для дівчат – селфітіс та комунікативні прояви залежності. При цьому гаджет-адикція має високий рівень поширеності в обох групах, що свідчить про загальну цифрову інтегрованість підлітків незалежно від статі.

Дослідження соціально-психологічної адаптації показало чітку тенденцію: зі зростанням рівня кібер-залежності знижується загальна адаптованість, емоційний комфорт, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність. Паралельно зростають показники ескапізму та уникнення проблем, що дозволяє розглядати цифрове середовище як простір психологічної компенсації та відтермінування реальних труднощів.

Особистісний аналіз засвідчив, що високий рівень кібер-залежності супроводжується деформацією структури самовідношення. Для таких підлітків характерні знижене глобальне самоствавлення, низька самоповага, недостатнє самоприйняття, підвищена внутрішня конфліктність і схильність до самозвинувачення. Емоційна нестабільність виступає додатковим чинником, який підсилює залежні поведінкові стратегії як спосіб регуляції напруження.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем кібер-залежності та показниками соціально-психологічної адаптації і самоствавлення підлітків, що підтверджує системний характер досліджуваного феномену.

Виявлено стійкі зворотні кореляції між рівнем кібер-залежності та загальною адаптованістю ( $r = -0,62$ ;  $p < 0,01$ ), самоприйняттям ( $r = -0,58$ ;  $p < 0,01$ ), прийняттям інших ( $r = -0,54$ ;  $p < 0,01$ ), емоційним комфортом ( $r = -0,65$ ;  $p < 0,01$ ) та інтернальністю ( $r = -0,60$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням вираженості кібер-залежної поведінки знижується рівень соціальної інтегрованості, внутрішньої стабільності та здатності до самоконтролю.

Одночасно встановлено прямі кореляційні зв'язки між кібер-залежністю та ескапізмом ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,01$ ), емоційною нестабільністю ( $r = 0,63$ ;  $p < 0,01$ ), внутрішньою конфліктністю ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,01$ ) і самозвинуваченням ( $r = 0,64$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані результати вказують на те, що підвищення рівня кібер-залежності супроводжується зростанням тенденції до уникнення проблем, внутрішньої напруженості та негативного самоствавлення.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що кібер-залежність у підлітковому віці не є ізольованим поведінковим проявом, а інтегрується у структуру особистісного розвитку, впливаючи на механізми саморегуляції, соціальної інтеграції та формування «Я-концепції». Отримані дані створюють підґрунтя для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення адаптивності, зміцнення позитивного самоствавлення та формування зрілих стратегій подолання труднощів, що буде розглянуто у наступному розділі роботи.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ КІБЕР-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Міжнародний досвід профілактики поведінкових адикцій**

У сучасних умовах стрімкої цифровізації соціального простору проблема профілактики поведінкових адикцій набуває не лише психологічного, а й соціально-культурного значення. Зростання поширеності інтернет- та ігрових розладів серед підлітків зумовлює необхідність переорієнтації наукового та практичного дискурсу з реактивного (лікувального) підходу на превентивний, спрямований на попередження формування залежної поведінки на ранніх етапах її становлення.

Міжнародний досвід демонструє, що ефективна профілактика поведінкових адикцій не може обмежуватися інформаційними кампаніями або формальними обмеженнями доступу до цифрових ресурсів. Вона потребує системного підходу, що враховує взаємодію індивідуально-психологічних, соціальних, сімейних та нейропсихологічних чинників, які беруть участь у формуванні залежної поведінки.

У сучасному міжнародному науковому дискурсі профілактика поведінкових адикцій розглядається як комплексна система психоосвітніх, соціально-психологічних та клініко-превентивних заходів, спрямованих на зниження ризиків формування залежної поведінки ще на доклінічному етапі. Особливу увагу приділяють цифровим формам адикції, зокрема інтернет- та ігровим розладам, що отримали офіційне визнання у міжнародних класифікаційних системах (DSM-5; ICD-11). Профілактика кібер-залежності ґрунтується на багаторівневій моделі впливу, яка передбачає: формування психологічних ресурсів особистості; розвиток навичок саморегуляції; зміцнення соціально-психологічної адаптації; роботу з когнітивними

переконаваннями щодо цифрового середовища; залучення сім'ї та освітнього середовища як факторів підтримки.

Таким чином, аналіз міжнародних підходів дозволяє окреслити концептуальні засади профілактики кібер-залежності як комплексного феномену, що формується на перетині особистісних і соціальних процесів. Профілактична робота потребує системного підходу, який поєднує індивідуально-психологічні, соціальні та середовищні чинники розвитку адиктивної поведінки.

У науковому дискурсі сформовано низку концептуальних підходів до профілактики поведінкових адикцій, що відображають різні рівні аналізу, від нейропсихологічних механізмів саморегуляції до соціально-екологічних моделей впливу середовища. Саме їх інтеграція дозволяє вибудувати комплексну профілактичну стратегію, орієнтовану не лише на зниження ризику залежної поведінки, а й на розвиток ресурсів особистості.

Узагальнення зазначених концептуальних підходів до профілактики поведінкових адикцій представлено на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Схема концептуальних підходів до профілактики поведінкових адикцій

У міжнародному науковому просторі профілактика поведінкових адикцій розглядається в межах біопсихосоціальної парадигми, згідно з якою залежність формується в результаті взаємодії нейробіологічних механізмів підкріплення, психологічних особливостей особистості та соціального середовища [58, 59, 67, 70, 71, 72].

У межах цього підходу превентивні програми спрямовані не лише на зниження поведінкових ризиків, а й на розвиток компенсаторних психологічних ресурсів – емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та внутрішньої відповідальності [34].

Особливого значення набуває врахування нейропсихологічної незрілості підліткового віку, зокрема дисбалансу між системою емоційного підкріплення та виконавчим контролем [59, 70, 71]. Відповідно, профілактика орієнтується на тренування виконавчих функцій: планування, гальмування імпульсів, відтермінування задоволення.

Одним із найбільш обґрунтованих міжнародних напрямів профілактики є когнітивно-поведінкова модель. У межах цієї парадигми залежна поведінка розглядається як результат поєднання дисфункційних переконань і дезадаптивних способів емоційного реагування [63, 85, 86].

Профілактичні програми в цьому напрямі передбачають: ідентифікацію когнітивних викривлень («онлайн я більш значущий», «віртуальне спілкування безпечніше»); формування альтернативних стратегій подолання стресу; розвиток навичок проблемно-орієнтованого копіngu; підвищення усвідомленості щодо механізмів підкріплення у цифровому середовищі [59, 70, 71]

Особлива увага приділяється навчанню підлітків розпізнавати тригери власної цифрової поведінки та формувати внутрішній контроль над використанням онлайн-ресурсів [59, 70, 71].

Сучасні міжнародні програми профілактики дедалі частіше інтегрують елементи розвитку емоційної компетентності, що пов'язано з доведеним зв'язком між емоційною дисрегуляцією та формуванням поведінкових адикцій

[2, 3, 10, 11, 12, 58, 67, 72]. У межах цього підходу профілактика спрямована на: формування здатності розпізнавати та вербалізувати емоції; навчання конструктивних способів зниження напруги; розвиток толерантності до фрустрації; зменшення потреби в емоційному уникненні через онлайн-активність [2, 3, 10, 11, 12, 17, 18].

Такий напрям є особливо релевантним для підліткового віку, де емоційна лабільність поєднується з підвищеною потребою у соціальному схваленні [64].

Міжнародна практика підкреслює, що профілактика не може бути індивідуалізованою у вузькому сенсі. Вона повинна враховувати соціально-екологічний контекст розвитку підлітка [81, 82]. У межах цього підходу виділяють три рівні превенції: індивідуальний (формування особистісних ресурсів); сімейний (підвищення батьківської компетентності, послідовності виховання); шкільний/соціальний (створення середовища підтримки та розвитку офлайн-активності).

Особливу роль відіграє сімейна система. Дослідження показують, що послідовність батьківських вимог, емоційна підтримка та контроль цифрової активності знижують ризик формування залежності [81, 82]

Останніми роками міжнародні програми дедалі більше відходять від стигматизуючої моделі «боротьби із залежністю» та переходять до ресурсної парадигми, у межах якої профілактика розглядається як: зміцнення позитивної «Я-концепції»; розвиток самоповаги та самоприйняття; формування соціальної компетентності; підвищення життестійкості [2, 3, 10, 11, 12, 34].

Залежність у такому контексті інтерпретується як компенсаторна стратегія, що формується за умов дефіциту внутрішніх ресурсів [59, 63, 70, 71]. Тому ключовим завданням профілактики стає не обмеження цифрової активності як такої, а створення альтернативних способів задоволення потреби у значущості та визнанні.

Аналіз міжнародного досвіду дозволяє зробити висновок, що сучасна профілактика поведінкових адикцій має: інтегративний характер; опору на біопсихосоціальну модель [58, 59, 67, 70, 71, 72]; орієнтацію на розвиток

саморегуляції; урахування вікової нейропсихологічної специфіки [59, 70, 71]; фокус на формуванні позитивного самоствавлення та соціальної адаптації [2, 3, 10, 11, 12].

Саме ці підходи створюють теоретичне підґрунтя для розробки власної програми психологічної профілактики кібер-залежності у підлітків, що буде представлена у наступному підпункті.

### **3.2. Програма психологічної профілактики кібер-залежності**

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що кібер-залежність у підлітковому віці має не фрагментарний, а системний характер і виступає інтегрованим показником дисбалансу особистісного та соціально-психологічного розвитку. Отримані дані продемонстрували статистично значущі зв'язки між підвищеним рівнем кібер-залежності та зниженням показників соціально-психологічної адаптації, зокрема загальної адаптованості, самоприйняття, емоційного комфорту й інтернальності. Водночас було зафіксовано прямі кореляції між вираженістю кібер-залежної поведінки та такими дезадаптивними характеристиками, як ескапізм, внутрішня конфліктність, самозвинувачення та емоційна нестабільність.

Зазначені результати дозволяють розглядати кібер-залежність не як ізольовану форму девіантної поведінки, а як компенсаторний механізм регуляції внутрішньої напруги, що формується в умовах дефіциту самоприйняття, зниженого самокерівництва та недостатньої сформованості механізмів емоційної саморегуляції. Цифрове середовище в такому контексті виконує функцію психологічного «псевдоресурсу», забезпечуючи швидке підкріплення, ілюзію контролю, відчуття значущості та тимчасове зниження тривоги. Проте така регуляція має зовнішній характер і не сприяє реальному

розвитку особистісних структур, що зумовлює ризик закріплення адиктивних патернів поведінки.

Отже, профілактична робота з підлітками не може обмежуватися лише встановленням цифрових обмежень або контролем часу перебування онлайн. Емпірично підтверджений взаємозв'язок кібер-залежності з показниками самоставлення та соціальної адаптації вимагає комплексного підходу, спрямованого передусім на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів. У цьому контексті пріоритетними напрямками профілактики виступають: розвиток механізмів саморегуляції та самоконтролю; формування позитивного й цілісного самоставлення; зниження емоційної дисрегуляції; підвищення рівня соціально-психологічної адаптації; розвиток критичного й усвідомленого ставлення до цифрового середовища як інструменту, а не джерела самоцінності.

Запропонована програма психологічної профілактики розроблена з урахуванням сучасних теоретико-методологічних підходів до розуміння адиктивної поведінки. Її концептуальну основу становлять положення біопсихосоціальної моделі адикцій, що підкреслює взаємодію нейробиологічних, особистісних і соціальних чинників; когнітивно-поведінковий підхід, який акцентує роль дисфункційних переконань і дезадаптивних стратегій копіngu; ресурсна парадигма профілактики, орієнтована на зміцнення позитивної «Я-концепції»; а також урахування вікової нейропсихологічної специфіки підлітків, зокрема незрілості виконавчих функцій і підвищеної чутливості до соціального підкріплення.

Програма спрямована не лише на попередження ризикової цифрової поведінки, а на системне формування психологічної стійкості підлітків, що створює передумови для гармонійного розвитку особистості в умовах цифровізованого соціального середовища. Запропонована програма враховує сучасні моделі профілактики поведінкових адикцій: біопсихосоціальної моделі адикцій; когнітивно-поведінкового підходу; ресурсної парадигми профілактики; вікової нейропсихологічної специфіки підлітків (рис. 3.2).



Рис. 3.2 Модель програми психологічної профілактики кібер-залежності у підлітків

Метою розробленої програми є зниження ризику формування та закріплення кібер-залежної поведінки у підлітків шляхом цілеспрямованого розвитку їхніх особистісних і соціально-психологічних ресурсів.

Програма орієнтована не на пряме обмеження цифрової активності, а на формування внутрішніх механізмів саморегуляції, які дозволяють підлітку усвідомлено взаємодіяти з цифровим середовищем. Такий підхід відповідає ресурсній парадигмі профілактики, відповідно до якої адиктивна поведінка розглядається як компенсаторна стратегія, що виникає за умов дефіциту самоприйняття, емоційної стабільності та соціальної інтегрованості.

Таким чином, мета програми полягає у створенні психологічних умов для переходу від зовнішньо зумовленої цифрової регуляції до внутрішньо організованої поведінкової автономії.

*Завдання програми:*

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання комплексу взаємопов'язаних завдань:

1. Формування усвідомленого ставлення до цифрової активності. Передбачає розвиток критичного мислення щодо власної онлайн-поведінки, розуміння механізмів підкріплення в цифровому середовищі та усвідомлення індивідуальних тригерів кібер-залученості.

2. Розвиток навичок самоконтролю та відтермінування задоволення. З огляду на вікову незрілість виконавчих функцій у підлітків, важливим є тренування здатності до гальмування імпульсивних реакцій, планування діяльності та усвідомленого прийняття рішень.

3. Підвищення рівня самоприйняття та самоповаги. Враховуючи встановлений зв'язок між кібер-залежністю та зниженими показниками самостварення, програма спрямована на зміцнення позитивної «Я-концепції» та формування внутрішнього відчуття цінності.

4. Зниження внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Передбачає роботу з негативними установками щодо себе, зменшення тенденцій до самокритики та розвиток конструктивного внутрішнього діалогу.

5. Розвиток емоційної компетентності. Включає формування навичок розпізнавання, вербалізації та регуляції емоцій, підвищення толерантності до фрустрації та зниження емоційної імпульсивності.

6. Формування конструктивних способів подолання стресу. Підлітки навчаються альтернативним копінг-стратегіям, що знижують потребу в ескапістичному зануренні в онлайн-простір.

7. Зниження ескапістичних тенденцій.. Робота спрямована на переорієнтацію з уникнення труднощів на активне їх подолання та підвищення здатності витримувати психологічну напругу.

Цільова аудиторія. Програма адресована підліткам віком 15–18 років із помірним рівнем кібер-залежності (група ризику) та початковими проявами залежної поведінки.

Вибір саме цієї категорії обумовлений тим, що на етапі помірної вираженості адиктивних тенденцій зберігається достатній рівень пластичності поведінки та високий потенціал для профілактичного впливу. Саме в цій групі своєчасна психологічна інтервенція може запобігти переходу залежності у більш стійкі та дезадаптивні форми.

*Формат реалізації програми.* Програма реалізується у груповому форматі, що відповідає віковим особливостям підлітків і їхній потребі у соціальній взаємодії.

Кількість учасників: 10–12 осіб

Тривалість: 8 занять

Тривалість одного заняття: 90 хвилин

Частота: 1–2 рази на тиждень

*Формат роботи:* практико-орієнтований (психоосвітні блоки, інтерактивні вправи, групові дискусії, рольові моделі, рефлексивні техніки)

Групова форма дозволяє не лише формувати індивідуальні навички саморегуляції, а й створювати безпечний простір для соціального навчання, обміну досвідом та отримання підтримки.

*Структура програми*

*Модуль 1. Усвідомлення цифрової поведінки*

Мета модуля. Формування критичного та усвідомленого ставлення до власної онлайн-активності, зниження автоматизованості цифрової поведінки та актуалізація внутрішнього контролю.

Зміст занять.

Психоосвітній блок: механізми формування кібер-залежності; принципи роботи системи емоційного підкріплення; роль дофамінергічних механізмів у формуванні звички; феномен «миттєвого підкріплення» в соціальних мережах.

Аналіз особистого цифрового профілю: тривалість перебування онлайн; типи використовуваних платформ; домінуючі види активності (ігрова, комунікативна, розважальна); емоційний стан до та після онлайн-взаємодії.

Визначення тригерів онлайн-поведінки: нудьга; тривога; самотність; конфліктні ситуації; потреба в соціальному схваленні.

Практична вправа «Мій день у цифрі»: Учасники складають індивідуальну карту власної цифрової активності протягом дня та аналізують її у груповому обговоренні.

*Очікувані результати модуля:* підвищення рівня усвідомленості щодо власної цифрової поведінки; зниження автоматизованості реакцій на онлайн-тригери; формування первинних навичок самоспостереження; актуалізація внутрішньої відповідальності за цифровий вибір. Модуль 1 створює фундамент для подальшої роботи, оскільки без усвідомлення проблеми неможливе формування стійких змін у поведінці.

### *Модуль 2. Саморегуляція та контроль імпульсів*

Мета модуля. Розвиток виконавчих функцій, формування навичок самоконтролю, відтермінування задоволення та свідомого управління цифровою поведінкою.

Необхідність цього модуля обумовлена емпірично встановленим зниженням показників інтернальності, самокерівництва та підвищенням імпульсивного використання гаджетів у підлітків із високим рівнем кіберзалежності. З огляду на вікову нейропсихологічну незрілість префронтальних механізмів, тренування виконавчих функцій є ключовим напрямом профілактичного впливу.

#### Зміст занять

1. Техніки відтермінування задоволення: пояснення механізму «миттєвого підкріплення» у цифровому середовищі; вправи на усвідомлене відкладання перевірки повідомлень; формування навички витримувати короткочасної напруги без негайного реагування.

2. Вправа «Пауза перед кліком». Підлітки навчаються створювати мікропаузу (5–10 секунд) між імпульсом та дією.

Алгоритм: Зупинись. Назви емоцію. Усвідом намір. Прийми рішення.

Вправа спрямована на формування когнітивного контролю над автоматизованими реакціями.

3. Формування цифрових правил: індивідуальне формулювання правил користування гаджетами; визначення часових меж; створення «цифрових зон» без гаджетів (сон, навчання, сімейний час).

4. Тренування планування часу: техніка «цифровий бюджет часу»; складання щотижневого плану; баланс онлайн- та офлайн-активностей.

*Очікуваний результат модуля:* зниження імпульсивного використання гаджетів; підвищення рівня самокерівництва; посилення інтернальності; зменшення частоти автоматичних входів у цифровий простір.

### *Модуль 3. Емоційна компетентність*

Мета модуля. Зменшення емоційного уникнення через онлайн-активність, розвиток здатності до усвідомлення та регуляції переживань.

Емпіричні результати засвідчили позитивні кореляції між рівнем кіберзалежності, ескапізмом та емоційною нестабільністю. Це дозволяє розглядати цифрову залученість як спосіб зниження напруги. Тому профілактична робота має бути спрямована на формування альтернативних способів емоційної регуляції.

Зміст занять:

1. Розпізнавання та називання емоцій: робота з емоційним словником; вправи на диференціацію переживань; техніка «Що я відчуваю зараз?».

2. Робота з фрустрацією: аналіз типових ситуацій розчарування; формування толерантності до невдач; техніка «3 кроки після помилки».

3. Альтернативні способи зниження напруги: тілесні вправи; короткі релаксаційні техніки; творчі способи самовираження.

4. Техніки самозаспокоєння: дихальні вправи; метод «заземлення»; формування індивідуальної «карти ресурсів».

*Очікуваний результат модуля:* зменшення ескапістичних тенденцій; підвищення толерантності до негативних переживань; зниження емоційної лабільності; зменшення потреби у цифровому уникненні.

#### *Модуль 4. Самоставлення та внутрішній ресурс*

Мета модуля. Корекція негативних компонентів «Я-концепції» та зміцнення позитивного самоставлення.

З огляду на встановлені кореляції між високим рівнем кібер-залежності, самозвинуваченням, внутрішньою конфліктністю та зниженим глобальним самоставленням, цей модуль спрямований на глибинну роботу з образом «Я».

Зміст занять:

1. Аналіз внутрішнього діалогу: виявлення негативних автоматичних думок; техніка «Внутрішній критик і внутрішній підтримувач».
2. Робота з самозвинуваченням: переосмислення помилок; формування конструктивної саморефлексії; вправи на розвиток самопідтримки.
3. Формування позитивного самоставлення: визначення сильних сторін; техніка «Мої ресурси»; вправи на підвищення самоповаги.
4. Вправа «Я в офлайн-просторі». Підлітки формують образ себе поза цифровим середовищем: які мої якості? що я вмію? чим я цінний без лайків?

*Очікуваний результат модуля:* підвищення самоприйняття та самоповаги; зниження внутрішньої конфліктності; зменшення самозвинувачення; формування більш стабільної «Я-концепції».

#### *Модуль 5. Соціальна адаптація та офлайн-активність*

Мета модуля. Зниження залежності від цифрового соціального схвалення шляхом зміцнення офлайн-соціальної інтеграції.

Оскільки цифрова активність часто компенсує дефіцит соціального прийняття, формування реальних соціальних зв'язків є принципово важливим компонентом профілактики.

Зміст занять:

1. Розвиток навичок реального спілкування: тренування асертивності; вправи на емпатію; відпрацювання навичок активного слухання.
2. Групові офлайн-проекти: командні завдання; спільне планування заходу; реалізація міні-проекту.

3. Аналіз потреби у визнанні: обговорення ролі соціального схвалення; відмінність між зовнішньою та внутрішньою самооцінкою.

4. Побудова особистих цілей: визначення коротко- та довгострокових цілей; планування офлайн-досягнень.

*Очікуваний результат модуля:* підвищення соціальної інтеграції; зростання емоційного комфорту; зменшення потреби в цифровому підтвердженні значущості; розвиток реальних соціальних зв'язків.

*Очікувані результати реалізації програми.* Реалізація програми передбачає такі психологічні зміни: зниження рівня кібер-залежності; підвищення показників соціально-психологічної адаптації; зростання самоприйняття та самоповаги; зменшення ескапізму; зниження внутрішньої конфліктності та самозвинувачення; підвищення рівня саморегуляції та інтернальності.

#### *Критерії ефективності*

1. Динаміка показників ТОК (зниження ступеня залежності).
2. Підвищення показників адаптованості (СПА).
3. Зниження показників внутрішньої конфліктності та самозвинувачення (самовідношення).
4. Суб'єктивна оцінка змін учасниками.

Розроблена програма психологічної профілактики кібер-залежності ґрунтується на результатах емпіричного дослідження та сучасних міжнародних концепціях попередження поведінкових адикцій. Її побудовано з урахуванням біопсихосоціальної моделі залежності, когнітивно-поведінкового підходу, ресурсної парадигми профілактики та вікової нейропсихологічної специфіки підліткового розвитку.

Аналіз отриманих результатів власного емпіричного дослідження продемонстрував, що кібер-залежність пов'язана зі зниженням соціально-психологічної адаптації, дефіцитом самоприйняття, внутрішньою конфліктністю, самозвинуваченням та емоційною нестабільністю. Саме тому профілактична програма спрямована не лише на регуляцію цифрової

поведінки, а насамперед на формування особистісних і соціально-психологічних ресурсів, які виступають чинниками захисту від адиктивних проявів.

Структура програми має модульний характер і охоплює п'ять взаємопов'язаних напрямів впливу: усвідомлення цифрової поведінки; розвиток саморегуляції та виконавчих функцій; формування емоційної компетентності; корекція негативних компонентів самостворення; зміцнення соціальної адаптації та офлайн-активності.

Кожен модуль логічно відповідає виявленим психологічним чинникам ризику та орієнтований на зниження ескапізму, підвищення самокерівництва, розвиток інтернальності, зростання самоповаги й формування стабільнішої «Я-концепції». Груповий формат роботи забезпечує додатковий терапевтичний ефект через підтримку, взаємне відображення та формування безпечного простору для соціального навчання.

Таким чином, запропонована програма має системний характер і спрямована на профілактику кібер-залежності шляхом зміцнення внутрішніх ресурсів підлітка, розвитку навичок саморегуляції та формування конструктивних способів задоволення потреби у значущості та соціальному визнанні. Її впровадження створює підґрунтя для зниження ризику закріплення адиктивних поведінкових патернів та підвищення психологічної стійкості підлітків в умовах цифровізованого соціального середовища.

### **Висновки до третього розділу**

У рамках розгляду психологічної профілактики та корекції кібер-залежності було здійснено теоретико-практичне обґрунтування напрямів психологічної профілактики та корекції кібер-залежності у підлітків з урахуванням результатів емпіричного дослідження та сучасного міжнародного досвіду.

У ході аналізу зарубіжних і вітчизняних підходів до профілактики поведінкових адикцій встановлено, що сучасна превентивна практика ґрунтується на біопсихосоціальній моделі залежності, інтегрує когнітивно-поведінкові механізми, враховує вікову нейропсихологічну специфіку підліткового розвитку та дедалі більше орієнтується на ресурсну парадигму. Профілактика розглядається не як система заборон чи обмежень, а як процес розвитку саморегуляції, емоційної компетентності, позитивного самоставлення та соціальної інтегрованості особистості.

З огляду на результати емпіричного дослідження, які засвідчили зв'язок кібер-залежності зі зниженням соціально-психологічної адаптації, дефіцитом самоприйняття, підвищеною внутрішньою конфліктністю, самозвинуваченням та емоційною нестабільністю, було розроблено авторську програму психологічної профілактики кібер-залежності у підлітків.

Програма має комплексний характер і передбачає п'ять змістових модулів: усвідомлення цифрової поведінки; розвиток саморегуляції та контролю імпульсів; формування емоційної компетентності; корекцію негативних компонентів «Я-концепції»; зміцнення соціальної адаптації та офлайн-активності.

Структура програми відповідає виявленим у другому розділі психологічним чинникам формування кібер-залежності та спрямована на зниження ескапістичних тенденцій, підвищення рівня самоприйняття й самоповаги, розвиток виконавчих функцій та формування конструктивних способів подолання стресу.

Таким чином, профілактика кібер-залежності в підлітковому віці має здійснюватися як системна психолого-педагогічна робота, що поєднує психоосвіту, розвиток особистісних ресурсів і зміцнення соціального контексту підтримки. Реалізація запропонованої програми створює передумови для зниження ризику закріплення залежної поведінки та сприяє формуванню психологічно зрілої, адаптованої та саморегульованої особистості підлітка.

## ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження кібер-залежності як форми девіантної поведінки підлітків, що дозволило системно розкрити її психологічні механізми, вікові передумови формування та окреслити напрями профілактичної роботи.

Відповідно до поставленої мети та визначених завдань отримано такі узагальнені результати.

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що девіантна поведінка в сучасній психологічній науці розглядається як складний соціально-психологічний феномен, який формується у взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників. У межах різних концептуальних підходів (соціально-нормативного, діяльнісного, когнітивно-поведінкового, біопсихосоціального) адиктивна поведінка визначається як одна з форм девіації, що характеризується порушенням саморегуляції та формуванням стійкої залежності від певного об'єкта або виду діяльності.

Поведінкові адикції, на відміну від хімічних залежностей, не пов'язані із вживанням психоактивних речовин, однак мають подібні механізми формування: систему підкріплення, розвиток толерантності, втрату контролю, синдром відміни та поступове звуження життєвого простору особистості. Таким чином, кібер-залежність обґрунтовано розглядається як різновид поведінкової адикції, що інтегрується у структуру девіантної поведінки.

2. Розкрито сутність кібер-залежності та визначено її психологічні механізми формування. На основі сучасних наукових підходів встановлено, що кібер-залежність формується під впливом поєднання нейробіологічних, психологічних і соціальних чинників. До психологічних механізмів належать: емоційне підкріплення, компенсаторне використання цифрового середовища, ескапізм, когнітивні викривлення («в онлайн-просторі я більш значущий»), зниження самоконтролю та формування звички до миттєвого задоволення.

Цифрове середовище створює умови для швидкого отримання соціального схвалення, переживання контролю, уникнення складних емоційних станів. За наявності дефіциту самоприйняття, внутрішньої напруженості або соціальної дезадаптації онлайн-активність може виконувати компенсаторну функцію, поступово трансформуючись у стійку адиктивну модель поведінки.

3. Визначено вікові психологічні особливості підлітків як чинники підвищеної вразливості до формування кібер-залежності. Теоретичний аналіз вікової психології дозволив встановити, що підлітковий вік (15–18 років) є сензитивним періодом щодо формування ідентичності, самоствавлення, системи цінностей та механізмів саморегуляції. Для цього вікового етапу характерні: незавершеність розвитку виконавчих функцій і механізмів самоконтролю; підвищена емоційна лабільність; залежність від соціального схвалення; інтенсивний пошук ідентичності; внутрішня суперечність між прагненням автономії та недостатньою сформованістю регуляторних структур.

Нейропсихологічний дисбаланс між активною системою емоційного підкріплення та незрілими механізмами виконавчого контролю підвищує схильність підлітків до імпульсивної поведінки та пошуку інтенсивних емоційних переживань, що створює сприятливі умови для формування кібер-залежності.

4. Емпірично досліджено рівень і структуру проявів кібер-залежності у підлітків та встановлено її взаємозв'язки з індивідуально-психологічними характеристиками.

За результатами емпіричного дослідження (N=54) встановлено, що: 25,9 % підлітків мають низький рівень кібер-залежності; 46,3 % перебувають у групі ризику (помірний рівень); 27,8 % демонструють високий рівень кібер-залежності.

Таким чином, 74,1 % вибірки виявляють залежні або ризикові тенденції, що свідчить про високу поширеність проблеми у підлітковому середовищі.

Структурний аналіз субшкарл ТОК дозволив окреслити гендерні профілі: у юнаків більш вираженою є ігрова адикція (40,2 % – 1-й ступінь; 17,8 % – 2-й; 6,4 % – 3-й); у дівчат більш інтенсивно представлена селфітіс-поведінка (24,6 % – 1-й ступінь; 18,2 % – 2-й; 10,0 % – 3-й); гаджет-адикція є високопоширеною в обох групах (понад 90 % – 1-й ступінь).

Аналіз соціально-психологічної адаптації засвідчив, що з підвищенням рівня кібер-залежності спостерігається зниження: загальної адаптованості (з 71,3 до 51,2 бала), самоприйняття (з 74,6 до 55,7), емоційного комфорту (з 72,1 до 46,9), інтернальності (з 68,4 до 47,3), а також зростання ескапізму (з 32,5 до 61,4 бала).

Аналогічна тенденція виявлена у структурі самоствавлення: при високому рівні кібер-залежності знижуються глобальне самоствавлення (52,6), самоповага (49,3), самокерівництво (48,7), а водночас зростають внутрішня конфліктність (63,8), самозвинувачення (59,9) та емоційна нестабільність (67,1).

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки: зворотні кореляції з адаптованістю ( $r = -0,52$ ), самоприйняттям ( $r = -0,55$ ), самоповагою ( $r = -0,58$ ), самокерівництвом ( $r = -0,50$ ); прямі кореляції з ескапізмом ( $r = 0,60$ ), внутрішньою конфліктністю ( $r = 0,57$ ), самозвинуваченням ( $r = 0,54$ ) та емоційною нестабільністю ( $r = 0,59$ ).

Отримані результати дозволяють зробити висновок про системний характер взаємозв'язку між кібер-залежною поведінкою, соціальною дезадаптацією та особистісними дисфункціями.

5. Розроблено програму психологічної профілактики кібер-залежності у підлітків. На основі теоретичних положень і емпіричних результатів було розроблено комплексну програму профілактики, спрямовану на: розвиток саморегуляції; формування позитивного самоствавлення; зниження емоційної дисрегуляції; підвищення соціально-психологічної адаптації; зменшення ескапістичних тенденцій; формування усвідомленого ставлення до цифрового середовища.

Програма має модульну структуру (5 змістових блоків) та орієнтована на групову роботу з підлітками віком 15–18 років із помірним рівнем залежності.

Отже, кібер-залежність у підлітковому віці є не ізольованим поведінковим феноменом, а складним психосоціальним утворенням, що формується у взаємодії вікової вразливості, дефіциту саморегуляції, негативних компонентів «Я-концепції» та особливостей соціальної адаптації.

Цифрове середовище в цьому контексті виконує компенсаторну функцію, надаючи підліткові ілюзію контролю, значущості та емоційного полегшення. Водночас саме дефіцит внутрішніх ресурсів зумовлює закріплення залежної поведінки.

Отримані результати підтверджують необхідність ранньої психологічної профілактики, що має інтегративний, ресурсно-орієнтований і віково-чутливий характер. Реалізація запропонованої програми створює передумови для зниження ризику формування кібер-залежності та сприяє становленню психологічно зрілої, адаптованої й саморегульованої особистості підлітка.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л., Лобода Н.А. Залежна поведінка як виклик сучасної молодіжної культури: профільна та соціально-психологічна допомога. *Соціальна робота та освіта*, 2022, № 1, С. 25-30.
2. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів. «Орал» 2020. 414 с.
3. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кіберадикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. №. 6. С. 57-65. DOI (Issue): DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
4. Балл Г.О. Основи методології і організації наукових психологічних досліджень К.: Наук. думка, 2006. – 247 с.
5. Бацилова О.В., Пузь І.В. Психологічні аспекти прояву Інтернетадикції у молодіжному середовищі. *Теорія і практика сучасної психології*. Медична психологія. 2018. № 4. С. 48-52.
6. Белякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454-458.
7. Буров Ю.О. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації і технології. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Вип. 5. С. 16-25.
8. Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Вип. 2. С. 37-42.
9. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини. К.: Видавництво «Радянська школа», 1991. 432 с.
10. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус* 2024. Випуск 62. С. 96-100 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.16>

11. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. *Вісник морської медицини* №4(101) (жовтень-грудень) 2023 С. 146-152 DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10606844>
12. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота* 2024, Вип. 1(59) С. 71-83 DOI:[10.32782/2707-0409.2024.1.7](https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.7)
13. Гапонов К.Д. Особливості адиктивних і афективних станів, асоційованих з розладами, пов'язаними із вживанням алкоголю, у хворих з різним рівнем психосоціального стресу. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019. № 1. С. 40-52.
14. Державний стандарт соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб з ігровою залежністю: Наказ Міністерства соціальної політики України від 29.10.2020 № 771. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1232-20>
15. Журба К.О., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В., Харченко Н.В., Федоренко С.В. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник. Київ, 2022. 124 с.
16. Іванків І.І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 9-10. С. 197-206.
17. Камінська О.В. Інтернет-залежність у юнацькому віці як чинник дезадаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 105–113.
18. Камінська О.В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210-213.
19. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологія. 2018. № 1 (1). С. 89-95.
20. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С. 64-76.

21. Коневещенська О.Е. Розвиток медіакультури і медіаосвіти в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 4. С. 32-39.
22. Коростій В.І. Нехімічні адикції, коморбідні до психосоматичних захворювань у молодих осіб. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24, № 2 (87) С. 53-56.
23. Костюк Г.С. Психологічні основи навчання і виховання. К.: Рад. школа, 1989. 311 с.
24. Кришовська О.О. Особливості взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні очима користувачів Інтернету. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. С. 171-180.
25. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
26. Ломачинський Б.І. Психосоціальні детермінанти інтернет-залежності молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2025. Вип. 62. С. 127–138.
27. Максименко С.Д. Генетика душі: психологія розвитку і спадковості. К.: Вища школа, 2006. 327 с.
28. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціальнопсихологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Психологія. 2015. Вип. 3(37). С. 62-71.
29. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернетмережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22-25.
30. Мироненко Г.В. Час віртуального життя: монографія. Київ, 2015. 134 с.
31. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості: дис. канд. психол. н. Київ, 2020. 286 с.
32. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк, 2022. 236 с.

33. Олексієнко О.Г. Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості сучасної молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2016. № 140. С. 316-318.
34. Панок В.Г., Толчина Н.В. Психологічні механізми формування залежної поведінки у підлітків. *Психологія і суспільство*, 2020, № 4, С. 89–95.
35. Пашко Н.О. Психологічна профілактика інтернет-залежності у підлітків. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 4 (343). С. 132–138.
36. Пенькова О.І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. С. 201-207.
37. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливість її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 4(68). С. 91-99.
38. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.
39. Семиченко В.О. Психологія: підручник. К.: Видавничий центр «Академія», 2005. 472 с.
40. Слободяник О.О. Соціально-психологічні чинники інтернет-залежності у молоді. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. № 1 (90). С. 142–151.
41. Соціально-психологічний супровід сучасної молоді: *практичний посібник* / за ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Київ: Талком, 2022. 184 с.
42. Стрільчук О.В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет-захопленістю : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 220 с.
43. Тертична Н.А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ, 2018. 352 с.
44. Титаренко Т.М. Психологія життєвого шляху: методологія, теорія, технології: наук.-практ. посіб. / За заг. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Логос, 2022. 412 с.

45. Фурманов І.А. Інтернет-комунікація та її вплив на молодь. *Соціальна психологія*. 2018. №1. С. 55–62.
46. Цибульська М.Є. Цифрова адикція в молодіжному середовищі: психологічна діагностика та профілактика. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2021, № 1 (14), С. 45–49.
47. Чайка Г.В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 6. С. 93-101.
48. Чаплук Я.В., Чуйко Г.В., Зварич І.М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. № 45. С. 270-277.
49. Яворовська О.С. Психологічна структура інтернет-залежної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 95–100.
50. Яворський М.В. Соціально-психологічні чинники сприйняття об'єкта довіри в молодіжному інтернет-середовищі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 33 (36). С.165-172.
51. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC, 2013. 991 p.
52. Anderson K.J. Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*. 2001. Vol. 50(1). P. 21–26.
53. Aqeel M., Raza S. & Aman J. Portraying the multifaceted interplay between sexual harassment, job stress, social support and employees turnover intension amid COVID-19: A multilevel moderating model. *Foundation University Journal of Business & Economics*, 2021. № 6(2). P. 1-17.
54. Asieieva Yu. Psycho-emotional characteristics cyber-addiction of adolescent- youngster. *Georgian Medical News*. V. 2 (311) 2021 P.121-125
55. Asieieva Yu., Druz O., Kozhyna H., Chernenko I., Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. *Amazonia Investing* Volume 10 - Issue 40: 17-28 / April, 2021 P. 17-28 DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.40.04>

56. Baldry A.C., Sorrentino A. & Farrington D.P. Cyberbullying and cybervictimization versus parental supervision, monitoring and control of adolescents' online activities. *Children and Youth Service Review*, 2019. Vol. 96. P. 302-307. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.11.058>.

57. Baumrind, D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 1991. Vol. 11(1), P.56–95. DOI: <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>

58. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J., Griffiths, M.D. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*. 2015. Vol. 2. P. 156–162.

59. Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M.N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. Vol. 71. P. 252–266. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

60. Caplan S. Theory and measurement of generalized problematic Internet USE: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26(5). P. 1089–1097. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

61. Chamika R.M.A., Dias S. Relationship of internet addiction with depression, loneliness and health related lifestyle among university students. IPURSE; 2016. 29 p.

62. Cheung C.-K., Yue X.D. & Wong S.W. Addictive Internet use and parenting patterns among secondary school students in Guangzhou and Hong Kong. *Journal of Child & Family Studies*, 2015. № 24(8). P. 2301-2309. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0033-2>.

63. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17. Issue 2. P. 187–195. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

64. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
65. Freud Z. Beyond the Pleasure Principle. London: The Hogarth Press, 1920. 64 p.
66. Gackenbach J., Yu Y., Lee M.N., Zhou Z. & Yu G. Gaming, social media, and gender in Chinese and Canadian cultures. *Gender Technology and Development*, 2016. № 20(3). P. 243-278. DOI: <https://doi.org/10.1177/0971852416660650>.
67. Griffiths M.D., Kuss D.J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2015. Vol. 20(25). P. 4026–4052.
68. Hanhan, Y., Yang, Y., Porpult, O., Melnichuk, I., & Synitska, T. A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 2024. Vol. 13(78), P. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.8>
69. Hong S.B., Zalesky A., Cocchi L., Fornito, A., Choi E.J., Kim, H.H., Suh J.E., Kim C.D., Kim J.W., Yi S.H. Decreased functional brain connectivity in adolescents with Internet addiction. *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8(2). e57831. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057831>
70. Kim S., Brand M. Neurocognitive mechanisms of Internet use disorder and their implications for treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 673943. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.673943>.
71. Kim S., Brand M. Pathological Internet use and emotion dysregulation: A review of recent literature and conceptual considerations. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 86. Article 101976. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101976>
72. Kuss D.J., Griffiths M.D. Internet addiction in psychotherapy. London: Palgrave Macmillan, 2015. 222 p.
73. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 2021, Vol. 11(1), pp. 88–114. DOI: <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i1.88>

74. Lamela D., Figueiredo B., Bastos A. & Feinberg M. Typologies of post-divorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children's psychological adjustment. *Child Psychiatry and Human Development*, 2016. № 47(5). P. 716-728. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>.

75. Masaeli N. & Farhadi H. Internet addiction and depression in Iran: Investigating the mediating roles of loneliness and disordered sleep and moderating role of gender. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2021. № 43(4). P. 407-423. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09447-9>.

76. Morahan-Martin, J., Schumacher, P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000. Vol. 16(1). P. 13–29.

77. Moreau A., Laconi S., Delfour M. & Chabrol H. Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*. Vol. 44. P. 64-69. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.045>.

78. Morino E., Gohen J. Digital coping and emotional dysregulation among young adults with Internet addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 2022. Vol. 11(1). P. 45–57. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00005>.

79. Salicetia F. Internet addiction disorder (IAD). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 191. P. 1372-1376. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>.

80. Schimmenti, A., & Guglielmucci, F. Pathological Internet use and personality development: The role of early emotional trauma. *Clinical Neuropsychiatry*. 2012. Vol. 9(1), P.10–17. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0027228>

81. Sebre S.B., Miltuze A. & Limonovs M. Integrating adolescent problematic internet use risk factors: Hyperactivity, inconsistent parenting, and maladaptive cognitions. *Journal of Child and Family Studies*. 2020. № 29(7). P. 2000-2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01726-0>.

82. Sun Y.S. & Wilkinson J. Parenting style, personality trait and interpersonal relationship: A model of prediction of internet addiction. *International Journal of Communication*. 2020. Vol. 14. P. 2163-2185.

83. Winnicott, D. W. *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications, 1971. 148 p.

84. World Health Organization. *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Geneva, 2018. URL: <https://icd.who.int/en>

85. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1(3). P. 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

86. Young M., Riggs S. & Kaminski P. Role of marital adjustment in associations between romantic attachment and coparenting. *Family Relations*. 2017. № 66(2). P. 331-345. DOI: <https://doi.org/10.1111/fare.12245>.

87. Zajac K, Ginley M.K, Chang R, Petry N.M. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2020, Vol. 34(3), pp. 370–382. DOI: <https://doi.org/10.1037/adb0000475>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК НА ВИЯВЛЕННЯ КІБЕРАДИКЦІЇ»

(ТОК) Асєєва Ю. О., Аймедов К. В.

Стать: Ч Ж  
(підкресліть)

Вік : \_\_\_\_\_ (повних) років

Дата заповнення: \_\_\_\_\_ р.

**Інструкція:** Прочитайте уважно запитання та надайте правдиву відповідь (занесіть відповідь у відповідну колонку бланку). Пам'ятайте правильних чи неправильних відповідей не існує.

**Питання:****1. Як часто ви користуєтесь ПК**

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

**2. Як часто ви користуєтесь****Інтернетом**

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

**3. Як часто ви граєте у ігри (з використанням телеприставками, ПК, Інтернету, гаджетів)**

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

**4. Як часто ви користуєтесь гаджетами чи електронними девайсами**

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

**5. Чи маєте ви власні сторінки у соціальних мережах**

- а) ні
- б) так, одну
- в) я маю 2-3 сторінки у різних мережах
- г) я маю декілька сторінок в кожній із мереж якими користуюсь
- д) я створюю власні сторінки постійно у різноманітних мережах

**6. Ви часто викладаєте на свої сторінки своє фото**

- а) ніколи
- б) 1-2 рази на місяць
- в) 1-2 рази на добу
- г) 3-6 разів на добу
- д) більше шести разів на добу

**7. Скільки годин на добу ви проводите за ПК**

- а) я не користуюсь ПК кожного дня
- б) від 1 год. до 3 год.
- в) від 3 год. до 6 год.
- г) від 6 год. до 8 год.
- д) більше 8 годин

**8. Скільки годин на добу ви проводите в Інтернеті**

- а) я не користуюсь Інтернетом кожного дня
- б) від 1 год. до 3 год.
- в) від 3 год. до 6 год.
- г) від 6 год. до 8 год.
- д) більше 8 годин

**9. Скільки годин на добу ви проводите за іграми (телеприставками, ПК, Інтернет-іграми)**

- а) я не граю в ігри кожного дня
- б) від 1 год. до 3 год.
- в) від 3 год. до 6 год.
- г) від 6 год. до 8 год.
- д) більше 8 годин

**10. Скільки годин на добу ви проводите за гаджетом чи електронним девайсами**

- а) я не використовую гаджети кожного дня
- б) від 1 год. до 3 год.
- в) від 3 год. до 6 год.
- г) від 6 год. до 8 год.

д) більше 8 годин

**11. Як часто ви перевіряєте оновлення у мережах якими ви користуєтесь**

а) 1-2 рази на тиждень

б) 1-2 рази на добу

в) 3-6 рази на добу

г) реаую на оновлення

д) постійно очікую оновлення та слідкую за ними

**12. Як часто ви себе фотографуєте**

а) 1-2 рази на місяць

б) 1-2 рази на тиждень

в) 1-2 рази на добу

г) 3-5 рази на добу

д) 6 разів на добу та більше

**13. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за ПК більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**14. Як часто за останній рік ви виявили, що провели у мережі Інтернет більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**15. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за грою більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**16. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за гаджетом чи іншим електронним девайсами більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**17. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за спілкуванням у соціальних мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**18. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за фотографуванням та викладанням у мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більшість свого часу

**19. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення ПК ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**20. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення Інтернетом ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**21. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення грою ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**22. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення гаджетами ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**23. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**24. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладенням у мережах фото ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

**25. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про ПК чи розпочинали свій день із запуску ПК**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**26. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про Інтернет мережі чи розпочинали свій день із запуску Інтернет-мережі**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**27. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гру чи розпочинали свій день із запуску гри**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**28. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гаджети чи розпочинали свій день із запуску гаджетів чи інших електронних девайсів**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**29. Як часто ви оновлюєте свою сторінку (-ки) у соціальних мережах**

а) 1-2 рази на місяць

б) 1-2 рази на тиждень

в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) 6 разів на добу та більше

**30. Скільки раз Ви викладаєте своє фото у соціальних мережах**

а) 1-2 рази на місяць

б) 1-2 рази на тиждень

в) 1-2 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) я фотографуюсь більше 6 разів на добу і викладаю майже всі фото у мережі

**31. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за ПК**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більше трьох разів на добу

**32. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите у мережі Інтернет**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більше трьох разів на добу

**33. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за грою**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більше трьох разів на добу

**34. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за гаджетами**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більше трьох разів на добу

**35. Чи намагаєтесь Ви знаходитись в режимі Он-лайн цілодобово?**

а) ні

б) не більше 2 годин на добу

в) не більше 8 годин на добу

г) до 12 годин на добу

д) я постійно он-лайн

**36. Як часто ви засмучуєтесь, як що ваше фото набирає лайків менш ніж ви планували**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**37. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні ПК**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) постійно

**38. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні Інтернету**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) постійно

**39. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в грі**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) постійно

**40. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні гаджетів**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) постійно

**41. Як часто Ви будете нові відносини з друзями по мережі?**

а) ніколи

б) іноді

в) дуже рідко

г) часто

д) постійно

**42. Як часто у вас виникає потреба у викладанні нового фото у мережі**

а) ніколи

б) 1-2 рази на місяць

в) 1-2 рази на тиждень

г) 1-2 рази на добу

д) 3 і більше разів на добу

**43. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що ви напередодні провели за ПК занадто багато часу**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-2 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**44. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що ви напередодні провели в мережі Інтернет занадто багато часу**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-2 рази на тиждень

г) 3-5 рази на тиждень

д) щодня

**45. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість,**

**головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели за грою занадто багато часу**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

**46. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели за гаджетами чи іншими електронними девайсами занадто багато часу**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

**47. Як часто ви обираєте спілкування за допомогою меседжерів ніж особисте?**

- а) ніколи
- б) 1-3 рази на тиждень
- в) 1-3 рази на добу
- г) більше 3 разів на добу
- д) завжди

**48. Скільки годин на добу ви проводити за фотографуванням і підготовкою до нього**

- а) я фотографуюсь дуже рідко
- б) я не займаюсь фотографуванням кожен день
- в) від 15 хвил. до 1 год.
- г) від 1 год. до 2 год.
- д) від 3 год. та більше.

**49. Чи стала ваша захопленість ПК причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**50. Чи стала ваша захопленість мережею Інтернет причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році

- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**51. Чи стала ваша захопленість грою причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**52. Чи стала ваша захопленість гаджетами чи іншими девайсами причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**53. Скільки годин на добу ви проводити за спілкуванням у соціальних мережах**

- а) я не використовую мережі кожен день
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 2 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин на добу

**54. Чи бувало так що із-за негативних коментарів під вашими фото ви засмучувались і не могли довгий час зосередитись**

- а) ні
- б) так, але не частіше одного разу на місяць
- в) так, але не частіше одного на тиждень
- г) так, але не частіше одного разу на добу
- д) так, завжди

**55. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю ПК, чи пропонував вам скоротити час знаходження за ПК**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**56. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю Інтернет-мережею, чи пропонував вам скоротити час знаходження в ній**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**57. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю грою, чи пропонував вам скоротити час знаходження за нею**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**58. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами, чи пропонував вам скоротити час знаходження за ними**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**59. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував вам скоротити час знаходження в них**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**60. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі, чи пропонував вам скоротити час знаходження за цією справою**

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

**61. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання ПК**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

**62. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання Інтернету**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

**63. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через захопленість грою**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

**64. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання гаджетів чи інших електронних девайсів**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

**65. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання соціальних мереж**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

**66. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через ваше надмірне захоплення фотографуванням**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

**67. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите за ПК**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**68. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите в Інтернет-мережі**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**69. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про гру**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**70. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите використовуючи гаджети**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**71. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про час проведений у соціальних мережах**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**72. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про ваше захоплення фотографією**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**73. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про ПК**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**74. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**75. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гру**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**76. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджети чи інші електронні девайси**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**77. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про спілкування у соціальних мережах**

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

**78. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками**

**про фотографування і викладення фото у мережах**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**79. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання ПК**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**80. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу у мережу Інтернет**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**81. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в гру**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**82. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання гаджетів чи інші електронні девайсів**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**83. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього спілкування у соціальних мережах**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**84. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього фотографування і викладання його на своїй сторінці(-ках)**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**85. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без ПК стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**86. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**87. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гри стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**88. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гаджетів чи інших електронних девайсів стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**89. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без соціальних мереж стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**90. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без фотографування та лайків стане нудним і порожнім**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

**91. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за ПК**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**92. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь в Інтернет-мережі**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**93. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за грою**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**94. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за гаджетом чи іншим електронним девайсами**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**95. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас заважає чи відволікає від спілкування у меседжерах**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**96. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію,**

**якщо щось, чи хтось вам заважає чи відволікає від фотографування**

- а) ніколи
- б) можливо, але більше, ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

**97. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню за ПК замість того, щоб зустрітись з людьми**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**98. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню в мережі Інтернет замість того, щоб зустрітись з людьми**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**99. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню в гри замість того, щоб зустрітись з людьми**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**100. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню за гаджетами замість того, щоб зустрітись з людьми**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

**101. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

**102. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за**

**фотографуванням та викладенням фото  
у мережі**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

### Бланк:

Занесіть відповідь у відповідну пусту клітину під відповідним номером питання.

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 7  | 13 | 19 | 25 | 31 | 37 | 43 | 49 | 55 | 61 | 67 | 73 | 79 | 85 | 91 | 97  |
| 2 | 8  | 14 | 20 | 26 | 32 | 38 | 44 | 50 | 56 | 62 | 68 | 74 | 80 | 86 | 92 | 98  |
| 3 | 9  | 15 | 21 | 27 | 33 | 39 | 45 | 51 | 57 | 63 | 69 | 75 | 81 | 87 | 93 | 99  |
| 4 | 10 | 16 | 22 | 28 | 34 | 40 | 46 | 52 | 58 | 64 | 70 | 76 | 82 | 88 | 94 | 100 |
| 5 | 11 | 17 | 23 | 29 | 35 | 41 | 47 | 53 | 59 | 65 | 71 | 77 | 83 | 89 | 95 | 101 |
| 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 |

### Інструкція до розробленої авторської методики ТОК

#### Ключ до тесту

| Назва шкал                 | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  |
|----------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Залежність від ПК          | 1 | 7  | 13 | 19 | 25 | 31 | 37 | 43 | 49 | 55 | 61 | 67 | 73 | 79 | 85 | 91 | 97  |
| Інтернет-адикція           | 2 | 8  | 14 | 20 | 26 | 32 | 38 | 44 | 50 | 56 | 62 | 68 | 74 | 80 | 86 | 92 | 98  |
| Ігрова адикція             | 3 | 9  | 15 | 21 | 27 | 33 | 39 | 45 | 51 | 57 | 63 | 69 | 75 | 81 | 87 | 93 | 99  |
| Гаджет-адикція             | 4 | 10 | 16 | 22 | 28 | 34 | 40 | 46 | 52 | 58 | 64 | 70 | 76 | 82 | 88 | 94 | 100 |
| Кіберкомунікативна адикція | 5 | 11 | 17 | 23 | 29 | 35 | 41 | 47 | 53 | 59 | 65 | 71 | 77 | 83 | 89 | 95 | 101 |
| Селфітіс                   | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 |

У даній таблиці наведено вид кіберадикції та номер питання який відповідає їй. Розрахунок балів ведеться за наступною шкалою. Відповідь а – 1 бал, б – 2 бали; в – 3 бали; г – 4 бали; д – 5 балів.

За кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

**17-24 балів** – свідчить про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на досвід використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також мають незначний досвід кіберкомунікації та селфі.

**25-34 бали** – вказує на те що не має патологічних ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне, соціально-прийнятне використання інтерактивних технологій яке відповідає сучасним потребам суспільства.

**35-51 бали** – 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кіберадикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

**52-68 бали** – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекцій заходів спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

**69-85 бали** – 3-й ступінь – патологічна залежність яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Дана стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни які потребують активних психокорекційних заходів.

## Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

### К. Роджерса - Р. Даймонда

*Вік досліджуваного: з 14 років.*

*Процедура дослідження*

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

*Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

### **Обробка та оцінювання результатів**

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

**Адаптація:**

$\times 100\%$

**Емоційна комфортність:**

$E =$

$1.4 a$

$1.4a + b$

$\times 100\%$

**Інтегральність:**

$I =$

**Самосприйняття:**

$S =$

$b$

$a + b$

$\times 100\%$

**Сприйняття інших:**

$L =$

$1.2 a$

$1.2a + b$

$\times 100\%$

**Прагнення до домінування:**

$D =$

$a$ 

$$a = 1.4 b$$

 $\times 100\%$ 
 $\times 100\%$ 

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

| № з/п |   | Показники                    | Номер висловлювань                                                                                                                              | Норма   |
|-------|---|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| А     | а | Адаптивність                 | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136  |
|       | б | Деадаптивність               | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100        | 68-136  |
| 2     |   | Неправда -                   | 34,45, 48,81,89                                                                                                                                 | 18 - 36 |
|       |   | Неправда +                   | 8, 82, 92, 101                                                                                                                                  |         |
| S     | а | Прийняття себе               | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                                      | 22-42   |
|       | б | Неприйняття себе             | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                                       | 14 - 28 |
| L     | а | Прийняття інших              | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                           | 12 - 24 |
|       | б | Неприйняття інших            | 2, 10,21,28, 40, 60, 76                                                                                                                         | 14 - 28 |
| Е     | а | Емоційний комфорт            | 23,29,30,41,44,47, 78                                                                                                                           | 14 - 28 |
|       | б | Емоційний дискомфорт         | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                                                                                                                       | 14 - 28 |
| І     | а | Внутрішній контроль          | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98                                                                                                  | 26 - 52 |
|       | б | Зовнішній контроль           | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77                                                                                                                | 18 - 36 |
| D     | а | Домінування                  | 58,61,66                                                                                                                                        | 6 - 12  |
|       | б | Підлеглість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                                                                                                          | 12 - 24 |
| 8     |   | Есканізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                                                                                                                              | 10 - 20 |

## Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

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

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

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

### Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

#### **Обробка та аналіз результатів:**

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

#### **Ключ:**

1. **Відвертість:**  
«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.  
«-»: 21, 62, 86, 98.
2. **Самовпевненість:**  
«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.  
«-»: 20, 80, 103.
3. **Самокерівництво:**  
«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.  
«-»: 109.
4. **Дзеркальне «Я»:**  
«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

**5. Самоцінність:**

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

**6. Самоприйняття:**

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

**7. Самоприв'язаність:**

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

**8. Конфліктність:**

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

**9. Самозвинувачення:**

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

| Стени<br>шкали | 1   | 2 | 3   | 4   | 5   | 6   | 7     | 8    | 9  | 10    |
|----------------|-----|---|-----|-----|-----|-----|-------|------|----|-------|
| 1              | 0   | 0 | 1   | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8     | 9    | 10 | 11    |
| 2              | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10  | 11-12 | 13   | 13 | 14    |
| 3              | 0-1 | 2 | 3   | 4-5 | 6   | 7   | 8     | 9-10 | 11 | 12    |
| 4              | 0   | 1 | 2   | 3-4 | 5   | 6-7 | 8     | 9    | 10 | 11    |
| 5              | 0-1 | 2 | 3   | 4-5 | 6-7 | 8   | 9-10  | 11   | 12 | 13-14 |
| 6              | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 8   | 9     | 10   | 11 | 12    |
| 7              | 0   | 1 | 2-3 | 4-5 | 6   | 7-8 | 7-8   | 9    | 10 | 11    |
| 8              | 0   | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 | 8-9 | 11-12 | 13   | 14 | 15    |
| 9              | 0   | 1 | 2   | 3-4 | 5   | 6-7 | 8     | 9    | 10 | 10    |

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так й за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

**Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість»** – пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

*Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

*Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

*Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

**Шкала 2 - «Самовпевненість»** - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

*Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

*Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

**Шкала 3 - «Самокерівництво»** - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

*Низькі бали* свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

**Шкала 4 – відображене самоставлення - «Дзеркальне «Я»»** – очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

*Високі значення* шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

*Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

**Шкала 5 - «Самоцінність»** - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

*Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

*Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного «Я»*, сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

**Шкала 6 - «Самоприйняття».**

*Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

*Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

**Шкала 7 - «Самоприв'язаність».**

*Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

*Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

**Шкала 8 – внутрішня конфліктність.**

*Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

*Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

**Шкала 9 - «Самозвинувачення».**

*Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

**1-ий фактор – Самоповага:** шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

**2-ий фактор – Аутосимпатія:** шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

**3-ій фактор – Самоприпинення:** шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.