

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

Допущено до захисту

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

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ВПЛИВ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ
СУЧАСНИХ ВИДІВ КІБЕР-АДИКЦІЙ»**

Виконавець:

здобувачка 2 курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Козуб Тарас Юрійович
/підпис/

Науковий керівник

Професор кафедри МППП

доктор психологічних наук, професор

_____ Ситник Світлана Володимирівна
/підпис/

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІБЕР-АДИКЦІЙ ТА РОЛІ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА	12
1.1. Кібер-адикції: діагностичні критерії, дискусії та міжнародний досвід.....	12
1.2. Молодь як група ризику формування кібер-адиктивної поведінки.....	27
1.3. Сімейне середовище як провідний фактор соціалізації та психологічного розвитку особистості.....	33
1.4. Стилi сімейного виховання та їх вплив на самооцінку та поведінку молоді.....	39
Висновки до першого розділу.....	55
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ КІБЕР-АДИКЦІЙ У МОЛОДІ.....	58
2.1. Організація та методологія дослідження	58
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	67
2.3. Дослідити особливості взаємозв'язку між характеристиками сімейного середовища та рівнем вираженості кібер-адикцій у молоді.....	84
Висновки до другого розділу.....	88
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КІБЕР-АДИКЦІЙ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ.....	93
3.1. Превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору.....	93
Висновки до третього розділу	102
ВИСНОВКИ	105
СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	110
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	111
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Останні десятиліття ознаменувалися стрімким розвитком цифрових технологій, які стали невід’ємною частиною життя сучасної людини. Найбільш активно цей процес охопив молодь – вікову категорію, що найшвидше адаптується до новітніх технологій. Сьогодні кіберпростір виступає для неї не лише джерелом інформації, а й головним каналом комунікації, навчання, розваг, професійної та особистісної самореалізації. Однак поряд із позитивними можливостями цифровізації все частіше спостерігаються випадки надмірного та деструктивного використання кіберпростору та його ресурсів, комп’ютерних ігор чи соціальних мереж, що призводить до формування різних видів кібер-адикцій. Це явище розглядається сучасною психологією як різновид поведінкових залежностей і є предметом активних наукових дискусій на міжнародному та українському рівнях.

Актуальність вивчення кібер-адикцій серед молоді зумовлюється низкою факторів. По-перше, зростає кількість юнаків та дівчат, які демонструють ознаки компульсивного користування цифровими ресурсами, втрачаючи контроль над тривалістю онлайн-активності, що веде до порушень у сфері міжособистісної взаємодії, зниження навчальної мотивації, проблем емоційної регуляції, порушень сну, заниження самооцінки та відчуження від реального соціального життя. По-друге, кібер-адикції, не маючи фізичних симптомів, характеризуються сильною психологічною прив’язаністю до віртуальної взаємодії, що значно ускладнює їхнє вчасне розпізнавання та профілактику.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує сімейне середовище – базова соціалізаційна система, у якій закладаються основи особистісного розвитку. Саме в сім’ї формуються первинні уявлення про себе та інших, засвоюються моделі поведінки, механізми емоційного реагування та саморегуляції. Характер сімейного клімату, якість взаємин між батьками та дітьми, емоційна підтримка або її дефіцит, стиль виховання – усі ці фактори

можуть як зміцнювати психологічну стійкість молодшої особи, так і створювати передумови для формування девіантних моделей поведінки, серед яких і кібер-адиктивні прояви.

Дослідження стилів сімейного виховання (авторитарного, ліберального, демократичного, індиферентного тощо) мають тривалу традицію в психології. Водночас у сучасних умовах цифрової реальності актуалізується питання про специфіку їхнього впливу на формування кібер-адикцій. Практика свідчить, що надмірний контроль, емоційна холодність або, навпаки, вседозволеність з боку батьків можуть провокувати втечу молодшої особи у віртуальний простір як спосіб компенсації дефіциту емоційного тепла або уникнення реальних міжособистісних труднощів. Натомість атмосфера довіри, підтримки, емоційної відкритості та конструктивної комунікації в родині є потужним захисним чинником, що запобігає розвитку адиктивних форм поведінки.

Сімейне середовище впливає не лише на безпосередні поведінкові реакції, а й на формування таких психологічних характеристик, як рівень самооцінки, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії та самоконтролю. Ці параметри безпосередньо пов'язані з механізмами розвитку кібер-адикцій: низька самооцінка, емоційна нестабільність, відсутність навичок саморегуляції, що часто формуються в умовах дисфункційної сім'ї, є одними з ключових предикторів залежної поведінки у цифровому просторі.

Дана проблема потребує системного міждисциплінарного підходу, що враховує не тільки індивідуально-психологічні особливості молоді, а й вплив ключових соціальних детермінант, серед яких центральне місце займає саме сімейне середовище.

У цьому світлі особливої цінності набувають емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення взаємозв'язку між характеристиками сімейного середовища та рівнем прояву кібер-адикцій серед молоді. Поєднання теоретичного аналізу й практичного дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми формування залежної поведінки в цифровій сфері та створює

основу для розробки ефективних психопрофілактичних програм, зорієнтованих на родину як ключову ланку підтримки.

Таким чином, обрана тема є актуальною як у науковому, так і в прикладному вимірі. Вона відповідає викликам сучасного інформаційного суспільства, охоплює важливі аспекти розвитку молоді та має значний практичний потенціал для діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників і батьків. Усвідомлення впливу сімейного середовища на формування здорових цифрових практик та запобігання кібер-адикціям є стратегічним завданням, реалізація якого сприятиме вихованню психічно стійкого, соціально зрілого та адаптивного молодого покоління.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу сімейного середовища на формування сучасних видів кібер-адикцій у молоді, а також визначити можливості психопрофілактики залежної поведінки через оптимізацію сімейних взаємин.

Об’єкт дослідження – кібер-адикції молоді як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження – вплив сімейного середовища на формування сучасних видів кібер-адикцій

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення кібер-адикцій: визначити їх сутність, основні форми та психологічні прояви у молоді.

2. Визначити роль сімейного середовища у процесі соціалізації особистості та окреслити вплив сімейного виховання на психологічний розвиток молодої людини.

3. Емпірично дослідити особливості індивідуально-психологічних характеристик та сімейного середовища у сучасної молоді.

4. Здійснити аналіз отриманих результатів та визначити найбільш значущі фактори сімейного впливу на формування кібер-адиктивної поведінки.

5. Розробити психологічні рекомендації та профілактичні заходи для оптимізації сімейних взаємин і зниження ризику формування кібер-адикцій у молоді.

Методологія та методи дослідження. Методологічною основою дослідження є системний, особистісно-орієнтований та соціально-психологічний підходи до аналізу поведінкових залежностей, зокрема кібер-адикцій, як комплексного феномену, що розвивається при взаємодії соціального і родинного середовища, індивідуально-психологічних характеристик та умов соціалізації. У роботі було враховано також принципи гуманістичної психології, яка вказує, що розвиток особистості залежить від якості міжособистісної взаємодії, емоційної підтримки та умов, що сприяють самореалізації.

Враховано сучасні підходи до розгляду адиктивної поведінки пов'язаної із кіберпростором, як зарубіжних так і українських вчених: К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєва, Ю.С. Ганган, Т.О. Гаврилова, М.Д. Грінфілд, В.В. Кузьменко, С.Б. Сергієнко Л.М. Попова, Н.С. Пряжникова К. Янг та інших. Звертали увагу на вразливість юнацького віку до залежної поведінки, роль кризи ідентичності та пошуку самореалізації. Роль сім'ї та стилів виховання у формуванні особистості розглянуто із опорою на роботи: Л.І. Божович, Г.М. Бреслав, І.В. Дубровіна, С.Я. Рубінштейн А.С. Співаковська, Є.О. Шиф, які підкреслюють значущість емоційного клімату родини, моделі прив'язаності та стилю виховання в становленні життєвих стратегій дитини. Розглянуто вплив стилів сімейного виховання на девіантну поведінку підлітків та молоді: Є.Г. Ейдемільер, А.Є. Лічко, Н.Є. Покровський та інших, які розглядали гіперопіку, авторитарність, емоційну відстороненість як передумови для розвитку девіацій. Основні психологічні механізми формування залежної поведінки та роль особистісних чинників (самооцінки, акцентуацій, емоційної регуляції) з позиції: Р. Кеттелл, К. Леонгард, О.Я. Чебикін, Х. Шмішек тощо, які аналізували значення індивідуально-типологічних особливостей у розвитку ризикованих форм поведінки. Питання психопрофілактики залежної

поведінки в підлітковому та юнацькому віці розглянуто із позицій викладених у роботах: О.М. Карабанова, І.А. Фурман, що розробляли рекомендації для сімей, педагогів і фахівців психологічної служби щодо зміцнення психологічної стійкості молоді.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження зумовлений його метою, завданнями та об'єктом. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів теоретичного та емпіричного рівнів, які забезпечили всебічне вивчення проблеми.

На теоретичному етапі дослідження застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблем кібер-адикцій, стилів сімейного виховання, психології молоді та девіантної поведінки; порівняльний аналіз наукових підходів до класифікації кібер-адикцій; систематизація емпіричних і теоретичних досліджень, що стосуються впливу сімейного середовища на особистість.

На емпіричному етапі було використано такі психодіагностичні методики:

1. Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.) – дозволяє визначити рівень кібер-адикцій, їх види, та виявити порушення у поведінці користувача, пов'язані з компульсивним користуванням кіберпростору.

2. Методика вивчення загальної самооцінки (опитувальник Дембо-Рубінштейн, адаптації А.М. Прихожан та інших авторів) – використовується для оцінки рівня, стійкості та адекватності самооцінки респондентів.

3. Опитувальник стилів батьківського виховання (Parenting Style Questionnaire – PSQ) – дає змогу оцінити домінантні стилі взаємодії батьків з дитиною (дозвільний, авторитарний, авторитетний/дозвільний), а також рівень емоційної підтримки, контролю, автономії тощо.

4. Методика діагностики акцентуацій характеру (опитувальник Х. Шмішека – К. Леонгарда) – дає можливість виявити особистісні

акцентуації, що можуть сприяти формуванню залежної поведінки (наприклад, демонстративна, тривожна, дистимна тощо).

Для обробки отриманих даних було застосовано комплекс методів кількісного та якісного аналізу, зокрема описову статистику, порівняльний та кореляційний аналіз (за Пірсоном). Статистичні розрахунки виконувалися за допомогою програмного пакету SPSS, що дало змогу виявити статистично значущі зв'язки між основними досліджуваними показниками.

Вибірку дослідження склали: Емпіричне дослідження проводилося серед студентської молоді віком від 18 до 24 років, яка навчається в університеті за різними освітніми програмами. Усього було обстежено 94 особи. До вибірки включались респонденти, які мають обох батьків, підтримують з ними стабільні комунікативні стосунки, однак різняться за умовами сімейного співіснування. Такий підхід дозволив проаналізувати можливі відмінності у проявах кібер-адикції та впливу стилів сімейного виховання залежно від факту спільного або роздільного проживання з обома батьками.

Розподіл респондентів по групах здійснювався з урахуванням гендерної приналежності та житлово-сімейного чинника (співмешкання або неспівмешкання з обома батьками): група дослідження 1 (ГД1) – юнаки віком 18-24 років ($n = 23$), які мають обох батьків і постійно проживають з ними на одній житловій площі; група дослідження 2 (ГД2) – дівчата віком 18-24 років ($n = 26$), які мають обох батьків і також постійно проживають разом з ними; група дослідження 3 (ГД3) – юнаки віком 18-24 років ($n = 21$), які мають обох батьків, але не проживають з ними постійно на спільній житлоплощі (наприклад, у зв'язку з навчанням, роботою, окремим місцем проживання одного з батьків тощо); група дослідження 4 (ГД4) – дівчата віком 18-24 років ($n = 24$), які мають обох батьків, але також не співмешкають з ними постійно.

Такий розподіл дозволив виявити вплив не лише стилів сімейного виховання, а й особливостей життєвого контексту (наявності щоденного контакту з батьками) на формування інтернет-залежної поведінки. Гендерна

диференціація у структурі вибірки забезпечила додаткову аналітичну глибину при інтерпретації результатів та врахування потенційних психологічних відмінностей між чоловіками та жінками.

Загалом дослідження здійснювалося з дотриманням етичних норм: усі учасники були поінформовані про цілі дослідження, принципи конфіденційності та добровільності участі, що відповідає загальноприйнятим стандартам психологічної практики.

Теоретична значимість дослідження. У сучасних умовах цифровізації суспільства кібер-адикції розглядаються не лише як тимчасове явище, пов'язане з інформаційним етапом розвитку цивілізації, а як стійка поведінкова адикція, що набуває дедалі більшої поширеності, особливо серед молоді. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених феномену кібер-залежності, питання ролі сімейного середовища у її формуванні залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті комплексного психологічного аналізу.

Наукова значимість дослідження полягає в цілісному аналізі впливу стилів сімейного виховання на формування кібер-адикцій у молоді з урахуванням таких індивідуально-психологічних характеристик, як рівень самооцінки та типологія акцентуацій характеру. Важливим аспектом дослідження є врахування не лише сімейно-динамічних чинників, але й інтраперсональних механізмів – дефіциту самоконтролю, низької самооцінки та акцентуацій, які виступають медіаторами у формуванні залежної поведінки.

Теоретична значимість роботи полягає в розширенні уявлень про психологічні механізми становлення кібер-адикцій як результату взаємодії соціального (родинного) контексту та індивідуальних особливостей молоді особистості. У роботі обґрунтовано, що стиль виховання є не лише моделлю поведінки батьків, а складним багатофакторним утворенням, яке формує у дитини установки щодо себе та світу, включно з очікуваннями стосовно прийнятності втечі у віртуальну реальність як способу уникнення труднощів.

Таким чином, стилі сімейного виховання виступають не тільки зовнішнім фактором, а й глибинним конструктором поведінкових і емоційних реакцій.

Отримані результати можуть мати значення для розвитку сімейної психології, вікової психології та адиктології. Вони можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у сфері новітніх поведінкових залежностей, міжпоколіннєвих змін у родинній взаємодії та розробки науково обґрунтованих моделей профілактики кібер-адикцій.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в можливості безпосереднього застосування отриманих результатів у сфері психологічної діагностики, профілактики та корекції кібер-адикцій у молоді, з урахуванням чинників сімейного виховання. У сучасних умовах, коли стрімке поширення цифрових технологій супроводжується збільшенням кількості випадків проблемного користування кіберпростором, особливо серед підлітків і молодих осіб, зростає потреба у науково обґрунтованих, практично орієнтованих підходах до вивчення причин та механізмів цього явища. Результати роботи можуть бути ефективно використані як основа для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня кібер-адикцій в молодіжному середовищі.

Зокрема, на основі емпіричних даних дослідження можуть бути сформульовані рекомендації для психологів закладів освіти (шкіл, коледжів, університетів) щодо виявлення молоді з високим ризиком розвитку кібер-адикцій з урахуванням особливостей сімейного виховання, рівня самооцінки та наявності акцентуацій характеру. Отримані результати можуть бути використані в роботі шкільних і університетських психологічних служб з метою проведення індивідуального психологічного консультування, групових тренінгів з формування навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та розвитком усвідомленого користування цифровими технологіями.

Крім того, практична значущість дослідження проявляється у можливості використання його результатів під час роботи з батьками. На основі отриманих даних можуть бути розроблені просвітницько-

профілактичні програми для батьків, метою яких є підвищення рівня обізнаності щодо наслідків різних стилів виховання, формування відповідального цифрового середовища в сім'ї, розвитку ефективної комунікації з дітьми та підлітками. Проведення тренінгів, лекцій, консультацій для батьків із питань виховання в умовах технічного прогресу сприятиме формуванню в них конструктивних виховних стратегій, що, у свою чергу, зменшить ризики розвитку інтернет-залежності у їхніх дітей.

Також важливим аспектом практичного застосування є можливість інтеграції результатів дослідження у зміст навчальних курсів із психології підліткового віку, сімейної психології, профілактичної психології та психології девіантної поведінки. Дані дослідження можуть бути використані як ілюстративний матеріал у межах підготовки студентів за спеціальністю «Психологія», «Соціальна робота» або «Педагогіка» до професійної діяльності з дітьми, молоддю та родинами.

Отже, практична значущість дослідження визначається його спрямованістю на вирішення актуальної соціально-психологічної проблеми, наданням конкретних інструментів для практичної роботи з молоддю та їхніми родинами, а також створенням умов для цілеспрямованої профілактики кібер-адикцій у молодіжному середовищі засобами психології сімейного виховання.

Апробацію дослідження:

1. Асєєва Ю.О., Козуб Т.Ю. Ризики та ресурси сімейного виховання у попередженні кібер-адикцій. *Наукові перспективи. Серія психологія*. 2025. №8(62) С. 1158-1167

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів та висновків до них, а також загальних висновків, списку умовних джерел, списку використаних джерел і додатків. Робота містить 5 таблиці та ілюстрована 3 рисунками у виді діаграм. Було використано 84 джерела українських та зарубіжних науковців. Матеріал магістерської роботи викладено на 141 сторінках машинного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІБЕР-АДИКЦІЙ ТА РОЛІ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Кібер-адикції: діагностичні критерії, дискусії та міжнародний досвід

Інтернет розвивався з початку 1980-х років до сучасності, революціонізуючи мовлення, обмін інформацією та зв'язок людей у всьому світі. Сьогодні він став невід'ємною частиною повсякденного життя людей. Інтернет можна використовувати для багатьох цілей: освітніх, таких як викладання, навчання та дослідження; бізнес-цілей, таких як обмін грошовими переказами, документами та проведення конференцій; розважальних, таких як ігри, азартні ігри онлайн та перегляд матеріалів сексуального характеру, а також як спосіб зв'язку з людьми через текстові повідомлення, дзвінки, соціальні мережі, чат-додатки та електронну пошту. Дослідження показали, що все більше студентів використовують Інтернет для своєї академічної діяльності, наприклад, одне дослідження в США показало збільшення використання Інтернету серед студентів з 24,5% у 1996 році до 79,5% у 2001 році [2, 3, 18, 48, 56, 66, 76]. Однак, разом з численними перевагами виникають і ризики, які неминуче переплетені через вроджені якості Інтернету.

Зростає занепокоєння щодо залежності, яку створює Інтернет, і дослідники-піонери ввели концепцію залежності (КЗ) у середині 1990-х років [2, 15, 40]. КЗ все більше привертає увагу ЗМІ та широкої громадськості завдяки швидкому зростанню використання комп'ютерів та доступу до Інтернету. Сьогодні Інтернет досяг не лише комп'ютерів, але й мобільних телефонів і навіть наручних годинників, а також багатьох інших складних високотехнологічних пристроїв, і можливості Інтернету безперервно впроваджуються у світ і сьогодні ми вже говоримо про кіберпростір із майже безмежними можливостями. Часто можна побачити молодь з помірного

соціально-економічного середовища по всьому світу, які використовують персональні цифрові пристрої, такі як смартфон, планшет або ноутбук з легким доступом до кіберпростору. Важливо дослідити, як це – рости з таким величезним ступенем стимулюючих та привабливих можливостей кіберпростору для мозку, що розвивається.

Інтернет-залежність (ІА) була представлена К. Янг у її фундаментальній статті «Інтернет-залежність: поява нового клінічного розладу» у 1996 році [81? 82]. Він запропонував діагностичні критерії для ІА на основі існуючих критеріїв залежності від психоактивних речовин у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів 4-го видання (DSM-4) [3, 39]. У 1999 році Девід Грінфілд також запропонував вважати ІА формою адиктивного розладу [58]. Ці дослідники підкреслили, що симптоми толерантності та абстиненції при використанні Інтернету та вживанні психоактивних речовин мають схожі риси. Є й інші, хто вважає, що ІА є розладом контролю імпульсів або навіть obsесивно-компульсивним розладом. Але перетин симптомів із залежностями від психоактивних речовин та відомими поведінковими залежностями підтверджує думку про те, що зрештою ІА є залежністю поведінковою.

Зростання частоти виникнення ІА разом з її високою поєднаністю з іншими встановленими психічними розладами було зазначено пізніше [13, 26, 46, 47, 60, 66, 76]. Була висунута пропозиція включити «розлад інтернет-залежності» до 5-го видання Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5). DSM-5 визнав зростаючу стурбованість щодо використання Інтернету та пов'язаних з ним проблем, але стверджував, що «недостатньо рецензованих доказів для встановлення діагностичних критеріїв та описів перебігу» для ідентифікації цієї поведінки як психічного розладу.

Однак, у DSM-5 було запроваджено стан розладу інтернет-ігор з деякими запропонованими критеріями в розділі «Нові показники та моделі» для подальшого вивчення. Робоча група DSM-5 переглянула багато статей про онлайн-ігри та виявила деякі поведінкові подібності інтернет-ігор з іншими

залежностями, які визнані розладами, а саме: розладом, пов'язаним з азартними іграми, та розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин. Запропоновані критерії розладу інтернет-ігор зосереджені на захопленості та поведінці, яка в основному поглинає більшість аспектів життя, абстиненції, толерантності, відсутності контролю над вживанням та помітному погіршенні функціональності. Ці критерії здебільшого відповідають тим, що були запропоновані в ранніх дослідженнях розладу інтернет-залежності [3, 32, 35, 42, 47, 53, 64].

Відсутність консенсусу щодо визначення ІА, яке є навіть розмитою підкатегорією використання Інтернету (тобто ігри, соціальні мережі, кіберсекс тощо), ускладнює отримання даних про поширеність. Крім того, мало або взагалі немає знань про природний перебіг випадків. Таким чином, обмежені наукові дослідження з усього світу завадили ІА зайняти місце як розладу в DSM-5 [3, 8, 25, 29, 44, 48].

Однак у тих частинах світу, де інтернет-ігри мають очевидний високий рівень поширеності, відповідні уряди, такі як уряди Китаю, визнали інтернет-ігри встановленою «залежністю», а Південна Корея визначила інтернет-ігри як проблему на урядовому рівні та оголосила їх серйозною загрозою для здоров'я населення [50, 52, 53, 63, 70]. Такі сильно уражені азійські країни створили окремі відділення лікування залежності від інтернет-ігор у лікарнях (наприклад, Китай, Південна Корея). Зростає кількість дослідників, які вивчають діагностику інтернет-ігор, і багато дослідників погоджуються, що критерії виявлення інтернет-залежності такі ж, як і в будь-якій залежності з тягою та нав'язливим бажанням вживати, незважаючи на усвідомлення шкоди, втратою контролю над початком, продовженням та завершенням вживання, а також ознаками абстиненції, такими як симптоми настрою та дистрес. Однак у випадку дітей знання про шкоду може бути неактуальним через рівень когнітивного розвитку. Наприклад, тайванське дослідження запропонувало критерії діагностики інтернет-залежності, і після тестування на групі підлітків виявилось, що вони мають високу специфічність та чутливість [2, 12, 13, 37,

47, 52, 53, 61, 62]. Критерії Ко та ін. є більш організованими, ніж ті, що запровадила К. Янг у 1998 році [62], причому перші відповідають зразку Міжнародної класифікації хвороб 10-ї версії (МКХ 10) Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Однак нам потрібні масштабніші багатоцентрові міжнародні спільні дослідження, щоб зрозуміти поширеність, етіологію та перебіг ІА, перш ніж ми прийматимемо критерії, запропоновані на основі місцевих досліджень, оскільки необхідно забезпечити валідність та надійність діагностичних критеріїв. Фахівці з охорони психічного здоров'я в багатьох країнах, особливо в Азії та Європі, все частіше закликають органи влади, такі як Всесвітня організація охорони здоров'я, ідентифікувати ІА як самостійний розлад [35, 45, 49, 58, 67, 71].

Інтернет, безсумнівно, є дуже корисним товаром. Одна суперечлива точка зору ґрунтується на аргументі, що не існує «хімічної речовини» як такої, до якої могла була б виникнути залежність. Однак Американське товариство медицини залежностей (ASAM) визначило залежність як хронічне захворювання мозку, яке не обмежується вживанням психоактивних речовин [12, 13, 19, 30, 44, 47, 50].

Деякі дослідники наводять вагомий аргумент проти незалежного розладу імунної відповіді, оскільки вважають, що існуючі та добре відомі розлади, такі як депресія або соціальна тривожність, є корінними причинами зловживання людьми кіберпростору [43, 45, 60]. Вони стверджують, що імунна відповідь, таким чином, не є новим розладом, а є наслідком більш первинної проблеми психічного здоров'я. Інші (наприклад, деякі судові психіатри) вважають, що слід розглядати проблемне використання кіберпростору, і так само розглядаєти онлайн-гравців як гравців, але не як інтернет-залежних.

Все більше молодших вікових груп користуються можливостями кіберпростору, і його доступність стає все ширшою. Виникає питання, наскільки рано дітям заходити в Інтернет. Дехто ставить під сумнів межу між пристрасною високою залученістю та проблемним використанням або залежністю. Деякі експерти у цій галузі сперечаються про те, чи

патологізується поширена поведінка [2, 4, 25, 33, 54]. Також важливо пам'ятати про розбіжності в культурних переконаннях та ставленні до використання Інтернету в різних частинах світу. Наприклад, у Південно-Східній Азії батьки, здається, вважають будь-яку поведінку, яка відволікає від сім'ї чи навчальних занять, аномальною. Це може частково пояснити сильно завищені показники поширеності внутрішньоінтелектуальної залежності в таких країнах, як Тайвань та Південна Корея [18, 47, 48, 53, 62, 63].

Наразі деякі дослідники ухвалили менш суперечливий термін для проблеми кібер-адикцій – «проблематичне використання Інтернету» (ПВІ). У великому багатонаціональному дослідженні, що фінансувалося Європейським Союзом, використовувалися терміни «інтернет-залежна поведінка» (ІЗП) для ІА та «дисфункціональна інтернет-поведінка» (ДІП) для проблемного використання Інтернету. Компульсивне використання Інтернету (КВІ) – це ще один термін, що використовується. У новішому європейському дослідженні, що охопило 11 країн, були прийняті терміни «патологічне використання Інтернету» (ПВІ) та «дезадаптивне використання Інтернету» (ДВІ) [3, 15, 26, 47, 62, 63, 65, 77]. Характерні риси залежності та проблемного використання більш-менш однакові, хоча термінологія, що використовується різними дослідниками, відрізняється. Інтернет-залежність, по суті, означає тягу до використання Інтернету протягом неконтрольовано тривалих періодів з порушенням функціональності за відсутності будь-яких інших розладів, що пояснюють цей стан, а проблемне використання полягало в тому, що людина не відповідала ознакам залежності, але, тим не менш, були проблеми в біопсихосоціальних аспектах життя

Однією з дуже поширених онлайн-активностей серед молоді є онлайн-ігри. Багато привабливих одно- та багатокористувацьких ігор просуваються серед молоді по всьому світу (наприклад, World of Warcraft Clash of Clans, Slither.io, Clash Royale, Pokemon). Віртуальні спільноти, створені деякими з цих ігор, можуть бути більш привабливими для молоді, ніж реальні спільноти; гравець може стати аватаром будь-кого, кого забажає; деякі ігри розроблені

таким чином, що гравці можуть купувати автомобілі та особняки та мати віртуальне друге життя. Люди витрачають, інвестують багато коштів у друге життя ціною погіршення реального життя. Дослідники задаються питанням, чи можуть молоді люди з низькою самооцінкою, яких не визнають у реальному житті, отримати велике визнання від інших гравців в онлайн-спільноті як великих воїнів. Однак цю гіпотезу потрібно дослідити за допомогою належних досліджень. Дослідження, проведене в США, показало, що інтернет-ігри пов'язані зі зловживанням алкоголем та рекреаційними наркотиками, а також поганими міжособистісними стосунками без гендерних відмінностей. Дослідження показали, що залежність від онлайн-ігор пов'язана з агресією, низькою комунікабельністю та самоефективністю, а також нижчою задоволеністю життям [46, 50, 56, 60, 67, 77]. Гравці з цими факторами ризику інтенсивно користуються і належать до всіх вікових груп.

Ще один вид використання Інтернету, популярний серед молоді, – це соціальні мережі за допомогою таких додатків, як Viber, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, My Space тощо, а також чатів, електронної пошти. Спливаючі сповіщення незмінно відволікатимуть молодь від домашніх завдань чи будь-якої іншої навчальної діяльності. Цілодобовий зв'язок з друзями з усього світу може бути цілодобовим відволіканням та порушенням спокою. Ще один серйозний ризик, пов'язаний із сайтами соціальних мереж, полягає в тому, що молоді люди стикаються з невідомими дорослими, які можуть зловживати «онлайн-дружбою» та завдавати шкоди їм [3, 45, 59].

Кіберсекс також є привабливим видом інтернет-активності серед молоді. Передчасне знайомство з різними аспектами сексуальності та несприятлива сексуальна активність можуть перешкоджати здоровому психосексуальному розвитку дітей та підлітків. Проблемне використання інтернет-порнографії молоддю пов'язують з алкоголем, незаконними наркотиками, більшою кількістю сексуальних партнерів, поганими міжособистісними стосунками з партнерами в реальному житті та низькою самооцінкою [8, 12, 45, 59, 69, 75].

Азартні ігри онлайн є найбільш вивченим типом азартних ігор в кіберпросторі. Встановлено, що вони викликають сильну залежність серед дорослих, проте досліджень недостатньо, щоб зрозуміти ситуацію повноцінно.

Згідно з одним дослідженням, перегляд відео, фільмів не був пов'язаний з проблемним використанням кіберпростору. Однак докази не є переконливими для отримання чіткого уявлення про цей тип кібер-адикцій.

Виявлено, що чоловіки значно більше займаються іграми порівняно з жінками, тоді як жінки, як правило, проводять час у соціальних мережах значно частіше, ніж чоловіки. Діти та підлітки схильні потурати цим онлайн-розвагам на шкоду шкільному навчанню та реальним стосункам з друзями/родиною та спорту. Дослідники виявили, що кібер-адикції або проблемне вживання може виникати внаслідок участі в різноманітній онлайн-діяльності [9, 11, 50, 69].

Дослідники вивчали поширеність кібер-адикцій. Як обговорювалося вище, оскільки це концепція, що постійно розвивається, існує дуже мало емпіричних досліджень і ще менше метааналізів щодо кібер-адиктивної поведінки. Крім того, важко порівнювати та зіставляти доступні дослідження через величезні відмінності в методології, що виникають внаслідок нечітко визначеної та недостатньо узгодженої концепції кібер-адикцій. У дослідженнях очевидна значна відсутність однаковості в термінології, а згадані тут показники поширеності взяті з досліджень, які використовують багато різних термінів для позначення кібер-адикцій.

Кібер-адикції частіше зустрічаються в азійських країнах та у чоловіків віком 12-20 років. Наявні дослідження ігрової залежності зосереджені переважно на молодих чоловіках у всьому світі. Є деякі докази того, що початок Інтернет-залежності, ймовірно, припадає на пізнє дитинство/ранню підліткову популяцію [4, 10, 48, 59, 69]. Існує багато повідомлень з таких країн, як Китай та Південна Корея. Також доступні кілька європейських та американських досліджень. Дослідники, які докладають зусиль для просвічування влади та громадськості в США, стверджують, що Інтернет-

залежність наразі є тихою епідемією в Сполучених Штатах. Існує менше африканських досліджень, переважно з Південної Африки, які вказують на нижчу оцінку поширеності порівняно з іншими країнами світу. В одному дослідженні повідомлялося про показник 1,67-5,29% [48, 53, 64]. Метааналіз, проведений у 31 країні з семи регіонів світу (Північна Америка, Океанія, Північна та Західна Європа, Південна та Східна Європа, Близький Схід, Азія та Південна Америка), показав загальну оцінку поширеності Інтернет-залежності на рівні 6%. Результати показали, що несприятливі реальні умови життя, такі як низька задоволеність життям, більший загальний рівень забруднення, нижчий національний дохід та більший час, проведений у заторах, були прямо пропорційні до інтенсивності емоційного перенапруження. Близький Схід мав найвищу оцінку поширеності емоційного перенапруження в окремих регіонах світу, яка становила 10,9% [3, 7, 17, 23, 48, 63, 70].

Далекосхідні країни, такі як Китай, повідомляють про 10,2% помірних користувачів та 0,6% тяжко залежних: у Південній Кореї виявлено 1,6%, 3,5%, 4,3%, 10,7% та 20,3% підлітків з кібер-адикціями. На Тайвані 17,9% учнів виявилися залежними від Інтернету.

Дослідницький проект, що фінансувався Європейським Союзом, було проведено серед підлітків у Греції, Німеччині, Нідерландах, Ісландії, Польщі, Румунії та Іспанії [3, 20, 48, 55]. Інтернет-залежність була виявлена у 1,2% від загальної вибірки, а у 13,9% були виявлені проблемні користувачі Інтернету. Менш заможні країни вибірки, Іспанія, Румунія та Польща, продемонстрували вищу поширеність проблемного вживання, тоді як Німеччина та Ісландія показали найнижчий показник. Проблемне вживання частіше було пов'язане з хлопчиками, старшими підлітками та тими, чий батьки мали низький рівень освіти. Проблемні користувачі демонстрували нижчий психосоціальний стан.

Новіше дослідження поширеності кібер-адикцій серед великої кількості підлітків з 11 європейських країн показало, що загальна поширеність проблемного користування Інтернетом становила 4,4%, причому показники

були вищими у чоловіків, ніж у жінок (5,2% проти 3,8%), і відрізнялися між країнами. Було виявлено значну кореляцію між проблемним користуванням, середньою кількістю годин, проведених в Інтернеті, та чоловічою статтю [19, 36, 48, 50, 69].

Згідно з нещодавнім дослідженням, проведеним у 10 країнах глобальною консалтинговою фірмою з управління АТ Kearney Global Research, що базується в Лондоні, Індійський субконтинент, схоже, випереджає інші країни, де 53% індійців підключені до Інтернету щогодини. Індія зробила кілька спроб зробити свій внесок у наявну базу знань про кібер-адикції та пов'язані з нею проблеми у молоді. Одне перехресне дослідження, проведене серед 987 підлітків у Мумбаї, виявило, що 74,5% з них є помірними користувачами, 24,8% – можливими залежними та 0,7% – залежними. Чоловіки порівняно з жінками були значно більш залежними [4, 5, 13, 26, 37, 48]. Багато таких місцевих досліджень доступні в Інтернеті, проте національні дані щодо поширеності кібер-адикцій або проблемного вживання ще недоступні в Індії, де переважає одна з провідних та найшвидше зростаючих галузей інформаційних технологій.

Суспільно-психологічні дослідження свідчать, що станом на останнє десятиліття кібер-адикції серед української молоді набуває все більш глибоких проявів. Згідно з міжнародним опитуванням ESPAD (2015), проведеним за підтримки UNICEF, 81% українських підлітків мають помірну інтернет-залежність, а 10,6% – сильну, у той час як лише 8,4% не відчують потреби в постійному доступі до Мережі. Крім того, понад 25% перебувають онлайн понад 6 годин щодня [3, 47].

Більш трагічне соціологічне дослідження 2021 р. показало, що 32,6% молоді не уявляють життя без інтернету, а 29,7% заявляють, що «скоріше не уявляють» життя без нього; лише 13,6% характеризуються як такі, що не мають ознак інтернет-залежності. Також дослідження підкреслює гендерні нюанси: не можуть обійтися без соцмереж 23,3% дівчат і 18,5% хлопців; відчують дискомфорт через відсутність інтернету – відповідно 22,1% і 19,3%; проти

30,8% хлопців і 23,6% дівчат, які відчують себе комфортно без віртуального спілкування [3, 11, 47, 52, 60, 72]

На тлі української специфіки варто врахувати і загальні тенденції: згідно з дослідженням Київського міжнародного інституту соціології (КМІС, січень 2025), 94% молоді до 30 років виходять в інтернет щодня, а загальнонаціональний показник – 78% дорослих користувачів онлайн щодня з тривалістю понад 3 години [2, 6, 9, 26, 35, 44, 54].

Багато молодих людей користуються кіберпростором як для навчання, так і для відпочинку. Але не всі зрештою стають залежними від нього або проблемними користувачами. Слід спробувати знайти відповідь на актуальне питання: що робить конкретну молоду особу жертвою інтелектуальної недостатності. Однак, як і в випадку з етіологією будь-якого іншого психічного та психосоматичного розладу в психіатрії, відповідь не така проста. Розглянувши спроби дослідників створити модель для розуміння кібер-адикцій та її лікування, вважається, що добре відома біопсихосоціальна модель захворювання також є можливим та логічним поясненням кібер-адикцій.

Генетичні фактори відіграють певну роль у виникненні залежностей, тому вважається, що біологічна вразливість також сприяє розвитку імунної відповіді. Психологічний компонент з когнітивними помилками, негативними наслідками та рисами особистості також пояснює цей стан. Тут варто зазначити, що особистість знову ж таки визначається генетичним складом індивіда [3, 19, 41, 63]. Нарешті, соціальні фактори, такі як доступність пристроїв та мереж, ставлення батьків та шкіл до кіберпростору та характер системи освіти (тобто, чи вимагають від учнів багато онлайн-занять для шкільного навчання, як у більшості середніх шкіл Північної Америки), а також інертні якості самого Інтернету, що приваблюють молодь, також сприяють кібер-адикціям.

Дослідники задавалися питанням, чи мають різні типи кібер-адикцій (наприклад, кіберсекс, соціальні мережі, ігри тощо) однакові основні механізми. Очевидно, що всі типи мають спільні риси добре відомих ознак і

симптомів залежності, здатність приносити задоволення та здатність залишатися анонімним, якщо це необхідно. Однак це лише припущення, поки не будуть доступні наукові докази щодо основної патофізіології.

Відомо, що мозок дітей та підлітків, що розвивається, більш вразливий до залежності від корисної діяльності. Підлітковий період – це період підвищеної нейропластичності, що робить цей вік більш сприйнятливим до впливу наркотичних речовин [4, 5, 38, 44]. Кібер-адикцій та інші подібні види залежностей також можна обґрунтовано вважати такими, що мають такий самий вплив, як і наркотики, на цей вразливий мозок. Ґрунтуючись на наявних знаннях про нейробіологію залежності, вчені запропонували нейробіологічну теорію кібер-адикцій. «Центр винагороди» або «шлях задоволення» мозку відповідає за задоволення, яке відчуває людина. Нейрохімічні речовини, пов'язані із задоволенням, такі як дофамін, морфін, ендорфіни та інші, вивільняються, коли активуються такі ділянки мозку, як *nucleus accumbens* (прилягаюче ядро) шляху задоволення. Виявлено, що речовини, що викликають залежність, або подібні види поведінки активують шлях задоволення. З часом відповідні рецептори піддаються впливу хімічних речовин, і розвиваються толерантність та абстинентний синдром, як і при будь-якій залежності, потребуючи все більшої кількості онлайн-впливу для досягнення тієї ж стимуляції або «поштовху» разом із постійною залученістю до поведінки, щоб уникнути ознак абстиненції [2, 13, 33, 54, 56]. Деякі активісти, які працюють над просвітою громадськості щодо небезпеки кіберпростору, стверджують, що у генетично вразливих підлітків або дітей брак любові, турботи та прихильності з боку значущих дорослих у їхньому житті призводить до відсутності або мінімальної активації шляхів задоволення. Дітей залишають наодинці, щоб заповнити порожнечу від зовнішніх задовольень, таких як кіберпростір. Ця теорія заслуговує на подальше дослідження, оскільки її можна використовувати для запобігання кібер-адикцій.

Інтернет, як і будь-яка інша залежність, пропонує сильне підкріплення для залежності, як описано в посібнику доктора Кімберлі Янг з інтернет-залежності [81, 82]. В азартних іграх, як виявили психологи під час своїх масштабних досліджень, діє графік підкріплення зі змінним коефіцієнтом (VRRS), що дає гравцеві призупинення непередбачуваності та змінних винагород. Вважається, що те саме відбувається і при інтернет-залежності. Комп'ютерні програми все частіше розробляються для повної та постійної залучення користувача. Поєднання онлайн-активності з темами, що викликають задоволення (секс, відчуття зв'язку через соціальні мережі тощо), посилює підкріплення, що призведе до більш важких залежностей [3, 8, 26, 35, 62].

Якісні дослідження показали, що молодий вік сам по собі є фактором ризику [7, 9]. Розвивається мозок підлітків, який має вроджену допитливість і прагнення до пригод, пов'язаних з ризиком. Інтернет також дає відповіді майже на будь-яке їхнє запитання, підтримує зв'язок з людьми та може бути джерелом нескінченної розваги лише за допомогою кінчиків пальців.

Однак деякі молоді люди більш вразливі до залежності від кіберпростору ніж інші. Людині з недостатніми соціальними навичками в реальному житті може бути легко встановлювати онлайн-стосунки, оскільки немає тиску від реальних очних контактів, жестів та людських дотиків. Їм може бути приємно, коли їх люблять та хвалять в кіберпросторі. Вони можуть бути схильні надмірно використовувати віртуальну реальність, яку пропонують атракціони у віртуальній реальності, щоб заповнити порожнечу нудьги та самотності в реальному житті. Одним натисканням клавіші «смайлик», що виражає належне почуття, може бути набагато менш тривожним та заспокійливим для сором'язливої молоді, ніж вся «важка праця» спроб висловити емоції в реальних стосунках.

Молодь, якій бракує емоційної та психологічної підтримки, як і молоді з виявленими емоційними та поведінковими розладами, перебувають у групі найбільшого ризику [11, 17, 41, 61, 75].

Варто дослідити той факт, чи схильні молоді люди, які стикаються з величезним академічним тиском у реальному житті, знаходити тимчасову розраду у віртуальній реальності без стресу, яка виникає в кіберпросторі. Це може пояснити високу поширеність ігор, про яку повідомляється в азійських культурах, які надають пріоритет освіті дітей навіть на шкоду їхньому психологічному благополуччю. Однак ця теорія потребує емпіричного підтвердження.

Встановлено, що проживання в мегаполісах пов'язане з проблемним використанням кіберпростору. Незрозуміло, чи пов'язано це з ширшою доступністю Інтернету через безкоштовний Wi-Fi у кафе, магазинах та торгових центрах у мегаполісах. Поганий нагляд дорослих, здається, є ключовим елементом для молоді високого ризику. Ті, хто не проживають з біологічними батьками, мають низьку участь батьків та безробіття батьків, що продемонструвало найвищий відносний ризик як проблемного використання, так і залежності від Інтернету.

Наявність одного або кількох пристроїв для входу в кіберпростір, таких як смартфони, планшети та навіть наручні годинники, в даний час з широким поширенням Інтернету, створює умови для збільшення ризику неавторизованого доступу [20, 35, 38, 55, 77].

Інтернет-програми лікування випробовуються та використовуються для лікування людей з розладами аутистичного спектру [47]. Однак існує певне занепокоєння, що, незважаючи на свої переваги, кіберпростір має ризик розвитку залежності у цієї особливої групи людей.

Було виявлено, що виконання домашніх завдань, досліджень негативно пов'язане з проблемним використанням кіберпростору. Було виявлено позитивну кореляцію між використанням кіберпростору для академічних цілей та вищою самооцінкою, кращими стосунками з батьками та меншим вживанням психоактивних речовин [26, 52, 64, 76]. Можливо, старання молодь взагалі не має деяких факторів ризику, що призводять до проблемного використання кіберпростору, і це може бути причиною позитивних

результатів. Це потребує подальшого дослідження, оскільки це може допомогти нам зрозуміти профілактичні заходи.

Кілька авторів повідомляли про значну коморбідність між синдромом дефіциту уваги та психічними розладами. Зокрема, депресія та тривожні розлади серед молоді можуть підвищувати вразливість до синдрому дефіциту уваги. Молоді люди, які страждають на це, можуть відчувати, що онлайн-активність відволікає їх від реального життя, маючи пригнічений або тривожний настрій та порушуючи когнітивні процеси. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) – це ще один розлад поведінки, пов'язаний з тим, що синдром дефіциту уваги та гіперактивності робить осіб, які страждають на це, більш вразливими до синдрому дефіциту уваги [13, 26, 46, 60, 67].

Але деякі дослідження висувають питання про те, чи є депресивні та тривожні симптоми, які відчувають проблемні або залежні користувачі кіберпростору, радше наслідком, ніж причиною чи супутнім явищем.

Перехресне опитування серед 175 студентів університетів у Пераденії, Шрі-Ланка, показало, що інформаційний досвід позитивно корелює з депресією, самотністю та часом, проведеним в кіберпросторі, тоді як негативно корелює зі здоровим способом життя [10, 48, 73].

Детальний анамнез має вирішальне значення для діагностики кіберадикцій. Здебільшого, саме батьки помічають зміни в поведінці. Клінічна картина може бути ледь помітною або вираженою. У ледь помітних випадках батьки або вчителі (викладачі) можуть скаржитися на зниження навчальної успішності, втрату інтересу до позакласних занять, якими раніше цікавилися, та брехню про використання кіберпростору, як про витрачений час, так і про конкретну онлайн-активність. Заперечення та приховування ступеня використання кіберпростору досить часто зустрічаються в клінічній практиці та ускладнюють ситуацію, оскільки по допомогу звертаються дуже пізно. Проблемне використання кіберпростору призводить до дратівливості, суперечок з батьками та сонливості вдень. Однак, якщо стан не лікувати на

ранній стадії, може існувати ризик того, що молода людина відкрито вдаватиметься до такої поведінки та буде більш агресивно чинити опір втручанню дорослих.

Також можуть спостерігатися драматичні або яскраво виражені прояви, пов'язані з використанням кіберпростору. Молоду людину можуть спіймати на кіберсексі під час освітнього процесу або вдома, і навчальний заклад чи спустошені батьки приведуть його до психіатра.

У деяких інших випадках молодь може грати в онлайн-ігри надмірну кількість годин. Керуючись запропонованими критеріями DSM-5, клініцисти можуть мати певні директиви для діагностики розладу, пов'язаного з інтернет-іграми. Молода людина, яка сидить за пристроєм в кіберпросторі і проводить 8-10 годин або більше на день і щонайменше 30 годин на тиждень за іграми, нехтуючи не лише навчальною діяльністю, а й їжею чи сном, може бути поставлений діагноз жертви розладу, пов'язаного з інтернет-іграми [6, 15, 26, 35, 66]. Зазвичай вони зляться та хвилюються, якщо батьки намагаються запобігти залежній поведінці.

Клініцисти повинні пам'ятати про тісний зв'язок між кібер-адикціями або проблемою з психічним здоров'ям молоді. Правилком має бути пошук ознак супутніх, наслідкових або причинних психічних розладів, таких як депресія або тривога. Необхідно ретельно зібрати анамнез та обстежити психічний стан.

Екстремальні випадки були зареєстровані переважно в азійських країнах. Світ був шокований новиною про молоду дорослу пару з Сеула, Південна Корея, яка нехтувала своєю маленькою донькою до смерті, щоб виростити віртуальну дитину на ім'я Анімус у ігровій спільноті. З'явилося багато новин про людей, зокрема підлітків, які померли після надмірної гри, з Китаю, Тайваню, Гонконгу та Південної Кореї. У цих екстремальних випадках онлайн-гра зазвичай є дуже захоплюючою рольовою фентезійною грою.

Молоді люди стверджують, що тривале перебування в кіберпросторі (більше 18 годин на день) може спричинити не лише психологічні, а й фізичні

проблеми, такі як біль у спині, напруження очей та синдром карпального тунелю. Повідомляється, що смерті, пов'язані з серцево-легеневими захворюваннями, також траплялися серед наркозалежних в інтернет-кафе [17, 19, 40, 49, 62]. Тому важливо звертати увагу на будь-які пов'язані з цим фізичні проблеми.

1.2. Молодь як група ризику формування кібер-адиктивної поведінки

Молодь є однією з найбільш уразливих категорій населення щодо розвитку кібер-адиктивної поведінки, що зумовлено комплексом вікових, психологічних і соціальних чинників. У юнацькому віці відбуваються інтенсивні процеси становлення особистості, соціалізації, формування ідентичності та емоційного розвитку. Потреба у спілкуванні, самовираженні та пошуку підтримки в цей період особливо зростає. У сучасному світі, де цифрові технології стали органічною частиною повсякденності, Інтернет і ширший кіберпростір виконують не лише функцію доступу до інформації, а й стають середовищем для побудови соціальних зв'язків, задоволення особистісних потреб і, нерідко, способом психологічного ескапізму [2, 3, 7, 19, 24, 35, 42]. Саме це створює високі ризики надмірного чи компульсивного використання кіберпростору молоддю.

Психологічні дослідження засвідчують, що до чинників, які підвищують вразливість молодшої особи до кібер-адикцій, належать імпульсивність, підвищена емоційна збудливість, труднощі емоційної саморегуляції, низька самооцінка, схильність уникати безпосередніх соціальних контактів та переживання емоційної ізоляції. Водночас важливу роль у формуванні цих характеристик відіграє сімейне середовище. Дефіцит емоційної підтримки, конфліктність у родині, надмірний контроль чи, навпаки, байдужість батьків можуть сприяти втечі молоді у віртуальний простір як способу компенсації

фрустраційних потреб. Натомість атмосфера довіри й прийняття у сім'ї слугує захисним чинником проти ризикованих форм онлайн-поведінки.

Науковці, зокрема К. Янг, Дж. Янг і К. Роджерс, розглядають інтернет-залежність у контексті розладів контролю імпульсів, подібних до патологічної пристрасті до азартних ігор [5, 81, 82,]. У DSM-5 та МКХ-10 кібер-адиктивна поведінка поступово набуває статусу поведінкової залежності, що характеризується втратою контролю над використанням цифрових ресурсів, зниженням соціальної адаптації, навчальної чи професійної продуктивності та погіршенням психоемоційного благополуччя.

Серед молоді найпоширенішими формами кібер-адикцій виступають: кіберкомунікативна залежність (надмірна залученість у віртуальні стосунки); інформаційне перевантаження (компульсивний пошук і споживання онлайн-контенту); кіберсексуальна залежність (нав'язливе споживання порнографічного контенту, віртуальні сексуальні практики); ігрова залежність (онлайн- та офлайн-ігри); залежність від соціальних мереж, яка є найбільш поширеною серед молодого покоління [5, 13, 46, 47, 54, 60]. При цьому роль сімейного середовища проявляється як у формуванні схильності до ризикованої онлайн-поведінки, так і в можливості її профілактики через емоційну підтримку, конструктивний діалог і здорові моделі взаємодії.

Ці форми часто супроводжуються коморбідними станами, такими як синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), тривожні розлади, депресивні симптоми, obsесивно-компульсивні прояви, імпульсивність та соціальна фобія. Особливо значущим є виявлений зв'язок між кібер-адикцією та імпульсивністю: особи з високим рівнем імпульсивності демонструють тенденцію до неконтрольованого використання кіберпростору, що забезпечує швидке задоволення, знижуючи потребу у тривалій саморефлексії чи подоланні фрустрації [10, 11, 15, 17, 30]. Такий механізм особливо поширений серед молоді, яка ще не має сформованої стратегії саморегуляції та конструктивного подолання стресу.

Значна кількість досліджень підтверджує, що імпульсивність є не лише фактором ризику, а й стійкою особистісною рисою, яка посилює ймовірність формування кібер-адиктивної поведінки. Високий рівень імпульсивності у молоді часто пов'язаний із недостатнім розвитком навичок емоційної регуляції, труднощами у прийнятті рішень, низькою стресостійкістю, а також схильністю до уникання відповідальності за власні дії. Молоді люди, які демонструють імпульсивну поведінку, можуть використовувати кіберпростір як засіб втечі від проблем, тимчасового зняття внутрішньої напруги або задоволення фрустрованих потреб. У цьому контексті кіберпростір стає не просто джерелом інформації чи розваги, а специфічною формою психологічного захисту, що, втім, поглиблює дезадаптацію.

Окрім імпульсивності, у формуванні кібер-адикцій важливу роль відіграє алекситимія – нездатність точно ідентифікувати, називати та виражати власні емоції [13, 26, 60, 66, 76]. Це ускладнює міжособистісну взаємодію, знижує якість соціальних контактів у реальному житті й підштовхує молодь до віртуального середовища, де комунікація може відбуватися у спрощеному, менш емоційно насиченому вигляді. Дослідження доводять, що алекситимія позитивно корелює з рівнем кібер-адикцій, особливо в умовах високого рівня тривоги, стресу чи депресії. У таких випадках кіберпростір часто використовується як компенсаторний механізм для уникнення складних емоцій та міжособистісних труднощів.

Ще однією характеристикою, що проявляється у молоді з ознаками кібер-адикцій, є соціальна тривожність та страх близькості, що знижує мотивацію до реальної комунікації та сприяє формуванню «цифрових» зв'язків. Віртуальне спілкування часто видається безпечнішим, передбачуванішим і менш травматичним, ніж живе. У таких умовах виникає ризик переходу до співзалежних форм взаємодії у віртуальному просторі. Співзалежність – це дисфункційна форма поведінки, що характеризується надмірною потребою в схваленні, визнанні, страхом втратити стосунки, навіть за умов, коли ці стосунки є токсичними або нерівноправними. У молодіжному середовищі це

може проявлятися у залежності від думки віртуальних друзів, потребі постійної онлайн-присутності, страху пропустити важливі події (так званий ефект FOMO – fear of missing out) [2, 11, 26, 46, 58, 61, 71, 77].

Кіберпростір у таких випадках виконує функцію середовища психологічної компенсації, дозволяючи молодій людині реалізовувати потреби у визнанні, соціальній приналежності, контролі чи навіть домінуванні, що може бути недоступним або фрустрованим у реальному світі. Саме з цієї причини молодь, особливо в умовах психосоціальної нестабільності, таких як війна, епідемії, вимушене переміщення чи соціальна дезадаптація, є вразливою до формування кібер-адикцій.

Психологічна напруга, викликана такими чинниками, як соціальна невизначеність, економічна нестабільність, пандемія COVID-19 чи військові дії (зокрема, повномасштабна війна в Україні), значно підвищує рівень стресу серед молоді та посилює пошук компенсаторних механізмів, до яких, у першу чергу, належить надмірне користування Інтернетом [45, 57, 73, 79, 83]. У таких умовах кіберпростір стає не лише засобом комунікації чи розваги, а й головним джерелом регуляції емоційного стану, способом уникнення психологічного дискомфорту, ізоляції, нудьги, тривожності чи страху.

Важливо зазначити, що для значної частини молоді використання кіберпростору пов'язане зі зниженням внутрішнього контролю, порушенням режиму дня, труднощами у підтриманні уваги, зниженням мотивації до навчання та фізичної активності. Надмірне захоплення онлайн-активністю, особливо в ігровому середовищі або соціальних мережах, часто супроводжується порушенням сну, зміною харчової поведінки, зниженням толерантності до фрустрацій, а також підвищеною емоційною лабільністю.

Певну роль у формуванні кібер-адикцій серед молоді відіграють також індивідуальні особливості мотивації. Зокрема, студенти, які мають високий рівень чутливості до винагороди, часто шукають швидкого задоволення, новизни, стимулювання, що характерне для взаємодії з віртуальним середовищем. Такі особистості схильні до поведінкової активації, яка є

функцією Системи поведінкової активації (Behavioral Activation System – BAS). У той же час чутливість до покарання (Behavioral Inhibition System – BIS), що виявляється у тривожності, уникненні неприємностей і підвищених емоційній вразливості, може також сприяти формуванню залежної поведінки як форми уникнення дискомфорту [3, 26, 30, 45, 52].

Алекситимія, імпульсивність, соціальна тривожність, чутливість до винагороди та покарання формують складний психологічний профіль молоді особистості, схильної до кібер-адикцій. Цей профіль характеризується недостатньою здатністю до емоційної інтеграції, низьким рівнем рефлексії, схильністю до негайного задоволення, уникнення негативного досвіду і пошуку підтримки не в реальних міжособистісних контактах, а у віртуальному просторі.

Крім індивідуальних психологічних чинників, значний вплив мають соціокультурні особливості молодіжного середовища, яке все більше функціонує в цифровому контексті. Соціальні мережі створюють ілюзію близьких взаємин, активізують прагнення до самопрезентації, визнання та схвалення, часто формують залежність від кількості лайків, переглядів чи підписників, що особливо важливо для психоемоційно незрілих осіб з нестійкою самооцінкою. Соціальна конкуренція, порівняння себе з «ідеалізованими» образами інших, відчуття недосяжності стандартів успіху або краси можуть призводити до хронічного стресу, депресивних реакцій та ще більшого занурення у віртуальну реальність, яка здається більш контрольованою та безпечною [11, 13, 19, 38, 47, 53, 77].

Гендерні відмінності також відіграють важливу роль у вивченні психологічних особливостей молоді як групи ризику інтернет-залежності. Згідно з дослідженнями, юнаки частіше схильні до онлайн-ігор, кіберсексуальної залежності та інформаційного перевантаження, тоді як дівчата частіше виявляють залежність від соціальних мереж, компульсивного шопінгу та віртуального спілкування. Ці відмінності зумовлені як біопсихологічними, так і соціокультурними чинниками. Хлопці частіше

демонструють прагнення до змагання, домінування, підвищеного стимулювання, що характерно для геймерської активності, тоді як дівчата зосереджуються на підтриманні соціальних зв'язків, отриманні емоційної підтримки та схвалення, що активізує їхню присутність у соціальних мережах [27, 50, 59, 69].

Варто також зазначити, що різні етапи юності мають свою специфіку у формуванні залежної поведінки. У підлітковому віці основним мотивом використання кіберпростору є прагнення до самостійності, дослідження власної ідентичності та соціального простору, тоді як у студентському віці додається навантаження, пов'язане з академічною успішністю, соціальним порівнянням, тиском очікувань, страхом невдачі чи самотності. Відповідно, поведінка у віртуальному середовищі може мати різну мотиваційну основу: від дослідницького інтересу до компульсивного уникнення реальності.

Особливої уваги заслуговує група студентської молоді, яка, згідно з численними дослідженнями, належить до групи підвищеного ризику формування кібер-адикцій. Цьому сприяють кілька чинників: по-перше, гнучкий режим навчання і відсутність чіткого контролю з боку батьків; по-друге, високий рівень навчального стресу та самостійного побутового життя; по-третє, потреба у нових соціальних зв'язках у період адаптації до університетського середовища [2, 3, 8, 14, 46, 58, 65]. Саме в цей період молодь часто шукає емоційне полегшення та відволікання від труднощів за допомогою онлайн-активності, що поступово може перейти у звичну поведінкову модель.

Окрім того, молоді люди виявляють підвищену чутливість до новизни, схильність до ризикової поведінки, а також високий рівень психоемоційної лабільності – все це створює підґрунтя для розвитку кібер-адикцій. В умовах нестабільного соціального середовища, конфліктів, розривів стосунків чи втрати життєвих орієнтирів саме віртуальний світ може стати єдиною сферою, де молодь відчуває себе ефективною, значущою чи потрібною [7, 17, 38].

Молодь як соціально-демографічна група має низку психологічних характеристик, які створюють особливий ризик формування кібер-адиктивної

поведінки. До таких характеристик належать: імпульсивність, емоційна нестійкість, алекситимія, соціальна тривожність, співзалежність, чутливість до винагороди та покарання, труднощі в емоційній регуляції, низька самооцінка та знижена рефлексивність. Соціально-культурні зміни, віртуалізація міжособистісної взаємодії та стресогенність зовнішнього середовища лише посилюють ці ризики, вимагаючи комплексного підходу до профілактики, психодіагностики та психокорекції інтернет-залежності серед молоді.

1.3. Сімейне середовище як провідний фактор соціалізації та психологічного розвитку особистості

У системі формування особистості провідне місце належить сім'ї, яка виступає первинним соціальним інститутом і базовим середовищем розвитку дитини. Саме в сім'ї дитина отримує перший досвід взаємодії із соціумом, засвоює морально-етичні норми, поведінкові зразки, формує базові емоційні зв'язки та самоідентифікацію. Сім'я виконує важливу функцію первинної соціалізації, у межах якої дитина інтеріоризує соціально значущі ролі та моделі поведінки, адаптується до суспільного життя.

Значна увага до проблем соціалізації та захисту прав дітей у сучасному світі обумовлена зростанням соціально небезпечних явищ, зокрема примусової праці, жорстокого поводження з дітьми, булінгу, участі у злочинній діяльності тощо. У цьому контексті важливим є аналіз чинників, які зумовлюють порушення ефективного процесу соціалізації в сім'ї [13, 14, 25, 41, 47, 72].

Проведені емпіричні дослідження із застосуванням методів анкетування та експертного опитування виявили низку деструктивних впливів, що перешкоджають успішному соціальному та психологічному становленню дитини. До таких належать: розлучення батьків, насильство в сім'ї, відсутність одного або обох батьків, несприятливі матеріально-побутові умови, соціальна

дезадаптація батьків, брак емоційного контакту та порушення сімейної комунікації.

Соціалізація в науковій традиції трактується як процес формування індивіда як суб'єкта соціальних відносин, що включає інтеріоризацію соціальних норм, цінностей, установок та форм поведінки, які є прийнятними в конкретному суспільстві [14, 36, 43]. У цьому процесі особистість не лише пристосовується до зовнішнього середовища, але й активно саморозвивається, віднаходячи власне місце в системі соціальних зв'язків.

Основними джерелами соціалізації є: первинний досвід, отриманий у ранньому дитинстві (формування базових форм емоційного реагування та поведінки), соціальні інститути (родина, система освіти, громадські організації), а також повсякденна міжособистісна взаємодія [12, 24, 38, 68]. Соціалізація не зводиться до механічного наслідування готових моделей поведінки, а відбувається як динамічний процес внутрішнього зростання особистості під впливом соціальних чинників [7, 14, 17, 23].

Особливу увагу науковці приділяють первинній соціалізації, яка охоплює період від народження дитини до набуття нею повної соціальної самостійності. У цей час сім'я відіграє виняткову роль як найближче соціальне оточення, що формує уявлення дитини про світ, добро і зло, прийнятне та неприйнятне, впливає на розвиток емоційної сфери, самосприйняття, стилю комунікації.

У контексті соціалізації як поступового входження індивіда у соціальне середовище та оволодіння ним соціальними ролями важливими є концепції видатних філософів та педагогів, зокрема Ж.-Ж. Руссо, І. Канта, В.О. Сухомлинського. Наприклад, І. Кант наголошував на етичному принципі, згідно з яким кожна людина має виступати метою, а не засобом у процесі виховання. В.О. Сухомлинський підкреслював важливість поєднання мудрості та любові в батьківському ставленні до дитини, оскільки саме такий підхід сприяє формуванню морально зрілої особистості [17, 25, 31, 52, 64].

Особливої уваги заслуговує концепція соціалізації, запропонована американським психологом Еріком Еріксоном [54], який виокремив вісім стадій психосоціального розвитку особистості, кожна з яких супроводжується специфічною кризою, вирішення якої визначає подальший психоемоційний розвиток людини:

1. Довіра проти недовіри (від народження до 1 року).
2. Автономія проти сумніву та сорому (1-3 роки).
3. Ініціативність проти почуття провини (3-6 років).
4. Працьовитість проти почуття неповноцінності (6-12 років).
5. Ідентичність проти розмитості ролей (12-18 років).
6. Близькість проти ізоляції (18-25 років).
7. Продуктивність проти застою (25-65 років).
8. Цілісність особистості проти розпачу (після 65 років).

Фундаментальні уявлення про дитинство як особливу соціальну категорію були сформульовані істориком Філіпом Арієсом [29, 38]. У своїй праці «Дитина та сімейне життя в епоху Старого порядку» він стверджував, що поняття дитинства, як ми його розуміємо сьогодні, сформувалося лише в Новий час. У Середньовіччі, за Арієсом, діти сприймалися як «мініатюрні дорослі», позбавлені власної соціальної ідентичності. Такі уявлення обумовлювали відсутність розвинених механізмів соціалізації, адаптованих до вікових потреб дитини.

Поступова гуманізація поглядів на дитинство, що почалася у XVII-XVIII століттях, сприяла еволюції сімейних функцій: від інституції економічного виживання – до соціально-психологічного простору формування особистості. Ж.-Ж. Руссо, критикуючи формальне й авторитарне виховання, закликав враховувати природу дитини та створювати сприятливе середовище для її саморозвитку [13, 25, 28, 36, 47, 54, 74]. Його вислови: «Дитина має знати не лише про свої обов'язки, а й про свої права», а також «щоб виховувати інших, спершу треба виховати себе» – стали основоположними у гуманістичній педагогіці.

У межах пострадянського освітнього простору значний внесок у розвиток гуманної педагогіки зробив грузинський педагог Шалва Амонашвілі. Він наполягав на важливості формування духовного зв'язку між батьками й дітьми та вважав, що ефективне виховання – це природний і непомітний процес, який відбувається через приклад, довіру, співпрацю й безумовну любов [12, 25, 31, 36, 52]. Погляди Ш. Амонашвілі перегукуються з тезою про те, що повноцінне виховання можливе лише в середовищі емоційної безпеки.

Під впливом сімейного мікроклімату формується не лише емоційна сфера дитини, але й ціннісно-мотиваційна структура, базові установки щодо себе, інших людей та навколишнього світу. Особливості стилю батьківського виховання (авторитарного, демократичного чи ліберального), структура сім'ї, наявність емоційного тепла, відкритої комунікації – всі ці аспекти істотно впливають на процеси ідентифікації, самоствердження, емоційного регулювання та соціальної адаптації особистості [10, 16, 27, 28, 30, 31, 40, 67, 71].

На соціалізацію дитини безпосередньо впливають такі фактори, як структура сім'ї, її емоційний клімат, типові для неї стилі виховання та рівень освітньо-культурного потенціалу батьків. Особлива роль належить положенню дитини в ієрархії сімейних стосунків: вона може бути єдиною дитиною або мати сиблінгів, бути старшою, середньою чи молодшою в родині. Ці обставини зумовлюють формування відповідних соціальних ролей, моделі взаємодії, а також очікувань стосовно себе та інших [18, 27, 30, 36, 40, 53]. Наприклад, старші діти частіше привчаються до відповідальності, лідерства, а молодші – до залежності та адаптивності.

Значного значення у соціалізації дитини набуває фігура основного соціалізатора – особи, яка відіграє провідну роль у виховному процесі. Як правило, це матір, однак не менш важливою може бути й роль батька, бабусі, дідуся або інших родичів, залежно від особливостей родинного укладу. Авторитет цієї особи, її стиль взаємодії з дитиною, цінності та особистісні якості стають для дитини взірцем для наслідування. Зокрема, демократичний

стиль виховання, що ґрунтується на підтримці, довірі, чітких межах і повазі до особистості дитини, визнається найсприятливішим для формування соціально зрілої, самостійної та відповідальної особистості.

Разом із тим, фактори дефіциту батьківської уваги, жорстокого поводження, емоційного відчуження чи гіперопіки здатні спричинити деформацію процесу соціалізації, що виявляється у формуванні залежних, тривожних, агресивних або девіантних форм поведінки. Особливо уразливими в цьому контексті є діти з неповних, кризових, дисфункційних або багатодітних сімей, де бракує стабільності, безпеки та ресурсів для задоволення базових потреб дитини [12, 13, 16, 27, 28, 30, 31, 40, 71].

Чималий вплив на соціалізацію має гендерна диференціація ролей у сім'ї. Дослідження свідчать, що у сім'ях, де демонструються традиційні стереотипи щодо ролей чоловіка і жінки, у дітей формуються відповідні уявлення про очікувану поведінку залежно від статі. Батько відіграє надзвичайно важливу роль у психосоціальному розвитку хлопчика, виступаючи для нього зразком маскулінності, сили, гідності. Водночас для дівчинки образ батька стає еталоном взаємин із представниками протилежної статі, що відбивається у її подальших емоційних стосунках.

Не менш значущими є стосунки між батьками, зокрема у період вагітності та раннього дитинства. Емоційний клімат у парі, взаємоповага, підтримка, а також відкритість до спільного батьківства створюють позитивні умови для формування базової довіри у дитини. У випадку ж дисгармонійних або конфліктних стосунків між подружжям, а особливо за наявності агресії чи психологічного насильства, у дитини можуть формуватися тривожні, уникаючі або амбівалентні моделі прив'язаності, що надалі ускладнюють побудову стабільних соціальних зв'язків [14, 25, 52, 57, 60, 74].

Наявність або відсутність емоційного контакту між батьками й дітьми безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя дитини. Надмірна дистанція, ігнорування потреб дитини або холодна атмосфера в родині часто призводять до формування у дитини відчуття емоційної ізоляції,

заниженої самооцінки, зниження емпатичних здібностей. Натомість атмосфера тепла, прийняття та підтримки сприяє розвитку довіри до світу, відкритості, впевненості в собі та конструктивних соціальних стратегій.

Варто звернути увагу й на соціально-економічні чинники, які опосередковано впливають на процес соціалізації. Низький рівень матеріального забезпечення, нестабільність житлових умов, відсутність доступу до якісної освіти та дозвілля, еміграція батьків у пошуках заробітку – все це формує у дитини хронічне відчуття нестабільності, іноді навіть небезпеки, що відбивається на емоційній саморегуляції, навичках подолання труднощів та самоусвідомленні [23, 28, 36, 38, 43]. Втрата постійної батьківської присутності внаслідок трудової міграції чи розлучення особливо негативно впливає на емоційну сферу дітей молодшого віку, ускладнюючи формування довіри, безпечної прихильності та здатності до побудови тривалих стосунків.

Іншим вагомим чинником, що формує якість соціалізації, є рівень освітньої підготовки та культурний потенціал родини. Освічені батьки здатні забезпечити дитині більш різноманітне соціокультурне середовище, залучати її до читання, дискусій, культурних подій, що сприяє формуванню когнітивної активності, широкого світогляду, критичного мислення. Культурні традиції сім'ї, її моральні орієнтири, стиль міжособистісної комунікації є тими невидимими, але дієвими механізмами, які задають дитині еталон соціально прийнятної поведінки, формують її уявлення про добро, відповідальність, справедливість [18, 20, 25, 50].

Таким чином, сім'я виступає не лише осередком фізичного виживання та забезпечення дитини, а й провідною інституцією формування особистості. Саме в родинному колі відбувається засвоєння перших моральних норм, розвиток емоційного інтелекту, формування моделей соціальної поведінки, які в подальшому визначатимуть рівень адаптації дитини в суспільстві, її здатність до самореалізації та побудови гармонійних стосунків.

Первинна соціалізація, що реалізується через функціонування сім'ї, є фундаментом усієї подальшої соціальної інтеграції людини [25, 38, 57]. Саме тому зусилля щодо попередження сімейної дисфункції, підтримки батьківського потенціалу, формування просвітницьких програм для сімей мають ключове значення в контексті запобігання девіаціям, зменшення соціальної напруги та формування покоління психологічно здорових, адаптованих і відповідальних громадян.

1.4. Стилi сімейного виховання та їх вплив на самооцінку та поведінку молоді

Молодий вік є вирішальним періодом для становлення психічного здоров'я, самосвідомості та формування особистісної ідентичності. Слово «*adolescence*», що походить від латинського «*adolescere*», означає «дозрівання» або «зростання» [8, 31, 39]. У цей період молоді люди можуть переживати перепади настрою, демонструвати ризиковану поведінку, а також вступати в конфлікти з батьками. Їхні емоційні, соціальні та фізичні взаємодії значною мірою залежать від особистісних характеристик та сімейного контексту, що, у свою чергу, впливає на формування самооцінки. Самооцінка, як складова психічного благополуччя, визначається як позитивне чи негативне ставлення до себе. Батьківські та сімейні чинники справляють значний вплив на рівень самооцінки молодих людей. У цьому віці саме родина поряд з однолітками відіграє вирішальну роль у формуванні уявлення особистості про саму себе. Відтак, роль батьків у підтримці й розвитку молоді є надзвичайно важливою [5, 13, 18, 24, 52, 64, 71, 77].

Батьки як найближчі дорослі в житті молодої людини впливають на становлення її особистості, психоемоційного стану, моделей поведінки й рівня самооцінки, насамперед через власний стиль виховання. Стилi сімейного виховання також визначають особливості формування механізмів подолання стресу, когнітивного стилю, темпераменту та соціальних навичок. Позитивні

стилі виховання пов'язані з формуванням високої самооцінки та конструктивної поведінки, у той час як негативні – можуть спричинити труднощі в адаптації та призвести до заниженої самооцінки. Хоча більшість досліджень зосереджена на впливі стилів виховання на підлітків, отримані результати є актуальними і для молоді, оскільки юнацький період є продовженням підліткового дозрівання [5, 24, 34, 36].

Стиль сімейного виховання є одним із ключових чинників, що визначають психічне здоров'я і соціальну поведінку молоді. Це поняття охоплює набір постійних стратегій і підходів, які батьки застосовують у виховному процесі. Баумрінд запропонувала три базові стилі виховання, що розрізняються за двома осями – чуйністю (теплотою) та вимогливістю: поблажливий, авторитарний та авторитетний (демократичний) [5, 24, 34, 36, 49, 77]. Пізніше було виділено четвертий стиль – байдужий або нехтуючий, що характеризується низьким рівнем і чуйності, і вимогливості.

Вимір чуйності стосується того, наскільки батьки проявляють любов, підтримку, турботу, відкритість у спілкуванні та розуміння. Водночас вимогливість відображає здатність батьків установлювати чіткі правила, контролювати поведінку, підтримувати авторитет та очікувати відповідальної поведінки.

Авторитарний стиль виховання характеризується високою вимогливістю та низькою чуйністю. За такого підходу батьки обмежують самостійність дітей, очікуючи беззаперечного підпорядкування та нав'язуючи власні уявлення про допустиму поведінку [24, 34, 36, 38, 54].

Авторитетний (демократичний) стиль поєднує високу чуйність з високою вимогливістю, що сприяє розвитку автономії, особистої відповідальності та взаємоповаги. Такий стиль виховання передбачає діалог з молоддю, підтримку її інтересів, розвиток потенціалу й самостійності [24, 34, 36, 38, 47, 71].

Поблажливий стиль передбачає високу емоційну залученість з боку батьків, але недостатній рівень контролю й вимог. Батьки уникають конфліктів,

надають надмірну свободу, заохочують прийняття самостійних рішень без чіткого формування меж дозволеного [24, 29, 34, 36, 38, 47, 49].

Байдужий стиль виховання проявляється у низькому рівні як емоційної підтримки, так і контролю, що часто свідчить про психологічне дистанціювання батьків та відсутність стабільної взаємодії з дитиною або молодого особою [24, 28, 34, 36, 38, 77].

Історично авторитарне виховання вважалося оптимальним для дисципліни та формування слухняності. Проте сучасні дослідження дедалі частіше надають перевагу поблажливому або авторитетному стилям, особливо в контексті особистісного розвитку молоді. Дані з міжкультурних досліджень свідчать, що поблажливе виховання, попри низьку вимогливість, іноді дає рівні або навіть кращі результати щодо соціальної адаптації та емоційного добробуту, ніж авторитарне [24, 34, 36, 38, 57, 71]. Водночас результати можуть змінюватися залежно від культурного середовища та цінностей. У сучасних підходах дедалі частіше піддається критиці надмірна жорсткість і вимогливість як такі, що не сприяють формуванню відкритості, впевненості та емоційної стійкості.

Самооцінка є важливим компонентом самосприйняття особистості та відіграє ключову роль у здоровому психологічному розвитку людини. Вона сприяє адаптації до життєвих викликів, формує відчуття щастя та задоволення, покращує здатність до самостійного мислення, підвищує впевненість у власній цінності та ефективності. Розенберг визначав самооцінку як сукупність думок та почуттів особи щодо власної цінності [24, 32, 34, 36, 38, 46, 52, 64]. Вона є афективним та оцінним елементом самоконцепції, який залишається вразливим до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників у юнацькому віці.

Самооцінка, як індивідуальне сприйняття себе, є визначальним чинником у контексті соціального функціонування, когнітивного, емоційного та поведінкового розвитку. Згідно з даними емпіричних досліджень, вона пов'язана як з поведінковими, так і з психологічними аспектами благополуччя.

Висока самооцінка корелює із задоволеністю життям, виконує захисну функцію проти негативних емоційних станів, таких як депресія і тривожність. Навпаки, низька самооцінка асоціюється з підвищеним рівнем емоційної дестабілізації, страхами, соціальною ізоляцією. Встановлено, що висока особиста самооцінка пов'язана з активною соціальною взаємодією, тоді як її зниження може провокувати соціальне уникнення та афективні порушення [9, 29, 39, 46, 52, 71]. Таким чином, стилі сімейного виховання, які формують особисту самооцінку, мають безпосередній вплив на емоційну стійкість та соціальну адаптацію молоді.

Позитивний рівень психічного здоров'я є критичним у юності. Хоча індивідуальні особливості розвитку варіюються, загальна тенденція демонструє поступове зростання самооцінки від юності до зрілої дорослості, з піковими показниками у віці 50-60 років, після чого зазвичай настає спад. У молодому віці самооцінка проявляється порівняно стабільно, але дослідження вказують на наявність статевих відмінностей: юнаки частіше демонструють вищу самооцінку, тоді як дівчата виявляють підвищену тривожність і схильність до депресивних станів [16, 38, 59, 60]. Також було виявлено, що молоді люди з високою самооцінкою менш схильні до ворожості та агресивної поведінки, тоді як агресивність іноді пов'язана з надмірно високою, нестабільною самооцінкою.

Юнацький вік супроводжується віддаленням від батьківського впливу та посиленням значущості однолітків. Соціальні контакти та підтримка друзів набувають важливого значення для самооцінки, однак сімейне середовище, зокрема стиль виховання, залишається важливим чинником формування поведінкових установок та емоційної регуляції. Батьківська підтримка, здатність до емоційного контакту, контроль за поведінкою дітей, раціональність та послідовність виховних дій – усе це є визначальним у становленні позитивної самооцінки молодої людини. У випадках, коли самооцінка формується в умовах конфліктних відносин із батьками, вона

зазвичай характеризується нестабільністю, що підвищує ризики для емоційного та поведінкового дисбалансу.

Дослідження доводять, що позитивна батьківська підтримка в юності корелює з високою академічною успішністю, соціальною залученістю та психологічним благополуччям студентської молоді [11, 17, 44, 53, 67, 68]. Молоді люди з високою самооцінкою краще адаптуються до умов вищої освіти, виявляють мотивацію до навчання та рідше стикаються з емоційним вигоранням і відрахуванням. Це свідчить про важливу роль сімейного середовища у сприянні соціально-психологічному успіху молоді на етапі професійного та особистісного становлення.

У контексті стилів сімейного виховання теорія прив'язаності підкреслює, що батьки формують поведінкові моделі, емоційну реактивність, типи міжособистісної взаємодії своїх дітей. Класичні дослідження Баумрінд виділили три базові стилі виховання: авторитарний, авторитетний (демократичний) та поблажливий, кожен з яких по-різному впливає на формування поведінкових особливостей дитини. Пізніше дослідники доповнили класифікацію четвертим – байдужим (або нехтуючим) стилем, що характеризується відсутністю як вимогливості, так і емоційної підтримки з боку батьків [25, 38, 59, 71].

Авторитетний стиль виховання є поєднанням елементів поблажливого та авторитарного стилів. Він характеризується високим рівнем батьківської підтримки, відкритим діалогом, а також збереженням певного рівня контролю над прийняттям рішень. Такий стиль передбачає, що батьки виступають як наставники, які спрямовують молодь у розвитку їхніх здібностей, інтересів та цінностей. Авторитетне виховання дає молодим людям простір для формування власної думки, дозволяє розширювати світогляд і розвивати критичне мислення.

У дослідженні Setiana й Darmayanti було встановлено, що саме авторитетний стиль виховання є найбільш ефективним у формуванні позитивної самооцінки у молоді, порівняно з іншими стилями, і

рекомендований як оптимальна батьківська стратегія. Згідно з даними Tunç & Tezer, які вивчали зв'язок між стилем виховання та агресивною поведінкою серед молоді в Туреччині, виявлено, що самооцінка може виступати посередницькою змінною [11, 42, 48, 52, 55, 68]. Зокрема, було зафіксовано позитивний прямий зв'язок між авторитетним стилем виховання та рівнем самооцінки молодих людей. Також результати дослідження Okunlola та інші свідчать, що у 78% випадків саме авторитетний стиль був найбільш поширеним серед батьків, що підтверджує переважно підтримувальне та тепле ставлення батьків до своєї дитини [12, 71]. Додаткові дослідження підтвердили позитивні психологічні результати, які виникають у молоді внаслідок такого стилю виховання.

Водночас авторитарний стиль виховання, що характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної чуйності, має суттєві обмеження. У межах такого стилю батьки домінують над процесом прийняття рішень, визначають прийнятну поведінку, жорстко контролюють автономію своїх дітей та не заохочують відкриті емоційні контакти. Молодь, яка зростає в умовах авторитарного виховання, часто виявляє нижчий рівень самооцінки, труднощі в ухваленні рішень, схильність до тривожності, депресивних станів та опозиційної поведінки [13, 26, 46, 60]. У таких родинах зазвичай відсутній простір для емоційної виразності, що ускладнює розвиток позитивного образу «Я» у молоді людини.

Дослідження також підтверджують негативний вплив авторитарного стилю на процеси адаптації молоді. Якщо батьки є надмірно суворими, пригнічують прояв емоцій, не допускають вільних розмов, молоді люди втрачають здатність самостійно орієнтуватися у складних соціальних ситуаціях та переживати стрес без підтримки. Результати дослідження Чжана з колегами показали, що доброзичливе, підтримувальне материнство корелює з вищою самооцінкою у молоді, на відміну від контролюючого, яке асоціюється з її зниженням [11, 25, 54, 77].

Загалом, численні емпіричні дослідження підтверджують існування чіткої зворотної залежності між рівнем авторитарності у стилі виховання та самооцінкою молоді. Чим вищий рівень авторитарності, тим нижчою є самооцінка та адаптаційні ресурси молодшої особистості. Це, своєю чергою, може мати тривалі наслідки для поведінки, самореалізації та психологічного благополуччя молоді в майбутньому.

Поблажливі батьки, як правило, демонструють низький рівень контролю, проте характеризуються високим рівнем теплоти та прийняття. Вседозволеність розглядається як форма поблажливого стилю виховання, яка стимулює молодь до активності, заохочує прийняття самостійних рішень і сприяє розвитку автономності. Такий стиль передбачає надання молодій людині майже необмеженої свободи. Водночас, попри очевидні позитивні аспекти, поблажливе виховання має і свої ризики.

Самооцінка, як один із ключових психологічних конструктів, формується під впливом стилю виховання і є важливим маркером того, як особа сприймає себе крізь призму мотивації, життєвих орієнтацій і поведінкових стратегій. Поздовжні дослідження Гарріса та Орта підтверджують, що ступінь батьківської підтримки й емоційної теплоти, отриманої у дитинстві, суттєво впливає на психосоціальний розвиток особистості в юності та молодому дорослому віці [16, 38, 44, 53, 67].

Цікаво, що дослідження Мартінеса та колег, проведене серед молоді з Бразилії, Іспанії та Португалії, показало парадоксальні результати: поблажливе виховання, у поєднанні з високим рівнем теплоти, асоціюється з найвищими показниками самооцінки та соціальних цінностей [12, 31, 48]. Подібні висновки підтвердилися і в дослідженні серед турецької молоді, де респонденти, що виховувалися у сім'ях з поблажливим стилем виховання, мали вищий рівень самооцінки та соціальної компетентності, ніж ті, хто зазнав авторитарного виховання.

На противагу цьому, нехтуючий стиль виховання характеризується низьким рівнем як вимогливості, так і чуйності, а також високим рівнем

батьківської відстороненості. У таких сім'ях батьки емоційно та поведінково дистанційовані від дітей, що створює умови для виникнення проблем з поведінкою, залучення до вживання психоактивних речовин, делінквентності та загальної дезадаптації молоді людини. Pinquart і Gerke виявили, що авторитарний і особливо нехтуючий стиль виховання пов'язаний із нижчою самооцінкою у молоді, причому останній виявився найменш сприятливим щодо психоемоційного благополуччя [4, 25, 44, 52].

Згідно з дослідженням, проведеним Пересом-Фуентесом та його колегами серед молоді віком 13-19 років в Іспанії, високий рівень підтримки автономії, гумористичний стиль спілкування та відкритість у взаємодії з батьками сприяли формуванню більшої впевненості у собі [18, 20, 57]. Натомість контролюючий стиль взаємодії батьків із молоддю асоціювався з нижчим рівнем самооцінки. Подібні результати підтвердили інші дослідження, що виявили: психологічний контроль, нав'язування провини та маніпулятивні методи взаємодії з боку батьків мають негативний вплив на самооцінку молодих людей.

Попри значну кількість досліджень, присвячених авторитетному, авторитарному та поблажливому стилям виховання, тема нехтуючого стилю залишається недостатньо висвітленою, особливо у контексті його впливу на самооцінку та поведінку молоді. Наприклад, хоча деякі дослідження свідчать про позитивну кореляцію між авторитарними стилями виховання та самооцінкою, Пінкварт і Герке наголошують, що ці результати не мають однозначного причинно-наслідкового характеру [28, 48, 54, 77]. Необхідні додаткові поздовжні дослідження для уточнення прямих і опосередкованих ефектів стилів виховання.

Дослідження Бартла та колег не підтверджує прямого причинного зв'язку між самооцінкою та стилем виховання [38, 52]. Водночас дослідження Тунча і Тезера підкреслює, що хоча зв'язок між позитивними стилями виховання та високою самооцінкою встановлено, подальше вивчення є необхідним для розуміння впливу кожного стилю. Наприклад, раннє

дослідження Розенберга мало обмеження через невелику вибірку, що також вказує на необхідність повторного аналізу [25, 64, 71]. На основі вищезазначеного, сучасні дослідники закликають до розширення методології – зокрема, спостережень за дитячо-батьківською взаємодією та глибинних інтерв'ю, які дозволили б глибше осмислити зміст і наслідки різних виховних практик.

Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молоді можна розглядати як прямий і непрямий, що підтверджується результатами численних емпіричних досліджень. Прямий вплив передбачає безпосереднє підвищення або зниження рівня самооцінки залежно від типу батьківського виховання, тоді як непрямий проявляється через медіаційні або модераційні змінні, що впливають на самооцінку молодої особи під впливом стилів виховання.

Зокрема, метааналіз, проведений Шкоді та співавторами, продемонстрував, що молодь, яка зростала в умовах авторитетного або поблажливого виховання, повідомляла про вищі показники щастя та самооцінки, порівняно з тими, хто зазнавав авторитарного стилю виховання. Цей вплив зберігається навіть у разі, коли лише один із батьків дотримується авторитетного або поблажливого стилю, незалежно від того, мати це чи батько. У той же час, поєднання поблажливого та авторитарного стилів виявилось пов'язаним зі зниженим рівнем самооцінки серед молоді [18, 48, 53, 67].

З точки зору батьківської теплоти та контролю, авторитетний і авторитарний стилі мають спільну характеристику високого рівня контролю, але відрізняються за змістом цього контролю. Авторитетний стиль передбачає демократичну взаємодію, що включає діалог, заохочення до висловлення думок та взаєморозуміння. Натомість авторитарний стиль є більш жорстким та одностороннім: батьки вважають свою думку остаточною, не допускають заперечень, і не надають пояснень. Саме через особливості такої взаємодії стає очевидним, як стилі виховання можуть впливати на становлення самооцінки молоді, зокрема, через позитивне батьківське схвалення, помірну

вимогливість, що сприяє формуванню самокомпетентності, а також підтримку автономії.

Непрямий вплив стилів виховання на самооцінку молоді опосередковується, зокрема, почуттям прив'язаності, яке формується у процесі виховання. Негативні стилі виховання асоціюються з формуванням ненадійної прив'язаності, яка, у свою чергу, поділяється на два типи: тривожна та уникаючої прив'язаність [11, 38, 44, 53, 57]. Тривожна прив'язаність може розвиватися внаслідок низького рівня емоційної підтримки та страху бути відкинутим, що формує негативне ставлення до себе та знижує самооцінку. Молоді люди з високим рівнем тривоги прив'язаності часто відчують себе негідними любові та схвалення. Уникнення прив'язаності, навпаки, формується через негативне ставлення до інших, що викликає сумніви щодо щирості чужих намірів і сприяє униканню близьких стосунків. Молодь із таким типом прив'язаності також має низьку самооцінку, схильна до емоційної ізоляції, уникає близькості та демонструє прагнення до надмірної незалежності [8, 25, 71].

Крім того, самооцінка молоді може бути посередником у зв'язку між стилями виховання та поведінковими проблемами, зокрема інтерналізацією (тривожність, депресія, замкнутість) та екстерналізацією (агресія, опозиційна поведінка) труднощів. Дослідження Себре С.Б., Мілтузе А. та Лімоновс М. виявило значущий зв'язок між материнським авторитетним стилем виховання та зниженим рівнем поведінкових проблем у доньок, причому цей ефект опосередковувався високою самооцінкою. Тобто позитивна емоційна близькість у системі «мати-дочка» сприяла зміцненню самооцінки дівчат, що, у свою чергу, знижувало ймовірність розвитку деструктивної поведінки. Натомість цей зв'язок не простежувався в інших діадах: батько-син, батько-дочка або мати-син. Це може бути пов'язано з тим, що сини, як правило, прагнуть більшої незалежності в юнацькому віці, а доньки частіше демонструють відкритість у комунікації з матір'ю, яка є для них більш емоційно близькою фігурою [7, 20, 43, 53, 75].

Продовжуючи попередній розгляд впливу стилів виховання на формування самооцінки, важливо наголосити, що батьки або особи, які виконують батьківські функції, відіграють ключову роль у підвищенні самооцінки молоді. Застосування відповідного стилю виховання є першим і надзвичайно важливим кроком у цьому процесі. Бути батьками в сучасних умовах вимагає не лише емоційної готовності, а й певної підготовки щодо володіння знаннями та навичками ефективного виховання. Прагнення до формування фізично та психічно здорової особистості має стати одним із головних пріоритетів батьків. Дослідження засвідчують, що практика збалансованого стилю виховання, що поєднує елементи авторитетного, поблажливого або інших ефективних підходів, сприяє позитивному розвитку молоді [16, 35, 52, 64].

У міру дорослішання та формування самосвідомості молодим людям необхідно набувати автономії та ідентичності. Батьки можуть допомогти в цьому, якщо забезпечуватимуть доступність (фізичну та емоційну), демонструватимуть довіру, знижуватимуть надмірний нагляд і підтримуватимуть самостійність у прийнятті рішень. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості та зростанню рівня самооцінки молодої людини. Не менш важливою є наявність постійної соціальної підтримки з боку батьків. Незважаючи на зростання ролі однолітків у житті молоді, результати досліджень підтверджують, що підтримка з боку батьків є не менш значущою, ніж підтримка з боку ровесників [8, 11, 38, 44, 74]. Таким чином, батькам доцільно брати активну участь у соціальному житті своєї дитини, при цьому зберігаючи повагу до особистих меж, аби уникнути надмірного контролю та зниження довіри.

Самооцінка – один із ключових компонентів самосвідомості, що формує уявлення особистості про себе та інших. У юності самооцінка стає вразливою, оскільки саме в цей період формуються фундаментальні уявлення про власну цінність, компетентність і прийняття себе. Ряд досліджень підкреслюють, що

самооцінка є як предиктором, так і наслідком психологічного благополуччя молоді, зокрема в контексті психічного здоров'я.

Так, дослідження Моро А., Лаконі С., Дельфур М. та Шаброль Х. підтвердило існування двостороннього взаємозв'язку між рівнем самооцінки та станом психічного здоров'я [52, 58, 69]. Було виявлено, що рівень тривожності або депресивної симптоматики значною мірою пов'язаний із рівнем самооцінки. І навпаки, наявність психоемоційних розладів може впливати на зниження самооцінки. В рамках цього дослідження було запропоновано дві теоретичні моделі – вразливості та рубця. Згідно з першою, низька самооцінка підвищує схильність до психічних розладів, оскільки людина негативно оцінює себе та свої можливості долати труднощі. Друга модель – модель рубця – пояснює, як негативний досвід депресії чи тривоги залишає психологічний слід, змінюючи сприйняття себе в бік постійного знецінення.

Окрему увагу варто звернути на результати дослідження Чаміка Р.М.А., Діас С., Ченг К.-К., Юе Х.Д. та Вонг С.В., у якому розглядалася роль самооцінки як модератора у зв'язку між соціальною підтримкою та рівнем депресії [51, 53]. Автори встановили, що підтримка з боку батьків і однолітків прямо пов'язана з нижчим рівнем депресивних проявів у молоді. Учасники, які повідомляли про наявність стабільної підтримки хоча б з одного джерела – батьківського або товариського, демонстрували кращі психоемоційні показники. Дослідники підкреслюють, що саме усвідомлення молодою людиною наявності людей, готових надати безумовну підтримку, сприяє зростанню самооцінки та підвищує ресурсність особистості.

Особливістю цього дослідження було те, що воно проводилося в Гонконзі, де система освіти орієнтована переважно на досягнення високих академічних результатів. Виявлено, що підтримка з боку освітніх закладів, яка в основному має академічний характер, не справляє такого впливу на рівень депресивних станів, як підтримка з боку батьків або однолітків, яка носить емоційно-соціальний характер. Це ще раз підкреслює важливість стилю

сімейного виховання, заснованого на чуйності, емоційній підтримці та визнанні автономії молоді, як потужного ресурсу в збереженні її психічного здоров'я та гармонійної поведінкової адаптації.

Навіть результати окремих досліджень свідчать про чіткий зв'язок між самооцінкою та загальним благополуччям молоді. Існує значна кількість наукових праць, що охоплюють вивчення самооцінки в різних вибірках населення, зокрема вивчаються також специфічні змінні, які впливають на цей психологічний конструкт. Наприклад, досліджено гендерні відмінності у проявах депресивних симптомів: жінки частіше повідомляють про вищий рівень депресії порівняно з чоловіками [2, 28, 38, 51, 60, 68]. Інші дослідження висвітлюють роль культурного контексту: в колективістських культурах молодь більше переймається соціальними конфліктами, тоді як в індивідуалістичних – проблемами автономії. Водночас на самооцінку впливає й соціально-економічний статус особи [9, 31, 47]. Отже, розробка та впровадження програм психологічної підтримки для молоді мають базуватися на вищезазначених детермінантах, з урахуванням гендерних, соціокультурних та економічних особливостей.

Одним із важливих аспектів, який слід враховувати в процесі дорослішання молодої людини, є її стать. Як зазначають дослідники, гендерна належність суттєво впливає як на реакцію молоді на різні стилі сімейного виховання, так і на вибір самими батьками відповідних виховних стратегій. Крім того, стилі батьківського виховання формуються не лише під впливом культури, але й з урахуванням гендерних та індивідуальних особливостей самої молодої людини [8, 25, 60, 71]. Отже, врахування гендерної специфіки є важливою умовою ефективного виховання, що сприяє формуванню стабільної самооцінки у молоді.

У дослідженні Сан Ю.С., Вілкінсон Дж., Саліцеція Ф., Шеферд Р.П. виявлено, що авторитарний стиль виховання в діаді мати-дочка має непрямий позитивний вплив на психічне здоров'я через підвищення самооцінки. Авторитарні матері виявлялися пов'язаними з вищим рівнем самооцінки у

молодих жінок і, відповідно, з меншими проявами психологічних труднощів. Водночас Ченг К., Лі А.Й. Інтернет зазначають, що вседозволене материнство дозволяє молоді діяти незалежно, що може позитивно позначатися на їхній самооцінці [52, 74, 76,77].

Дослідження Орт У., Ерол Р.Ю. та Лучано Е.К. показали, що авторитарний стиль виховання батька знижує самооцінку юнаків, тоді як авторитетний і поблажливий стиль сприяє підвищенню самооцінки як у молодих чоловіків, так і у жінок [72]. Мюллер К.В., Драйєр М., Бойтель М.Е., Дювен Е., Гіралт С. та Вольфінг К. виявили, що поблажливий стиль матері може мати негативний вплив на самооцінку молодих жінок, у той час як авторитарний або поблажливий стиль матерів є сприятливим чинником для формування самооцінки у юнаків [70]. Інші дослідники також вказують, що батьки частіше підтримують відсторонені стосунки зі своїми дітьми порівняно з матерями, хоча як материнські, так і батьківські стилі мають подібний вплив на самооцінку. Ці дані підтверджують важливість гендерно-чутливого підходу до виховання, оскільки юнаки та дівчата реагують по-різному на батьківські впливи, що може позначатися на їхній поведінці, самооцінці та психоемоційному стані.

Окрім гендерної диференціації, слід враховувати і культурні особливості у виборі стилю виховання. Згідно з деякими дослідженнями, культурне походження є одним із ключових чинників, що визначають, який стиль батьківського впливу буде застосовано. Результати досліджень свідчать, що ефективність виховних стратегій відрізняється залежно від культурного контексту, в якому зростає молодь [28, 38, 63, 74]. У своєму дослідженні Віннікотт Д. В. та інші підкреслюють, що для забезпечення повноцінного психосоціального розвитку молоді особистості, батьки мають усвідомлювати вплив культурної ідентичності на стиль взаємодії з дитиною, і розглядати це як індивідуальний процес [80].

Томас П. А., Лі Х. та Умберсон Д., досліджуючи велику вибірку європейської молоді, дійшли висновку, що незалежно від країни, поблажливий

та авторитарний стилі виховання можуть мати захисний ефект щодо вживання наркотичних речовин [78]. Проте авторитарний стиль показав менш позитивні результати порівняно з поблажливим у контексті самооцінки та академічної успішності. Зокрема, встановлено, що поблажливий стиль виховання стабільно пов'язаний із високим рівнем самооцінки та інтерналізацією соціальних цінностей у молоді з Іспанії, США, Німеччини та Бразилії. Таким чином, незалежно від культурного середовища, поблажливий стиль, як правило, має сприятливі наслідки для молодих людей [12, 29, 39, 48, 64].

Разом з тим, результати дослідження Ні Х., Цянь Ю. та Ван Ю. свідчать про те, що авторитарне виховання у представників азійських культур, зокрема серед етнічних китайців, асоціюється з підвищеним ризиком розвитку депресії, зниженою самооцінкою, агресивною поведінкою та зниженням навчальної мотивації [71]. Аббас Дж., Аман Дж., Нуруннабі М. та Бано С. та інші зазначають, що в Нігерії матері більш суворі щодо дочок у питаннях розвитку та дисципліни, що може мати амбівалентний вплив на їхню поведінку [44]. У дослідженні Ні Х., Цянь Ю. та Ван Ю., яке порівнювало молодь європеїдного походження та молодих американців азійського походження, було виявлено, що саме серед останніх найчастіше застосовується авторитарний стиль виховання, що зумовлює зниження самооцінки. Це підтверджує тезу про те, що культурний контекст є важливим чинником у формуванні стилів виховання та їх впливу на психоемоційний розвиток молоді [71].

Білльє Дж., Шимменті А., Хазаал Ю., Моредж П., Гірен А. звертають увагу на те, що в умовах колективістської культури, як-от у Малайзії, авторитарне виховання може не мати однозначно негативного ефекту – його вплив на самооцінку молодих людей варіюється залежно від соціокультурного контексту [50]. У дослідженні Лі Дж., Лі Д., Цзя Дж., Лі Х., Ван Ю. та Лі Ю. встановлено, що більшість учнів китайських національних шкіл демонстрували вищу самооцінку за авторитарного виховання, ніж за

поблажливого [67]. Це свідчить про складність і неоднозначність впливу стилів виховання на молодь у різних культурах.

Крім того, відповідно до висновків Болдрі А.К., Соррентіно А. та Фаррінгтон Д.П. молоді люди в Кашмірі, які виховувалися в умовах авторитетного стилю (поєднання чуйності та вимогливості), демонстрували вищу самооцінку, упевненість у собі та здатність ставити й досягати цілей, а також краще справлялися з викликами юності [49]. Аналогічно, Мюллер К.В., Драйєр М., Бойтель М.Е., Дювен Е., Гіралт С. зазначають, що окрім демографічних характеристик, очікування батьків, рівень взаємодії в сім'ї та розвиток соціальних навичок молоді пов'язані з авторитетним стилем виховання [70].

Отже, культурне походження, гендер та соціальні уявлення про виховання істотно впливають на вибір стилю виховання та його ефективність у формуванні особистісних характеристик молоді. Стилі сімейного виховання можуть мати значний вплив на такі аспекти розвитку, як рівень самооцінки, здатність до самореалізації, адаптація до соціального середовища та навчальні досягнення. З огляду на це, важливо враховувати культурні та індивідуальні відмінності при оцінці ефективності виховних стратегій.

Загалом стилі виховання можуть забезпечити численні переваги для молоді, зокрема в аспекті формування здорової самооцінки, яка є ключовим фактором особистісного зростання. За умов адаптації стилю виховання до потреб конкретної молодої людини з урахуванням її культурного тла, статі та особистісних особливостей, можна досягти позитивних результатів у її розвитку. Тому батькам важливо усвідомлювати свою роль не лише як вихователів, але й як активних учасників процесу формування життєвої компетентності молоді.

Висновки до першого розділу.

Аналіз розвитку уявлень про кібер-адикції показує, що від моменту появи цього терміна у 1990-х роках до сьогодення він пройшов складний шлях становлення та теоретичного осмислення. Незважаючи на відсутність єдиного підходу до діагностики й класифікації, більшість дослідників розглядають кібер-адикції як різновид поведінкових залежностей із характерними симптомами толерантності, абстиненції, втратою контролю та соціальною дезадаптацією. Наукові дискусії стосуються як співвідношення цього явища з іншими психічними розладами (депресією, тривожними станами, obsесивно-компульсивним розладом), так і його статусу в міжнародних діагностичних класифікаціях.

Міжнародний досвід свідчить про різний рівень визнання та поширеності кібер-адикцій. В Азії (Китай, Південна Корея, Тайвань) ця проблема розглядається на рівні державної політики, тоді як у Європі та США вона здебільшого перебуває на етапі наукових дискусій. В Україні також спостерігається тенденція зростання проявів залежності серед молоді, що підтверджують дані міжнародних та національних соціологічних досліджень.

Таким чином, кібер-адикції є глобальним феноменом сучасного суспільства, який потребує подальшого міждисциплінарного вивчення з урахуванням біопсихосоціальних чинників. Відсутність єдиного підходу до класифікації й діагностики обмежує можливості профілактики та лікування, однак наявні дослідження однозначно підтверджують соціальну значущість і небезпеку цього явища для психічного здоров'я молоді.

Молодь є ключовою групою ризику у формуванні кібер-адиктивної поведінки, що зумовлено поєднанням вікових особливостей, індивідуально-психологічних рис та соціальних детермінант. Імпульсивність, емоційна нестійкість, алекситимія, низька самооцінка, соціальна тривожність і чутливість до винагороди створюють ґрунт для надмірного занурення у віртуальний світ як у засіб компенсації фрустрацій і психологічних труднощів.

Важливу роль у цьому процесі відіграє сімейне середовище: дефіцит емоційної підтримки, конфліктність і гіперконтроль підвищують ризик адиктивної поведінки, тоді як атмосфера довіри й конструктивного діалогу виступає захисним чинником. Соціально-культурні умови, зокрема тиск освітніх вимог, глобальні кризи й нестабільність середовища, лише посилюють вразливість молоді до кібер-адикцій. Таким чином, молодіжна категорія потребує особливої уваги як з боку науки, так і з боку практичної психології, оскільки саме в цьому віці закладаються механізми, які визначають довгострокову цифрову поведінку та психоемоційне благополуччя особистості.

Сімейне середовище є базовим і провідним чинником соціалізації та психологічного розвитку особистості, адже саме в родині закладаються моральні орієнтири, емоційні зв'язки, соціальні ролі й поведінкові моделі, які визначають подальше функціонування людини в суспільстві. Первинна соціалізація, що відбувається у ранньому дитинстві, формує фундаментальні установки – довіру до світу, самооцінку, стиль міжособистісної взаємодії. Стиль сімейного виховання, емоційний клімат, структура сім'ї та культурно-освітній рівень батьків безпосередньо впливають на адаптивність дитини, її здатність до саморегуляції, розвитку відповідальності й соціальної зрілості.

Натомість дисфункційні чинники – насильство, розлучення, гіперопіка, емоційна відчуженість, трудова міграція чи низький рівень матеріального забезпечення – призводять до деформації процесів соціалізації, зумовлюючи підвищений ризик девіантних форм поведінки та психологічної дезадаптації. Водночас атмосфера довіри, підтримки та взаємоповаги у родині створює захисне середовище, яке сприяє гармонійному розвитку особистості.

Таким чином, сім'я виступає не лише першим інститутом виховання, але й стратегічним чинником профілактики психологічних проблем, адиктивних форм поведінки та девіацій, забезпечуючи формування морально зрілої, соціально адаптованої та психічно здорової особистості.

Стилі сімейного виховання є одним із ключових чинників, що визначають формування самооцінки, поведінкових установок та соціальної

адаптації молоді. Авторитетний (демократичний) стиль, який поєднує чуйність і вимогливість, визнається найбільш сприятливим для розвитку автономії, відповідальності та позитивної самооцінки. Поблажливий стиль, попри ризики вседозволеності, у багатьох культурах також пов'язується з високими показниками емоційного благополуччя. Натомість авторитарний і нехтуючий стилі здебільшого зумовлюють занижену самооцінку, труднощі в адаптації та схильність до деструктивних форм поведінки.

Разом із тим, вплив стилів виховання не є універсальним: він модифікується культурним середовищем, гендерними особливостями та індивідуальними характеристиками молодої особи. Самооцінка виступає як важливий посередник між батьківськими впливами та психологічним благополуччям, а також визначає рівень соціальної інтеграції та здатності до самореалізації. Отже, ефективне виховання має ґрунтуватися на балансі емоційної підтримки, вимогливості та врахуванні індивідуальних потреб, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток і психічне здоров'я молодої людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ КІБЕР-АДИКЦІЙ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методологія дослідження

У дослідженні розподіл по групах врахував гендерний чинний студентів та співмешкання батьківської родини. Було обстежено студентську молодь у віці від 18 до 24 років. Так ми включали до дослідження студентів у яких були мати і тато з якими вони спілкуються, але при цьому врахували співмешкають вони разом чи окремо з одним з батьків. Нами було сформовано чотири групи дослідження: група дослідження 1 (ГЮ1) – це юнаки віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 23 особи; група дослідження 2 (ГД2) – дівчата віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 26 осіб; група дослідження 3 (ГЮ3) – юнаки віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків, з якими не постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 21 особа; група дослідження 4 (ГД4) – дівчата віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими не постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 24 особи. Загалом вибірка дослідження становить 94 особи молодого віку.

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні психодіагностичні методики: тест інтернет-залежності Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.) – дозволяє визначити рівень кібер-адикцій, їх види, та виявити порушення у поведінці користувача, пов'язані з компульсивним користуванням кіберпростору [3]; методики вивчення загальної самооцінки (опитувальник Дембо-Рубінштейн, адаптації А.М. Прихожан та інших авторів) [22]; опитувальник стилю батьківського виховання (Parenting Style

Questionnaire – PSQ) – розроблений Дж. Бурі (1991) [33]; методика дослідження акцентуацій характеру (Опитувальник Х. Шмішека) – розроблений Х. Шмішеком (1970) [13, 22, 33, 37].

Для діагностики рівня та проявів залежності від сучасних інформаційно-комунікаційних технологій застосовувалася авторська методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК), розроблена Ю. О. Асєєвим та К. В. Аймедовим [3]. Методика являє собою стандартизований опитувальник, який складається зі 102 питань, спрямованих на визначення інтенсивності та характеру використання комп'ютера, Інтернету, гаджетів, соціальних мереж, а також поведінкових проявів, пов'язаних із фотографуванням та публікацією зображень (селфі). Респонденту пропонується обрати одну з варіантних відповідей, що оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5 балів).

У структурі тесту виокремлено шість шкал, які відображають різні види кіберадикції: залежність від персонального комп'ютера (ПК); Інтернет-адикція; ігрова адикція; гаджет-адикція; кіберкомунікативна адикція; селфітіс (надмірне захоплення фотографуванням та викладанням зображень у мережі).

Розрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною зі шкал. Інтерпретація проводиться за п'ятьма рівнями: відсутність залежності, мінімальний досвід використання цифрових технологій; соціально-прийнятний рівень користування, без ознак патології; I ступінь залежності (пристрасне використання без соціальної дезадаптації, наявність ризику формування адикції); II ступінь залежності (сформована кіберадикція з проявами порушення соціального життя та необхідністю психокорекційних заходів); III ступінь залежності (патологічна форма, що супроводжується вираженою соціальною дезадаптацією та потребує активної психокорекційної роботи). Таким чином, тест-опитувальник ТОК дозволяє комплексно оцінити як загальний рівень залученості до цифрових технологій, так і виявити конкретні форми кіберадиктивної поведінки, що забезпечує високу діагностичну цінність у психологічних дослідженнях.

Опитувальник стилю батьківського виховання (Parenting Style Questionnaire – PSQ) є надійним психодіагностичним інструментом для дослідження сприйняття дітьми (зазвичай у ретроспективному форматі) стилів виховання, які застосовували їхні батьки (мати та батько) у період дитинства [33]. Цей метод дозволяє оцінити, який тип батьківської поведінки – авторитарний, авторитетний або дозвільний – переважав у конкретній родині та як він вплинув на психологічний розвиток дитини. Методика актуальна в контексті досліджень формування особистості, виховного впливу родини, міжособистісних відносин та соціальної адаптації.

Концепція PSQ базується на класичній теорії стилів батьківського виховання, яка бере свій початок у працях Діани Баумрінд – видатної американської психологині, яка у 1960-х роках виділила три основні стилі виховання: авторитарний, авторитетний (гнучкий) та дозвільний (ліберальний) [33]. Згідно з її концепцією, стиль виховання – це система відносно стабільних стратегій батьківського контролю, підтримки та реакцій на поведінку дитини, які формують основу її емоційного, когнітивного й соціального розвитку.

Подальші дослідження розширили цю модель, акцентуючи на двох ключових вимірах батьківської поведінки – вимогливості (контролю) та прийняття/підтримки. Саме ці виміри стали основою для конструювання опитувальника PSQ, який дозволяє кількісно оцінити переважання того чи іншого стилю у виховній практиці батьків.

Опитувальник складається з двох паралельних блоків, які мають ідентичну структуру: один стосується матері, інший – батька. Кожен блок включає 30 тверджень, на які респондент відповідає, згадуючи про період свого дитинства. Формулювання питань у блоках відрізняються лише в частині звернення до конкретного з батьків (мати/батько), що дозволяє здійснювати порівняльний аналіз [33].

Інструкція передбачає, що респондент повинен обрати відповідь за 5-бальною шкалою Лайкерта, де: 1 – повністю не згоден/на; 2 – не згоден/на; 3 – важко визначитися; 4 – згоден/на; 5 – повністю згоден/на. Таким чином, кожне

твердження отримує оцінку, яка в подальшому використовується для обчислення показників за окремими шкалами.

Методика включає три підшкали, які відповідають базовим стилям виховання:

1. Авторитарний стиль (А) – передбачає високий рівень контролю та вимогливості з боку батьків, що супроводжується низьким рівнем емоційної підтримки, відсутністю діалогу, наданням переваги силовим, каральним або директивним методам виховання. Авторитарні батьки часто вважають, що їхнє слово – закон, і дитина має беззаперечно підкорятися. Вони можуть нав'язувати свою волю, не враховуючи індивідуальні потреби або емоції дитини.

2. Авторитетний або гнучкий стиль (F) – поєднує високий рівень батьківського контролю з емоційною підтримкою, раціональністю та партнерським підходом. Авторитетні батьки встановлюють чіткі межі, але водночас поважають точку зору дитини, заохочують до діалогу, пояснюють причини вимог та рішень. Такий стиль вважається найбільш сприятливим для здорового психічного та соціального розвитку дитини.

3. Дозвільний стиль (Р) – характеризується низьким рівнем контролю, вимогливості та структури. Дозвільні батьки надають дітям значну свободу дій, уникають конфліктів, обмежень або санкцій. Вони можуть бути емоційно теплими, але не послідовними у виховних вимогах. Іноді такий стиль може перерости у занедбаність, коли дитина лишається сам на сам зі своїми потребами.

Кожна підшкала має 10 пунктів, відповідно, діапазон балів коливається від 10 до 50. Вищі значення на кожній шкалі свідчать про більшу вираженість відповідного стилю виховання в поведінці матері або батька [13, 22, 33, 37]. При обробці результатів можливе як окреме оцінювання кожного з батьків, так і порівняльний аналіз впливу матері та батька на психологічний розвиток дитини:

- значення 40-50 балів за певною шкалою вказує на яскраво виражений стиль;
- значення 30-39 балів – на помірну вираженість;
- значення менше 30 балів – на низьку або відсутню наявність відповідного стилю [33].

Такий підхід дозволяє побачити не тільки домінування одного стилю, а й поєднання стилів, що є типовим для реального батьківського досвіду. Наприклад, можлива одночасна висока оцінка за шкалами авторитетного і дозвільного стилів, що свідчатиме про ліберальний підхід з елементами раціонального контролю.

Опитувальник стилю батьківського виховання PSQ широко використовується у наукових дослідженнях, психологічному консультуванні, психотерапії, психодіагностиці та освітніх проєктах. Його універсальність дозволяє застосовувати методику як серед підлітків і молоді, так і серед дорослих, що ретроспективно оцінюють свій досвід виховання [13, 22, 33, 37].

Опитувальник стилю батьківського виховання (PSQ) є ефективним і науково обґрунтованим інструментом для оцінювання суб'єктивного сприйняття респондентом виховних стратегій своїх батьків. Його застосування дозволяє виявити провідний стиль виховання, а також проаналізувати його зв'язок із психологічними особливостями особистості. Методика є особливо корисною у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення ролі родинного середовища у формуванні поведінки, емоційного стану та міжособистісної взаємодії. Попри певні обмеження, PSQ залишається одним із найнадійніших опитувальників у сфері психології сім'ї та розвитку.

Методика вивчення загальної самооцінки є одним із найбільш простих і водночас інформативних інструментів для виявлення суб'єктивного уявлення особистості про власну значущість, соціальну цінність, здатність до досягнення успіху та сприйняття себе в очах інших людей [22]. Самооцінка – важлива психічна характеристика, що визначає не тільки поведінкові реакції людини, а й рівень її адаптації, стресостійкості та комунікативних навичок.

Методика, що включає 32 твердження, була створена на основі емпіричного аналізу поведінкових проявів, які характерні для осіб з різними рівнями самооцінки. Авторство методики пов'язують із напрямками, що виникли в контексті гуманістичної психології та досліджень комплексів неповноцінності (зокрема, на базі ідей А. Адлера, К. Роджерса, Г. Олпорта) [22, 33, 37]. Інструмент виявив свою ефективність як в індивідуальній, так і в груповій психодіагностиці, особливо серед підлітків, студентської молоді та в клінічній практиці.

Опитувальник складається з 32 тверджень, які відображають різноманітні аспекти особистісного самосприйняття: емоційне ставлення до себе; почуття компетентності; страх перед соціальною оцінкою; порівняння з іншими; потреба у схваленні; реакція на критику; міжособистісна комунікація; рівень тривожності та впевненості в собі.

Кожне твердження відображає думки, які є типовими для осіб із заниженою самооцінкою. Учаснику пропонується визначити, наскільки часто це твердження відповідає його особистим переживанням, обравши один із п'яти варіантів: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; іноді – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів. Максимально можлива сума балів становить 128, що свідчить про високий рівень внутрішньої нестабільності та глибоко вкорінену занижену самооцінку [22].

Методика має одновимірну структуру, тобто не поділяється на субшкали, а відображає інтегральний показник самооцінки – загальний рівень прийняття себе та емоційного ставлення до власного «Я». Однак для якісного аналізу практики іноді допускають поділ тверджень на умовні тематичні блоки: соціальне сприйняття себе ; комунікативна невпевненість; тривожність щодо майбутнього та діяльності; загальна знеціненість себе [22, 41, 52, 72].

Методика вивчення загальної самооцінки має широке практичне застосування у сфері психологічної діагностики, особливо в роботі з підлітками, молоддю, особами із симптомами тривожності, невпевненості, соціальної ізоляції, а також у психокорекційних програмах. Її перевагою є

простота проведення, зрозумілі формулювання тверджень і достатній рівень достовірності отриманих результатів. Важливо зазначити, що інтерпретація результатів не повинна здійснюватися ізольовано від контексту життєвого досвіду особи. Наприклад, підвищені показники за методикою можуть бути тимчасовими, якщо людина перебуває у складній життєвій ситуації (зміна соціального статусу, міжособистісний конфлікт, стан невизначеності щодо майбутнього тощо), а не обов'язково свідчити про сформовану занижену самооцінку.

Під час аналізу результатів важливо враховувати наявність високих балів у відповідях на окремі запитання, які можуть сигналізувати про глибокі внутрішньо-особистісні проблеми. Наприклад, позитивні відповіді на судження на кшталт «моє життя марне», «багато хто ненавидить мене», «я впевнена, що зі мною має статися якась прикрість», «мені ні з ким поділитися думками» можуть свідчити про симптоми депресії, соціальної тривоги або навіть прояви девіантної поведінки. У таких випадках доцільним є поглиблене обстеження за допомогою інших психодіагностичних методик або проведення індивідуального психологічного інтерв'ю [16, 18, 22, 38, 54].

Методика особливо корисна в умовах освітнього середовища – у школах, коледжах, університетах, для первинного виявлення студентів, які потребують підтримки психолога. Окрім того, її активно застосовують у клініко-психологічній практиці, зокрема в роботі з пацієнтами, що мають невротичні або тривожні розлади, а також у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, людей із порушеним досвідом прив'язаності.

Результати, отримані за допомогою методики, можуть бути використані для розробки індивідуальних психокорекційних програм, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, розвиток навичок рефлексії, самопідтримки, підвищення впевненості у власних силах, подолання страху осуду, а також зниження соціальної тривожності [14, 26, 42].

Отже, методика вивчення загальної самооцінки є надійним, валідним і доступним інструментом для комплексного психологічного обстеження. Її використання сприяє виявленню емоційних труднощів, допомагає в побудові індивідуального психологічного портрета особистості та є важливим етапом у плануванні психотерапевтичної або психокорекційної роботи.

Методика дослідження акцентуацій характеру, розроблена німецьким психіатром Карлом Леонгардом і адаптована Х. Шмішеком (пізніше в модифікаціях – Шмішек-Леонгард), є одним із найбільш поширених опитувальників для виявлення особливостей особистості, які перебувають на межі норми та патології [13, 22, 33, 37]. Її використання дозволяє виявити домінуючі риси характеру, що в певних умовах можуть набувати патологічного забарвлення, а в сприятливих – виявлятися як сильні сторони індивіда. Історія створення цієї методики бере свій початок у 1968 році, коли К. Леонгард у своїй монографії «Акцентовані особистості» представив класифікацію акцентуацій, а Х. Шмішек адаптував її у вигляді структурованого опитувальника [13, 22, 33, 37].

Опитувальник Х. Шмішека складається з 88 тверджень, до яких респондент дає відповіді у дихотомічному форматі – «так» або «ні». Запитання згруповані за типами акцентуацій, яких у методиці представлено десять. Кожен тип акцентуації відображає певні психологічні характеристики, що можуть стати підґрунтям до формування як адаптивної поведінки, так і девіантної або дезадаптивної у несприятливих умовах.

Кожна з акцентуацій має свій набір питань, що становлять шкалу. При цьому деякі запитання мають пряме значення, а деякі – обернене, тобто вони вимагають зворотного кодування (при «так» зараховується 0 балів, при «ні» – 1 бал). Після обчислення «сирих» балів вони множаться на певні коефіцієнти, в результаті чого отримується індекс за кожним типом акцентуації. Максимальна кількість балів за кожною шкалою після множення – 24. Показник від 14 до 19 балів свідчить про наявність тенденції до відповідної

акцентуації, а показник від 20 до 24 – про її виражений характер [13, 22, 33, 37].

Основні шкали акцентуацій включають наступні типи: гіпертимний тип; застрягаючий тип; педантичний; емотивний; тривожний тип; циклотимний тип; збудливий тип; дистимний; демонстративний; екзальтований тип [3, 26, 38, 71]. Загальна інтерпретація результатів повинна враховувати контекст життєвої ситуації респондента. Наприклад, демонстративна акцентуація може бути корисною у професіях, де важливе самопрезентаційне уміння (акторство, політика, викладання), тоді як гіпертимна – в управлінні, підприємництві або соціальній роботі. У той же час, у несприятливих умовах ті ж самі риси можуть ставати підґрунтям для міжособистісних конфліктів або емоційного вигорання.

Методика Шмішека є ефективним інструментом не тільки у клініко-психологічній практиці, але й у сфері професійного відбору, психодіагностиці школярів та студентів, в індивідуальному і груповому консультуванні. Вона дозволяє виявити потенційні «точки напруги» в характері, спрогнозувати реакції особи в кризових ситуаціях, а також визначити напрямки особистісного розвитку. У психокорекційній роботі з результатами опитувальника можна працювати через побудову програми розвитку сильних сторін характеру, усвідомлення й пом'якшення акцентуованих рис, підвищення рівня рефлексії та емоційної саморегуляції.

Для обробки отриманих даних було застосовано комплекс методів кількісного та якісного аналізу, зокрема описову статистику, порівняльний та кореляційний аналіз (за Пірсоном). Статистичні розрахунки виконувалися за допомогою програмного пакету SPSS, що дало змогу виявити статистично значущі зв'язки між основними досліджуваними показниками.

Таким чином, організація дослідження з урахуванням гендерних відмінностей та особливостей сімейного співмешкання студентської молоді, а також використання комплексу валідних психодіагностичних методик (ТОК, PSQ, методики вивчення самооцінки та акцентуацій характеру) забезпечили можливість всебічного аналізу впливу сімейного виховання на формування

різних видів кібер-адикцій. Поєднання кількісних та якісних методів обробки даних дозволяє не лише зафіксувати рівень поширеності інтернет-залежності серед молоді, але й простежити взаємозв'язки між стилями виховання, особистісними характеристиками та схильністю до адиктивної поведінки у віртуальному просторі.

Отримана методологічна база створює підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів, що дозволить виявити специфічні особливості розвитку кібер-адикцій залежно від родинних та індивідуально-психологічних чинників.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження впливу сімейного середовища на рівень кібер-адикцій молоді було організовано з урахуванням таких змінних, як стать респондентів, віковий діапазон (18-24 роки) та особливості сімейного середовища: спільне або роздільне проживання з батьками. Усі учасники дослідження були студентами закладів вищої освіти, які мають обох батьків та підтримують із ними контакт, проте відрізняються за умовами проживання.

Для збору емпіричних даних було використано валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, який дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості, що пов'язані з розвитком кібер-адикцій в молоді.

Обраний діагностичний інструментарій дозволяє нам всебічно охопити різні аспекти психоемоційного стану молоді з урахуванням статі, віку та сімейного контексту. Структурування вибірки за статеві-сімейними характеристиками дає змогу порівнювати результати між групами, що відкриває можливості для глибшого аналізу впливу стилів виховання та умов проживання на розвиток інтернет-залежності.

Зібрані дані дозволяють визначити, які саме чинники: стиль батьківського виховання, характерологічні особливості, самооцінка або умови

проживання, мають найбільший вплив на формування кібер-адикцій у молодому віці.

Першочергово нами було проведено оцінювання рівня кібер-адикцій респондентів із використанням методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК), розроблена Ю. О. Асєєвим та К. В. Аймедовим [3]. Ця методика дозволяє визначити загальний ступінь залежності від сучасних видів кібер-адикцій, охоплюючи такі компоненти, як компульсивне використання, емоційна залученість, втрата контролю над онлайн-поведінкою та її вплив на повсякденну активність. Узагальнені середні значення для кожної групи респондентів наведено у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Результати визначення прояву кібер-адикцій

Субшкали ТОК / у %	Відсутність кіберадикції	Відсутні ознаки залежності	1-й ступінь залежності	2-й ступінь залежності	3-й ступінь залежності
Залежність від комп'ютера (ПК)					
ГЮ1	0	34,59	54,47	8,71	2,23
ГД2	0	39,62	52,06	7,26	1,06
ГЮ3	0	33,32	58,23	7,22	1,23
ГД4	0	32,41	59,89	6,26	1,44
Інтернет-адикція					
ГЮ1	1,75	19,33	64,94	11,51	2,47
ГД2	0,3	14,42	62,13	20,13	3,02
ГЮ3	2,75	12,33	69,94	13,51	1,47
ГД4	1,3	10,42	72,13	15,13	1,02
Ігрова адикція					
ГЮ1	1,25	25,42	57,03	11,14	5,16
ГД2	1,51	33,03	50,25	10,46	4,75
ГЮ3	1,35	27,22	53,13	13,19	5,11
ГД4	1,35	32,07	51,25	10,57	4,76
Гаджет-адикція					
ГЮ1	0	24,46	57,17	15,16	3,21
ГД2	0	25,16	59,42	13,08	2,34
ГЮ3	0	19,35	60,17	16,24	4,24
ГД4	0	22,68	58,12	15,45	3,75
Кіберкомунікативна адикція					
ГЮ1	0	35,65	40,41	19,72	4,22
ГД2	0	11,05	64,32	21,27	3,36

ГЮ3	0	27,46	49,5	20,48	2,56
ГД4	0	9,45	65,26	23,17	2,12
Селфітіс					
ГЮ1	22,68	58,37	14,54	3,16	1,25
ГД2	5,49	30,58	52,62	10,56	0,75
ГЮ3	26,46	55,25	14,61	2,43	1,25
ГД4	5,3	22,62	54,25	13,57	4,26

Отримані результати засвідчили, що у більшості студентів незалежно від групи переважає 1-й ступінь залежності від ПК (52–60%). У юнаків, що проживають з батьками (ГЮ1), зафіксовано вищий відсоток 2–3 ступеня (10,9%), ніж у юнаків, що живуть окремо (8,5%). Аналогічна тенденція простежується і в дівчат, однак відмінності менш виражені. Це свідчить, що співмешкання з батьками не гарантує зниження ризику, адже активне користування ПК у домашньому середовищі підтримується навчальною та дозвіллевою діяльністю.

Інтернет-залежність є найбільш поширеною серед усіх видів кіберадикцій: 62–72% студентів перебувають на рівні 1-го ступеня. Однак виявлено гендерні особливості: у дівчат, що проживають з батьками (ГД2), частка 2-го ступеня сягає 20,1%, що значно перевищує показники інших груп; у юнаків, що живуть окремо (ГЮ3), домінує 1-й ступінь (69,9%), тоді як вищі рівні менш поширені.

Таким чином, дівчата в умовах постійного сімейного контролю демонструють більше труднощів із саморегуляцією онлайнової активності, що може бути пов'язано з емоційною залежністю від соціальних мереж і комунікацій.

Ігрова залежність виявилася більш вираженою серед юнаків. У групі ГЮ3 (не живуть із батьками) спостерігається 18,3% осіб із 2–3 ступенем, що перевищує показники ГЮ1 (16,3%). Це підтверджує гіпотезу, що окреме проживання посилює ризик геймінгової залежності через менший контроль із боку батьків. Дівчата обох груп показали подібний рівень, де переважає 1-й ступінь ($\approx 50\%$), але 2–3 ступені сягають 15%, що не є незначним показником.

Залежність від гаджетів поширена в усіх групах (57–60% мають 1-й ступінь). При цьому у юнаків та дівчат, які живуть окремо від батьків, вищий відсоток осіб із 2–3 ступенем (20–19%), ніж у тих, хто проживає разом ($\approx$ 15–18%). Це свідчить, що окреме проживання формує більшу автономію використання смартфонів, яка часто переходить у надмірність.

Саме кіберкомунікативна форма адикції виявилася найбільш ризикованою. У дівчат обох груп (ГД2 і ГД4) понад 64–65% перебувають на рівні 1-го ступеня, тоді як ще 23–25% мають 2–3 ступінь, що демонструє тенденцію до домінування онлайн-комунікації у структурі міжособистісних стосунків. Юнаки теж мають підвищені показники ($\approx$ 20–24% на 2–3 ступенях), однак вони нижчі, ніж у дівчат.

Отже, дівчата незалежно від проживання є більш уразливими до кіберкомунікативної залежності, що може пояснюватися їхнім акцентом на підтримці соціальних контактів у мережі.

Спостерігаються яскраві відмінності між гендерними групами за субшкалою селфітіс: у юнаків (ГЮ1, ГЮ3) частка осіб без залежності становить 22–26%, тоді як у дівчат – лише 5–6%. Це вказує на те, що селфітіс є більш характерним для жіночої вибірки. Водночас дівчата, що живуть окремо від батьків (ГД4), мають більший відсоток осіб із 2–3 ступенем (17,8%), ніж ті, що проживають разом ($\approx$ 11%). Таким чином, селфі-залежність більше притаманна дівчатам, особливо в умовах меншого батьківського контролю.

Звертаючись до загальної характеристики отриманих результатів за методикою ТОК можна відзначити, що у нашій вибірці переважають респонденти з помірними проявами залежності (1-й ступінь), що свідчить про поширене використання цифрових технологій із ризиком формування проблемної поведінки. Водночас відсоток осіб із вираженою залежністю (2-й і 3-й ступінь) є нижчим, проте у певних субшкалах сягає понад 20%. Це вказує на наявність груп ризику, які потребують психологічної підтримки й профілактичних програм.

Більшість респондентів перебуває на рівні 1-го ступеня (52–60%), що вказує на високу частоту використання ПК, але з відносно контрольованою поведінкою. Критичні рівні (2-й і 3-й ступінь) коливаються у межах 7–9%, що є типовим для академічного середовища з активною навчальною діяльністю.

Результати за субшкалою Інтернет-адикція показує найбільшу концентрацію у зоні 1-го ступеня (62–72%). При цьому 2-й ступінь (11–20%) та окремі випадки 3-го ступеня свідчать про значну групу молоді, яка переживає труднощі з регуляцією часу в мережі. Це може супроводжуватися зниженням уваги, підвищеною тривожністю й емоційним виснаженням.

У середньому понад половина (50–57%) мають 1-й ступінь Ігрової адикції. Високі ступені (2-й та 3-й разом – близько 15–18%) засвідчують існування сегменту з ризиком формування залежності. Це важливий сигнал, оскільки ігрова адикція пов'язана з імпульсивністю, емоційними коливаннями та тенденцією до уникання реальності.

Рівень 1-го ступеня залежності становить 57–60% за Гаджет-адикцією, що вказує на активне використання смартфонів та інших гаджетів як у навчальних, так і в соціальних цілях. Помітні 13–16% з 2-м ступенем можуть мати труднощі з самоконтролем, що проявляється у постійному «перевіранні» пристроїв, інформаційному перевантаженні й розсіянні уваги.

Найбільш тривожні показники за Кіберкомунікативною адикцією: у двох групах 2-й ступінь сягає 20–23%, а 3-й хоч і нижчий, але стабільно присутній. Це означає, що спілкування в мережі стає провідною потребою, яка витісняє реальні контакти. Такі прояви можуть провокувати соціальну ізоляцію, поверхневність стосунків та емоційні розлади.

За Селфітіс простежується яскрава відмінність: у частини респондентів чоловічої статі (понад 20–26%) узагалі відсутні ознаки залежності, натомість значний сегмент має 1-й ступінь (52–54% серед жіночої статі). Вищі ступені представлені слабо (переважно до 4%). Це свідчить про те, що явище поширене радше як форма самопрезентації серед дівчат, ніж клінічно виражена залежність.

Отже, провідним типом є інтернет- та гаджет-адикція, які у більшості перебувають на рівні помірної залежності (1-й ступінь). Найбільший ризик виявлено у сфері кіберкомунікацій, де понад п'ятої частини респондентів має 2-й ступінь залежності. Ігрова залежність і селфітіс виражені меншою мірою, але демонструють стійку групу ризику з високими ступенями. Отримані дані підтверджують тенденцію до цифровізації дозвілля та міжособистісних стосунків, що вимагає уваги з боку психологів, педагогів і батьків.

На основі результатів, отриманих за допомогою методики дослідження загальної самооцінки, було здійснено аналіз особливостей самооцінки серед молоді віком від 18 до 24 років. Дослідження дозволило виявити розподіл рівнів самооцінки (високий, середній і низький) у респондентів залежно від статі та сімейної ситуації. Це дало змогу простежити, як різні умови виховання та характер взаємин із батьками можуть впливати на формування у молоді уявлень про себе, власну цінність та впевненість у собі. Узагальнені емпіричні дані подано в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Оцінка загальної самооцінки

Рівень самооцінки	ГЮ1		ГД2		ГЮ3		ГД4		Разом з когорти:	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень самооцінки	8	34,78	7	26,92	6	28,57	4	16,67	25	26,60
Середній рівень самооцінки	8	34,78	9	34,61	8	38,10	8	33,33	33	35,10
Низький рівень самооцінки	7	30,44	10	38,47	7	33,33	12	50,00	36	38,30

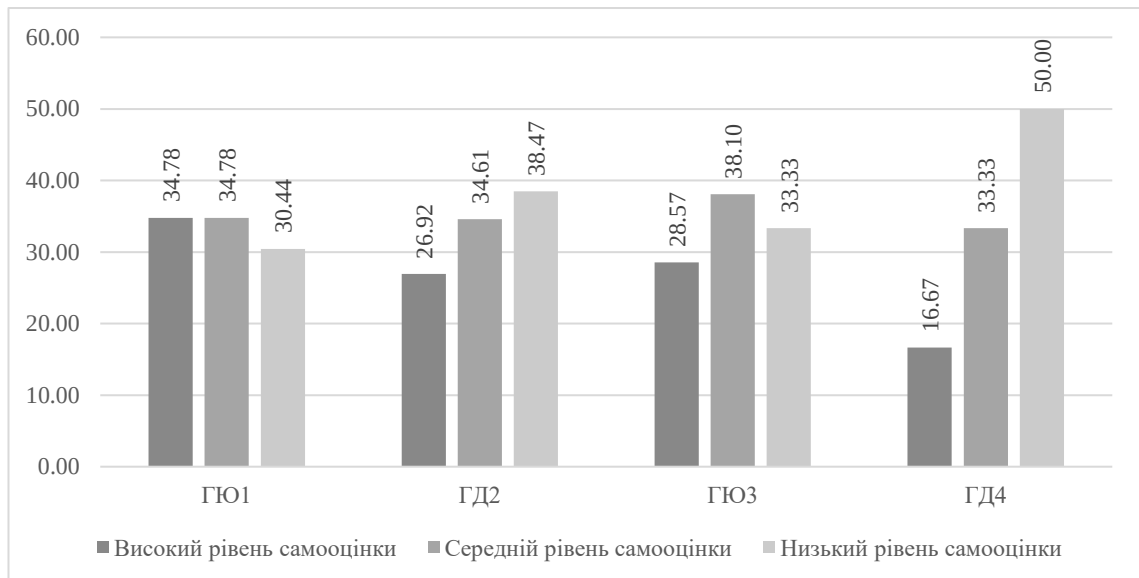


Рис. 2.2.1. Рівень самооцінки респондентів

Виходячи з результатів, отриманих за методикою оцінки загальної самооцінки встановлено, що найбільший відсоток респондентів із високою самооцінкою виявлено серед юнаків, які проживають із батьками (ГЮ1 – 34,78%). Дещо нижчі показники мають юнаки, які мешкають окремо від родини (ГЮ3 – 28,57%). Це свідчить про те, що стабільна сімейна підтримка є важливим чинником формування впевненості у юнаків, хоча їхня самооцінка залишається відносно стійкою й за умови самостійного проживання.

У дівчат картина є іншою. Так, серед тих, хто мешкає з батьками (ГД2), лише 26,92% мають високий рівень самооцінки, а серед дівчат, що живуть окремо (ГД4), цей показник знижується до 16,67%, що є найнижчим значенням серед усіх груп. Таким чином, саме дівчата виявляють найбільшу залежність від сімейної підтримки як чинника, що сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Середній рівень самооцінки є найбільш поширеним серед усієї вибірки (35,10%). Його показники варіюються в межах від 33% до 38% у всіх групах (ГЮ1 – 34,78%; ГД2 – 34,61%; ГЮ3 – 38,10%; ГД4 – 33,33%). Це свідчить про те, що для більшості студентів характерна відносна нестійкість самооцінки, яка значною мірою залежить від зовнішніх чинників: академічних досягнень, міжособистісних стосунків, соціальних оцінок. Такий рівень може бути як

ресурсом для подальшого розвитку, так і зоною ризику у випадку надмірних стресових впливів.

Найбільшу частку осіб із низьким рівнем самооцінки виявлено серед дівчат, які проживають окремо від батьків (ГД4 – 50% респондентів). Це свідчить про особливу уразливість молодих жінок у період відокремлення від сім'ї, що може проявлятися у зниженні впевненості у собі, самокритичності та підвищеній залежності від соціальних оцінок. Серед дівчат, які проживають з батьками (ГД2), цей показник також є високим (38,47%).

У юнаків частка низького рівня самооцінки є меншою: у групі ГЮ1 вона становить 30,44%, а у ГЮ3 – 33,33%. Таким чином, юнаки демонструють більшу психологічну стійкість у порівнянні з дівчатами, незалежно від умов проживання.

Проведений аналіз дозволяє констатувати, що рівень самооцінки у студентської молоді суттєво залежить як від гендерних особливостей, так і від умов проживання. Юнаки загалом характеризуються більш високим рівнем самооцінки, ніж дівчата, причому проживання з батьками позитивно впливає на їхню впевненість у собі. Дівчата демонструють вищу частку низької самооцінки, особливо ті, що проживають окремо від батьків, що свідчить про їхню більшу емоційну вразливість та залежність від сімейної підтримки. Середній рівень самооцінки є найпоширенішим, відображаючи характерну для юнацького віку нестійкість уявлень про себе.

Отримані дані підтверджують, що сімейний фактор є важливим у формуванні адекватної самооцінки молоді, проте його вплив виявляється різним у юнаків і дівчат: хлопці демонструють більшу автономність, тоді як дівчата суттєво більше залежать від підтримки родини.

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено аналіз результатів, отриманих за опитувальником стилі батьківського виховання (Parenting Style Questionnaire (PSQ)), розробленого Дж. Бурі. Дослідження дозволило визначити особливості сприйняття молоддю виховного стилю своїх батьків, що включає такі аспекти, як емоційна підтримка, контроль, автономія

та вимогливість. Отримані дані дали змогу простежити, як різні стилі виховання впливають на розвиток інтернет-залежності в молоді. Результати подано в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Стилі батьківського виховання

Стиль виховання	ГЮ1	ГД2	ГЮ3	ГД4
Авторитетний / гнучкий (демократичний)	21,74	23,08	19,05	12,50
Дозвільний або поблажливий (ліберальний)	47,83	46,15	57,14	62,50
Авторитарний (дисциплінарний)	30,43	30,77	23,81	25,00

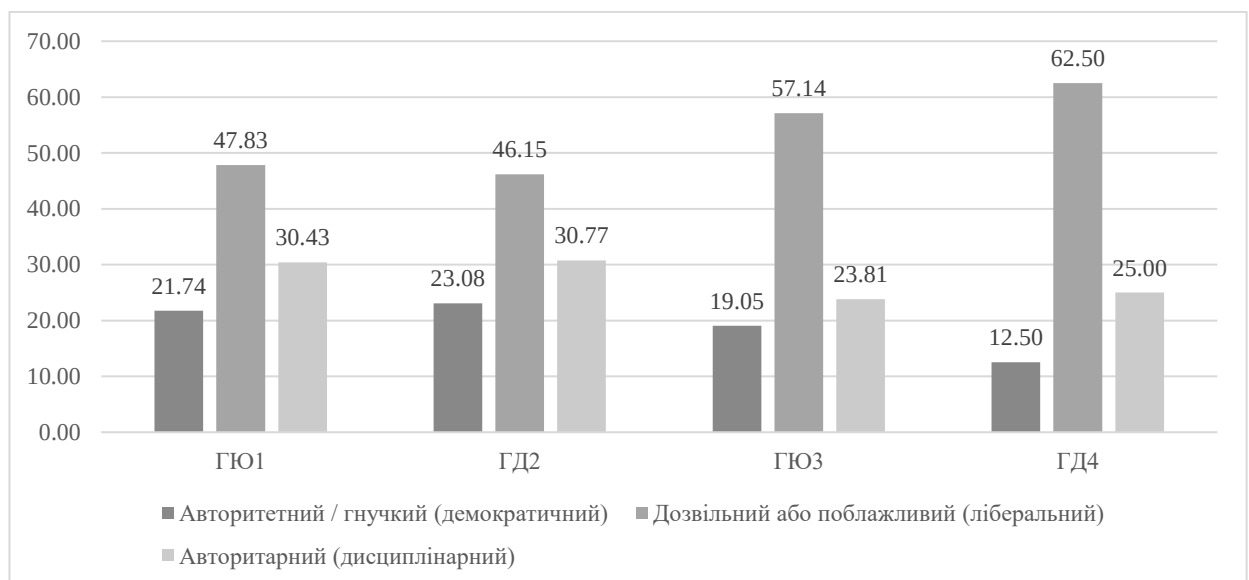


Рис. 2.2.2. Стилі батьківського виховання

На основі даних, отриманих за результатами опитування студентської молоді за методикою Parenting Style Questionnaire (PSQ), було визначено домінуючі стилі виховання, які спостерігались у респондентів залежно від статі та сімейного контексту. Аналіз дає змогу виявити певні тенденції та відмінності у сприйнятті стилів батьківського виховання серед юнаків і дівчат, які проживають з обома батьками або не мешкають з ними постійно.

Найбільш конструктивний – авторитетний стиль виховання виявився найменш поширеним. Його частка варіює від 12,5% серед дівчат, що мешкають окремо (ГД4), до 23,08% серед дівчат, які живуть із батьками (ГД2). Для юнаків

показники становлять 21,74% (ГЮ1) та 19,05% (ГЮ3). Такі результати свідчать, що молодь рідко сприймає виховання у власних сім'ях як збалансоване поєднання підтримки й контролю. Це є тривожним сигналом, адже авторитетний стиль асоціюється з формуванням стійкої самооцінки, здатності до саморегуляції та низькою схильністю до адиктивної поведінки. Зменшення його поширеності у групах студентів, що живуть окремо від батьків, може пояснюватися відчуженням та дефіцитом емоційного контакту з родиною.

Найбільш розповсюджений стиль у сприйнятті студентів – ліберальний. У групах, де молодь живе окремо, його частка сягає максимальних значень: 57,14% у юнаків (ГЮ3) та 62,5% у дівчат (ГД4). Навіть у тих, хто мешкає з батьками, цей стиль займає домінуючу позицію (ГЮ1 – 47,83%, ГД2 – 46,15%). Ліберальний стиль характеризується надмірною поблажливістю та слабким контролем, що часто супроводжується недостатнім рівнем вимогливості. У контексті розвитку кібер-адикцій цей стиль може відігравати ризикогенну роль: відсутність чітких меж та правил користування технологіями призводить до зниження самоконтролю; надмірна свобода стимулює перенесення задоволення базових соціальних потреб у віртуальне середовище; підлітки та молодь можуть формувати залежність від гаджетів і соціальних мереж як спосіб уникнення відповідальності чи стресових ситуацій.

Особливо показовим є зростання частки ліберального стилю у тих студентів, які вже мешкають окремо. Це свідчить, що навіть за фізичного дистанціювання вплив виховних практик залишається значним, і молодь інтерпретує батьківську поведінку через призму «недостатнього контролю».

Авторитарний стиль має відносно стабільну частку, від 23,81% (ГЮ3) до 30,77% (ГД2). Він більшою мірою властивий групам студентів, що проживають із батьками. Це закономірно, адже постійний контакт створює умови для посиленого контролю та дисциплінарних вимог. Проте авторитарність часто викликає у молоді амбівалентні реакції: з одного боку, вона забезпечує

структурованість і чіткі правила; з іншого – може провокувати протестну поведінку, уникнення контролю через втечу у віртуальний простір. Таким чином, авторитарний стиль також може опосередковано підсилювати ризики кібер-адикцій, особливо коли контроль реалізується без достатнього рівня емоційної підтримки.

Отже, юнаки частіше, ніж дівчата, інтерпретують стиль виховання як авторитарний або демократичний, тоді як дівчата більш схильні бачити дозвільність. Це вказує на гендерну різницю у сприйнятті батьківського впливу. Проживання окремо від батьків пов'язане зі зростанням частки ліберального стилю і зменшенням частки демократичного. Це свідчить, що віддаленість знижує якість сімейної підтримки й підсилює відчуття нестачі чітких рамок.

У таблиці 2.2.4 наведено результати, отримані за методикою дослідження акцентуацій характеру Х. Шмішека. Застосування цього опитувальника дозволило виявити домінуючі типи акцентуацій серед молоді. Оцінка акцентуєваних рис характеру надала змогу глибше зрозуміти індивідуально-психологічні особливості респондентів, що можуть впливати на їхню поведінку в цифровому середовищі.

Таблиця 2.2.4.

Типи акцентуації характеру

Тип акцентуації	ГЮ1	ГД2	ГЮ3	ГД4
Гіпертимний	13,04	15,38	19,05	20,83
Застрягаючий	8,70	7,69	9,52	4,17
Педантичний	17,39	11,54	4,76	0,00
Емотивний	8,70	7,69	4,76	4,17
Тривожний	17,39	19,23	23,82	25,00
Циклотимний	0,00	7,69	4,76	12,50
Збудливий	13,04	11,54	19,05	12,50
Дистимний	8,70	3,86	9,52	0,00
Демонстративний	8,70	7,69	4,76	12,50
Екзальтований	4,34	7,69	0,00	8,33

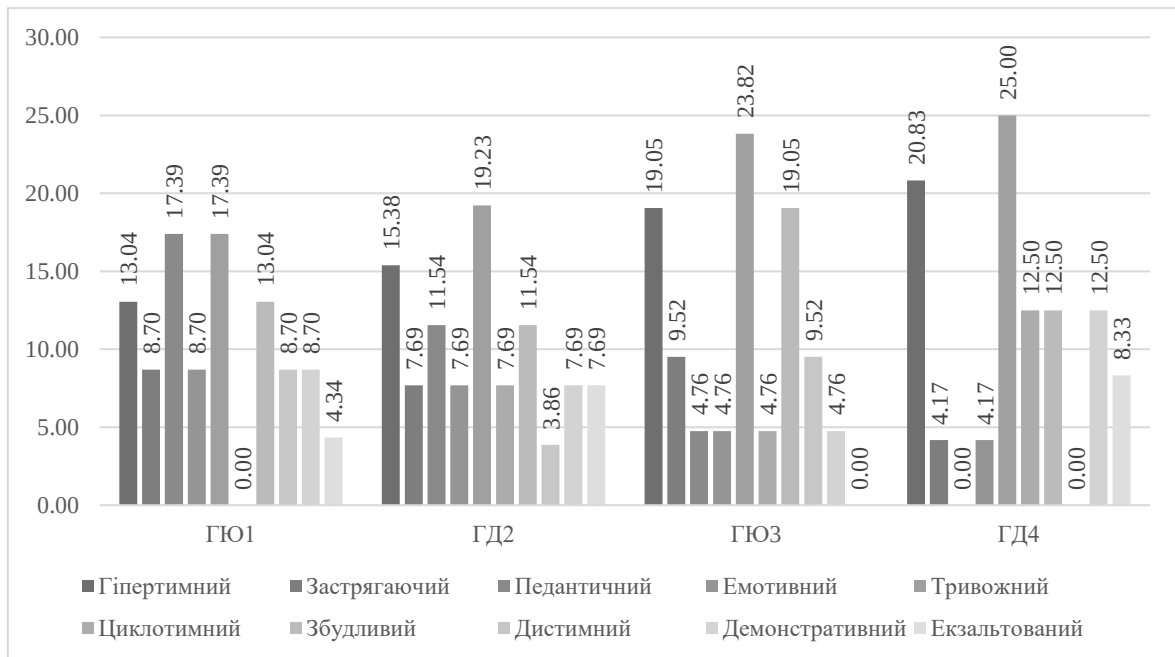


Рис. 2.2.3. Типи акцентуації характеру респондентів

Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника Х. Шмішека, дозволяє глибше дослідити акцентуації характеру студентської молоді як потенційні чинники, що впливають на формування кібер-адикцій.

Встановлено, що найвищі показники за гіпертимністю зафіксовано серед студентів, які мешкають окремо: юнаки (ГЮ3 – 19,05%) та дівчата (ГД4 – 20,83%). Це свідчить про активність, товариськість та прагнення до самостійності, що посилюється в умовах автономного проживання. У поєднанні з цифровим середовищем гіпертимність може сприяти соціальній експансивності в кіберпросторі (підвищена активність у соцмережах, багатоконтактність, схильність до онлайн-лідерства), але також підвищує ризик імпульсивного користування гаджетами.

Застрягаючий тип представлений меншою мірою ($\approx 5\text{--}9\%$), з незначним домінуванням у юнаків (ГЮ1 – 8,70%, ГЮ3 – 9,52%). Це свідчить про схильність до фіксації на образах, труднощів у відпусканні негативних переживань. У цифровому контексті така риса може проявлятися у затяжних конфліктах у віртуальному спілкуванні, підвищеній чутливості до критики.

За педантичним типом найвищі показники виявлено у юнаків, які мешкають із батьками (ГЮ1 – 17,39%), тоді як серед інших груп він практично відсутній (0–4,7%). Це відображає схильність до надмірної точності, відповідальності, орієнтації на правила. Така риса може виступати захисним фактором від кібер-адикції, оскільки підвищує рівень самоконтролю. Водночас надмірний педантизм може провокувати тривожність при невідповідності власним стандартам.

Показники емотивного типу є помірними (4–8%), дещо вищими у студентів, які живуть із батьками. Це свідчить про підвищену чутливість, здатність до співпереживання та емпатії. У цифровому середовищі емотивність може виявлятися через надмірне занурення у віртуальні переживання, залежність від емоційної підтримки онлайн-контактів.

Тривожний тип виявився одним із найбільш поширених: від 17,39% у юнаків (ГЮ1) до 25% у дівчат, що проживають окремо (ГД4). Очевидно, що окреме проживання посилює відчуття невпевненості й потребу у захисті. Для цифрової поведінки це означає схильність до залежності від соціальних мереж як джерела підтвердження власної значущості та підвищену вразливість до онлайн-стресу.

Циклотимний тип представлений менш виражено (0–12,5%), проте найбільше серед дівчат, які мешкають окремо (ГД4). Це свідчить про схильність до перепадів настрою, що в умовах самотійного життя може проявлятися більш інтенсивно. У цифровому середовищі циклотимність часто корелює з емоційними «зривами» онлайн-активності: від різкої соціальної активності до повного ігнорування контактів.

Вищі показники за збудливим топом мають юнаки, особливо ті, що живуть окремо (ГЮ3 – 19,05%). Це свідчить про імпульсивність, схильність до афективних реакцій. У контексті цифрової поведінки це підвищує ризик залучення до геймінгової активності, залежності від адреналінових стимулів онлайн-середовища.

Дистимний тип виявляється у невисокому відсотку, але переважно серед юнаків (ГЮ1 – 8,70%; ГЮ3 – 9,52%). Це свідчить про схильність до зниженої активності, песимістичного сприйняття. У цифровій поведінці такі респонденти можуть віддавати перевагу пасивному онлайн-споживанню контенту (перегляд серіалів, соціальних мереж), що потенційно сприяє розвитку залежності.

Найвищі показники за демонстративним типом мають дівчата, які мешкають окремо (ГД4 – 12,50%), що відповідає їхній орієнтації на соціальне визнання та самопрезентацію. Це може безпосередньо впливати на розвиток селфітіс та залежності від «лайків». У юнаків ця акцентуація проявлена меншою мірою (4–9%).

Екзальтований тип, найнижчі показники в цілому (0–8%), але вищі серед дівчат (ГД2 – 7,69%; ГД4 – 8,33%). Це свідчить про емоційну нестабільність, схильність до перебільшених реакцій. У цифровому просторі така риса може призводити до гіперреактивності на онлайн-події (наприклад, перебільшене значення надається коментарям чи відгукам).

Отже, можна зазначити, що юнаки, які проживають із батьками (ГЮ1) домінують педантичний (17,39%), тривожний (17,39%) та гіпертимний (13,04%) типи. Характеризуються відповідальністю, схильністю до дотримання правил, обережністю у прийнятті рішень, водночас зберігають активність та прагнення до соціальних контактів. В цифровому середовищі більш обережні, контролюють власні дії, але можуть відчувати напруження й тривожність у ситуаціях перевантаження.

Юнаки, що проживають окремо (ГЮ3) найбільш виражені гіпертимний (19,05%), збудливий (19,05%) та тривожний (23,82%) типи. Відзначаються емоційною нестійкістю, підвищеною збудливістю, прагненням до незалежності та соціальної активності. У цифровому просторі схильні до активного геймінгу, використання соцмереж для підтримки контактів, водночас мають підвищені ризики імпульсивної поведінки та формування залежностей.

Отже, юнаки більш орієнтовані на діяльність та зовнішні досягнення. Для тих, хто живе з батьками, характерна більша врівноваженість і самоконтроль, тоді як для тих, хто мешкає окремо – підвищена незалежність, але й вищі емоційні ризики.

Якщо, розглядати дівчат, які проживають із батьками (ГД2) домінують тривожний (19,23%), гіпертимний (15,38%), а також у помірних межах авторитарно забарвлений педантичний (11,54%) і збудливий (11,54%) типи. Характеризуються емоційною чутливістю, потребою в соціальному схваленні, водночас прагнуть до активності й включеності у стосунки. У цифровому середовищі схильні до пошуку підтримки в соціальних мережах, мають ризики кіберкомунікативної адикції.

Серед дівчат, що проживають окремо (ГД4) домінують тривожний (25%), гіпертимний (20,83%), циклотимний (12,50%), демонстративний (12,50%) та екзальтований (8,33%) типи. Відзначаються емоційною мінливістю, підвищеною потребою у визнанні, схильністю до перебільшених реакцій. У цифровому просторі це проявляється через часті апеляції до соціальної оцінки («лайки», коментарі), тенденцію до селфі-залежності, залежності від онлайн-комунікацій.

Таким чином, дівчата загалом більш емоційно чутливі та залежні від соціальної підтримки, ніж юнаки. Ті, що живуть із батьками, більше орієнтовані на безпеку та сімейні контакти, тоді як ті, що мешкають окремо, схильні до емоційних коливань, демонстративності та активної самопрезентації в цифровому середовищі.

У структурі акцентуацій характеру серед студентської молоді провідними є гіпертимний, тривожний та збудливий типи, які формують поєднання активності, імпульсивності та підвищеної емоційної вразливості. Проживання окремо від батьків посилює прояви гіпертимності, тривожності, збудливості та демонстративності, що свідчить про підвищений ризик поведінкових девіацій і залежностей у період автономізації.

Гендерні відмінності проявляються у більшій вираженості демонстративних та екзальтованих рис у дівчат і педантичних рис у юнаків. Це зумовлює різні траєкторії цифрової поведінки: дівчата більш схильні до залежності від соціальної оцінки (кіберкомунікативна адикція, селфітіс), юнаки – до геймінгу та комп'ютерної адикції.

Найбільш ресурсними в аспекті профілактики інтернет-залежності є педантичні та емотивні риси, тоді як найбільш ризикогенними – збудливість, тривожність і демонстративність.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про існування чіткого взаємозв'язку між стилем батьківського виховання, психологічними особливостями особистості (самооцінка, акцентуації характеру) та рівнем кібер-адикцій. Особливо вразливими виявляються дівчата з окремим проживанням від батьків, де переважає дозвільне виховання, фіксується висока тривожність, знижена самооцінка та емоційна лабільність. У цих умовах кіберпростір стає компенсаторним середовищем, у якому молода людина шукає стабільності, прийняття, контроль або втечу від тривоги.

На противагу, респонденти з спільним проживанням із батьками, де наявний авторитетний стиль виховання, демонструють кращі показники за всіма шкалами: вищу самооцінку, нижчу кібер-адикцію, менше емоційних акцентуацій. Це свідчить про захисну роль гармонійного сімейного середовища у формуванні стійкої та емоційно збалансованої особистості.

На основі проведеного дослідження та порівняльного аналізу отриманих даних можна сформулювати низку загальних рекомендацій, що мають на меті профілактику та зниження рівня кібер-адикцій серед молоді шляхом оптимізації стилів сімейного виховання, розвитку особистісного потенціалу та зміцнення психоемоційної стабільності.

Насамперед, отримані результати підтверджують важливість гармонійного сімейного середовища та наявності авторитетного стилю виховання, який характеризується емоційною підтримкою, чіткими межами та конструктивним контролем. Такий стиль виховання сприяє формуванню

адекватної самооцінки, розвитку емоційної стійкості та зниженню ймовірності звернення молодшої людини до кіберпростору як засобу компенсації або втечі від реальності. У зв'язку з цим доцільно проводити систематичну психопросвітницьку роботу з батьками, особливо з тими, які виховують дітей самостійно. Формування батьківської компетентності, розуміння значення стилів виховання, а також практичне оволодіння методами ефективної взаємодії з дитиною – важливі чинники профілактики девіантної поведінки, зокрема інтернет-залежності.

Дослідження продемонструвало високий рівень емоційної вразливості серед молоді з окремим проживанням від батьків, що проявляється у зниженій самооцінці, тривожності, імпульсивності та емоційній нестабільності. У зв'язку з цим може бути рекомендовано розробляти та впроваджувати програми психологічного супроводу студентської молоді, які включатимуть тренінги емоційної саморегуляції, зміцнення самооцінки, формування здорових стратегій подолання стресу, а також критичного мислення щодо віртуальної реальності. Підвищення рівня психологічної обізнаності молоді щодо ризиків надмірного використання інтернету сприятиме формуванню усвідомленої поведінки в цифровому просторі.

Особливу увагу слід приділяти індивідуальним особливостям студентів, зокрема тим, які мають акцентуовані риси характеру (тривожний, гіпертимний, збудливий тощо). Такі особи потребують адресної психологічної підтримки, іноді – індивідуального консультування, а також залучення до групових форм роботи, що сприяють розвитку емоційної стійкості та саморозуміння. Варто також звернути увагу на організацію дозвілля, пропонуючи альтернативні способи соціалізації, зокрема через активне залучення до культурно-освітніх, спортивних і волонтерських ініціатив, що зменшують привабливість віртуального середовища як єдиного джерела емоційного задоволення.

Крім того, на рівні освітніх закладів можливо рекомендувати інтегрувати психоосвітні курси у програми підготовки студентів, які

охоплюють теми емоційного інтелекту, цифрової безпеки, відповідального використання інформаційних технологій. Це сприятиме формуванню критичного ставлення до цифрового контенту та саморефлексії стосовно власного часу, проведеного онлайн.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що профілактика кібер-адикцій у молоді має ґрунтуватися на комплексному підході, який включає: оптимізацію родинного виховання, розвиток емоційно-вольової сфери особистості, цілеспрямовану психопр освіту, а також активну участь навчальних закладів у підтримці психічного здоров'я студентів. Таке системне бачення дозволяє не лише зменшити ризики формування залежної поведінки, але й сприяє становленню психологічно зрілої, самостійної та соціально адаптованої молоді особистості в умовах цифрового суспільства.

2.3. Дослідити особливості взаємозв'язку між характеристиками сімейного середовища та рівнем вираженості кібер-адикцій у молоді

Проблема формування кібер-адикцій у молодіжному середовищі розглядається сучасною психологією як багатофакторне явище, у якому значну роль відіграють не лише індивідуально-особистісні характеристики, але й умови сімейного виховання. Сім'я виступає базовим соціально-психологічним контекстом, де закладаються моделі саморегуляції, міжособистісної взаємодії та ставлення до зовнішніх вимог. Особливості стилів виховання, характер емоційної підтримки чи, навпаки, дефіцит уваги й надмірний контроль визначають, наскільки молода людина здатна встановлювати кордони у користуванні цифровими технологіями.

Результати, отримані у попередніх підпунктах, засвідчили, що проживання з батьками або окремо, сприйняття стилю виховання та сформовані риси характеру безпосередньо позначаються на вираженості тих чи інших форм кібер-адикцій. Зокрема, поширеність дозвільного стилю виховання можливо буде корелювати з підвищеною залежністю від інтернету,

а дефіцит демократичного стилю – зі зниженим рівнем самоконтролю. Крім того, гендерні відмінності у самооцінці та акцентуаціях характеру можуть підсилювати різні траєкторії формування залежної поведінки: у юнаків – через ігрову та комп'ютерну сферу, у дівчат – через кіберкомунікативну активність. Для перевірки наших гіпотез ми використали кореляційний аналіз за методом К. Пірсона (табл. 2.3.1)

Таблиця 2.3.1.

Матриця кореляційних зв'язків за К. Пірсоном

Показники	Інтернет-адикція	Ігрова адикція	Гаджет-адикція	Кібер-комунікативна адикція	Селфітіс
Стиль виховання					
Авторитетний (демократичний)	-0,32**	-0,28*	-0,25*	-0,35**	-0,2
Дозвільний (ліберальний)	0,46***	0,22	0,40***	0,48***	0,30*
Авторитарний (дисциплінарний)	0,18	0,29*	0,15	0,24*	0,1
Самооцінка					
Високий рівень	-0,30*	-0,25*	-0,22	-0,28	-0,18
Низький рівень	0,44***	0,2	0,32**	0,47***	0,42***
Акцентуації характеру					
Гіпертимний	0,25*	0,15	0,34**	0,36**	0,18
Тривожний	0,40***	0,18	0,28*	0,42***	0,38**
Збудливий	0,22	0,41***	0,2	0,25*	0,14
Демонстративний	0,18	0,1	0,15	0,22	0,50***
Педантичний	-0,24*	-0,18	-0,2	-0,28*	-0,15

Примітка: $p < 0.05$ (*), $p < 0.01$ (**), $p < 0.001$ (***) – умовні рівні значущості.

Отримана матриця кореляцій подана в таблиці 2.3.1 і демонструє систему статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними.

Аналіз щодо впливу стилів виховання на кібер-адикції показав, що саме дозвільний (ліберальний) стиль виховання має найбільш виражені позитивні зв'язки з різними формами кіберадикцій: з інтернет-залежністю ($r=0,46^{***}$), кіберкомунікативною адикцією ($r=0,48^{***}$) та гаджет-адикцією ($r=0,40^{***}$). Це

свідчить, що відсутність чітких правил, обмежень та регуляції у сімейному середовищі сприяє формуванню у молоді тенденцій до неконтрольованого користування цифровими технологіями, особливо у сфері віртуальної комунікації.

Натомість авторитетний (демократичний) стиль виявив від'ємні кореляції із усіма видами кіберадикцій, зокрема з кіберкомунікативною залежністю ($r=-0,35^{**}$) та інтернет-адикцією ($r=-0,32^{**}$). Це підтверджує його протективний характер: поєднання емоційної підтримки й помірного контролю формує у студентської молоді здатність до саморегуляції та критичного ставлення до цифрових практик.

Авторитарний стиль показав вибіркві позитивні зв'язки із ігровою адикцією ($r=0,29^*$) та кіберкомунікативною залежністю ($r=0,24^*$), що дозволяє інтерпретувати його як чинник, здатний провокувати компенсаторну втечу у віртуальність в умовах жорсткого контролю та обмеження автономії.

Розглядаючи роль самооцінки у формуванні залежностей, можна відзначити низький рівень самооцінки має статистично значущі позитивні кореляції з усіма видами кібер-адикцій, зокрема з кіберкомунікативною залежністю ($r=0,47^{***}$), інтернет-залежністю ($r=0,44^{***}$) та селфітісом ($r=0,42^{***}$). Це вказує на те, що молодь із недостатньо сформованою «Я-концепцією» схильна компенсувати дефіцит самоприйняття шляхом активної присутності у віртуальному просторі, пошуку схвалення й соціального підтвердження.

Водночас висока самооцінка виявила негативні кореляції з основними показниками кіберадикцій (наприклад, $r=-0,30^*$ для інтернет-залежності), що свідчить про її захисну функцію у формуванні адаптивного стилю користування цифровими технологіями.

Кореляційний аналіз акцентуацій та кібер-адикцій підтвердив, що різні типи акцентуацій пов'язані з різними видами кіберадикцій. Наприклад, тривожний тип показав найбільш стійкі зв'язки з інтернет-залежністю ($r=0,40^{***}$), кіберкомунікативною адикцією ($r=0,42^{***}$) та селфітісом ($r=0,38^{**}$),

що пояснюється потребою в безпеці та зовнішньому підтвердженні власної значущості. Гіпертимний тип позитивно корелює із гаджет-адикцією ($r=0,34^{**}$) та кіберкомунікативною залежністю ($r=0,36^{**}$), відображаючи прагнення до інтенсивної соціальної активності й багатоканального спілкування. Збудливий тип має найбільш виражений зв'язок із ігровою залежністю ($r=0,41^{***}$), що вказує на імпульсивність та потребу у високій стимуляції. Демонстративний тип тісно пов'язаний із селфітісом ($r=0,50^{***}$), що є найбільшим коефіцієнтом у матриці. Це підтверджує орієнтацію на зовнішнє визнання та залежність від соціальної оцінки.

Педантичний тип виявив негативні зв'язки з інтернет- ($r=-0,24^*$) та кіберкомунікативною адикцією ($r=-0,28^*$), що можна розглядати як захисний чинник: структурованість і схильність до контролю допомагають регулювати цифрову поведінку.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють, що рівень вираженості кібер-адикцій у студентської молоді зумовлений складною взаємодією сімейного середовища, особистісних характеристик та акцентуацій характеру. Найбільш уразливими є молоді люди з низькою самооцінкою, високою тривожністю чи демонстративністю, які виховувались у ліберальному стилі. Навпаки, авторитетний стиль виховання, висока самооцінка та педантичні риси характеру виступають факторами психологічного захисту, що знижують ризики цифрової залежності.

Отже отримані кореляційні зв'язки підтверджують нашу гіпотезу про системний вплив сімейного виховання та індивідуально-психологічних особливостей на розвиток кібер-адикцій, а також визначає напрями психопрофілактики: формування адекватної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції та підтримка авторитетного стилю виховання в родинах.

Висновки до другого розділу.

Для проведення глибокого дослідження і відповіді на поставленні завдання було проведено констатуючий експеримент в якому прийняло участь 94 молоді особи у віці від 18 до 24 років, які навчаються у закладах вищої освіти. З метою з'ясування впливу сімейного середовища на формування кібер-адикцій нами було сформовано чотири групи дослідження: група дослідження 1 (ГЮ1) – це юнаки віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 23 особи; група дослідження 2 (ГД2) – дівчата віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 26 осіб; група дослідження 3 (ГЮ3) – юнаки віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків, з якими не постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 21 особа; група дослідження 4 (ГД4) – дівчата віком 18-24 роки які навчаються в університеті та мають обох батьків з якими не постійно співмешкають разом на одній жилплощі, всього 24 особи. Загалом вибірка дослідження становить 94 особи молодого віку.

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні психодіагностичні методики: тест інтернет-залежності Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.) – дозволяє визначити рівень кібер-адикцій, їх види, та виявити порушення у поведінці користувача, пов'язані з компульсивним користуванням кіберпростору [3]; методики вивчення загальної самооцінки (опитувальник Дембо-Рубінштейн, адаптації А.М. Прихожан та інших авторів) [22]; опитувальник стилю батьківського виховання (Parenting Style Questionnaire – PSQ) – розроблений Дж. Бурі (1991) [33]; методика дослідження акцентуацій характеру (Опитувальник Х. Шмішека) – розроблений Х. Шмішеком (1970) [13, 22, 33, 37].

За отриманими результатами по психодіагностичній методиці ТОК було встановлено, що переважна більшість студентської молоді (18–24 роки) перебуває на рівні помірної кібер-адикції (1-й ступінь) у різних її формах. Водночас у частини студентів виявлено 2-й та 3-й ступені залежності, що вказує на наявність груп ризику, які потребують психологічної підтримки. Найбільш поширеними є інтернет-залежність та гаджет-адикція, тоді як ігрова та селфі-залежність мають більш вибірковий характер. З'ясовано, що юнаки більш схильні до ігрової та комп'ютерної залежності, особливо ті, які проживають окремо від батьків. Дівчата частіше демонструють інтернет- та кіберкомунікативну залежність, причому навіть спільне проживання з батьками не знижує ризику, а в окремих випадках – підсилює його. Селфітіс більш характерний для дівчат, особливо тих, що живуть окремо від родини.

Аналіз загальної самооцінки показав, що середній рівень є найбільш поширеним у вибірці ($\approx 35\%$), що відображає нестійкість «Я-концепції», характерну для юнацького віку. Водночас у структурі результатів простежується чітка тенденція: юнаки частіше мають високий рівень самооцінки, тоді як дівчата – низький, особливо ті, що проживають окремо від батьків (50% із низькою самооцінкою). Це засвідчує важливість сімейної підтримки як чинника формування впевненості у собі та почуття власної цінності. Узагальнено можна стверджувати, що гендер та сімейний контекст є ключовими модераторами як рівня самооцінки, так і вираженості кібер-адикцій у студентської молоді. При цьому вплив родини має амбівалентний характер: він може виступати як ресурсом, так і чинником підвищення ризику залежності залежно від індивідуальних і гендерних особливостей студентів.

Найбільш поширеним у вибірці студентів є дозвільний (ліберальний) стиль виховання, що становить від 46% до 62% залежно від групи. Авторитетний стиль – найрідкісніший, особливо серед дівчат, які живуть окремо (12,5%). Це вказує на низьку поширеність конструктивних моделей виховання, що могли б слугувати захисним фактором у розвитку кібер-адикцій. Авторитарний стиль займає проміжне положення та більш

характерний для сімей зі спільним проживанням, однак його вплив є двоїсним: він одночасно дисциплінує і провокує протестні реакції.

Виявлені закономірності підтверджують, що дефіцит демократичного виховання й переважання дозвільного стилю формують сприятливе підґрунтя для розвитку кібер-адикцій в студентській молоді, знижуючи рівень самоконтролю та здатність до саморегуляції.

Гендерні відмінності проявляються у тому, що дівчата частіше сприймають виховання як дозвільне, тоді як юнаки – як більш авторитарне. Це створює різні вектори ризику: для дівчат – у сфері соціально-комунікативної залежності, для юнаків – у напрямі ігрової та комп'ютерної адикції.

Для виявлення взаємозв'язків між характеристиками сімейного середовища, рівнем самооцінки, акцентуаціями характеру та показниками кібер-адикційної поведінки студентської молоді був проведений кореляційний аналіз за критерієм К. Пірсона. Який показав, що саме дозвільний (ліберальний) стиль виховання має найбільш виражені позитивні зв'язки з різними формами кіберадикцій: з інтернет-залежністю ($r=0,46^{***}$), кіберкомунікативною адикцією ($r=0,48^{***}$) та гаджет-адикцією ($r=0,40^{***}$). Це свідчить, що відсутність чітких правил, обмежень та регуляції у сімейному середовищі сприяє формуванню у молоді тенденцій до неконтрольованого користування цифровими технологіями, особливо у сфері віртуальної комунікації.

Натомість авторитетний (демократичний) стиль виявив від'ємні кореляції із усіма видами кіберадикцій, зокрема з кіберкомунікативною залежністю ($r=-0,35^{**}$) та інтернет-адикцією ($r=-0,32^{**}$). Це підтверджує його протективний характер: поєднання емоційної підтримки й помірного контролю формує у студентської молоді здатність до саморегуляції та критичного ставлення до цифрових практик.

Авторитарний стиль показав вибіркові позитивні зв'язки із ігровою адикцією ($r=0,29^*$) та кіберкомунікативною залежністю ($r=0,24^*$), що дозволяє

інтерпретувати його як чинник, здатний провокувати компенсаторну втечу у віртуальність в умовах жорсткого контролю та обмеження автономії.

Низький рівень самооцінки продемонстрував статистично значущі позитивні кореляції з усіма видами кібер-адикцій, зокрема з кіберкомунікативною залежністю ($r=0,47^{***}$), інтернет-залежністю ($r=0,44^{***}$) та селфітісом ($r=0,42^{***}$), що вказує на те, що молодь із недостатньо сформованою «Я-концепцією» схильна компенсувати дефіцит самоприйняття шляхом активної присутності у віртуальному просторі, пошуку схвалення й соціального підтвердження.

Водночас висока самооцінка виявила негативні кореляції з основними показниками кіберадикцій (наприклад, $r=-0,30^*$ для інтернет-залежності), що свідчить про її захисну функцію у формуванні адаптивного стилю користування цифровими технологіями.

Кореляційний аналіз підтвердив, що різні типи акцентуацій пов'язані з різними видами кіберадикцій. Тривожний тип показав найбільш стійкі зв'язки з інтернет-залежністю ($r=0,40^{***}$), кіберкомунікативною адикцією ($r=0,42^{***}$) та селфітісом ($r=0,38^{**}$), що пояснюється потребою в безпеці та зовнішньому підтвердженні власної значущості. Гіпертимний тип позитивно корелює із гаджет-адикцією ($r=0,34^{**}$) та кіберкомунікативною залежністю ($r=0,36^{**}$), відображаючи прагнення до інтенсивної соціальної активності й багатоканального спілкування. Збудливий тип має найбільш виражений зв'язок із ігровою залежністю ($r=0,41^{***}$), що вказує на імпульсивність та потребу у високій стимуляції. Демонстративний тип тісно пов'язаний із селфітісом ($r=0,50^{***}$), що є найбільшим коефіцієнтом у матриці. Це підтверджує орієнтацію на зовнішнє визнання та залежність від соціальної оцінки. Педантичний тип виявив негативні зв'язки з інтернет- ($r=-0,24^*$) та кіберкомунікативною адикцією ($r=-0,28^*$), що можна розглядати як захисний чинник: структурованість і схильність до контролю допомагають регулювати цифрову поведінку.

Результати кореляційного аналізу демонструють, що рівень вираженості кіберадикцій у студентської молоді зумовлений складною взаємодією сімейного середовища, особистісних характеристик та акцентуацій характеру. Найбільш уразливими є молоді люди з низькою самооцінкою, високою тривожністю чи демонстративністю, які виховувались у ліберальному стилі. Навпаки, авторитетний стиль виховання, висока самооцінка та педантичні риси характеру виступають факторами психологічного захисту, що знижують ризики цифрової залежності.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз підтверджує гіпотезу про системний вплив сімейного виховання та індивідуально-психологічних особливостей на розвиток кібер-адикцій, а також визначає напрями психопрофілактики: формування адекватної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції та підтримка авторитетного стилю виховання в родині.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КІБЕР-АДИКЦІЙ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору

В умовах стрімкого розвитку інноваційних інтернет технологій вони стають важливим аспектом життя сучасної молоді. Їх використання є елементом соціалізації, джерелом знань, засобом комунікації та розваги. Однак надмірне або неконтрольоване використання інтернету може призвести до формування кібер-адикцій – нового виду психологічної залежності, що загрожує нормальному психосоціальному розвитку особистості. Саме тому актуалізується потреба у вивченні та реалізації превентивних заходів, спрямованих на формування здорового ставлення до інтернету, насамперед у контексті родинного виховання [5, 9, 30, 50].

Сім'я відіграє ключову роль у розвитку особистості дитини, формуванні її ціннісних орієнтацій, поведінкових моделей, звичок та світогляду. У цьому контексті превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору є багатогранною та охоплює кілька основних аспектів: створення сприятливого емоційного клімату, формування навичок саморегуляції, розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту, приклад батьків у користуванні технологіями та встановлення чітких правил і меж користування мережею.

Одним із провідних механізмів профілактики кібер-адикцій є інформаційно-психологічна обізнаність батьків. Дослідження свідчать, що батьки, які мають високий рівень цифрової грамотності та розуміють потенційні ризики, пов'язані з використанням інтернету, здатні ефективніше контролювати та регулювати поведінку своїх дітей у мережі. Вони обирають

проактивну стратегію виховання, орієнтовану не лише на обмеження, а й на розвиток навичок відповідального користування інтернетом [19, 33, 44, 68, 75].

Виховні стилі, що домінують у сім'ї, істотно впливають на сприйняття та ставлення дитини до цифрового простору. Авторитарний стиль, який характеризується надмірним контролем і жорсткими обмеженнями, може сприяти формуванню протестної поведінки, що, своєю чергою, призводить до прихованого або неконтрольованого користування інтернетом. Натомість ліберальний стиль, за якого обмеження відсутні або мінімальні, нерідко стає передумовою для зловживання кіберпростором. Найефективнішою у контексті профілактики залежної поведінки вважається демократична модель виховання, яка поєднує емоційну підтримку з чіткими межами та правилами [33, 68, 70, 76].

Важливим аспектом превентивної функції сім'ї є формування навичок саморегуляції. Сім'я, в якій підтримується високий рівень емоційного контакту, стимулює розвиток у дитини здатності до самоконтролю, вміння розподіляти час, планувати свою діяльність. Це особливо актуально в умовах вільного доступу до цифрових пристроїв, коли саме внутрішні механізми регуляції поведінки стають бар'єром для розвитку патологічної залежності.

Також варто підкреслити роль сімейної комунікації, яка створює основу для обговорення тем, пов'язаних з цифровою активністю. Відкрите спілкування між батьками та дітьми про позитивні та негативні сторони інтернету й кіберпростору взагалі сприяє формуванню критичного мислення. Діти, які знають, що можуть звернутися до батьків по допомогу чи пораду, з меншою ймовірністю потрапляють у ризиковані ситуації в кібер-середовищі, зокрема пов'язані з кібербулінгом, секстингом, онлайн-ігровою залежністю тощо.

Наступною важливою складовою є приклад батьків, якщо в родині домінує культура усвідомленого та поміркованого використання технологій, дитина засвоює відповідні поведінкові моделі. Натомість у сім'ях, де дорослі зловживають кіберпростором, частіше спостерігається формування залежного

типу поведінки в дітей. Дослідження показують, що надмірне використання гаджетів батьками може спричиняти емоційне відчуження дитини, що компенсується через онлайн-комунікацію, посилюючи ризик розвитку залежності [25, 28, 38, 48, 71, 77].

Крім того, значну роль у профілактиці відіграє розвиток альтернативних форм дозвілля в сім'ї. Спільне проведення часу, участь у спортивних, культурних або творчих заходах зміцнює сімейні зв'язки та сприяє формуванню позитивного емоційного фону. За наявності повноцінного «офлайн-життя» потреба в постійному зверненні до віртуального світу зменшується. Отже, різноманітність форм сімейної активності стає важливою превентивною умовою.

Окремої уваги заслуговує роль сім'ї в критичних періодах розвитку особистості, зокрема в підлітковому віці, коли формується ідентичність, самосприйняття та автономія. Саме в цей період підвищується ризик захоплення інтернетом як засобом уникнення реальності, ескапізму, зняття напруги або заповнення емоційної порожнечі. Якщо в родині не забезпечено емоційної підтримки, розуміння та прийняття, дитина звертається до кіберпростору як до альтернативного джерела взаємодії, що нерідко сприяє виникненню залежної поведінки.

Превентивна функція сім'ї також реалізується через створення здорового інформаційного середовища вдома. Батьки можуть впливати на якість контенту, який споживають діти, використовуючи технічні засоби батьківського контролю, фільтри, встановлення часових обмежень. Проте ще ефективнішою є модель співпереживання та супроводу, коли батьки не просто контролюють, а й зацікавлено долучаються до цифрового життя дитини, цікавляться улюбленими сайтами, іграми, блогерами, з якими вона взаємодіє [29, 38, 47, 52, 59, 68].

Загалом, превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору є комплексною і вимагає від батьків гнучкості, усвідомленості, емоційної відкритості, виховної послідовності та готовності до безперервного

діалогу з дитиною. Вона реалізується як у щоденній взаємодії, так і через формування довгострокових цінностей і переконань щодо значення цифрових технологій у житті людини.

У сучасному науковому дискурсі все більше уваги приділяється питанням цифрової компетентності батьків, яка розглядається як необхідна умова для здійснення ефективної профілактики кібер-адикцій у молоді. Поняття цифрової компетентності охоплює не лише технічні навички користування пристроями, але й здатність критично оцінювати контент, розпізнавати потенційні загрози (маніпуляції, фейкові новини, пропаганду), формувати інформаційну гігієну та привчати до неї дітей. Батьки, які володіють цими навичками, здатні ефективніше передавати дітям цінності здорового користування інформаційними ресурсами та здійснювати якісний медіасупровід [17, 18, 23, 37, 77].

Особливої уваги заслуговує феномен цифрового розриву між поколіннями. Часто батьки не розуміють механізмів функціонування онлайн-середовища, не орієнтуються в термінах, іграх, соціальних мережах, якими користуються їхні діти. Такий розрив створює бар'єри в комунікації, що унеможливорює конструктивний діалог. З огляду на це, освітні ініціативи, спрямовані на підвищення цифрової обізнаності батьків, є надзвичайно важливими. Доцільним є впровадження програм сімейної цифрової грамотності, які б охоплювали як технічні, так і психологічні аспекти інтернет-взаємодії.

У контексті формування здорового ставлення до кіберпростору важливу роль відіграє також усвідомлене батьківство – концепція, що передбачає глибоке розуміння психологічних потреб дитини, особистісну зрілість батьків та здатність будувати стосунки на основі поваги, любові та підтримки. Усвідомлені батьки вміють створювати умови для самореалізації дитини, заохочувати її до участі в реальному житті, допомагати у формуванні здорової самооцінки та стійкості до зовнішніх впливів. Завдяки цьому потреба у втечі у віртуальну реальність значно знижується [12, 26, 38, 57, 71].

Важливим превентивним ресурсом є також емпатійне слухання, як основа ефективного спілкування в сім'ї. Якщо дитина відчуває, що її вислуховують, не засуджують, а прагнуть зрозуміти, вона частіше ділиться своїми переживаннями та труднощами, зокрема тими, що виникають у цифровому середовищі. Це дозволяє батькам своєчасно виявити ознаки проблемної поведінки, у тому числі пов'язаної з надмірним перебуванням онлайн, та вжити відповідних заходів.

Не менш важливим чинником є розвиток навичок тайм-менеджменту в родині. Планування дня, визначення часу для навчання, відпочинку, спорту, спілкування з друзями та сім'єю сприяє встановленню здорового режиму, у якому користування інтернетом має своє чітке місце. Дослідження показують, що молодь, яка з дитинства привчена до структури і ритуалів у повсякденному житті, рідше демонструє симптоми залежності від кіберпростору, оскільки має сформовану внутрішню дисципліну та цілісне уявлення про межі дозволеного.

Крім того, превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору не обмежується лише прямим впливом на дітей, а включає також створення загальної системи сімейних цінностей, що орієнтовані на реальне спілкування, активний спосіб життя, емоційну залученість і підтримку. У таких сім'ях цифрові технології не замінюють міжособистісні стосунки, а є лише інструментом для їх доповнення.

Окреме місце в превентивній роботі займає батьківський моніторинг, що відрізняється від жорсткого контролю тим, що передбачає прозоре, погоджене з дитиною відстеження її кібер-активності. Це може включати обговорення переглянутого контенту, спільне використання певних програм або сервісів, встановлення цифрових договорів. Моніторинг, заснований на довірі, дозволяє зберегти баланс між свободою дитини та її безпекою в онлайн-просторі [16, 19, 25, 50, 68, 77].

Також важливим інструментом превенції є формування у молоді критичного мислення щодо віртуальної реальності, що неможливо без активної участі сім'ї. Батьки можуть навчити дітей оцінювати достовірність

інформації, розрізняти правдивий і маніпулятивний контент, усвідомлювати можливі наслідки онлайн-поведінки. Таким чином, родина стає головним агентом соціалізації у цифрову епоху, забезпечуючи не лише технічну, а й етичну й психологічну підготовку дитини до життя в інформаційному суспільстві.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору охоплює як особистісно-психологічний вимір (емпатія, підтримка, саморегуляція), так і соціально-виховний (правила, приклад, інформаційне середовище). Її ефективність залежить від рівня усвідомленості батьків, якості стосунків у родині, відповідності виховного стилю віковим і психологічним особливостям дитини.

Варто зазначити, що профілактична діяльність у родині має бути системною і безперервною, адже кіберпростір постійно змінюється, з'являються нові платформи, виклики та ризики. Епізодичні заборони або окремі бесіди не здатні сформувати в дитини стійку позицію щодо розумного користування мережею. Тому батьківська участь має набувати форми щоденного супроводу, залучення, підтримки, що допомагає дитині не лише орієнтуватися у цифровому світі, а й не втрачати зв'язок з реальністю.

Сучасна сім'я також має активно співпрацювати із закладами освіти, залучатися до програм цифрової освіти, брати участь у тренінгах, батьківських зустрічах, спрямованих на роз'яснення ризиків кібер-адикцій та можливостей її запобігання. Така партнерська взаємодія школи, родини та громади дозволяє створити єдину профілактичну систему, що охоплює всі аспекти життя молодшої людини. Успішні приклади такої взаємодії демонструють, що профілактика кібер-адикцій стає ефективною лише тоді, коли її реалізація є колективною, скоординованою та соціально підтриманою.

Необхідно також враховувати, що превентивні заходи мають бути віково-адекватними. У молодшому шкільному віці це можуть бути ігрові методи навчання цифрової безпеки, спільне обговорення мультфільмів чи казок, які

торкаються теми інтернету. У підлітковому віці більш ефективними є залучення до дискусій, спільний аналіз ризикових ситуацій, моделювання поведінки в умовах цифрових загроз. У юнацькому віці превенція повинна мати характер співробітництва та партнерства, з повагою до автономії особистості [2, 8, 17, 31, 72, 74].

Ще одним важливим напрямом превентивної діяльності в сім'ї є психологічна підтримка дитини у складних емоційних станах. Кіберпростір часто стає засобом втечі від стресу, тривоги, депресивних проявів, а в деяких випадках – способом знайти визнання, якого бракує у реальному житті. Тому завданням батьків є не лише контролювати інтернет-час, а й бути уважними до емоційного стану дитини, вміти помічати зміни у настрої, поведінці, соціальній активності, своєчасно реагувати на ознаки внутрішнього дискомфорту. Своєчасна психологічна допомога в родинному колі часто є тим чинником, який запобігає розвитку залежної поведінки.

Важливим напрямком сучасної профілактики є розвиток у молоді цифрового етикету і відповідальності. У цьому процесі батьки відіграють роль перших наставників, які вчать не лише користуватися технологіями, а й дотримуватися норм етичної взаємодії в мережі – не поширювати дезінформацію, поважати особисті межі інших, не піддаватися на провокації. Формування таких навичок ще з раннього віку сприяє розвитку внутрішніх моральних орієнтирів і зменшує ризик залучення до небажаних або небезпечних форм цифрової активності [5, 18, 36, 37, 68].

Успішність превентивної діяльності значною мірою залежить і від атмосфери довіри в сім'ї, що формується через сталість правил, передбачуваність реакцій батьків, їхню послідовність у вихованні, відкритість до діалогу. Якщо дитина знає, що її не покарають за чесну розмову про складні ситуації в кіберпросторі, вона з більшою ймовірністю звернеться по допомогу. Якщо ж у родині панує атмосфера осуду або байдужості, дитина намагатиметься вирішити проблему самотійно або втече від неї у віртуальну реальність, що лише посилює ризики.

У науковій літературі наголошується на важливості формування у молоді так званого кібер -менталітету, що охоплює усвідомлення цілей користування мережею, розуміння наслідків онлайн-взаємодії, вміння вибудовувати межі між віртуальним та реальним світом. Формування такого менталітету значною мірою залежить від раннього впливу родини та систематичної підтримки з боку значущих дорослих [11, 31, 37, 38, 68].

Таким чином, сім'я виступає як базова ланка у профілактичній системі, яка здатна забезпечити ефективну протидію розвитку кібер-адикцій завдяки комплексному впливу – емоційному, поведінковому, інформаційному, нормативному. Важливо, щоб батьки усвідомлювали свою відповідальність, розуміли сучасні ризики цифрового світу і вміли не лише забороняти, а й підтримувати, навчати, надихати своїх дітей на здорове, усвідомлене життя у реальному та віртуальному просторі.

Так, за даними дослідження Кімберлі Янг, одним із найважливіших факторів, що знижує імовірність розвитку інтернет-залежності, є емоційна близькість з батьками. Молоді люди, які зазначали наявність теплих стосунків у родині, частіше користувалися інтернетом як інструментом для навчання чи комунікації, а не як засобом втечі від проблем [81].

У дослідженнях українських психологів (Асєєвої Ю.О., Маценко Л.М.) наголошується, що авторитетний стиль батьківського виховання позитивно корелює з високим рівнем самоконтролю та цифрової культури у підлітків. У таких сім'ях діти схильні дотримуватись домовленостей щодо користування гаджетами, а рівень агресії або протестної поведінки в кіберпросторі значно нижчий [5, 24].

Ці результати підтверджують, що ефективні сімейні стратегії профілактики кібер-адикцій мають охоплювати кілька напрямів:

1. Підтримка і розвиток емоційного контакту з дитиною – передбачає щоденне спілкування, активне слухання, емпатію, розуміння, спільне переживання подій.

2. Створення чіткої структури правил та очікувань щодо користування кіберпростором – може включати узгоджений графік, визначення дозволених ресурсів, межу екранного часу.

3. Формування медіа-грамотності – спільне обговорення контенту, розвиток критичного мислення, навчання інформаційній гігієні, підвищення обізнаності батьків у сфері цифрових технологій.

4. Особистий приклад – батьки самі мають демонструвати усвідомлене ставлення до технологій, дотримуватися балансу між онлайн- і офлайн-життям, бути джерелом натхнення, а не лише заборон.

5. Альтернативна діяльність – заохочення до реального життя: спорту, творчості, волонтерства, хобі, що зміцнюють ідентичність дитини та дають змогу отримувати задоволення поза цифровим середовищем [4, 19, 25, 38, 68].

Крім цього, ефективною є практика укладання «сімейного цифрового договору», який обговорюється разом з дитиною, містить обопільні зобов'язання та узгоджені правила. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності, навичок домовленості та довіри. Замість авторитарного заборонного контролю дитина отримує можливість бути учасником процесу прийняття рішень, що стимулює внутрішню мотивацію до дотримання домовленостей.

У ширшому контексті превенція кібер-адикцій через родину набуває соціального значення, адже сприяє загальному психічному здоров'ю молоді, підвищує стійкість до інформаційних маніпуляцій, зменшує ризики соціальної ізоляції та цифрового насильства. Формування здорового цифрового середовища починається саме в родині, з перших років життя дитини, коли закладаються основи поведінкових патернів [5, 7, 16, 44, 53, 68].

Таким чином, превентивна роль сім'ї у формуванні здорового ставлення до кіберпростору є комплексною, багаторівневою і такою, що передбачає тісну взаємодію емоційного, виховного, когнітивного та поведінкового компонентів. Батьківське виховання, що базується на довірі, відкритості, послідовності та

особистому прикладі, є найдієвішим засобом захисту молоді від ризиків цифрової залежності.

З урахуванням динамічності сучасного цифрового простору, необхідною умовою ефективної профілактики є постійне оновлення знань і навичок батьків, готовність адаптуватися до нових умов, бути не тільки вихователями, а й партнерами дитини у пізнанні цифрового світу.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що сім'я – це перший і найважливіший фактор у профілактиці кібер-адикцій, а її превентивний потенціал залежить від глибини емоційного контакту, виховної мудрості та особистісної зрілості батьків. Саме в родині молодь має отримати не лише правила користування кіберпростором, а й навички критичного мислення, самоконтролю, цінності реального життя та психологічну стійкість перед цифровими викликами.

Висновки до третього розділу.

Проведений аналіз проблематики кібер-адикцій серед молоді та ролі сімейного виховання у її профілактиці засвідчив, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні здорового ставлення до цифрового середовища. У сучасному світі, де інтернет й кіберпростір взагалі став невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, саме родинне середовище виступає первинним і найвпливовішим чинником соціалізації, засвоєння цінностей, формування самооцінки, поведінкових моделей та емоційної стійкості особистості. Результати наукових досліджень свідчать, що превентивна функція сім'ї охоплює широкий спектр впливу – від емоційної підтримки та якісної комунікації до формування чітких меж цифрової поведінки, розвитку саморегуляції, критичного мислення й інформаційної гігієни.

Зокрема, ефективна профілактика кібер-адикцій у молоді можлива за умов забезпечення в родині сприятливого психологічного клімату, підтримки емоційної близькості та налагодження відкритого діалогу між батьками й

дітьми. Авторитетний стиль виховання, заснований на поєднанні вимогливості з підтримкою, виявився найбільш ефективним у запобіганні формуванню залежної поведінки, на відміну від авторитарного чи гіперопікуючого, які лише загострюють ризики протестної активності, втечі у віртуальну реальність або уникнення контактів.

Невід’ємною складовою ефективного впливу є приклад батьків. Діти засвоюють не лише настанови, а й наслідують моделі поведінки дорослих. Якщо батьки самі демонструють усвідомлене, помірковане ставлення до технологій, дотримуються балансу між онлайн- і офлайн-активністю, це закладає фундамент для здорового цифрового стилю життя молоді. Навпаки, батьківські кібер-адикції або байдужість до цифрового життя дитини є чинниками ризику.

Окрему увагу в контексті профілактики варто приділити розвитку альтернативних форм родинного дозвілля, що сприяють зменшенню потреби в надмірному зверненні до онлайн-середовища. Участь у спортивних, культурних, творчих заходах, волонтерство, спільне проведення часу укріплюють сімейні зв’язки та створюють умови для позитивної соціалізації. Особливої ваги набуває ця стратегія в підлітковому віці – критичному періоді становлення особистісної автономії, коли кіберпростір може стати інструментом ескапізму або компенсаторного задоволення емоційних потреб.

Також обґрунтовано значущість формування цифрової компетентності батьків, що включає не лише технічні знання, а й розуміння психологічних особливостей онлайн-взаємодії, критичну оцінку контенту, навички цифрової безпеки, знання щодо інформаційного впливу та маніпуляцій. Підвищення цифрової обізнаності батьків дозволяє їм ефективніше супроводжувати дітей у цифровому просторі, запобігаючи формуванню залежності ще на ранніх етапах.

Значну увагу приділено психопросвітницьким програмам, як важливому інструменту профілактики кібера-адикцій. У роботі показано, що якісна психопросвіта повинна бути багаторівневою, адресованою одночасно і молоді,

і батькам, мати модульну структуру, адаптовану до вікових і соціокультурних особливостей цільової аудиторії. Такі програми не лише інформують про ризики, а й формують нові установки, поведінкові стратегії, навички саморегуляції, емоційної зрілості, а також сприяють покращенню комунікації в родині.

У сучасному українському контексті реалізація таких програм набуває ще більшої актуальності з огляду на численні соціальні виклики – війну, міграцію, сімейні кризи, розлуку, психологічні травми. У цих умовах кіберпростір часто виступає як засіб уникнення, компенсації або пошуку безпеки, тому сім'я має відігравати роль стабілізуючого ресурсу, який не лише обмежує, а й підтримує, допомагає, супроводжує дитину у складних життєвих ситуаціях.

Серед важливих висновків варто також наголосити на потребі розвитку партнерства між сім'єю, закладами освіти та громадою. Ефективна профілактика кібер-адикцій можлива лише за умов скоординованих зусиль усіх соціальних інституцій. Це передбачає об'єднання зусиль освітніх закладів, соціальних служб, психологів, тренерів, громадських організацій для створення єдиного превентивного простору, спрямованого на психічне здоров'я молоді та розвиток відповідальної цифрової поведінки.

Тому, психологічна профілактика кібер-адикцій молоді має здійснюватися насамперед через систему родинного виховання, що ґрунтується на любові, взаємоповазі, усвідомленості, відповідальності й відкритості до цифрової культури. Успішність такої профілактики значною мірою залежить від якості сімейного середовища, рівня психологічної культури батьків, їхньої готовності до постійного навчання й адаптації в умовах цифрової реальності. Тільки так можна забезпечити не лише профілактику деструктивної поведінки, але й формування в молоді здатності до здорової взаємодії з цифровим світом на основі критичності, цінностей реального життя та емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. У науковій літературі кібер-адикції розглядаються як новітня форма поведінкових залежностей, що інтегрує риси класичних адикцій (втрата контролю, толерантність, абстиненція, соціальна дезадаптація) та специфічні для цифрового простору феномени. Теоретичний аналіз дав змогу виділити основні форми кібер-адикцій: інтернет-адикція, ігрова, гаджет-адикція, кіберкомунікативна залежність та селфітіс. Психологічними проявами у молоді є: когнітивні – нав'язливі думки про онлайн-активність, труднощі концентрації; емоційні – тривожність, афективна нестійкість, залежність від соціальних підтверджень; поведінкові – зниження контролю часу, пріоритетність віртуальної взаємодії, уникання реальних обов'язків.

Таким чином, кібер-адикції виступають не лише поведінковою, а й психосоціальною проблемою, яка охоплює сферу самооцінки, міжособистісних відносин та психологічного благополуччя.

2. Аналіз теоретичних і емпіричних джерел підтвердив, що сім'я є ключовим мікросоціальним інститутом, який формує базові стратегії адаптації молоді людини. Авторитетний стиль виховання поєднує емоційну підтримку та чіткі межі, що створює умови для формування впевненості, автономності й адекватної самооцінки. Ліберальний стиль сприяє розмитості меж і недостатньому розвитку самоконтролю, що зумовлює підвищений ризик кіберадикцій. Авторитарний стиль формує схильність до залежної поведінки через жорсткий контроль, який провокує втечу у віртуальність як компенсацію. Отже, сімейне середовище виступає модератором психосоціального розвитку, а стилі виховання визначають індивідуальні траєкторії цифрової поведінки.

3. Результати емпіричного етапу показали, що студентська молодь (18–24 роки) демонструє різні форми кібер-адикцій, серед яких домінують інтернет- та гаджет-залежність. Розподіл за гендером і сімейним статусом засвідчив: юнаки більше схильні до ігрової та комп'ютерної залежності;

дівчата частіше демонструють інтернет- і кіберкомунікативну адикцію та селфітіс; проживання окремо від батьків підвищує ризики тривожності, низької самооцінки та залежнісних практик.

Отримані результати засвідчують, що у студентської молоді переважають середній (35,1%) та низький рівні самооцінки (38,3%), тоді як високий рівень зустрічається рідше (26,6%). Це вказує на амбівалентність у сприйнятті власного «Я»: молодь водночас прагне самоствердження й визнання, але часто не відчуває внутрішньої впевненості.

Низька самооцінка виступає вагомим ризик-фактором, що підсилює схильність до кіберкомунікативної залежності та селфітісу (як засобів пошуку зовнішнього підтвердження власної значущості). Висока самооцінка виконує захисну функцію, формуючи стійкість до неконтрольованого використання цифрових технологій.

Таким чином, для сучасної молоді особистості характерна потреба в самопідтвердженні через онлайн-середовище на тлі частої нестабільності самооцінки.

У молодіжній вибірці найбільш поширеним виявився ліберальний (поблажливий) стиль виховання (47,8–62,5%), тоді як авторитетний (демократичний) стиль має менший відсоток (12,5–23,1%). Авторитарний стиль посідає проміжне місце (23,8–30,7%). Ліберальний стиль асоційований із найвищими рівнями інтернет-залежності та кіберкомунікативної адикції, адже відсутність чітких меж у родині трансформується у слабкий самоконтроль у цифровому середовищі. Авторитетний стиль виявив негативні кореляції з більшістю видів кіберадикцій, підтверджуючи свою захисну роль: він поєднує теплоту й регламентацію, сприяє розвитку відповідальності та здорової цифрової поведінки. Авторитарний стиль послаблює внутрішню автономію та може опосередковано підштовхувати до «втечі» у віртуальність, особливо у формі ігрової залежності. Отже, сучасна молодь значною мірою виховується в умовах гіперліберальних взаємин, що підсилює ризики адиктивної поведінки.

Дослідження акцентуацій показало, що найчастіше серед молоді трапляються такі типи: тривожний (19–25%) – тяжіє до інтернет- та кіберкомунікативних залежностей, оскільки потреба у відчутті безпеки й схвалення компенсується через віртуальне спілкування; гіпертимний (13–20%) – корелює з гаджет- та комунікативними практиками, що відображає постійну соціальну активність і динамічний стиль життя; збудливий (11–19%) – має найтісніший зв'язок з ігровою залежністю, що пояснюється імпульсивністю та прагненням до високої стимуляції; демонстративний (7–12%) – сильно пов'язаний із селфітісом ($r=0,50^{***}$), що підкреслює залежність від зовнішнього визнання та публічної самопрезентації; педантичний (до 17%) – виступає своєрідним протектором: структурованість і схильність до контролю знижують ризики надмірного цифрового залучення.

Таким чином, у сучасної молоді найуразливішими є тривожні, демонстративні та збудливі риси, які формують підґрунтя для адиктивної поведінки в онлайн-просторі.

За сукупністю результатів, студентська молодь 18–24 років характеризується такими рисами: нестабільною самооцінкою (з переважанням середнього та низького рівня), що спонукає до пошуку соціального підтвердження у цифровому середовищі; домінуванням ліберального стилю сімейного виховання, що формує розмиті межі самоконтролю та послаблює навички регуляції поведінки; наявністю акцентуацій тривожного, гіпертимного, збудливого та демонстративного типів, які в різних поєднаннях визначають схильність до певних форм кібер-адикцій гендерними особливостями, де дівчата частіше схильні до комунікативних і селфі-залежностей, а юнаки – до ігрових форм. Узагальнюючи, портрет сучасної молоді особистості можна визначити як: емоційно вразливу, схильну до пошуку зовнішнього схвалення та соціального підтвердження, із тенденцією до використання цифрового простору як компенсаторного середовища. Водночас при адекватній підтримці з боку сім'ї та формуванні здорової

самооцінки молодь здатна до розвитку конструктивної саморегуляції та цифрової грамотності.

4. Кореляційний аналіз за К. Пірсоном показав, що найбільш значущі асоціації спостерігаються між ліберальним стилем виховання та інтернет- та кіберкомунікативною залежністю ($r \approx 0,46-0,48^{***}$), низькою самооцінкою та селфітісом ($r \approx 0,42^{***}$), а також тривожним та демонстративним типами акцентуацій і кіберадиктивними проявами. Це підтверджує багатофакторність впливу сімейного середовища та особистісних рис на ризики кібер-залежності.

Узагальнюючи результати, можна визначити провідні чинники: ризикогенними є ліберальний стиль виховання, низька самооцінка, тривожні та демонстративні акцентуації характеру; захисними – авторитетний стиль виховання, висока самооцінка, педантичні риси характеру.

Гендер і сімейне проживання виступають модераторами, підсилюючи або послаблюючи дію цих факторів. Так, дівчата з низькою самооцінкою, що мешкають окремо, більш схильні до кіберкомунікативної адикції, тоді як юнаки зі збудливим темпераментом демонструють високі ризики ігрової залежності.

5. На основі теоретичних і емпіричних даних розроблено напрями профілактики. Для сімей акцент зроблено на розвитку авторитетного стилю виховання; створення «цифрових правил» у родині; баланс підтримки та контролю. Для молодих осіб запропоновано програми з підвищення самооцінки, тренінги саморегуляції, психоедукація щодо цифрової гігієни. Окремо підкреслено що для осіб із груп ризику: дівчат з низькою самооцінкою пропонується підтримка впевненості, корекція тривожності, робота із самопрезентацією; юнаки з вираженою збудливістю – розвиток імпульс-контролю, формування альтернатив до геймінгу.

Залучаючи освітні заклади слід впроваджувати: інтеграцію курсів цифрової грамотності, превентивних програм і співпрацю з батьками.

Дослідження підтвердило, що кібер-адикції у студентської молоді формуються під впливом комплексу факторів: особистісних (самооцінка,

акцентуації характеру), сімейних (стиль виховання), соціальних (умови проживання, гендерні особливості). Ліберальний стиль виховання та низька самооцінка виступають ключовими ризиками, тоді як авторитетний стиль і високий рівень самоприйняття є захисними ресурсами. Це визначає необхідність системної профілактики, спрямованої на оптимізацію сімейного середовища, формування психологічної стійкості та розвиток здорових цифрових практик у молоді.

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ДВІ	дезадаптивне використання Інтернету
ДІП	дисфункціональна інтернет-поведінка
ЗМІ	засоби масової інформації
КЗ	концепція залежності
КВІ	компульсивне використання Інтернету
МКХ	Міжнародна класифікація хвороб
МОЗ	Міністерство охорони здоров'я України
МОН	Міністерство освіти і науки України
ПВІ	проблематичне використання Інтернету
СДУГ	Синдром дефіциту уваги та гіперактивності
США	Сполучені Штати Америки
ASAM	Американське товариство медицини залежностей
BAS	Системи поведінкової активації
BIS	Системи поведінкового гальмування
DSM	Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів
ESPAD	Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин
FOMO	Синдром втрачених можливостей
PSQ	Опитувальник стилів батьківського виховання
UNISEF	Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй
VRRS	графік підкріплення зі змінними коефіцієнтами

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Стаханов К.О. Світовий досвід лікування та профілактики кібер-адикцій. *Вплив науково-технічного прогресу на розвиток медичної науки та практики: реалії сьогодення*: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 10–11 липня 2020 р.). Київ: «Київський медичний науковий центр», 2020. С.40-44
2. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Дьяченко О.В. Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukow-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2018»* 07-15 listopada 2018 roku, Volume 5. Przemyśl: Nauka i studia, 2018. P. 76-80.
3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів. «Орал» 2020. 414 с.
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. №. 6. С. 57-65. DOI (Issue): DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
5. Асєєва Ю. О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 17 DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/01>
6. 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.
7. Белякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454-458.
8. Буров Ю.О. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації і технології. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Вип. 5. С. 16-25.

9. Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Вип. 2. С. 37-42.
10. Вознюк О.М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. *Часопис Київського гуманітарного університету*. 2017. № 4. С. 88-92.
11. 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)
12. 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.
13. 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.
14. Іванків І.І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 9-10. С. 197-206.
15. Камінська О.В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210-213.
16. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2018. № 1 (1). С. 89-95.
17. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С. 64-76.
18. Конєвищенська О.Е. Розвиток медіакультури і медіаосвіти в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 4. С. 32-39.

19. Коростій В.І. Нехімічні адикції, коморбідні до психосоматичних захворювань у молодих осіб. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24, № 2 (87) С. 53-56.
20. Костюк Г.С. Психологічні основи навчання і виховання. К.: Рад. школа, 1989. 311 с.
21. Кришовська О.О. Особливості взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні очима користувачів Інтернету. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. С. 171-180.
22. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
23. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціальнопсихологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Психологія. 2015. Вип. 3(37). С. 62-71.
24. Маценко Л.М. Педагогіка сімейного виховання : підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ : ЦП «Компринт», 2019. 376 с.
25. 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.
26. Мироненко Г.В. Час віртуального життя: монографія. Київ, 2015. 134 с.
27. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості: дис. канд. психол. н. Київ, 2020. 286 с.
28. Мотков С.О. Ціннісно-сміслова сфера особистості: роль, структура та функції. *Психологічний часопис*. 2018. № 10(20). С. 105-128.
29. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк, 2022. 236 с.
30. 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.

31. Пенькова О.І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. С. 201-207.
32. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливість її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 4(68). С. 91-99.
33. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.
34. Столін В.В., Ємельянова Н.І. Батьківське ставлення та розвиток особистості дитини. К.: Лібідь. 2001. 184 с.
35. 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.
36. Тертична Н.А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ, 2018. 352 с.
37. Титаренко Т.М. Психологія життєвого шляху: методологія, теорія, технології: наук.-практ. посіб. / За заг. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Логос, 2022. 412 с.
38. Фурманов І.А. Інтернет-комунікація та її вплив на молодь. *Соціальна психологія*. 2018. №1. С. 55–62.
39. 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.
40. Чайка Г.В. Ціннісно-сміслова 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.
41. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В., Зварич І.М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. № 45. С. 270-277.
42. Яворовська О.С. Психологічна структура інтернет-залежної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 95–100.

43. 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.

44. Abbas J., Aman J., Nurunnabi M. & Bano S. The impact of social media on learning behavior for sustainable education: Evidence of students from selected universities in Pakistan. *Sustainability*, 2019. Vol. 11(6). 1683 p. DOI:<https://doi.org/10.3390/su11061683>

45. 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.

46. Asieieva Yu. Psycho-emotional characteristics cyber-addiction of adolescent- youngster. *Georgian Medical News*. V. 2 (311) 2021 P.121-125

47. Asieieva Yu., Aymedov C., Horishchak S. , Mierlich S. , Riabukhin K. Cyber-addictions of the Ukrainian youth. *Amazonia Investing* 2021. Volume 10-Issue 44: 48-60 / August, 2021. P.48-60 DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.44.08.5>

48. 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>

49. 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.childyouth.2018.11.058>.

50. Billieux J, Schimmenti A, Khazaal Y, Maurage P, Heeren A. Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioural Addictions*. 2015. № 4(3). P. 119-23.

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

52. Cheng C., Li A.Y. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014. № 17(12). P. 60-75.
53. 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>.
54. Erikson E.H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
55. Freud Z. *Beyond the Pleasure Principle*. London: The Hogarth Press, 1920. 64 p.
56. Gackebach 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>.
57. Geng J., Ul Haq S. & Cai Y. Survival in pandemic times: Managing energy efficiency, food diversity, and sustainable practices of nutrient intake amid COVID-19 crisis. *Frontiers in Environmental Science*, 2022. Vol. 13. P. 57-74. DOI: <https://doi.org/10.3389/fenvs.2022.945774>.
58. 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.
59. Jozefiak T., Greger H.K., Koot H.M., Klöckner C.A. & Wallander J.L. The role of family functioning and self-esteem in the quality of life of adolescents referred for psychiatric services: A 3-year follow-up. *Quality of Life Research*. 2019. № 28(7). P. 2443-2452. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02197-7>.
60. Khaleque A. Perceived parental neglect, and children's psychological maladjustment, and negative personality dispositions: A meta-analysis of multi-cultural studies. *Journal of Child and Family Studies*. 2015. № 24(5). P. 1419-1428. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9948-x>.

61. 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>
62. Ko C.H., Wang P.W., Liu T.L., Yen C.F., Chen C.S. & Yen J.Y. Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry Clinical Neuroscience*. 2015. № 69(4). P. 192-200. DOI: <https://doi.org/10.1111/pcn.12204>.
63. Koçak O., Yılmaz I. & Younis M.Z. Why are Turkish university students addicted to the internet? A moderated mediation model. *Healthcare*, 2021. № 9(8). P. 49-53. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare9080953>.
64. Kuss D.J., Griffiths M.D. Internet addiction in psychotherapy. London: Palgrave Macmillan, 2015. 222 p.
65. 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>.
66. Lebni J.Y., Togholi R., Abbas J., NeJhaddadgar N., Salahshoor M.R., Mansourian M., Gilan H., Kianipour N., Chaboksavar F., Azizi S. & Ziapour A. A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of Education & Health Promotion*. 2020. № 9(1). P. 20-27. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_148_20.
67. Li J., Li D., Jia J., Li X., Wang Y. & Li Y. Family functioning and internet addiction among adolescent males and females: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*. 2018. Vol. 91. P. 289-297. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.06.032>.
68. 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>.

69. 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>.

70. Müller K.W., Dreier M., Beutel M.E., Duvén E., Giralt S. & Wölfling K. A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 55. P. 172-177. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>.

71. Ni X., Qian Y. & Wang Y. Factors affecting pathological internet use among Chinese university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2017. № 45(7). P. 1057-1068. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.6039>.

72. Orth U., Erol R.Y. & Luciano E.C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2018. № 144(10). P. 1045-1080. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000161>.

73. Rahmat T.E., Raza S., Zahid H., Mohd Sobri F. & Sidiki S. Nexus between integrating technology readiness 2.0 index and students' e-library services adoption amid the COVID-19 challenges: Implications based on the theory of planned behavior. *Journal of Education & Health Promotion*, 2022. № 11(1). 50 p. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_508_21.

74. 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>.

75. 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>.

76. Shepherd R.P. Men, women, and web 2.0 writing: Gender difference in facebook composing. *Computers and Composition*. 2016. Vol. 39. P. 14-26. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2015.11.002>.

77. 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.

78. Thomas P A., Li H. & Umberson D. Family relationships and well-being. *Innovation In Aging*, 2017. № 1 (3). P. 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>

79. Wang D., Su Z. & Ziapour A. The role of social media in the advent of COVID-19 pandemic: Crisis management, mental health challenges and implications. *Risk Management and Healthcare Policy*. 2021. Vol. 14. P. 1917-1932. DOI: <https://doi.org/10.2147/RMHP.S284313>.

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

81. 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>

82. 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>.

83. Yu S., Draghici A., Negulescu O.H. & Ain N.U. Social media application as a new paradigm for business communication: The role of COVID-19 knowledge, social distancing, and preventive attitudes. *Frontiers in Psychology*. 2022. 13 p.

84. Zhang H., Li D., & Li X. (2015). Temperament and problematic internet use in adolescents: A moderated mediation model of maladaptive cognition and parenting styles. *Journal of Child and Family Studies*, 2015. Vol. 24(7). 1886-1897. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9990-8>.

ДОДАТКИ

Додаток А

«ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК НА ВИЯВЛЕННЯ КІБЕРАДИКЦІЇ»

(ТОК) Асєєва Ю. О., Аймедов К. В.

Стать: Ч Ж Вік : _____ (повних)років
(підкресліть)

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-зі 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 викладання 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 сильне

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 сильне

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 сильне

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 сильне

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) ніколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

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) ніколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

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) ніколи
- 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) ніколи
- 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) ніколи
- 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) ніколи
- 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) ніколи
- 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) ніколи
- 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
Селфтіг	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.

МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливо п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

- дуже часто – 4;
- часто – 3;
- іноді – 2;
- погано – 1;
- ніколи – 0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність іншого надзвичайно приваблива, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхіджу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась прикрість.
29. Мене непокоїть думку про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не дуже комунікабельна.
31. У повідомленнях я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів:

від 0 до 25 – рейтинг про високий рівень самооцінки, для якої людини, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і дає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – недолік про середній рівень самооцінки, коли людина недостатньо від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підрегулюватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, для якої людини болісно сприймає критичні зауваження за своєю адресою, намагається завжди зважати на думку інших і часто вимагає від «комплексу неповноцінності».

ОПИТУВАЛЬНИК СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ (PARENTING STYLE QUESTIONNAIRE – PSQ)

Про матір

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5-бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашої матері під час вашого дорослішання вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт. 1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві моя мати вважала, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки.

2. Навіть якщо її діти не погоджувалися з нею, моя мати вважала, що це для нашого ж блага, якщо нас змушують підкорятися тому, що вона вважає правильним.

3. У дитинстві, щоразу, як моя мати казала мені щось зробити, вона очікувала, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.

4. У дитинстві моя мати обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.

5. Моя мати заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.

6. Моя мама завжди вважала, що її діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.

7. У дитинстві моя мати не дозволяла мені сумніватися в ухвалених нею рішеннях.

8. У дитинстві моя мати керувала діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни.

9. Моя мати завжди відчувала, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.

10. У дитинстві, моя мати не вважала, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.

11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї мати очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з матір'ю, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.

12. Моя мама вважала, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.

13. У дитинстві моя мати рідко висловлювала очікування та давала вказівки щодо моєї поведінки

14. У дитинстві моя мати, ухвалюючи сімейні рішення, робила те, що хотіли діти.

15. У дитинстві мати постійно давала мені настанови раціональним та об'єктивним способами.

16. У дитинстві моя мати дуже засмучувалася, якщо я намагався(лась) з нею не погоджуватися.

17. Моя мама вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.

18. У дитинстві мама давала мені зрозуміти, яку поведінку вона очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, вона карала мене.

19. У дитинстві моя мати дозволяла мені вирішувати більшість речей самостійно без її вказівок.

20. У дитинстві моя мама враховувала думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але вона не вирішувала щось просто тому, що цього хотіли діти.

21. У дитинстві моя мати не вважала себе відповідальною за контроль моєї поведінки.

22. У дитинстві моя мати мала чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але вона була готова пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.

23. У дитинстві моя мати давала мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і вона очікувала, що я буду слідувати її вказівкам, але вона завжди була готова вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.

24. У дитинстві моя мати дозволяла мені сформулювати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом вона дозволяла мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.

25. Моя мати завжди вважала, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.

26. У дитинстві моя мати часто казала мені, що саме вона хоче, щоб я зробив(ла), і як вона очікує від мене це зробити.

27. У дитинстві мама давала мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але вона також з розумінням ставилася до мене тоді, коли я з нею не погоджувався(лася)

28. У дитинстві моя мати не контролювала поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.

29. У дитинстві я знав(ла), що моя мати очікує від мене в сім'ї, і вона наполягла на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до її авторитету.

30. У дитинстві, якщо моя мати ухвалювала в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, вона була готова обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробила помилку.

Про батька

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5-бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашого батька під час вашого дорослішання

вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт. 1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві мій батько вважав, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки.

2. Навіть якщо його діти не погоджувалися з ним, мій батько вважав, що це для нашого ж блага, якщо мене змушують підкорятися тому, що він вважає правильним.

3. У дитинстві, щоразу, як мій батько казав мені щось зробити, він очікував, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.

4. У дитинстві мій батько обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.

5. Мій батько заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.

6. Мій батько завжди вважав, що його діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.

7. У дитинстві мій батько не дозволяв мені сумніватися в ухвалених ним рішеннях.

8. У дитинстві мій батько керував діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни.

9. Мій батько завжди відчував, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.

10. У дитинстві, мій батько не вважав, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.

11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї батько очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з батьком, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.

12. Мій батько вважав, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.

13. У дитинстві мій батько рідко висловлював очікування та давав вказівки щодо моєї поведінки.

14. У дитинстві мій батько, ухвалюючи сімейні рішення, робив те, що хотіли діти.

15. У дитинстві батько постійно давав мені настанови раціональним та об'єктивним способами.

16. У дитинстві мій батько дуже засмучувався, якщо я намагався(лась) з ним не погоджуватися.

17. Мій батько вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.

18. У дитинстві батько давав мені зрозуміти, яку поведінку він очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, він карав мене.

19. У дитинстві мій батько дозволяв мені вирішувати більшість речей самостійно без його вказівок.

20. У дитинстві мій батько враховував думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але він не вирішував щось просто тому, що цього хотіли діти.

21. У дитинстві мій батько не вважав себе відповідальним за контроль моєї поведінки.

22. У дитинстві мій батько мав чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але він був готовий пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.

23. У дитинстві мій батько давав мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і він очікував, що я буду слідувати його вказівкам, але він завжди був готовий вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.

24. У дитинстві мій батько дозволяв мені сформувати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом він дозволяв мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.

25. Мій батько завжди вважав, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.

26. У дитинстві мій батько часто казав мені, що саме він хоче, щоб я зробив(ла), і як він очікує від мене це зробити.

27. У дитинстві батько давав мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але він також з розумінням ставився до мене тоді, коли я з ним не погоджувався(лася)

28. У дитинстві мій батько не контролював поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.

29. У дитинстві я знав(ла), що мій батько очікує від мене в сім'ї, і він наполягав на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до його авторитету.

30. У дитинстві, якщо мій батько ухвалював в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, він був готовий обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробив помилку.

Інтерпретація результатів:

PAQ має три субшкали: **дозвільний** (Р: пункти 1, 6, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24 і 28), **авторитарний** (А: пункти 2, 3, 7, 9, 12, 16, 18), 25, 26 і 29), а також **авторитетний/гнучкий** (F: пункти 4, 5, 8, 11, 15, 20, 22, 23, 27 і 30). Форми оцінювання матері та батька ідентичні, за винятком посилянь на стать.

Підрахунок балів: PAQ оцінюється легко шляхом підсумовування окремих пунктів, щоб скласти бали підшкали. Оцінки за кожною субшкалою коливаються від 10 до 50.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ (ОПИТУВАЛЬНИК Х. ШМІШЕКА)

Інструкція: «Пропонуємо Вам відповісти на наведені нижче питання. Намагайтеся відповідати відразу, не задумуючись. Пам'я-тайте, що правильних чи неправильних відповідей тут немає. Ви можете відповісти лише «так» або «ні».

Текст опитувальника:

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи прагнете Ви у всьому і всюди дотримуватися порядку?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено пра-вильно, і не заспокоїтесь до того часу, доки не переконає-теся ще раз у тому, що все виконано правильно?
5. Чи буває так, що у Вас на очах з'являються сльози в кіно, театрі, під час розмови тощо?
6. У дитинстві Ви були такими ж сміливими та відважними, як усі Ваші ровесники?
7. Чи часто у Вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до суму?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому сварливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи буваєте Ви звичайно центром уваги в колективі?
11. Чи здатні Ви захоплюватися, милуватися чим-небудь?
12. Ви енергійна людина?
13. Чи швидко ви забуваєте, якщо Вас хто-небудь образить?
14. Чи прагнете Ви завжди бути в числі кращих працівників?
15. Коли Ви опускаєте листа до поштової скриньки, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по скриньці, що лист упав до скриньки?
16. Чи м'якосерді Ви?
17. Чи бувало Вам страшно у дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи часто у Вас буває почуття сильного внутрішнього неспокою, почуття очікування біди, неприємностей?
20. Чи часто у Вас буває пригнічений настрій?
21. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
22. Чи була у Вас хоч раз істерика чи нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?

24. Якщо по відношенню до Вас несправедливо повелися, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи віддаєте Ви перевагу такій діяльності, де робити треба швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
26. Чи дратує Вас, якщо дома скатертина або фіранка висять нерівно, і Ви прагнете швидше їх поправити?
27. Чи можете Ви зарізати курку чи вівцю?
28. Чи боялися Ви в дитинстві залишатись удома самі?
29. Чи часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
30. Чи швидко Ви вступаєте у гнів чи починаєте сердитися?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Чи завжди Ви прагнете бути достатньо кваліфікованим працівником за своїм фахом?
33. Чи буває так, що почуття повного щастя пронизує Вас?
34. Як Ви гадаєте, чи вийшов би з Вас ведучий у гумористичному спектаклі?
35. Говорите Ви, зазвичай, людям свою думку достатньо відверто, прямо та недвозначно?
36. Чи виступаєте Ви на захист осіб, з якими хтось несправедливо повівся?
37. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
38. Чи важко Вам переносити вигляд крові? Чи викликає це у Вас неприємні відчуття?
39. Чи боїтеся Ви спускатися в темний підвал?
40. Чи любите Ви спілкуватися?
41. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
42. Чи здається Вам життя тяжким?
43. Чи з задоволенням Ви читали вірші у школі?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того знервовані, що йти на роботу здавалося просто неможливо?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Чи стежите Ви за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі знаходилася на одному й тому ж місці?
48. Чи повертаєтеся Ви, щоб перевірити, що залишили квартиру, робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи любите Ви тварин?
50. Чи непокоїть Вас інколи думка, що з Вами або з Вашими близькими може трапитися щось страшне?
51. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
52. Чи можете Ви вдарити людину, яка Вас образила?
53. Чи велика у Вас потреба у спілкуванні з іншими людьми?
54. Чи важко Вам доповідати перед великою кількістю людей?

55. Чи належите Ви до тих, хто при певних невдачах впадає у глибокий відчай?
56. Чи подобається Вам робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?
57. Чи стійко Ви добиваєтесь наміченої цілі, якщо на шляху до неї вимушені долати масу перешкод?
58. У школі Ви іноді підказували своїм друзям чи давали списувати?
59. Чи часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час у Ваших думках?
60. Чи може трагічний фільм схвилювати Вас до сліз?
61. Чи потрібне Вам велике напруження волі, щоб уночі одному пройти через цвинтар?
62. Буває так, що, перебуваючи в гарному настрої перед сном, наступного дня Ви прокидаєтесь у пригніченому, що тяг-неться кілька годин?
63. Чи бувають у Вас головні болі?
64. Чи часто Ви смієтесь?
65. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
66. Чи можете Ви бути привітним з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Чи рухлива Ви людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Чи буває, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під колеса потягу, чи, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, що можете випасти з вікна?
70. Виходячи з дому чикладаючись спати, чи перевіряєте Ви, чи вимкнений газ, погашене світло, замкнені двері?
71. Чи настільки Ви любите природу, що можете назвати себе її другом?
72. Ви дуже обов'язкові?
73. Чи змінюється Ваш настрій при прийомі алкоголю?
74. Чи оцінюєте Ви життя песимістично, без очікування радості?
75. Вас часто тягне мандрувати?
76. У юності Ви залюбки брали участь у художній самодіяльності (театр, танці і т. д.). А може Ви берете участь і зараз?
77. Чи може Ваш настрій змінюватися так різко, що Ваша радість раптово змінюється на нудьгу?
78. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзів у компанії?
79. Чи довго Ви переживаєте образу?
80. Ви ставитеся до людей скоріше з недовірою, ніж з довірою?
81. Чи часто, коли були учнем, Ви переписували сторінку з Вашого зошиту, якщо ненавмисне ставили на ній ляпку?
82. Чи переживаєте Ви довгий час відчай інших людей?
83. Чи часто Ви бачите страшні сни?
84. У веселій компанії Ви, зазвичай, веселі?

85. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе більш вільно, коли випиваєте?

86. У бесіді Ви скупі на слова?

87. Чи здатні Ви відволіктися від серйозних проблем, що потре-бують негайного вирішення?

88. Якби Вам необхідно було грати на сцені, Ви змогли б увійти в роль так, щоб забути про те, що це тільки гра?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Ключ:

Гіпертимний: «+»: 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 78; «-»: немає.

Застрагаючий: «+»: 2, 14, 24, 35, 36, 57, 68, 79, 80; «-»: 13, 46, 58.

Педантичний: «+»: 3, 4, 15, 25, 26, 47, 48, 59, 69, 70, 81; «-»: 37.

Емотивний: «+»: 5, 16, 38, 49, 60, 71, 82; «-»: 27.

Тривожний: «+»: 17, 28, 39, 50, 61, 72, 83;

Циклотимний: «+»: 7, 18, 29, 40, 51, 62, 73, 84;

Збудливий: «+»: 8, 19, 30, 41, 52, 63, 74, 85; «-»: немає.

Дистимний: «+»: 9, 20, 42, 75, 86; «-»: 31, 53, 64.

Демонстративний: «+»: 10, 21, 22, 32, 43, 44, 65, 66, 76, 87, 88; «-»: 54.

Екзальтувань: «+»: 11, 33, 55, 77; «-»: немає.

Використовуючи ключ, підраховуємо суму «сирих» балів за шкірною шкалою. Помноживши показник «сірого» балу на коефіцієнт, отримаємо тип акцентуації.

Максимальний бал після множення – 24.

Показник **від 14 до 19 балів** вказує на тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. Показник **від 20 до 24 балів** вказує на яскраво виражену акцентуацію певного типу.

Характеристика типів акцентуацій

Гіпертимний тип. Люди цього типу характеризуються контактністю, комунікабельністю, вираженістю міміки та жестів. Часто відхиляються від теми розмови. З оточуючими виникають конфлікти щодо халатності та несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків. Вони є ініціаторами конфлікту, але часто ображаються, коли їм роблять зауваження. Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага до діяльності. Негативні риси: схильність до аморальних вчинків, підвищена подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність. Вони важко переносять умови дисципліни, монотонну діяльність, самотність.

Дистимічний тип. Людям цього типу властива низька контактність, песимістичний настрій. Такі люди рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнений спосіб життя. Вони високо цінують друзів та готові їм підпорядкуватися. Позитивні риси: серйозність, загострене почуття справедливості, сумлінність. Негативні риси: пасивність, загальмованість мислення, індивідуалізм.

Циклоїдний тип. Часті зміни настрою, манери спілкування. Характеризуються зміною гіпертимних та дистимічних станів. Під час

душевного піднесення поводяться як гіпертиміки, під час спаду – як дистиміки.

Збудливий тип. Низька контактність у спілкуванні, гальмуванні вербальних та невербальних реакцій. Занудливі, похмурі, схильні до хамства, конфліктів, зварювань. В емоційно спокійному стані вони сумлінні, акуратні, люблять тварин та дітей. Однак під час збудження вони погано контролюють своє поведіння.

Застрагаючий тип. Помірне спілкування, схильність до повчань. У конфліктах – ініціатор. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі має підвищену вимогливість до себе. Чутливий до соціальної справедливості, водночас підозрілий, недовірливий, образливий, іноді надзвичайно самовпевнений, ревнивий.

Педантичний тип. У конфлікт входить рідко, пасивна сторона. На службі – бюрократ (надто великі вимоги до оточуючих), але поступається лідерством іншим. Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність. Негативні риси: формалізм, занудливість.

Тривожний тип. Низька контактність, трусість, невпевненість, мінорний настрій. Рідко вступає у конфлікти. Позитивні риси: товариськість, самокритичність, сумлінність. Внаслідок своєї незахищеності слугують «цапами відпущення», мішенями для жартів.

Емотивний тип. Надають перевагу спілкуванню у вузькому колі людей, з якими встановлені добрі стосунки, розуміють «з півслова». Рідко вступають у конфлікти. Зрази носити в собі. Позитивні якості: доброта, емпатійність, почуття обов'язку, старанність, ретельність. Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість.

Демонстративний тип. Легкість встановлення контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Добре адаптується до людей, має схильність до інтриг. Дратують оточуючих самовпевненістю та високими вимогами, провокують конфлікти. Позитивні якості: галантність, артистичність, здатність захопити інших, неординарність мислення та вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвастуватість, зухвалість.

Екзальтований тип. Висока контактність, закоханість, балакучість. Дуже часто сперечаються, але не доводять до конфліктів. У конфліктах є як активні, так і пасивні. Уважні до близьких та родичів; альтруїстичні, емпатійні; мають добрий смак; виявляють яскравість почуттів. Негативні риси: схильні перебувати під впливом швидкоплинних настоїв та впадати в паніку.