

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Психологічні чинники інтернет-залежної поведінки

Кваліфікаційна робота

Студента 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
Освітня програма «Психологія»)
Радченка Кіріла Костянтиновича

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології

Вакуленко Олександр Леонідович

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1

Протокол №__ від _____ року

Завідувач кафедри загальної психології

_____ **Юрчинська Ганна Кирилівна**

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	7
1.1. Інтернет-залежність як психо-соціальний феномен.....	7
1.2. Особливості міжособистісної комунікативної поведінки у осіб з інтернет-залежністю.....	14
1.3. Взаємозв'язок інтернет-залежності з емпатією та негативним дитячим досвідом.....	22
Висновок до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	33
2.1 Загальна характеристика вибірки та методів дослідження.....	33
2.2 Виявлення чинників інтернет-залежності.....	39
2.3 Аналіз отриманих результатів дослідження.....	49
Висновок до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3. ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	54
3.1 Теоретичне підґрунтя для методичних рекомендації для професіоналів щодо профілактики інтернет-залежності.....	54
3.2 Програма FRIENDS-ONLINE: Профілактика інтернет-залежності та розвиток цифрової стійкості.....	61
3.3 Розробка практичних рекомендацій для сімейного середовища щодо профілактики інтернет-залежності.....	81
Висновок до третього розділу	88
ВИСНОВКИ	90

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій Інтернет стає невід’ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей у всьому світі. Він забезпечує нові можливості для комунікації, навчання, роботи та відпочинку. Проте, поряд із беззаперечними перевагами, надмірне захоплення онлайн-активностями набуває ознак поведінкової залежності, що поступово стає однією з найактуальніших проблем психологічного здоров’я сучасної людини. Інтернет-залежність охоплює різні вікові та соціальні групи, зокрема молодь, яка найчастіше використовує Інтернет як головний канал соціальної взаємодії та джерело емоційного підкріплення.

Згідно з даними останніх соціально-психологічних досліджень, понад чверть українських користувачів Інтернету виявляють ознаки проблемного користування мережею, що негативно впливає на їхнє психоемоційне самопочуття, міжособистісні стосунки, навчальну та професійну діяльність. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах соціальних криз, пандемій і воєнного стану, коли Інтернет стає чи не єдиним доступним середовищем для підтримки зв’язків із зовнішнім світом. Відсутність альтернатив реальній взаємодії підсилює ризики формування компенсаторних залежних стратегій поведінки, спрямованих на уникнення стресу, тривоги та емоційного болю.

Найбільш вразливою групою в цьому контексті є молоді люди, схильні до емоційної нестабільності, підвищеної потреби у соціальному схваленні та контролі. Результати сучасних досліджень вказують на те, що саме дисбаланс міжособистісних потреб — прагнення до включеності, контролю та близькості — виступає одним із ключових психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності. У цьому контексті особливого значення набуває теорія фундаментальних міжособистісних орієнтацій В. Шульца (FIRO), яка

дозволяє виявити глибинні мотиваційні дисбаланси у комунікативній поведінці особистості.

Водночас одним із малодосліджених, але надзвичайно важливих чинників є негативний дитячий досвід, який, згідно з даними міжнародних і вітчизняних досліджень, суттєво підвищує вразливість до адиктивних форм поведінки. Травматичні події, пережиті в дитинстві, формують схильність до уникання реальних емоційних контактів і посилюють залежність від віртуального середовища як безпечного, контрольованого простору для регуляції внутрішньої напруги. Окрему увагу слід приділити також рівню емпатії, що є основою здорової міжособистісної взаємодії. Недостатній розвиток цієї здатності може ускладнювати встановлення реальних стосунків і посилювати схильність до поверхневих, компенсаторних зв'язків у мережі.

У цьому контексті постає нагальна потреба у комплексному дослідженні психологічних чинників інтернет-залежної поведінки, зокрема взаємозв'язку між рівнем емпатії, негативним дитячим досвідом та особливостями міжособистісної орієнтації. Такий підхід дозволить не лише глибше зрозуміти механізми формування цього явища, а й розробити ефективні психопрофілактичні та корекційні стратегії, що мають особливе практичне значення в умовах зростання цифрової залежності серед молоді.

Мета дослідження - дослідити міжособистісну орієнтацію у комунікативній поведінці осіб з інтернет-залежністю, з урахуванням їх рівня емпатії та негативного досвіду в дитинстві та розробити методологічні рекомендації щодо профілактики та інтервенцій інтернет-залежності.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежна поведінка

Предмет дослідження: психологічні чинники інтернет-залежної поведінки

Завдання дослідження.

1. Теоретично проаналізувати інтернет-залежність як психосоціальний феномен.

2. Розкрити особливості міжособистісної орієнтації у інтернет-залежних осіб.
3. Встановити чинники інтернет-залежності.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності.

Методи дослідження. В ході роботи було використано теоретичні та емпіричні методи дослідження, такі як, теоретичний аналіз, синтез, аналіз наукових праць, анкетування, спостереження та методика FIRO-B (В. Шульц) в україномовному перекладі, тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність в україномовному перекладі, методика «Виявлення схильності до емпатії» в україномовному перекладі, анкета ACE (Adverse Childhood Experiences) в адаптації О.І. Власова та інших.

Практична та теоретична значущість результатів дослідження.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів для покращення психологічної підтримки суспільства, профілактики залежної поведінки, вдосконалення тренінгових програм комунікативних навичок у осіб з інтернет-залежною поведінкою.

Теоретична значущість полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок між інтернет-залежністю та особливостями міжособистісної комунікації, з урахуванням рівня емпатії та негативного дитячого досвіду.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (78 найменування) і 4-х додатків. Основний зміст викладено на 92 сторінках тексту. Загальний обсяг – 109 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Розділ 1.1. Інтернет-залежність як психосоціальний феномен

Психологічна залежність — це складне багатоаспектне явище, яке в сучасній науковій літературі розглядається як специфічний стан людини, що характеризується компульсивною потребою в певній діяльності, субстанції або взаємодії, яка з часом набуває домінантного значення в її житті, витісняючи інші життєві пріоритети та призводячи до дисфункцій у психоемоційній, когнітивній і соціальній сферах. Відповідно до сучасного розуміння, психологічна залежність не обмежується лише хімічними (наркотичними чи алкогольними) формами, а включає також поведінкові адикції, серед яких інтернет-залежність посідає одне з центральних місць.

В умовах глобалізації та появи Інтернету почали формуватися нові типи молодіжної адиктивності, зокрема ті, що пов'язані з медіа-, кібер- та інформаційною поведінкою. Молодь, яка виростає в цифровому середовищі (так зване "мережеве покоління"), все частіше виявляє тенденцію до формування патернів «адиктивної взаємодії» з віртуальними ресурсами, що вказує на глибокі трансформації як у структурі особистості, так і в її психосоціальних зв'язках.

Водночас психологічна залежність нерозривно пов'язана з феноменом втрати суб'єктного контролю: особа усвідомлює деструктивність власної поведінки, але втрачає здатність її припинити. Така втрата контролю супроводжується домінуванням об'єкта залежності у сфері мотивів, мислення та емоцій, а також зниженням фрустраційної толерантності, що нерідко поєднується з внутрішніми конфліктами, самоосудом та соціальною дезадаптацією[2].

Класифікаційно, психологічні залежності можуть бути умовно поділені на субстанційні (алкоголь, наркотики, нікотин тощо) та поведінкові (гемблінг, шопоголізм, інтернет-залежність, трудовоголізм). Останні викликають особливе занепокоєння дослідників через їх прихований характер, соціальну прийнятність у помірній формі та доступність, особливо для підлітків і молоді. Як підкреслює М. Грицюк, цифрове середовище поступово витісняє живе спілкування, а реальні міжособистісні зв'язки втрачають свою значущість у порівнянні з віртуальними контактами, що й обумовлює ризики формування залежностей нового типу[7].

Інтернет-залежність — явище, що поєднує індивідуально-психологічні, соціальні та культурні аспекти поведінки особистості. В епоху цифрових трансформацій комп'ютерні технології стали не лише інструментом спілкування, праці та дозвілля, а й фактором соціалізації, що власне набуває адиктивного характеру.

Відповідно до сучасної психологічної класифікації, інтернет-залежність розглядається як різновид поведінкової залежності, що характеризується неконтрольованим, надмірним використанням інтернет-ресурсів, яке шкодить фізичному, психічному й соціальному функціонуванню особистості[9].

У середині 1990-х років стрімке зростання доступності Інтернету супроводжувалося появою нових форм поведінки, які викликали занепокоєння психологів. На цьому тлі Кімберлі Янг у 1996 році опублікувала перше системне дослідження, в якому описала феномен «Internet Addiction Disorder» (IAD) як поведінкову залежність, що має симптоматику, схожу з патологічним гемблінгом — єдиним на той час визнаним нефізичним (тобто не пов'язаним із вживанням речовин) розладом у DSM-IV[70].

Янг створила опитувальник Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ), до якого було включено вісім діагностичних критеріїв, що майже

дослівно повторювали критерії патологічної азартної залежності (pathological gambling), адаптовані до інтернет-вжитку. Вони включали такі ознаки:

- Постійне зростання тривалості перебування в мережі для досягнення задоволення.
- Безуспішні спроби скоротити або контролювати використання.
- Почуття неспокою, депресії або дратівливості при спробі обмеження.
- Витрати часу на планування або відновлення після інтернет-сеансів.
- Ігнорування обов'язків (професійних, освітніх, соціальних) через інтернет.
- Брехня близьким людям щодо реального обсягу користування мережею.
- Використання Інтернету як засобу уникнення проблем чи емоційного дистресу.
- Ризик втрати значущих стосунків, можливостей або роботи через інтернет-активність.

Якщо у особи виявлялося п'ять із восьми критеріїв, це розцінювалося як наявність інтернет-залежності. Янг описувала клінічні кейси, зокрема студентів, які втратили академічну успішність, втратили роботу або ізолювалися від сім'ї через нав'язливе перебування в мережі.

Попри піонерський характер роботи Янг, її підхід зазнав критики. Основні зауваження стосувалися:

- перенесення критеріїв гемблінгу без урахування специфіки інтернет-використання;
- відсутності диференціації за типами інтернет-активності (геймінг, чат, соцмережі тощо);

- самоселекційних вибірок (респонденти, які самі ідентифікували себе як залежних);
- нестачі нейробіологічної чи клінічної валідації.

Однак, як зазначають сучасні огляди, попри методологічну недосконалість, Янг задала напрямок подальшим дослідженням і вперше надала клінічну структуру для дослідження нової поведінкової залежності[8].

З часом К. Янг розширила своє бачення IAD, виокремивши *п'ять підтипів інтернет-залежності*:

1. Залежність від кіберсексуального контенту (cybersexual addiction).
2. Залежність від кіберстосунків (cyber-relationship addiction).
3. Нет-компульсія: онлайн-шопінг, ставки, аукціони.
4. Інформаційне перевантаження (compulsive information seeking).
5. Комп'ютерна залежність (геймінг, програмування).

Ця типологія дозволила уникнути спрощеного уявлення про інтернет-залежність як єдиний синдром, натомість дозволяючи точніше розуміти функцію і мотивацію онлайн-поведінки.

З методологічної точки зору, Янг також розробила шкалу Internet Addiction Test (IAT) — 40-пунктовий опитувальник, який сьогодні вважається найпоширенішим інструментом для скринінгу інтернет-залежності й був адаптований багатьма дослідниками у різних країнах (зокрема, в Україні — у дослідженнях Федорченко, Грицюка, Нікітіної та ін.), який і був використаний в цьому дослідженні[68].

Поглиблене вивчення інтернет-залежності неможливе без урахування соціального контексту, особливо в підлітковому віці, коли роль середовища є визначальною у формуванні особистості. Впродовж останніх десятиліть цифрове середовище стрімко трансформувало традиційні процеси

соціалізації: інтернет почав виконувати функції, які раніше належали родині, школі, неформальним дитячим та юнацьким спільнотам. Цей процес супроводжується глибокими змінами у структурі міжособистісних стосунків, ціннісних орієнтирах і когнітивних установках молоді. Цифровий простір став основним середовищем соціальної взаємодії підлітків, витісняючи традиційні агенти соціалізації, зокрема сім'ю та школу, що спричиняє соціальну ізоляцію, зниження академічної успішності та порушення емоційного балансу [26].

Аналогічні висновки містяться й у праці О. М. Тур, В. В. Шабуніної та В. І. Маслак, які підкреслюють, що «експансія всесвітньої мережі в різні сфери суспільного життя пришвидшує процеси, які супроводжуються побоюваннями щодо ізоляції, відчуження та психологічної залежності від інформаційних технологій»[12].

У свою чергу, Дідик, Л. А акцентує на тому, що «спостерігається відхід убік соціальної ізоляції, дистанційованості від суспільства, дезінтеграції соціальних відносин» в наслідок активного функціонування Інтернету[20].

Ці висновки дозволяють розглядати інтернет-залежність не лише як індивідуально-психологічний розлад, але й як маркер глибших соціальних трансформацій, що зумовлюють зміщення традиційних механізмів соціальної інтеграції.

Відтак, психосоціальний вимір інтернет-залежності охоплює три ключові компоненти:

- Індивідуально-психологічний: тривожність, низька самооцінка, соціальна невпевненість;
- Соціальний: дефіцит підтримки, міжособистісна ізоляція, втрата соціальних зв'язків;
- Культурно-інформаційний: гіперстимуляція та фрагментація реальності, гейміфікація досвіду.

Сучасні дослідження демонструють, що до розвитку інтернет-залежності більш схильні особи з труднощами у сфері емоційної регуляції, низькою толерантністю до фрустрації, а також підвищеною чутливістю до схвалення віртуальної аудиторії. Як зазначають дослідники, «інтернет-активність стає майже повноцінним замінником традиційної соціальної активності».

Типовими є також спроби уникнення тривожності або психологічного болю через втечу у віртуальне середовище. Таким чином, інтернет-залежність виконує функцію психологічного захисту, близьку до механізму уникнення, репресії або регресії.

Підлітки та молоді дорослі є найбільш вразливою групою. Як свідчать численні емпіричні дані, близько 15% респондентів демонструють симптоми сформованої інтернет-залежності, а ще 30% – мають передзалежну поведінку[25; 26].

Серед психологічних предикторів називаються:

- тривожність;
- емоційна нестабільність;
- низький рівень самоконтролю;
- труднощі з соціальними контактами;
- залежність самооцінки від зовнішнього схвалення.

Особливо загострюється проблема у кризових умовах (наприклад, у період війни), коли цифрове середовище стає єдиною формою безпечної взаємодії.

На сьогодні виділено низку моделей, що пояснюють феномен інтернет-залежності:

- Когнітивно-поведінкова модель – наголошує на зв'язку між негативними думками, афективними станами й віртуальною поведінкою.
- Теорія низького самоконтролю – вбачає в інтернет-залежності наслідок нездатності особи до відтермінування задоволення.
- Соціальна дезорганізація – пояснює розвиток залежності як реакцію на фрагментацію соціального простору.
- Інтегративна біопсихосоціальна модель [6] – включає нейробіологічні, психологічні та культурні чинники .

Інтернет-залежність здатна призводити до цілого спектра ускладнень:

- емоційне виснаження, депресія, тривожність;
- розлади сну, зниження фізичної активності;
- академічна або професійна дезадаптація;
- розриви у міжособистісних зв'язках;
- відчуття екзистенційної порожнечі або втрата сенсів.

У довготривалій перспективі формується замкнене коло: інтернет-залежність призводить до соціальної ізоляції, яка в свою чергу стимулює поглиблення емоційного дистресу, який веде до подальшого занурення в онлайн-реальність[11].

Інтернет-залежність постає як психосоціальний феномен, що поєднує індивідуальні психологічні риси з контекстуальними впливами цифрового суспільства. Вона є не лише наслідком технологічного розвитку, але й показником культурних, соціальних і моральних трансформацій особистості. Тому підходи до вивчення цього феномена мають бути міждисциплінарними, базованими на інтеграції когнітивної психології, соціології, культурології, нейронаук і клінічної психотерапії.

1.2. Особливості міжособистісної комунікативної поведінки у осіб з інтернет-залежністю

Міжособистісна комунікативна поведінка охоплює сукупність навичок, установок і моделей взаємодії, які дозволяють людині ефективно обмінюватися інформацією, відчуттями й ідеями з іншими людьми, будувати й підтримувати позитивні стосунки та досягати взаєморозуміння. Вона включає як процес передачі повідомлення, так і широкий спектр вербальних і невербальних елементів, серед яких найважливішими є активне слухання, емпатія, адаптація мовлення до співрозмовника, вміння коригувати свої повідомлення, а також навички конструктивного вираження емоцій та управління конфліктами,

Позитивні стосунки та взаєморозуміння відіграють вирішальну роль у досягненні особистісного благополуччя, оскільки вони задовольняють фундаментальні психологічні потреби й створюють умови для гармонійного розвитку. По-перше, відчуття приналежності та соціальної підтримки допомагає уникнути внутрішньої тривоги й самотності: коли людина усвідомлює, що її розуміють і приймають, її внутрішній ресурс наповнюється відчуттям безпеки й впевненості у власних силах. Цей емоційний «фонд», отриманий у міжособистісних зв'язках, сприяє більш адекватному реагуванню на стресові ситуації й знижує ризик розвитку депресивних станів.

По-друге, взаєморозуміння формує атмосферу довіри й відкритості, яка необхідна для особистісного зростання. У такому психологічному просторі людина може експериментувати з новими ролями, висловлювати сумніви й отримувати підтримку у власному пізнанні. Коли індивід відчуває, що його думки й почуття уважно сприймають, він навчається краще усвідомлювати себе, розвивати здатність до саморефлексії та відкритого діалогу. Це, у свою чергу, стимулює розвиток емпатії й соціальних навичок, необхідних для

ефективної взаємодії в інших контекстах — робочому, навчальному, сімейному.

Взаємодія між людьми завжди відбувається з урахуванням їх особистісних характеристик, тому характер, емпатія, самоконтроль та самооцінка, відіграють центральну роль у формуванні якості комунікації. Характер, що ми розуміємо як сукупність стійких поведінкових і мотиваційних патернів, задає основу спілкування: особистість із відкритим, допитливим характером, як правило, легше встановлює контакт, проявляє готовність до обміну думками та ідеями. Натомість люди з замкнутими, дещо ригідними рисами характеру можуть обирати мінімальну вербальну взаємодію або займати оборонні позиції, що ускладнює досягнення взаєморозуміння.

Емпатія, здатність усвідомлювати й розділяти емоційний стан іншого, є тим містком, який поєднує внутрішні світи співрозмовників. Коли індивід володіє розвиненою емпатійною пронизливістю, він не просто чує слова, але й «відчуває» голосні інтонації й паузи, вловлює невербальні сигнали і реагує на них відповідно. Це створює атмосферу безпеки та відкритості, стимулює співрозмовника до більш глибоких проявів думок і почуттів, а отже, сприяє встановленню довірчих стосунків. У відсутності емпатії кожне висловлювання може залишатися поверхневим, адже без механізму «доступу до колодязя емоцій іншого» ми не здатні належно інтерпретувати і коригувати власну поведінку.

Самоконтроль формує здатність регулювати імпульсивні відповіді в процесі спілкування. У ситуаціях емоційного напруження або конфлікту високий рівень самоконтролю дозволяє стримувати агресивні або панічні реакції, обирати виважені відповіді та конструктивні стратегії вирішення суперечностей. Натомість низький рівень самоконтролю часто призводить до ескалації взаємних образ, зниження ефективності обміну інформацією і навіть до розриву контактів. Саме здатність упоратися з власним емоційним

збуренням забезпечує плавний потік комунікації, в якому кожен учасник відчуває себе почутим і зрозумілим.

Самооцінка ж визначає рівень упевненості індивіда в собі під час міжособистісних взаємодій. Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють стійку асертивність: вони вміють виражати свої потреби та межі без страху засудження, поважають позицію інших і водночас відстоюють власну гідність. У свою чергу, низька самооцінка породжує невиразність, небажання брати на себе відповідальність за розмову і схильність уникати важливих тем, що створює психологічний бар'єр у спілкуванні. Таким чином, адекватна самооцінка дає основу для рівноправного діалогу, у якому кожен відчуває себе важливою частиною процесу.

Взаємодія цих чотирьох особистісних рис створює складний «хімічний склад» міжособистісної комунікації. У гармонійному поєднанні вони забезпечують здатність не лише передавати інформацію, а й будувати справді людські стосунки, засновані на довірі, взаємоповазі та глибинному розумінні. Протилежно, дефіцит будь-якої з цих характеристик суттєво звужує діапазон можливих форм спілкування і змінює його якість — від простого обміну словами до поверхневого або конфліктного «декларування»[74].

Інтернет-залежність в свою чергу, як феномен психосоціального, впливає не лише на емоційне самопочуття та когнітивні процеси особистості, а й на якість і структуру її міжособистісних контактів. Зокрема, вона змінює способи побудови стосунків, знижує здатність до емоційної близькості, провокує поверхневу або «унікальну» поведінку у спілкуванні. Реальні соціальні взаємодії замінюються віртуальними, що позбавляє людину досвіду живого контакту, знижує комунікативні навички та деформує задоволення базових міжособистісних потреб. Систематичне зосередження на віртуальній взаємодії призводить до зниження мотивації до офлайн-комунікації, зростання

соціальної ізоляції, емоційної відстороненості та порушення навичок конструктивного спілкування [25; 27].

Однією з ключових характеристик інтернет-залежності є формування поведінкових патернів, що орієнтовані на уникнення реального міжособистісного контакту. Це проявляється в домінуванні непрямих способів взаємодії, таких як текстові повідомлення, емодзі, меми, що значно знижує якість емоційного обміну [25].

Онлайн-взаємодія надає змогу легко контролювати власну комунікацію — регулювати час, зміст, стиль і тон повідомлень, приховувати власні емоційні реакції або навпаки, перебільшувати їх для досягнення бажаного враження. Така можливість створює ілюзію безпечної взаємодії, знижуючи страх бути не прийнятим або оціненим. Водночас віртуальне спілкування, порівняно з живим контактом, позбавлене невербальних сигналів, що знижує якість емоційного обміну та глибину стосунків.

Дослідження показують, що тривале перебування у віртуальному середовищі призводить до "соціальної детренованості" — втрати навичок реальної комунікації, таких як уміння підтримувати діалог, виражати та зчитувати емоції, проявляти емпатію. Skarupova і Blinka [75] звертають увагу на те, що залежні користувачі схильні уникати прямих контактів, часто відчують напруження, невпевненість і соціальну тривожність у реальному спілкуванні. Це підсилює замкненість і замикає людину у віртуальному середовищі, де комунікація є менш ризикованою, але менш глибокою.

Залежні користувачі часто орієнтуються на соціальне схвалення у формі лайків, підписок, коментарів, що створює залежність від зовнішньої оцінки [41].

Wei та співавт. зазначають, що така поведінка формує поверхневу самооцінку, залежну від реакцій віртуального оточення. Це підсилює тривогу щодо власної «онлайн-ідентичності», змушує постійно порівнювати себе з

іншими, прагнути до «ідеально» самопрезентації, що часто не відповідає реальності. Віртуальне середовище дозволяє створювати "відредаговані" версії себе, що призводить до розвитку труднощів в емоційному самовираженні у реальному житті [76].

Онлайн-середовище формує нові можливості для задоволення потреб у включенні до соціальних груп, встановленні контролю над взаємодією та побудові емоційно значущих контактів. Водночас, саме ці орієнтації можуть набувати спотворених форм в умовах цифрової залежності, коли людина починає *компенсувати дефіцит реальних соціальних зв'язків надмірним залученням до віртуального спілкування*.

Таким чином, аналіз міжособистісних орієнтацій у контексті цифрової поведінки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування інтернет-залежності та наслідки, які вона має для реальної комунікативної активності особистості. Це відкриває перспективи для розробки психологічних програм підтримки та корекції дисфункцій міжособистісної поведінки, що виникають внаслідок надмірного занурення у віртуальне середовище.

Серед теоретичних підходів до вивчення міжособистісної це дослідження зосереджує свою увагу на моделі фундаментальних міжособистісних орієнтацій Вільяма Артура Шульца (FIRO). Передумовою виникнення теорії FIRO стала необхідність пояснити, чому в реальних робочих групах і навчальних "Т-групах" рівень продуктивності та задоволення учасників різниться незалежно від кваліфікації чи завдань. Шульц спостерігав, що взаємодія в групі визначається не лише зовнішніми ролями, а й внутрішніми потребами у включенні, контролі та близькості, які він виокремив як фундаментальні для будь-якої міжособистісної взаємодії. Саме прагнення кількісно виміряти ці потреби й дало початок створенню опитувальника FIRO-V[17].

Теорія FIRO надає комплексну рамку для аналізу міжособистісних потреб та стилів поведінки, що особливо важливо в контексті інтернет-залежності, де комунікація часто відбувається через цифрові канали. Сутність теорії FIRO полягає в тому, що будь-яка міжособистісна взаємодія ґрунтується на задоволенні трьох базових потреб: потреби бути включеним у групу (Inclusion), потреби впливати й одночасно приймати вплив (Control) та потреби в емоційній близькості й відкритості (Affection). Ключовим нововведенням Шульца стало усвідомлення того, що кожна з цих потреб має два полярних вияви: те, як людина сама проявляє цю потребу у взаємодії з іншими (Expressed), та те, скільки і якої поведінки вона бажає отримати від оточення (Wanted). Різниця між рівнями «висловленого» й «бажаного» свідчить про задоволеність чи фрустрацію індивіда в конкретній сфері стосунків[18].

Ключовою ідеєю є те, що відносини формуються через задоволення цих трьох міжособистісних потреб. Завдяки розробленому Шульцом опитувальнику FIRO-B можна кількісно виміряти й порівняти міжособистісні орієнтації індивідів, що надає практичний інструмент для оцінки орієнтації в міжособистісній комунікації.

Сутність потреби інклюзії полягає в прагненні індивіда бути визнаним учасником соціальної взаємодії, брати участь у житті групи та підтримувати зв'язок із її членами. За Шульцом, ця потреба відображає внутрішній імпульс «встановити й підтримувати задовільні стосунки з іншими з точки зору взаємодії та асоціації»; коли вона фрустрована, людина відчуває занепокоєння через можливе виключення чи ігнорування, а при надмірному задоволенні може виявляти надто активне прагнення до соціального залучення.

Згідно з сучасними емпіричними дослідженнями, залежна поведінка в особистісному профілі характеризується надмірною чутливістю до соціального схвалення й глибинною потребою визнання з боку інших. Зазвичай такі індивіди демонструють високий рівень «reward dependence» –

психомоторного відгуку на позитивні соціальні сигнали – через що їхня поведінка істотно корелює з очікуванням схвалення та готовністю змінювати власні вчинки задля підтримки прихильного ставлення оточення. Наслідком такого поєднання є те, що залежні індивіди прагнуть не лише формального членства в соціальній спільноті, але й гарантії безперервного схвалення, що може призводити до надмірного пошуку підтримки, страху самотності та розчарувань у разі мінімального негативного відгуку.

Потреба контролю в теорії FIRO означає бажання індивіда впливати на перебіг подій у своєму соціальному середовищі та, водночас, приймати зовнішній вплив, коли це відповідає його внутрішнім мотивам. Ця потреба служить засобом «зробити внесок у соціальне середовище».

Згідно з дослідженнями в сфері психологічної залежності, потреба в контролі виявляється ключовим чинником, що модулює залежну поведінку. Особи із високим рівнем міжособистісної залежності демонструють екстернальний локус контролю, тобто переконані, що події в їхньому житті більшою мірою визначаються іншими людьми чи обставинами. Це спонукає їх активно шукати зовнішні джерела підтвердження та регуляції емоцій, зокрема через постійне онлайн-спостереження за реакціями оточення та контроль за власним цифровим образом. Також, експериментальні дані вказують, що за браку внутрішнього відчуття контролю такі індивіди зростають у прагненні отримувати зовнішній зворотний зв'язок та «коригувати» свою онлайн-активність відповідно до очікувань групи.

Нарешті, потреба в близькості визначається як прагнення до теплих, емоційно значущих стосунків, у яких обидві сторони можуть відкриватися одна одній і відчувати психологічну підтримку. Шульц розглядає її як основу дружніх та інтимних взаємин: при дефіциті афективної взаємодії виникає відчуття самотності й відчуженості, а при надлишку – ризик надмірної емоційної залежності.

Потреба в близькості виступає однією з основних рушійних сил інтернет-залежної поведінки. По-перше, виявлено, що студенти з низьким рівнем задоволення міжособистісними відносинами реального життя схильні шукати емоційного зближення в онлайн-середовищі, де швидкість і доступність комунікації створюють ілюзію негайного задоволення потреби в близькості. У таких умовах соціальні мережі та месенджери перетворюються на первинне джерело емоційної підтримки, проте одночасно формують атмосферу хронічного невдоволення: кожне повідомлення чи реакція стають примарним «замінником» справжньої людської близькості і підсилюють компульсивне повернення до екрана. За даними Glüer, M., потреба в онлайн-близькості не тільки прямо корелює з часом, проведеним у мережі, а й відкриває шлях для посилення «почуття порожнечі», яке намагаються заповнити через постійне онлайн-спілкування[77].

Нарешті, класична робота Кімберлі Янг підкреслює, що хоча спочатку міжособистісна близькість може виступати захисним фактором проти ізоляції, надмірна орієнтація на віртуальні джерела прив'язаності спричиняє «руйнівний круг»: чим більше користувач покладається на цифрові форми зближення, тим менше в нього можливостей будувати стійкі офлайн-відносини, і тим інтенсивніше він повертається до мережі в пошуках віртуального «затишку»[71].

Вибір теорії FIRO як аналітичної основи дослідження є обґрунтованим з огляду на її здатність системно описувати ключові вектори міжособистісної орієнтації, незалежно від контексту взаємодії. Вона дозволяє виявити як особистісні схильності до певних типів взаємодії, так і специфіку спотворень цих орієнтацій у середовищі цифрової залежності, що робить її ефективним інструментом для глибокого аналізу чинників Інтернет-залежності у сфері міжособистісної орієнтації.

1.3 Взаємозв'язок інтернет-залежності з емпатією та негативним дитячим досвідом

У сучасних умовах інформаційного суспільства інтернет відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини: він стає не лише джерелом інформації та соціальної взаємодії, а й потенційним чинником ризику психічному благополуччю. Дослідження свідчать, що надмірне, компульсивне користування мережею пов'язане зі зниженням якості життя, порушенням міжособистісних контактів і навіть із формуванням інтернет-залежності – поведінкової адикції, що подібна до хімічної залежності за своєю структурою та механізмами розвитку.

Водночас рівень емпатії – здатності «віддзеркалювати» емоційні стани іншого, розпізнавати й адекватно реагувати на них – виступає важливим живим ресурсом індивідуального захисту від ізоляції та деструктивних поведінкових стратегій, зокрема в мережі. Низький рівень емпатійних навичок потенційно асоціюється з підвищеною вразливістю до компульсивного використання інтернету, адже безчуттєве ставлення до соціальних зв'язків у віртуальному просторі здатне поглиблювати відчуття ізоляції та переорієнтовувати комунікацію на поверхневі, аддиктивні форми взаємодії.

Крім того, негативний досвід раннього дитинства (травматичні події, емоційне відторгнення, нестабільність сімейного середовища) уповільнюють формування здатності до довірливих міжособистісних відносин і вміння адекватно регулювати власні емоції. Такі «пробіли» у соціально-емоційному розвитку створюють фон для розв'язання емоційних потреб через компульсивне занурення у віртуальні світи, де можливі швидкі «підкріплення» у вигляді задоволення від миттєвих відчуттів та відчуженої, формальної взаємодії.

Емпатія – це здатність людини розуміти та відчувати емоційний стан інших людей, що часто проявляється в просоціальній поведінці, такій як допомога та підтримка. Емпатію можна розрізнити за когнітивними та афективними аспектами. Когнітивна емпатія включає розуміння почуттів інших та прийняття їхньої перспективи, тоді як афективна емпатія означає емоційний відгук, що відповідає ситуації іншої людини. Психологічний словник АРА (American Psychological Association Dictionary of Psychology) надає визначення емпатії як "розуміння або спільне переживання почуттів іншої людини, зосереджуючи увагу на когнітивному та емоційному компонентах".

Едвард Тітченер (Edward Titchener) ввів термін "емпатія" (empathy) на початку 20 століття як переклад німецького слова "Einfühlung", що означає "вчування". Тітченер використовував цей термін для опису здатності людини проникати в емоційний світ іншої людини через уяву та співпереживання.

Говорячи про представників так званої «сучасної прикладної філософії», а саме психоаналізу, то Фройд, хоча і не використовував термін "емпатія" у сучасному розумінні, він говорив про "емоційне зараження" (affective contagion) та "вчування" як механізми, через які людина може відчувати емоційні стани інших. Фройд вважав, що ці механізми грають важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків та розумінні несвідомих мотивів поведінки. Карл Роджерс визначав емпатію як здатність відчувати внутрішній світ іншої людини так, ніби ти сам є цією людиною, але без втрати відчуття власного "я". Він вважав емпатію ключовим елементом ефективної терапевтичної роботи та міжособистісного розуміння.

Емпатія має свої корені в ранньому дитинстві, коли діти починають проявляти рефлексорний плач і просоціальні реакції на дистрес інших людей. Однак справжня емпатія продовжує розвиватися протягом дошкільного та шкільного віку разом із здатністю до прийняття перспективи та теорії розуму.

Емпатію також можна визначити як емоційну форму пізнання іншої людини. У сучасній психології емпатія досліджується як складова емоційної сфери особистості. Вона включає такі аспекти, як співпереживання, співчуття та внутрішнє сприяння. Це здатність відгукуватися на емоційний стан іншої людини та проникати в її переживання. Емпатія є ключовим компонентом міжособистісних стосунків і соціальної взаємодії. Вона відіграє важливу роль у розвитку соціальних навичок, морального розвитку та емоційного благополуччя. Розуміння різних аспектів емпатії дозволяє більш глибоко досліджувати її вплив на психічне здоров'я та розвиток особистості.

У віртуальному просторі відсутність уявного «спостерігача» та можливість приховати фізичну особистість знижують соціальні й емоційні бар'єри — це феномен онлайн-дезінгібіції (розгальмування). Людина відчувається вільнішою у висловлюваннях, експериментах із ролями та пошуку стимулів, яких уникала б у «реальному» спілкуванні. Інтернет поєднує в собі безмежну кількість каналів — від соціальних мереж до ігор і форумів, — де кожен може миттєво знайти «своє» середовище. Така безперервна доступність і різноманітність контенту зумовлюють часті «пошукові сеанси» нових емоцій і інформації, що працюють за схемою непередбачуваної нагороди (подібно до лотереї). Колосальні об'єми даних спонукають особистість шукати все нові й нові теми, щоб не «відстати» — кожен клік відчувається як необхідність залишатися «в темі». Відчуття пропущеної інформації («fear of missing out») лише посилює прагнення постійно повертатися в мережу. Через невеликий набір невербальних сигналів кожен створює свій онлайн-персонаж, більш «чистий» або екстремальний, ніж у повсякденні. Це призводить до бажання підтримувати і «прокачувати» віртуальні ролі, що підживлює затяжне перебування в мережі. У сукупності ці риси створюють сприятливе «грунт» для формування інтернет-залежності.

Водночас, негативний дитячий досвід, який впливає на розвиток та формування емпатії, виступає підґрунтям, на якому формується підвищена

вразливість до адиктивної поведінки в Інтернеті. Анкета ACE (Adverse Childhood Experiences) в адаптації О. І. Власова, застосована в нашому дослідженні, дозволяє виявити наявність у дитинстві таких факторів, як фізичне чи емоційне насильство, нехтування базових потреб, а також дисфункціональні сімейні стосунки, зокрема присутність алкогольної залежності опікунів або їх психічна хвороба, розлучення чи ув'язнення одного з них. Кожна позначена подія «накладає» відбиток на механізми саморегуляції дитини, зокрема на здатність довіряти іншим, розуміти та виражати свої емоції адекватно.

Крім класифікації травматичних подій, важливо зазначити, що саме стиль сімейного виховання значною мірою визначає формування емоційного досвіду, що потім може шукати відновлення в цифровому просторі. Сімейні практики опіки або надмірного контролю, нестача емоційної підтримки й передбачуваності в поведінці батьків створюють середовище, в якому дитина не вчиться ефективно справлятися з тривогою та почуттям самотності. У такому разі Інтернет сприймається не стільки як ресурс соціальної комунікації, скільки як засіб регулювання внутрішнього дискомфорту: швидкі «دوزи» схвалення, відволікання та анонімність дають тимчасову полегшу.

Порушення емоційного розвитку, викликане травмуючими подіями, призводить до зниження стійкості до стресу і вкорінення стратегії уникнення проблем. Діти та підлітки, які пережили насильство або системні сімейні кризи, часто не здобувають навичок конструктивного вирішення конфліктів та налагодження підтримуючих стосунків, тому віртуальне середовище стає єдиною зоною, де вони можуть відчути хоч краплину влади, безпеки чи емоційного підкріплення[61].

Таким чином, негативний дитячий досвід не лише сам по собі є стресогенним чинником, але й через порушення базових навичок емоційної саморегуляції й соціальної взаємодії створює «сприятливий ґрунт» для

розвитку компульсивного користування мережею. Саме тому виявлення та корекція цих досвідів у рамках первинної профілактики має стати одним із ключових елементів боротьби з інтернет-залежністю.

Поняття «травма» тісно пов'язане з негативним дитячим досвідом, проте охоплює ширше коло явищ і наслідків психічного ураження. За класичними уявленнями, травмуюча подія — це надмірно інтенсивний стресор, який виходить за межі адаптивних можливостей особистості й призводить до стійких порушень її емоційної саморегуляції та поведінкових реакцій.

У контексті дитинства травма може бути наслідком не лише одиничних катастрофічних подій, але й системних порушень емоційного зв'язку з опікунами: хронічного емоційного відторгнення, нестачі передбачуваності в поведінці батьків або неповноцінності піклування. Анкета ACE в адаптації О. І. Власова дозволяє ідентифікувати як «гострі» інциденти (насильство, знущання), так і «хронічні» форму антисоціального ставлення (алкогольна чи психічна хвороба батьків, розлучення), кожна з яких «накладає» відбиток на здатність дитини регулювати емоції та довіряти іншим. Таким чином, травма в ранньому віці створює не просто накопичення негативних спогадів, а фундаментальний дефіцит ресурсів емоційної стійкості й безпеки, що надалі спонукатиме до пошуку компенсації в онлайні — там, де можливі швидкі «دوزи» підтримки та відчуття контролю.

Zeanah, C. H., & Humphreys на підставі стаціонарного обстеження 150 дітей, що пережили жорстоке поводження, прийшли до висновку, що 60% батьків цих дітей мали різні психіатричні розлади (депресії, важкі тривожні розлади, гострі маячні реакції, алкоголізм та інші), соціально-економічні та пов'язані з ними проблеми, а також важку депривацію у власній історії життя в дитячому віці. Важливо відмітити наслідками різних домашнього насилля, які спрямовані проти дітей, є різноманітні психічні та поведінкові порушення[78].

До індивідуально психологічних рис характеру дітей, набутих в результаті насилля, можна віднести: занижену самооцінку; невпевненість; несформовані вольові якості; підвищену тривожність, страх; агресію; прагнення діяти всупереч вимогам; пасивну або, навпаки, гіперактивну поведінку; боязкість, почуття страху; замкненість; підпорядкованість, залежну позицію; перепади настрою; підвищену сугестивність; піддатливість до навіювання; пригніченість; ізольованість; неадекватний прояв емоцій (напади реготу, люті або безпричинний плач, що не відповідають ситуації) або зухвалу поведінку.

Діти, що виховуються в родинях, де має місце жорстоке поводження та примусовий вплив, відзначаються девіантною та делінквентною поведінкою, високим рівнем схильності до алкоголізації, наркотизації та бродяжництва, досить часто пропускають шкільні заняття без поважних причин та мають низьку успішність. В значній кількості випадків наслідками домашнього насилля в сім'ї стають психоневрологічні розлади в дітей: безсоння, енурези та енкопрези (недержання калу), нервові тіки тощо, а також тілесні захворювання як відповідь на стрес (серцево-судинні розлади, порушення травлення, астма, алергії та захворювання шкіри).

Найбільш універсальною і важкою реакцією на будь-яке насилля, є низька самооцінка, яка сприяє збереженню і закріпленню психологічних порушень. Відчуваючи себе нещасними, знедоленими, пристосовуючись до ненормальних умов існування, намагаючись знайти вихід з положення, що створилося, вони і самі можуть стати шантажистами. Також можуть спостерігатися спроби суїциду.

Діти, які зазнали насилля, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це може включати симптоми, такі як повторювані спогади про травматичні події, нічні кошмари, підвищена тривожність та уникнення ситуацій, які нагадують про насилля. ПТСР може серйозно

вплинути на здатність дитини функціонувати в повсякденному житті та взаємодіяти з іншими людьми.

Діти, які зазнали фізичного насилля, часто проявляють агресивну поведінку по відношенню до інших. Вони можуть застосовувати фізичну силу для вирішення конфліктів або захисту власних інтересів. Це може бути результатом того, що насилля стало для них нормальною моделлю поведінки, яку вони перейняли від своїх агресорів. Вони можуть бути настороженими, підозрілими та уникати близьких стосунків, побоюючись зради або повторення насилля.

Таким чином, будь-яка ситуація насилля, в якій виявляється дитина, носить поліфакторних характер, і питання чи будуть події що сталися в дитинстві переживатися як травма надалі вирішується в залежності від індивідуальних особливостей дитини, умов, в яких протікає його розвиток, характеру впливу, і багатьох інших факторів.

Негативний дитячий досвід, як його описано в адаптованій АСЕ-анкеті О. І. Власова, залишає в душі дитини незагойні «тіні» недовіри та дисрегульованих емоцій, що в поєднанні з порушенням базових навичок саморегуляції робить віртуальний простір особливо привабливим механізмом компенсації. У наймолодшому віці (0–6 місяців), коли дитина ще не вміє належно реагувати на зовнішні стимули, відсутність належної уваги або навіть жорстоке поводження формує почуття емоційної порожнечі й небезпеки. Згодом це втілюється в хронічну настороженість і страх контакту, котрі не «заліковуються» у реальному житті, зате можуть тимчасово відступати в онлайн-середовищі завдяки анонімності та ілюзії контролю над ситуацією. З віком, коли в періоді 1,5–6 років дитина відчуває не лише гострий, а й тривалий емоційний дефіцит, розвивається стратегія «емоційного уникнення» через зосередження на зовнішніх стимулах.

Онлайн-ігри, соціальні мережі та віртуальні спільноти дають можливість «відключитися» від внутрішнього болю, отримати миттєве заохочення у вигляді реакцій інших користувачів і підтримати ілюзію безпеки та значущості. Підлітковий вік, позначений ризиком суїцидальних спроб або делінквентної поведінки, показує, що накопичена травма спричиняє підвищену потребу в зовнішній валідації та відчутті «належності» до групи. Інтернет у цьому разі виступає єдиним полем, де підліток може відчуті контроль та підтримку, навіть якщо вона ілюзорна, — а саме це створює умови для компульсивного, неконтрольованого повернення у віртуальний світ.

Отже, через порушення довіри до близьких, дефіцит навичок конструктивного вирішення конфліктів і занижену самооцінку, що закладаються дитячими травмами, онлайн-середовище перетворюється на «єдиний вихід» з емоційної кризи.

Висновок до першого розділу

У ході аналізу наукових досліджень з проблеми вивчення інтернет-залежності, як психосоціального феномену та її чинників було окреслено теоретико-методологічні засади дослідження комунікативних особливостей осіб з інтернет-залежністю та сутність таких понять як інтернет-залежність, емпатія та негативний дитячий досвід.

У підсумку можемо зробити висновок, що інтернет-залежність постає як багатогранний психосоціальний феномен, у якому компульсивна потреба в онлайн-активності поступово витісняє інші життєві пріоритети, формуючи домінанту мотивів, мислення й емоцій особистості. Показано, що компульсивна потреба в перебуванні онлайн, хоч спочатку виконує функцію ресурсу для розваги, з часом трансформується в домінантний мотив поведінки, витісняючи інші пріоритети й поглиблюючи дисфункції у сфері емоційного самопочуття, когнітивних процесів і міжособистісних контактів. Ця динаміка, яку змальовують як втрату суб'єктного контролю, формує вихідну точку дослідження: розуміння інтернет-залежності не лише як ізольованої проблеми надмірного користування мережею, а як складного явища, що репрезентує глибші соціальні трансформації та перерозподіл агентів соціалізації від реального до віртуального простору.

Огляд класичних і сучасних підходів, від ґрунтового дослідження Кімберлі Янг до інтегративної біопсихосоціальної моделі Winkler & Dörsing, засвідчив, що незважаючи на критику методологічних аспектів ранніх робіт, розвиток інтернет-адикції продовжує потребувати комплексного сприйняття, яке враховує психологічні, соціальні та культурні чинники.

Підкреслено, що саме якість активного слухання, емпатійної реакції і здатності коригувати мовлення відповідно до партнера визначає успішність взаєморозуміння та рівень особистісного благополуччя. Проте інтенсивне

занурення в онлайн-комунікацію створює умови для розвитку поверхневих патернів спілкування: від домінування непрямих форм взаємодії, які позбавлені багатства невербальних сигналів, до спотворення міжособистісних потреб в умовах компенсації дефіциту реального контакту .

Ключовим теоретичним каркасом дослідження виступає модель фундаментальних міжособистісних орієнтацій Вільяма Шульца (FIRO-B), яка відзначається здатністю кількісно вимірювати потребу в включенні в соціальні зв'язки, контролі та близькості як у вираженій, так і в бажаній формах. Така дихотомія дає змогу виявити дисбаланси між очікуванням і проявом міжособистісної поведінки: наприклад, зміщення надмірної потреби в соціальному включенні на компенсаторне прагнення до онлайн-активності чи високого вираженого контролю з одночасним бажанням уникнути зовнішнього впливу.

Розгляд емпатії та негативного дитячого досвіду висвітлив ті психологічні чинники, які сприяють уразливості до інтернет-залежності. Емпатія у висвітлених дослідженнях виступає захисним ресурсом проти ізоляції: здатність розуміти та відчувати внутрішній стан іншого зумовлює здатність регулювати власні емоції й підтримувати глибинні зв'язки. Натомість її дефіцит відкриває шлях до формування поверхневих, адиктивних форм взаємодії в мережі, де швидкість і доступність комунікації стають альтернативою справжньої емоційно включеної взаємодії. Аналіз впливу негативного дитячого досвіду засвідчив, що травматичні події в дитинстві, як то — емоційне нехтування та зловживання психоактивних речовин серед дорослих, руйнують механізми емоційної саморегуляції й довіри до інших, створюючи ґрунт психологічного ландшафту і в наслідок, утворюючи потребу компульсивного звертання в онлайн-середовище, де можна отримати швидку дозу підтримки й контролю.

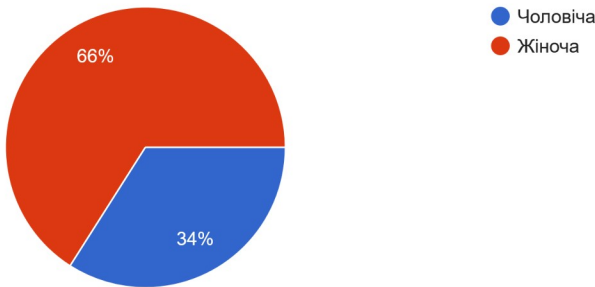
Комплексне поєднання цих перспектив обґрунтовує міждисциплінарний характер дослідження необхідний для повноти розуміння феномену, адже інтернет-залежність не є винятково індивідуально-психологічним розладом, а маркером глибинних соціальних трансформацій, що вимагають узгоджених підходів до профілактики й корекції. Така інтеграція теоретичних засад створює надійну платформу для виявлення чинників, що детермінують формування інтернет-адикції, а також для розробки практичних рекомендацій щодо поліпшення психологічного добробуту вразливих особистостей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

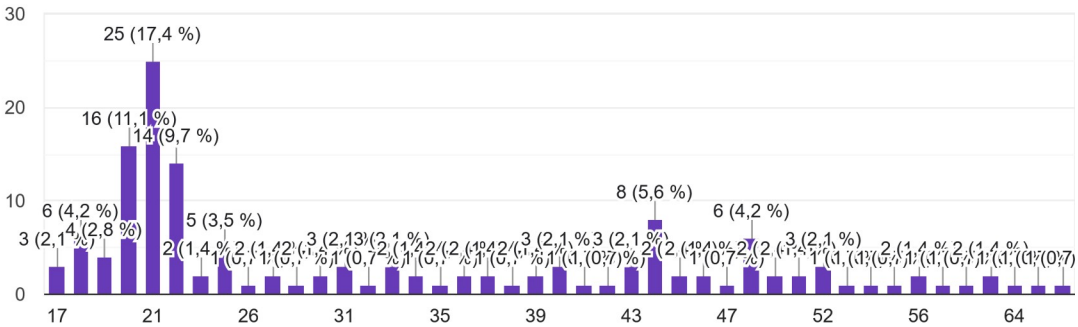
2.1 Загальна характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося у формі онлайн-опитування за допомогою Google-форми та тривало впродовж квітня 2025 року. Учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів. В опитуванні взяли участь 144 респонденти віков від 17 до 76 років (середній вік — 24, найбільша кількість респондентів виявилася віком від 20 до 22 років — 38,2%), з яких 95 осіб жіночої статі — 66% та 49 чоловічої — 34%.

Яка Ваша стать
144 ответа



Скільки Вам повних років (тільки цифра)
144 ответа



Першою методикою, яка була використана в дослідженні, стала **Шкала інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) в україномовному перекладі (дод. Б)** — один із найпоширеніших та науково обґрунтованих інструментів для діагностики ступеня патологічної прив'язаності до використання Інтернету. Розроблена у 1998 році американською дослідницею Кімберлі Янг на основі діагностичних критеріїв, запропонованих Американською психіатричною асоціацією для аддиктивної поведінки, шкала IAT дозволяє оцінити як когнітивні, так і поведінкові аспекти надмірного користування мережею.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які охоплюють ключові сфери життя людини: міжособистісні стосунки, навчальну та трудову діяльність, емоційний стан, самооцінку та контроль поведінки. Кожен пункт оцінюється за 6-бальною шкалою (від 0 — «ніколи» до 5 — «завжди»), що дозволяє визначити не лише наявність залежності, а й її інтенсивність. Таким чином, максимальний бал становить 200, а отримані результати поділяються на три рівні: помірна залученість, проблемне користування та клінічно виражена інтернет-залежність. Оцінка здійснюється з урахуванням як кількісних показників, так і якісного аналізу відповідей.

Методика IAT спрямована на виявлення таких характерних проявів інтернет-залежності, як: зростаюча потреба у збільшенні часу, проведеного в Інтернеті; порушення контролю над часом користування мережею; емоційна залежність від онлайн-активності; використання Інтернету як засобу втечі від реальності чи емоційного полегшення; ігнорування обов'язків або соціальних зв'язків заради перебування в мережі.

Кімберлі Янг у своїй теоретичній моделі розглядала інтернет-залежність як окрему форму поведінкової адикції, споріднену з такими феноменами, як ігрова залежність або патологічний шопінг. Вона підкреслювала, що не лише

зміст діяльності в мережі є значущим для формування залежності, а й функція, яку ця діяльність виконує в житті особистості — зокрема, компенсація внутрішніх конфліктів, зниження тривожності або депресивних проявів.

У рамках дослідження дана методика використовувалась з метою оцінки загального рівня інтернет-залежності серед респондентів, а також для подальшого аналізу зв'язків між залежністю, міжособистісними характеристиками, дитячими травмами та ризиком розвитку суїцидальної поведінки.

Для досліджування рівня емпатії респондентів було обрана методика **«Виявлення схильності до емпатії» в україномовному перекладі (дод. А)**, що складається з 36 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою від "ніколи" до "завжди". Цей тест допомагає визначити загальний рівень емпатії. Досліджувані мали висловити свою думку ("Не знаю", "Ніколи", "Іноді", "Часто", "Майже завжди", "Завжди") щодо наведених тверджень. Для обрахування даних їх твердження оцінювалися від 0 до 5 балів.

Інтерпретація результатів методики «Виявлення схильності до емпатії»:

82-90 балів. Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрої співрозмовника, погано почувається в присутності "важких людей". Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь клопоту або образити.

63-81 бал. Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недоліки та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи

компромісні рішення. В оцінці довіряє скоріш власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

37-62 бали. Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більше схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. їй властиві стримані емоційні прояви. У спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

12-36 балів. Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в усуненні конфліктів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона є прихильником точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

11 балів і менше. Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

Третім інструментом, який був використаний у дослідженні, стала **Методика фундаментальних міжособистісних орієнтацій FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior) в україномовному перекладі (дод. В)**, розроблена американським психологом Вільямом Шутцем у 1958 році. Дана методика базується на авторській теорії міжособистісних потреб і є однією з найвідоміших психометричних моделей, що дозволяє комплексно оцінити міжособистісну поведінку людини у трьох ключових сферах соціального функціонування: включення (Inclusion), контроль (Control) та афект (Affection).

Кожна з трьох сфер аналізується у двох вимірах:

- Виражена поведінка (Expressed Behavior) – рівень активності, який індивід проявляє у взаємодії з іншими.
- Бажана поведінка (Wanted Behavior) – рівень взаємодії, який індивід очікує або бажає отримувати від інших.

Таким чином, опитувальник складається з 54 тверджень, які охоплюють шість шкал (по три пари для кожної потреби) і оцінюються за дев'ятибальною шкалою. Респондент має обрати варіант відповіді, що найточніше відповідає його типовій поведінці в міжособистісних стосунках.

- Потреба у включенні (Inclusion) стосується бажання бути частиною групи, брати участь у соціальній активності, спілкуватися з іншими та бути прийнятим. Високі бали за вираженим включенням свідчать про активність, відкритість, прагнення брати участь у груповому житті. Високі бали за бажаним включенням свідчать про очікування уваги з боку інших, потребу бути запрошеним до взаємодії.
- Потреба у контролі (Control) відображає прагнення впливати на інших або бути під контролем. Високі показники за вираженим контролем свідчать про схильність до лідерства, ініціативності, самостійного прийняття рішень. Високі бали за бажаним контролем вказують на прагнення мати над собою авторитет або отримувати чіткі вказівки.
- Потреба в близькості (Affection) пов'язана з глибиною емоційних контактів, теплом і близькістю у взаєминах. Високі бали за вираженим афектом вказують на відкритість до емоційної взаємодії, дружелюбність, щедрість. Високі бали за бажаним афектом – на потребу у любові, прийнятті, довірливих стосунках.

Комбінація показників за всіма шістьма шкалами створює індивідуальний профіль міжособистісної поведінки, який може бути класифікований за допомогою типологічних моделей (наприклад, «Домінантний – Незалежний – Інтровертований», «Ізольований – Підпорядкований – Залежний» тощо). Така типологізація дозволяє прогнозувати реакції індивіда в групі, оцінити його рівень соціальної адаптованості, а також виявити дисбаланси у взаємодії з іншими.

FIRO-B є особливо чутливою до внутрішніх конфліктів, які виникають у результаті невідповідності між вираженими і бажаними потребами. Наприклад, низький рівень вираженого афекту за високого бажаного афекту може свідчити про страх відторгнення, труднощі у формуванні глибоких емоційних зв'язків або ранні травми прив'язаності. Саме ця динаміка є ключовою для діагностики міжособистісних порушень, характерних для осіб із дезадаптивною поведінкою або ризиками суїцидальності.

У рамках цього дослідження методика FIRO-B використовувалась для вивчення специфіки міжособистісної орієнтації у осіб з присутніми ознаками інтернет-залежності. Аналіз даних дозволив виявити, які саме потреби – включення, контроль чи афект – є найбільш порушеними або фрустрованими у респондентів з високим рівнем залежності.

Для оцінки рівня негативного досвіду в дитинстві була обрана **адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ) О. І. Власова (дод. Г)**. Шкала оцінює рівень дитячих травм від норми до присутності значної кількості травмуючого досвіду за загальним рівнем ННД (від 0 до 9 — норма, від 10 до 22 — не норма). Всього опитувальник містить 22 запитання та ділиться на 3 блоки: Проживання у дисфункціональній сім'ї, Деструктивне ставлення оточення, Залучення до раннього статевого життя. Також є четверта додаткова

шкала — Соціально-емоційна занедбаність, яка не використовувалась для аналізу.

Методи математичної статистики.

Статистичне опрацювання одержаних даних було виконано за допомогою методу описової статистики, кореляційного аналізу (кореляція за Спірменом), лінійного регресійного аналізу.

2.2 Виявлення чинників інтернет-залежності

Спершу було вирішено відкинути результати респондентів, які не входять до вікової категорії від 18 до 60 років, з метою формування більш гомогенної вибірки та забезпечення більшої узгодженості результатів. Такий підхід дозволив зосередити аналіз на найбільш репрезентативній віковій групі користувачів Інтернету, що відповідає меті дослідження.

Опис результатів аналізу надійності (внутрішньої узгодженості) твоїх методик може виглядати так:

Перевірка внутрішньої узгодженості методик

На наступному етапі було проведено оцінку надійності психодіагностичних інструментів, адаптованих для використання українською мовою. Надійність оцінювалася за показником Кронбаха α , що дозволяє визначити внутрішню узгодженість пунктів кожної шкали.

Методика К. Янг для виявлення інтернет-залежності

Результати аналізу показали дуже високий рівень внутрішньої узгодженості для опитувальника інтернет-залежності К. Янг — **Cronbach's $\alpha = 0.941$** . Це свідчить про стабільність і надійність усіх пунктів опитувальника для оцінювання рівня залежності у вибірці українських користувачів.

Методика фундаментальних міжособистісних орієнтацій FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior)

Для кожної зі шкал було окремо оцінено надійність:

- Ie (виражена потреба у включенні) — $\alpha = 0.613$, що є задовільним рівнем узгодженості.
- Iw (бажана потреба у включенні) — $\alpha = 0.846$, що свідчить про високу надійність.
- Ce (виражена потреба у контролі) — $\alpha = 0.836$, що також вказує на високу узгодженість.
- Cw (бажана потреба у контролі) — $\alpha = 0.676$, що є задовільним результатом.
- Ae (виражена потреба у близькості) — $\alpha = 0.576$, що свідчить про помірну узгодженість.
- Aw (бажана потреба у близькості) — $\alpha = 0.715$, що вказує на достатній рівень надійності.

«Виявлення схильності до емпатії»

Внутрішня узгодженість опитувальника «Виявлення схильності до емпатії» склала $\alpha = 0.846$, що дозволяє вважати його високонадійним для використання у дослідженні.

Загальний висновок щодо внутрішньої узгодженості перекладених методик

Отримані показники α Кронбаха свідчать про те, що усі застосовані методики продемонстрували прийнятний або високий рівень внутрішньої узгодженості, що дозволяє нам зробити висновок про їх надійність і доцільність використання в подальшому аналізі результатів.

Аналіз описової статистики

Далі було проведено аналіз описової статистики отриманих результатів, що дозволив узагальнити рівень проявленості основних психологічних характеристик у досліджуваних осіб.

Передусім було проаналізовано **рівень емпатії**. Згідно з отриманими даними, більшість респондентів продемонстрували **високий (39.1%) та дуже високий (52.9%)** рівні емпатійності. Нормальний рівень емпатії відзначено лише у **7.2%** учасників, а **низький рівень** виявлено лише **в одного респондента (0.7%)**. Це свідчить про загальну високу емпатійну налаштованість вибірки, що є важливим для подальшого аналізу міжособистісної взаємодії і говорить про специфічність даної вибірки.

Аналіз **рівня інтернет-залежності** показав, що **73.9%** опитаних належать до категорії **звичайних користувачів Інтернету**, у той час як **26.1%** виявили **ознаки проблемного використання**, що свідчить про наявність певних ризиків розвитку залежної поведінки у цієї групи. Окремо було відзначено, що частка респондентів з критичним рівнем залежності (понад 160 балів) у цій вибірці відсутня або є незначною, що дозволяє нам зосередитися на порівнянні звичайного та проблемного використання.

Аналіз **негативного дитячого досвіду** (відповідно до шкали ACE) дозволив виділити дві групи респондентів:

- **осіб зі значною травмованістю** (17 осіб, що становить **12.3% вибірки**) — присутність більше 9 потенційно травмуючих подій в дитячому віці,
- **осіб із помірним або відсутнім рівнем травматизації** (121 особа, що становить **87.7% вибірки**). — присутність менше 10 потенційно травмуючих подій в дитячому віці.

Додатково було здійснено **розподіл за статтю**, згідно з яким серед осіб зі значною травмованістю було виявлено **4 чоловіків (2.9%) та 13 жінок (9.4%)**.

Серед тих, хто продемонстрував помірний або відсутній рівень травматизації, переважали **жінки (77 осіб, 55.8%) та чоловіки (44 особи, 31.9%)**.

Отримані результати дозволяють зафіксувати, що **переважна більшість вибірки не мала критичного рівня дитячих травм**, однак **помітна частка (понад 12%)** все ж продемонструвала **значний травматичний досвід**, що обґрунтовує доцільність подальшого аналізу цього чинника у зв'язку з інтернет-залежністю та міжособистісними орієнтаціями.

Таким чином, завдяки аналізу описової статистики ми можемо рухатися до встановлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками.

Оцінка нормальності розподілу

Перед проведенням кореляційного аналізу та побудовою регресійної моделі було здійснено оцінку нормальності розподілу даних за допомогою критерію Шапіро–Вілка. Ця перевірка є необхідною для обґрунтування вибору параметричних чи непараметричних статистичних методів.

Результати перевірки:

- Для більшості змінних, зокрема **рівня негативного дитячого досвіду ($p < .001$), рівня емпатії ($p < .001$), а також шкал міжособистісної орієнтації (Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw; $p < .001$), було зафіксовано статистично значущі відхилення від нормального розподілу.**
- Єдиною змінною, що **відповідала критерію нормальності**, був **рівень інтернет-залежності ($p = 0.255$)**, що дозволяє розглядати цей показник як нормально розподілений.

На підставі отриманих результатів було прийнято рішення використовувати непараметричні методи аналізу зв'язків, зокрема

кореляційний аналіз Спірмана, що не потребує припущення про нормальність розподілу змінних.

Кореляційний аналіз

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз Спірмана для виявлення зв'язків між основними змінними дослідження: міжособистісними орієнтаціями (шкали FIRO-B), рівнем емпатії, рівнем негативного дитячого досвіду та інтернет-залежністю.

Отримана кореляційна матриця показала наявність статистично значущих зв'язків між низкою показників:

- Встановлено помірний позитивний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та негативним дитячим досвідом (*Spearman's $\rho = 0.506, p < .001$*), що дозволяє припускати роль травматичних подій у формуванні залежної поведінки.
- Виявлено позитивний зв'язок між інтернет-залежністю та бажанням підкорятися контролю з боку інших осіб (Cw) ($\rho = 0.239, p = .005$).
- Рівень емпатії також продемонстрував позитивний зв'язок з інтернет-залежністю ($\rho = 0.228, p = .007$).

Крім того, було встановлено внутрішні зв'язки між шкалами FIRO-B, зокрема:

- Виражена і бажана потреба у включенні (Ie та Iw) корелюють між собою на рівні $\rho = 0.513, p < .001$.
- Виражена потреба у включенні (Ie) і виражена потреба у близькості (Ae) мають зв'язок $\rho = 0.469, p < .001$.
- Бажана потреба у включенні (Iw) пов'язана з емпатією $\rho = 0.305, p < .001$.

Також було зафіксовано позитивний зв'язок між рівнем емпатії та негативним дитячим досвідом ($\rho = 0.271, p = .001$), що свідчить про можливий вплив пережитих подій на розвиток емоційної чутливості.

Регресійний аналіз

Для виявлення чинників, що впливають на рівень інтернет-залежності, було проведено лінійний регресійний аналіз із включенням до моделі всіх теоретично обґрунтованих предикторів:

- шкал міжособистісної орієнтації FIRO-B (Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw),
- рівня емпатії,
- рівня негативного дитячого досвіду.

Перевірка припущень

- Durbin–Watson = 2.11, $p = .512$ — відсутність автокореляції залишків.
- VIF для всіх змінних < 2 , що вказує на відсутність мультиколінеарності.
- Shapiro-Wilk $p = .206$ — залишки моделі нормально розподілені.

Результати узгодженості моделі

Модель виявилася статистично значущою:

- $R^2 = 0.334$, що свідчить про те, що включені предиктори пояснюють 33.4% варіації рівня інтернет-залежності у вибірці.
- $F(8, 129) = 8.056, p < .001$, що підтверджує значущість моделі в цілому.
- AIC = 1210, що дозволяє порівнювати цю модель з іншими.
- Adjusted $R^2 = 0.293$, дозволяє нам перевірити чи були зайві змінні в моделі.

Статистично значущі предиктори

Змінна	β (Estimate)	p-value	Стандартизований β
Рівень негативного дитячого досвіду (Trauma res)	1.67	<.001	0.3
Виражена потреба у включенні (Ie)	-4.93	<.001	-0.34
Бажана потреба у контролі (Cw)	2.29	0.01	0.19

- Негативний досвід в дитинстві (Trauma res) є найсильнішим позитивним предиктором.
- Низький рівень вираженої потреби у включенні (Ie) пов'язаний із підвищенням інтернет-залежності.
- Підвищена бажаність зовнішнього контролю (Cw) також є значущим позитивним предиктором.

Інші змінні не досягли рівня статистичної значущості ($p > .05$).

Можемо помітити що змінна **вираження потреби у включенні (Ie)** не показала значущого зв'язку з інтернет-залежністю в кореляційному аналізі ($\rho = -0.118$, $p = .170$), але тут має вирішальний вплив, що дозволяє припускати опосередковану роль цього показника у загальній моделі.

Рівняння регресійної моделі на даному етапі:

$$\text{Інтернет-залежність} = 64.16 + 1.67 \times \text{Trauma res} + 0.24 \times \text{Empathy res} - 4.93 \times \text{Ie} + 1.25 \times \text{Iw} + 1.20 \times \text{Ce} + 2.29 \times \text{Cw} - 0.78 \times \text{Ae} - 0.56 \times \text{Aw}$$

Однак для інтерпретації доцільно зосередитися лише на **значущих предикторах**:

Рівень негативного дитячого досвіду (Trauma res)
Виражена потреба у включенні (Ie)
Бажана потреба у контролі (Cw)

На основі попереднього аналізу було прийнято рішення спростити регресійну модель, залишивши в ній лише ті змінні, які показали статистичну значущість у повній моделі, а саме:

- виражену потребу у включенні (Ie),
- бажану потребу у контролі (Cw),
- рівень негативного дитячого досвіду (Trauma res).

Результати уточненої моделі

Уточнена модель також виявилася статистично значущою, хоча значення поясненої варіації дещо знизилося:

- $R^2 = 0.273$, тобто три предиктори пояснюють **27.3% варіації інтернет-залежності**, що лише незначно менше порівняно з 33.4% у повній моделі.

Статистично значущі коефіцієнти:

Змінна	β (Estimate)	p-value	Стандартизований β
Виражена потреба у	-3.56	0.001	-0.247

включенні			
Бажана потреба у контролі	+2.34	0.011	+0.197
Рівень негативного дитячого досвіду	+2.22	<.001	+0.404

Порівняння моделей регресійного аналізу

Показник	Повна модель (8 змінних)	Спрощена модель (3 змінні)
R	0.58	0.52
R²	0.33	0.27
Adjusted R²	0.29	0.26
AIC	1210	1212
F (статистична значущість моделі)	F(df=8,129) = 8.324, p < .001	F(df=3,134) = 16.8, p < .001
Статистично значущі предиктори	Trauma res, Ie, Cw	Trauma res, Ie, Cw
Durbin–Watson (автокореляція)	2.11 (p = .512)	2.15 (p = .368)
Shapiro–Wilk (нормальність залишків)	p = .206	p = .078
VIF (мультиколінеарність)	Всі VIF < 2	Всі VIF ≈ 1 (відмінна незалежність предикторів)

Хоча повна модель пояснює трохи більше варіації (33.4% проти 27.3%), різниця є помірною. Adjusted R² знижується з 0.293 до 0.257, але залишається прийнятним для соціально-психологічних досліджень. Значення AIC зростає лише на 2 одиниці (1210 → 1212), що є мінімальним і статистично незначущим погіршенням, при цьому модель стає простішою і стійкішою.

Обидві моделі залишаються статистично значущими, але в спрощеній моделі **показник F вищий (16.8 проти 8.324)**, що вказує на кращу узгодженість між меншою кількістю змінних.

У повній моделі лише три змінні були значущими (Trauma res, Ie, Cw), тому вилучення незначущих не погіршило якість пояснення. Обидві моделі виконують припущення регресійного аналізу: нормальність залишків, відсутність автокореляції та мультиколінеарності.

Спрощена модель є більш оптимальною з огляду на спрощення структури без значної втрати пояснювальної сили, поліпшення статистичних властивостей (вищий F, краща стабільність коефіцієнтів), збереження тільки значущих змінних, що підвищує практичну цінність, тому обґрунтованим вибором є використання спрощеної моделі з трьома ключовими предикторами:

- Негативний дитячий досвід (Trauma res)
- Виражена потреба у включенні (Ie)
- Бажана потреба у контролі (Cw)

Отже, остаточним рівнянням регресії буде:

Інтернет-залежність = $82.16 - 3.56 \times Ie + 2.34 \times Cw + 2.22 \times \text{Trauma res}$

2.3 Аналіз отриманих результатів дослідження

У першому розділі роботи було обґрунтовано, що формування інтернет-залежної поведінки є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють як особистісні риси, так і досвід раннього розвитку. Зокрема, було показано, що ключовими психологічними чинниками, які можуть зумовлювати вразливість до залежної поведінки, виступають дисбаланси міжособистісних потреб (за В. Шульцем), рівень емпатійності та негативний дитячий досвід, що впливає на саморегуляцію і соціальні стратегії особистості. Саме ці змінні стали предметом поглибленого якісного аналізу отриманих емпіричних результатів.

Аналіз показників міжособистісної орієнтації дозволив виявити специфічні особливості поведінкових стратегій у респондентів з різним рівнем інтернет-залежності. Зокрема, було встановлено, що залежні користувачі демонструють нижчі показники вираженої потреби у включенні (Ie), що може свідчити про їхню схильність уникати безпосередньої соціальної взаємодії в реальному середовищі, компенсуючи цю потребу за рахунок активності в онлайн-просторах. Водночас для залежних користувачів характерне вище бажання бути під контролем інших осіб (Cw), що може вказувати на дефіцит власної ініціативності і самостійності у прийнятті рішень, а також на потребу у зовнішньому регулюванні поведінки. Цей профіль узгоджується з припущенням, що інтернет може виступати як середовище, яке знімає потребу самостійно будувати міжособистісні стосунки в офлайн-світі.

Аналіз описової статистики показав, що вибірка загалом характеризується високим рівнем емпатії, однак помірно вищі показники емпатійності були виявлені саме у респондентів із ознаками інтернет-залежності. Це дещо несподіваний результат, оскільки в теоретичних моделях

емпатія розглядається як ресурс, що може запобігати розвитку залежної поведінки. Проте, як показує подальший аналіз, висока емпатійність у залежних користувачів може поєднуватися з емоційною вразливістю і зниженою здатністю до реальної соціальної взаємодії, що потребує додаткового дослідження.

Рівень негативного дитячого досвіду у залежних і незалежних користувачів

Результати свідчать, що негативний дитячий досвід є найбільш вираженим чинником, що диференціює залежних і незалежних користувачів. Респонденти з ознаками інтернет-залежності значно частіше демонстрували високі показники травматичного досвіду, що підтверджує роль ранніх несприятливих подій у формуванні ризикованих моделей поведінки в дорослому віці. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що дитячі травми можуть формувати дефіцит навичок саморегуляції, який, своєю чергою, сприяє втечі у віртуальне середовище як компенсаторний механізм.

Взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності, міжособистісною орієнтацією, емпатією та негативним дитячим досвідом

Проведений кореляційний аналіз показав, що інтернет-залежність виявляє найбільш виражені зв'язки з негативним дитячим досвідом ($\rho = 0.506$, $p < .001$). Це підтверджує ключову гіпотезу про роль ранніх травматичних подій як передумови формування залежної поведінки в онлайн-середовищі. Зв'язок інтернет-залежності з бажаною потребою бути під зовнішнім контролем (Cw) також виявився статистично значущим, хоча і помірним за силою ($\rho = 0.239$, $p = .005$), що узгоджується з висновками щодо дефіциту саморегуляції у залежних користувачів.

Водночас виражена потреба у включенні (Ie) не показала статистично значущого зв'язку з інтернет-залежністю, що може свідчити про непрямий або опосередкований характер цього показника у впливі на залежну поведінку.

Проте цей показник зберіг значущість у регресійній моделі, що дозволяє припускати його потенційний вплив у поєднанні з іншими факторами.

Цікавою виявилася також позитивна кореляція між емпатією та інтернет-залежністю ($\rho = 0.228$, $p = .007$), що потребує додаткового тлумачення, оскільки на теоретичному рівні емпатія розглядається як захисний ресурс. Водночас, як видно з результатів, висока емпатійність може поєднуватися з емоційною вразливістю, що робить людину більш залежною від онлайнової взаємодії як джерела швидкої емоційної підтримки.

Інтерпретація регресійної моделі

Побудована спрощена регресійна модель підтвердила, що три чинники мають статистично значущий вплив на рівень інтернет-залежності:

- Виражена потреба у включенні (Ie) має негативний вплив, що свідчить про зв'язок між зниженням реальної соціальної активності та підвищенням онлайнової залежності.
- Бажана потреба у зовнішньому контролі (Cw) позитивно впливає на рівень залежності, що узгоджується з ідеєю про дефіцит автономії у залежних користувачів.
- Негативний дитячий досвід (Trauma res) є найсильнішим предиктором, що підтримує припущення про глибокий вплив ранніх травм на формування залежної поведінки.

Таким чином, модель показує, що інтернет-залежність формується на перетині низької реальної соціальної активності, підвищеної потреби в зовнішньому регулюванні поведінки та наявності травматичного дитячого досвіду. Це створює психологічний профіль особи, яка уникає реальної взаємодії, шукає регуляції ззовні та використовує Інтернет як компенсаторний механізм для зниження внутрішньої напруги.

Висновок до другого розділу

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що емпіричні дані узгоджуються з теоретичною концепцією інтернет-залежності як складного психосоціального явища, що формується під впливом особистісних і життєвих чинників.

Виявлено, що ключову роль у підвищенні ризику залежної поведінки відіграє негативний дитячий досвід, що підтверджує положення сучасних підходів про вплив ранніх психотравм на саморегуляційні і міжособистісні механізми дорослої людини.

Водночас результати свідчать, що залежні користувачі характеризуються зниженим рівнем залучення у соціальні зв'язки, що проявляється у низькому рівні «вираженої потреби у включенні (Ie)», а також високим прагненням бути «під зовнішнім контролем (Cw)». Це узгоджується з ідеєю про те, що Інтернет для таких користувачів виконує функцію контрольованого середовища, яке дозволяє уникати особистісної відповідальності і водночас отримувати плацдарм для пара-соціальної взаємодії.

Цікавою виявилася висока емпатійність залежних користувачів, що може свідчити про вплив високої специфічності вибірки, де 92% респондентів мають високий і дуже високий рівні емпатії. Також, можливо, у даному контексті емпатія виступає не як захисний чинник, а як чинник емоційної вразливості, яка підсилює залежність від онлайн підтримки та схвалення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуті теоретичні припущення про роль негативного дитячого досвіду як чинника ризику, і компенсаторне використання онлайн-середовища як задоволення нереалізованих міжособистісних потреб та емоційної підтримки. Це дозволяє зробити висновок, що поєднання травматичного досвіду, деформацій

міжособистісних потреб та особливостей емоційної чутливості створює психологічний профіль ризику формування інтернет-залежної поведінки.

РОЗДІЛ 3. ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1 Теоретичне підґрунтя для методичних рекомендації для професіоналів щодо профілактики інтернет-залежності

Враховуючи мету дослідження, що полягає у вивченні міжособистісної орієнтації у комунікативній поведінці осіб з інтернет-залежністю з урахуванням їхнього рівня емпатії та негативного дитячого досвіду, а також розробці методичних рекомендацій щодо профілактики, доцільним є спрямування зусиль на ті психосоціальні чинники, що виявились найвагомішими у межах запропонованої моделі. Проведений аналіз продемонстрував, що саме негативний досвід у дитинстві (за даними аналізу результатів анкети ACE) є найсильнішим психологічним предиктором розвитку інтернет-залежної поведінки, що узгоджується з сучасними теоретичними уявленнями про роль ранніх травматичних впливів у формуванні компульсивних моделей поведінки. Водночас міжособистісні потреби у включенні (Inclusion expressed) та контролі (Control wanted) також виявили статистично значущі, хоча і помірні, впливи, що вказує на доцільність їхнього врахування при побудові профілактичних стратегій.

У зв'язку з цим постала потреба у виборі підходу, який би дозволяв інтегрувати роботу з цими трьома компонентами — раннім травматичним досвідом, порушеними міжособистісними орієнтаціями на включення та контроль, а також емоційною ізоляцією, що є наслідком недостатньої реалізації потреби в афіліації. З огляду на це було обрано програму FRIENDS, розроблену професоркою Паулою Барретт, яка, на відміну від вузько спрямованих втручань, поєднує когнітивно-поведінкові техніки з елементами емоційного навчання, роботи з тілесними реакціями та соціальними

навичками. Програма FRIENDS базується на концепції формування емоційної стійкості, розвитку саморегуляції, усвідомленого управління емоційними станами та побудови підтримувальних міжособистісних зв'язків, що робить її особливо релевантною для осіб з порушеним досвідом прив'язаності та схильністю до уникнення соціальних контактів[50].

Додатковою перевагою програми є її науково обґрунтована структура, підтверджена низкою досліджень у різних країнах, а також можливість адаптації до групової та індивідуальної роботи у різних вікових і соціальних категоріях. Це дозволяє розглядати FRIENDS не лише як терапевтичний, а й як профілактичний інструмент, здатний знижувати вплив як ранніх травматичних чинників, так і актуальних міжособистісних деформацій, пов'язаних з потребою в контролі, включеності та подоланні емоційної ізоляції. Таким чином, саме цей підхід було обрано як теоретико-практичну основу для подальшої розробки методичних рекомендацій з урахуванням результатів проведеного дослідження.

Паула Маргарет Барретт — австралійська клінічна психологиня, відома на міжнародному рівні своїми розробками в галузі когнітивно-поведінкової терапії для дітей і молоді, зокрема в контексті профілактики та подолання тривожних і депресивних розладів. Вона отримала ступінь доктора філософії (PhD) з клінічної психології в Університеті Квінсленда (Австралія) і розпочала свою наукову і практичну діяльність у сфері вивчення тривожних розладів у дітей, зосередивши увагу на тому, як навчити їх долати надмірне хвилювання, тривогу та страхи. Дослідження Барретт мали суттєвий вплив на розуміння ролі сім'ї, зокрема батьківської участі, у психотерапевтичному процесі дітей з тривожними розладами. Вона стала однією з перших, хто довів, що залучення батьків до терапії суттєво підвищує її ефективність[50].

Програма FRIENDS, створена Барретт наприкінці 1990-х років, була розроблена як адаптація вже відомої на той час програми Coping Cat Кендалла, однак Барретт суттєво її доповнила, розширивши на більш широкий віковий

діапазон, додавши сімейний компонент та акцентувавши увагу на соціальних навичках і емоційному розвитку. Назва програми є акронімом, де кожна літера відповідає певній навичці або стратегії подолання тривоги. FRIENDS включає техніки управління емоціями, релаксаційні вправи, розвиток позитивного мислення, навички вирішення проблем і соціальної взаємодії.

Барретт продовжує активно працювати як дослідниця і практик, є керівницею Pathways Health and Research Centre в Австралії — установи, яка спеціалізується на дослідженнях і впровадженні програм психічного здоров'я для різних груп населення. Вона також бере участь у міжнародних проектах, проводить тренінги для спеціалістів та консулює уряди різних країн щодо впровадження програм емоційного розвитку і психопрофілактики в освітніх і соціальних системах.

Практична значущість її діяльності полягає в тому, що FRIENDS є гнучким інструментом, який застосовується як у клінічних умовах для дітей з діагностованими тривожними розладами, так і в освітніх закладах для широкої профілактики серед дітей та підлітків, які ще не мають клінічних симптомів, але потребують розвитку емоційної стійкості.

Теоретичним підґрунтям програми FRIENDS є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка зарекомендувала себе як один із найефективніших підходів у роботі з тривожними і депресивними розладами як у дітей, так і в дорослих. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що емоційне самопочуття та поведінка людини значною мірою визначаються тим, як вона інтерпретує події та ситуації у своєму житті. Негативні, катастрофічні або викривлені думки можуть підтримувати стан тривоги, страху або пригніченості, тоді як формування більш реалістичних і конструктивних способів мислення допомагає знижувати емоційне напруження і розвивати здатність до адаптації. Програма FRIENDS, як і класична КПТ, працює з трьома ключовими рівнями психологічного функціонування — когнітивним, емоційним і поведінковим. Її

структура побудована навколо моделі, що передбачає взаємозв'язок між думками, почуттями та діями. Діти вчаться помічати свої негативні або тривожні думки, аналізувати їх, замінювати на більш реалістичні й підтримувальні, а також використовувати ефективні поведінкові стратегії для подолання складних ситуацій[52].

Окремий акцент у FRIENDS робиться на фізіологічних реакціях тіла — таких як серцебиття, напруження м'язів, поверхнєве дихання — як на сигналах, що супроводжують тривогу. Програма навчає дітей усвідомлювати ці реакції і використовувати методи тілесного самозаспокоєння, зокрема техніки дихання, м'язової релаксації та уявної візуалізації.

Ще одним важливим компонентом програми є розвиток соціальних навичок і підтримувальних міжособистісних зв'язків. Учасники вчаться встановлювати та підтримувати дружні стосунки, просити про допомогу, взаємодіяти з однолітками та дорослими в конструктивний спосіб. Це особливо важливо для дітей і підлітків, які схильні до соціальної ізоляції, страху перед оцінкою з боку інших або зниженого відчуття включеності в соціальні групи.

Програма FRIENDS також спирається на психоосвітній компонент — діти й батьки отримують знання про природу тривоги, механізми її виникнення та стратегії самопомоги. Батьківська участь є обов'язковою частиною програми, оскільки сімейне середовище відіграє вирішальну роль у закріпленні набутих навичок і підтримці емоційного благополуччя дітей.

Таким чином, FRIENDS — це цілісна програма, яка інтегрує класичні принципи когнітивно-поведінкової терапії з методами розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та соціальної взаємодії. Її багатоаспектність дозволяє не лише знижувати прояви тривоги, а й загалом підвищувати психологічну стійкість і здатність до здорової міжособистісної комунікації.

Отже, сама програма складається з вже чітко структурованої методологічної основи, яка базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії і передбачає системну роботу з дітьми та їхніми батьками. Вона складається з десяти основних сесій, які доповнюються двома підкріплювальними заняттями (booster sessions) через один та три місяці після завершення основної програми. Окрім цього, передбачено два обов'язкових навчальних семінари для батьків з метою підвищення їхньої обізнаності щодо тривожних розладів, стратегій підтримки дитини та закріплення отриманих навичок у сімейному середовищі.

Структура програми організована навколо акроніму **FRIENDS**, де кожна літера відповідає окремому етапу або навичці, яка опрацьовується:

- **F (Feelings)** – навчання розпізнаванню і розумінню власних емоцій, фізіологічних проявів тривоги, розвиток емоційної обізнаності.
- **R (Relax)** – освоєння технік релаксації, включаючи діафрагмальне дихання та м'язову релаксацію для зниження фізіологічного напруження.
- **I (Inner thoughts)** – робота з внутрішнім монологом, навчання розпізнаванню негативних думок і їх заміні на реалістичніші й підтримувальні.
- **E (Explore plans)** – розвиток навичок вирішення проблем, планування та розбиття завдань на кроки.
- **N (Nice work, reward yourself)** – формування навички самопідтримки, відзначення власних досягнень, використання винагороди як мотивації.
- **D (Don't forget to practice)** – закріплення отриманих навичок через повторення і практику у реальному житті.

- **S (Stay calm, you know how to cope)** – інтеграція всіх попередніх навичок для формування впевненості у власній здатності справлятися зі стресом і труднощами.

Методологія програми включає інтерактивні заняття, які проводяться у груповому форматі і включають участь у рольових іграх, групових обговореннях, вправляннях у релаксаційних техніках, створенні індивідуальних планів подолання труднощів, а також домашні завдання для закріплення матеріалу. Велике значення надається підтримці групової взаємодії і розвитку соціальних навичок, що сприяє подоланню ізоляції та формуванню здорових міжособистісних зв'язків.

Програма також передбачає психоосвітні сесії, під час яких люди знайомляться з основними компонентами програми, отримують інструкції, а також навчаються управлінню власною тривогою, щоб не підсилювати тривожні прояви у, наприклад, дитини через надмірний контроль або уникнення.

Наукова база програми FRIENDS підтверджена численними клінічними та освітніми дослідженнями, які демонструють її ефективність у зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стійкості, розвитку соціальних навичок та саморегуляції у дітей і підлітків у різних країнах та контекстах, зокрема у шкільному середовищі.

Таким чином, програма FRIENDS є інтегрованим багаторівневим втручанням, що поєднує роботу з емоціями, мисленням, поведінкою та міжособистісними взаємодіями, що робить її універсальною основою для профілактики і подолання проблем, пов'язаних з інтернет-залежністю, особливо у тих осіб, у яких вона зумовлена травматичним досвідом та дефіцитом здорових міжособистісних зв'язків.

Адаптація програми FRIENDS для профілактики інтернет-залежності є методологічно обґрунтованою та доцільною, оскільки її структура дозволяє інтегрувати роботу з основними психологічними чинниками, виявленими у вашому дослідженні. З огляду на те, що негативний дитячий досвід виявився найсильнішим предиктором інтернет-залежності, доцільно трансформувати акценти програми таким чином, щоб вона не лише розвивала емоційну стійкість загалом, а й безпосередньо сприяла пропрацюванню наслідків ранніх психоемоційних травм.

Цього можна досягти шляхом розширення блоку роботи з тілесною обізнаністю і реакціями на тривогу, оскільки саме тіло часто зберігає відлуння травматичного досвіду. Варто акцентувати увагу на створенні безпечного емоційного простору, де учасники зможуть розпізнавати свої тілесні сигнали тривоги, емоційної напруги чи ізоляції, не вдаючись до втечі в онлайн-середовище як способу самозаспокоєння.

Другим напрямом адаптації є акцент на міжособистісних потребах включення та контролю, які у вашій моделі хоч і мають помірний, але статистично значущий вплив. Блок програми, присвячений розвитку соціальних навичок, формуванню підтримувальних зв'язків, навчання асертивності та здорового способу вираження потреб, може бути розширений для роботи зі специфічними проявами поведінки осіб з інтернет-залежністю, які прагнуть компенсувати дефіцит реального соціального визнання через онлайн-активність або прагнення контролювати віртуальні взаємодії.

Особливу увагу слід приділити компоненту рефлексії щодо способів регуляції власного емоційного стану, з акцентом на виявлення неусвідомлених моделей уникнення чи компенсації, пов'язаних із надмірним користуванням Інтернетом. У цьому контексті етап "Don't forget to practice" може бути переорієнтований на формування цифрової гігієни, навичок усвідомленого

користування технологіями, встановлення особистісних меж у взаємодії з онлайн-контентом та іншими користувачами.

Ще одним напрямом апропріації в роботі з дітьми або підлітками є залучення батьків і дорослих супровідників для формування у них компетентності щодо розпізнавання ознак дезадаптивної цифрової поведінки та розвитку підтримувальних стратегій у сімейному середовищі. Це дозволить зменшити ризик підсилення залежності через неконструктивні стилі виховання, наприклад, надмірний контроль або, навпаки, емоційну відстороненість з боку батьків.

3.2 Програма FRIENDS-ONLINE: Профілактика інтернет-залежності та розвиток цифрової стійкості

Загальна характеристика програми

FRIENDS-ONLINE — це профілактично-освітня програма, розроблена на основі міжнародної програми FRIENDS for Life, адаптована до викликів цифрової епохи. Вона спрямована на розвиток емоційної стійкості, усвідомленого користування Інтернетом і побудову здорових міжособистісних зв'язків у дітей і підлітків. Програма інтегрує елементи когнітивно-поведінкової терапії, соціально-емоційного навчання та навичок саморегуляції.

Мета програми

Підвищення стійкості до інтернет-залежної поведінки шляхом формування навичок управління емоціями, саморегуляції, свідомого ставлення до власних потреб у включеності та контролі, а також розвитку реальних підтримувальних стосунків.

Цільова аудиторія

Особи від 18 до 60 років, які відчують труднощі з регуляцією онлайн-активності, мають підвищені потреби у соціальному визнанні, контролі, та/або мають досвід емоційної ізоляції чи негативного дитячого досвіду.

Структура програми

10 тематичних сесій тривалістю 60 хвилин кожна:

1. Знайомство. Усвідомлення викликів цифрової епохи
2. Розпізнавання емоцій і тілесних реакцій
3. Релаксація як альтернатива втечі в Інтернет
4. Усвідомлення внутрішнього діалогу та самознецінення
5. Побудова реалістичних планів і цифрового балансу
6. Винагородження за успіхи у цифровій гігієні
7. Практика стійкої поведінки у складних ситуаціях
8. Підтримка стосунків у реальному житті
9. Побудова персонального плану цифрової стійкості
10. Підбиття підсумків і святкування змін

Додатково:

- 2 підкріплювальні зустрічі через 1 і 3 місяці

Методологічна основа

- Когнітивно-поведінкові техніки (управління думками, емоціями, поведінкою)
- Розвиток навичок тілесної обізнаності і релаксації
- Соціально-емоційне навчання (стосунки, межі, підтримка)

- Формування цифрової гігієни та усвідомленого користування Інтернетом
- Активне залучення батьків до процесу змін

Очікувані результати програми

- Зменшення компульсивного використання Інтернету як способу уникнення емоційної напруги
- Розвиток навичок саморегуляції та емоційного балансу
- Зміцнення міжособистісних зв'язків у реальному житті
- Формування особистого плану цифрової стійкості
- Підвищення відповідальності за власне психоемоційне благополуччя

Опис компонентів структури програми

Сесія 1. Знайомство. Усвідомлення викликів цифрової епохи

Ознайомлення учасників з програмою, встановлення правил безпеки та довіри. Визначення власного стилю користування Інтернетом. Розмова про ризики емоційної ізоляції, втечі в онлайн-середовище та впливу травматичного досвіду на поведінку в мережі.

- **Привітання, встановлення правил групи (10 хв)**
- Представлення ведучих та учасників.
- Обговорення правил безпеки (конфіденційність, повага, активна участь, добровільність висловлювань).
- Створення «договору групи» — записування правил на фліпчарті.
- **Очікування та асоціації (10 хв)**
- Вправа «Мої асоціації з Інтернетом». Учасники озвучують або малюють на стікерах слова/образи, які асоціюються з Інтернетом.

- Групове обговорення позитивних і негативних аспектів онлайн-простору.
- **Діагностика стилів користування Інтернетом (15 хв)**
- Вправа-опитувальник «Як я використовую Інтернет?». Учасники отримують простий опитувальник або шкали самооцінки (наприклад: скільки часу, для чого, що відчуваю перед і після).
- Групове обговорення результатів (за бажанням учасників).
- **Підведення до теми впливу емоцій і минулого досвіду (15 хв)**
- Міні-лекція «Чому ми йдемо в Інтернет?». Ведучий пояснює, що іноді Інтернет використовується для уникнення тривоги, нудьги, самотності або незадоволених потреб у спілкуванні чи контролі.
- Відкрите обговорення: які емоції штовхають вас до мережі? Учасники можуть висловитися або просто подумати для себе.
- **Огляд програми та домашнє завдання (10 хв)**
- Короткий опис структури програми та її цілей.
- Завдання до наступної сесії: вести щоденник своїх інтернет-активностей (що робив, як почувався до та після) протягом тижня.

Сесія 2. F – Розпізнавання емоцій і тілесних реакцій

Навчання розпізнавати свої емоції та тілесні сигнали стресу, пов'язані з використанням Інтернету. Вправи на усвідомлення моментів напруги, самотності чи незадоволеності, які спонукають до онлайн-активності як способу уникнення.

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Ведучий запитує, що вдалося помітити у своєму щоденнику (без тиску поділитися особистими деталями).
- Наголос на тому, що будь-яке спостереження — це вже крок уперед.

2. Вправа «Емоційна шкала» (15 хв)

- Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуації, коли вони відчували радість, злість, сум, страх.
- На фліпчарті створюється «шкала емоцій» з простими позначеннями (наприклад, смайли або кольори).
- Кожен учасник вибирає, які емоції йому знайомі найбільше, і розповідає, коли зазвичай це відбувається.

3. Вправа «Тіло говорить» (15 хв)

- Ведучий пояснює, що емоції проявляються через тіло (серцебиття, напруга, "завмирання").
- Учасники стають у коло або залишаються на місцях і разом з ведучим виконують вправу на зчитування тілесних відчуттів:
 - Зосередься на диханні.
 - Відчуй, як стоять ноги, де напруга в тілі.
 - Визнач, чи є відчуття важкості, холоду, тепла, затерпання тощо.
- Обговорення в групі: як тіло підказує, що ти нервуєш чи хвилюєшся.

4. Міні-лекція «Емоції, тіло і втеча в Інтернет» (10 хв)

- Пояснення того, як люди іноді намагаються "заглушити" неприємні відчуття через онлайн-активність.
- Зв'язок між тілесним напруженням і компульсивним переглядом контенту, прокрастинацією або онлайн-ігроманією.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: протягом тижня кілька разів на день запитувати себе «Що я зараз відчуваю в тілі?» і фіксувати це у зошиті або телефоні.
- Пояснення, що це допоможе помічати перші сигнали емоційної напруги.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Використовувати **зрозумілу мову**, не вдаючись до складних термінів на зразок "психосоматика" чи "психофізіологія".
- Заохочувати опис **простих тілесних відчуттів**, навіть якщо вони здаються незначними.
- Не інтерпретувати сказане учасниками як "симптоми", а приймати це як **їхній особистий досвід**.
- Уникати **психотерапевтичної роботи з травматичними спогадами**, фокусувати увагу лише на поточних тілесних відчуттях.
- Підтримувати **позитивну атмосферу**, вказуючи, що здатність помічати сигнали — це навичка, яка розвивається поступово.
- Наголошувати, що **Інтернет — це не проблема**, проблема — це відсутність інших способів впоратися зі своїми емоціями.

Сесія 3. R – Релаксація як альтернатива онлайн-униканню

Засвоєння технік релаксації (дихання, розслаблення м'язів, уявна візуалізація) для зниження потреби "заспокоюватися" через Інтернет. Розвиток тілесної обізнаності як ресурсу для саморегуляції.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Ведучий запитує, що учасникам вдалося помітити у своїх тілесних відчуттях протягом тижня.
- Важливо підтримати навіть найменші успіхи, підкреслити, що не всім одразу вдається це робити системно.

2. Міні-лекція «Що таке релаксація і навіщо вона потрібна» (10 хв)

- Ведучий пояснює, що тілесне розслаблення — це природний спосіб заспокоїтися, а не уникати через втечу в гаджет.
- Приклади ситуацій, коли людина не усвідомлює своєї напруги, а Інтернет використовується як автоматичний "заспокійливий засіб".

3. Вправа «Дихання як інструмент управління тілом» (15 хв)

- Демонстрація техніки "діафрагмального дихання" (повільне дихання животом, вдих через ніс, повільний видих через рот).
- Виконання вправи всією групою у зручному положенні сидячи або стоячи.
- Обговорення відчуттів: що змінилося в тілі, думках, диханні.

4. Вправа «Сканування тіла і м'язове розслаблення» (15 хв)

- Ведучий проводить керовану вправу на напруження і розслаблення м'язів, починаючи з рук, плечей, обличчя, ніг.
- Сфокусоване усвідомлення відчуттів до і після виконання.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: хоча б один раз на день свідомо виконати дихальну вправу або м'язове розслаблення і коротко записати, що відчувалося до і після.
- Заохочення до використання технік у реальних ситуаціях, коли виникає імпульс "піти в Інтернет просто так".

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Пояснювати всі вправи **на прикладах із життя** — наприклад, "дихання, як коли ти намагаєшся заспокоїтися перед виступом".
- **Підтримувати гумор і невимушеність**, якщо учасники відчують себе ніяково.
- Запрошувати до **добровільної участі**, не змушувати робити вправи, якщо хтось відчуває опір.
- Заохочувати описувати **тілесні відчуття без оцінювання** — "я відчув важкість у плечах", а не "я зробив це неправильно".
- Уникати **інтерпретації або аналізу емоційних реакцій**, фокусуючись лише на тілесних змінах.
- Підкреслювати, що це **не "магія"**, а проста навичка, яка працює лише з практикою.

Сесія 4. I – Усвідомлення внутрішнього діалогу і самознецінення

Виявлення автоматичних негативних думок, пов'язаних з собою і соціальними контактами, які стимулюють залежне занурення в онлайн-середовище. Розвиток навичок позитивного внутрішнього діалогу.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Запитання до групи про досвід використання дихання та розслаблення. Обговорення, коли це вдавалося, а коли – ні.
- Підтримка навіть за невеликий досвід застосування технік.

2. Міні-лекція «Внутрішній діалог: наш невидимий супутник» (10 хв)

- Ведучий розповідає, що ми постійно ведемо внутрішню розмову з собою, яка може як підтримувати, так і підривати нашу впевненість.
- Приклади негативних думок: «я нічого не вмію», «зі мною ніхто не захоче спілкуватися», «мене тут не чекають, краще піду в гру/стрічку/чат».
- Зв'язок із втечею в Інтернет: уникаючи неприємних думок про себе, люди часто шукають "краще я" у віртуальних образах.

3. Вправа «Червоні і зелені думки» (20 хв)

- Ведучий малює на фліпчарті «світлофор»: червоний – зупинка, зелений – рух.
- Учасники разом з ведучим наводять приклади червоних думок, які зупиняють, змушують уникати, сумніватися.
- Потім – шукають зелені думки, які могли б підтримати і надати впевненості.
- Вправа в парах: кожен називає одну свою типовий "червоний" меседж і шукає "зелений".

4. Рольова гра «Перехопити червону думку» (10 хв)

- Група моделює ситуації, коли виникає червона думка, і тренується озвучувати альтернативну зелену.
- Можливе використання карток або ситуацій з життя.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: записати протягом тижня приклади своїх червоних і зелених думок, які виникали під час бажання втекти в Інтернет.
- Заохочення: навіть якщо здається, що зелених думок мало, головне — помічати.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Пояснювати різницю між думками та почуттями, допомагати розрізняти їх.
- Не ставити під сумнів важливість "червоних" думок, визнавати їх природність.
- Не примушувати вигадувати позитив, а підштовхувати до **пошуку реалістичних і підтримувальних формулювань**.
- Утримуватись від моралізування або оцінки чужих висловлювань.
- Бути уважним до **учасників з низькою самооцінкою** — не змушувати їх виголошувати приклади на весь гурт, пропонувати працювати в парах або письмово.
- Вказувати на **практичну користь** таких навичок для подолання автоматичних сценаріїв «втечі» в онлайн.

Сесія 5. Е – Побудова реалістичних планів і цілей

Навчання плануванню дня з балансом між онлайн- і офлайн-активностями. Побудова особистого "цифрового балансу". Створення альтернативних стратегій задоволення потреб у включеності та визнанні.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Запрошення до обговорення власних «червоних» і «зелених» думок, які вдалося зафіксувати.
- Обговорення, як ці думки впливали на вибір — залишитися в мережі чи переключитися на іншу активність.

2. Міні-лекція «Цифровий баланс: міф чи реальність?» (10 хв)

- Ведучий пропонує замислитися над тим, що жодна діяльність не є "поганою", поки вона не витісняє всі інші потреби.
- Обговорення: що у житті учасників, крім Інтернету, є важливим? Хобі, друзі, родина, навчання, сон, відпочинок.

3. Вправа «Мій день у дзеркалі» (15 хв)

- Учасники отримують роздруківку або малюють на аркуші схему свого звичайного дня (ранок, день, вечір).
- Визначають, скільки часу і на що йде реально.
- Після цього складають альтернативний план «ідеального збалансованого дня», залишаючи місце для Інтернету, але з чіткими межами.

4. Обговорення цифрових ризиків і ресурсів (15 хв)

- Учасники обирають одну свою типову «пастку» — наприклад, залипання в ігри, серіали, соцмережі.
- У парах чи міні-групах шукають альтернативні дії для подолання цієї «пастки».
- Ведучий підсумовує, що для кожного ризику завжди є ресурс — дружба, рухова активність, підтримка інших.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: обрати один день і спробувати прожити його за своїм збалансованим планом, спостерігаючи за своїми відчуттями.
- Заохочення фіксувати як вдалі моменти, так і труднощі.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Уникати **нормативних тверджень** на кшталт "Інтернет — це зло", робити акцент на **пошуку балансу**.
- Заохочувати **реалістичне планування**, не вимагаючи ідеального "відмовляння" від цифрових активностей.
- Давати **простір для самоаналізу**, а не лише групового обговорення.
- Стежити за тим, щоб обговорення **не перетворювалось на змагання** "хто більше/менше сидить в Інтернеті".
- Підтримувати **відкритість до різних стилів життя**, визнавати, що баланс для кожного свій.
- Робити акцент на **практичному застосуванні плану**, навіть якщо спроба буде неповною.

Сесія 6. N – Винагородження за успіхи у цифровій гігієні

Формування навички відзначати свої маленькі досягнення у свідомому користуванні Інтернетом. Обговорення реальних змін у відчуттях та стосунках.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Ведучий запитує, як пройшла спроба прожити день за збалансованим планом.
- Підкреслення, що навіть частковий успіх — це важливе досягнення, яке варто помічати.

2. Міні-лекція «Чому ми часто не помічаємо своїх успіхів?» (10 хв)

- Обговорення схильності зосереджуватися лише на помилках або "недостатності".
- Ведучий пояснює, що помічати і підкріплювати навіть невеликі досягнення допомагає мозку формувати нові корисні звички.

3. Вправа «Скриня винагород» (15 хв)

- Учасники створюють перелік особистих приємних речей, які не пов'язані з Інтернетом і можуть бути винагородою за зусилля (наприклад, прогулянка, улюблений напій, слухання музики, час з другом).
- Розширення списку через обмін ідеями в міні-групах.

4. Рольова гра «Як підтримати себе замість докорів» (15 хв)

- Учасники моделюють ситуації: один день вдалося втримати баланс, інший — ні.
- Відпрацювання фраз самопідтримки і способів винагородити себе навіть за спробу.
- Обговорення того, що зусилля цінніше за результат.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: протягом тижня хоча б один раз на день усвідомлено відзначати свої зусилля і винагороджувати себе чимось приємним з підготовленого списку.
- Заохочення: не чекай ідеального результату — відзначай рух уперед.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Стежити, щоб винагороди **не були цифровими** (без перегляду відео чи скролу соцмереж).
- Пояснювати, що **самопідтримка** — це не егоїзм, а здоровий ресурс.
- Заохочувати **реалістичні винагороди**, доступні в повсякденному житті.
- Підтримувати **гумор і теплу атмосферу**, робити вправи живими й невимушеними.
- Наголошувати на тому, що **помилки** — це частина процесу, і важливо вміти рухатися далі без самодокорів.
- Бути уважним до учасників, які можуть не мати досвіду позитивного підкріплення у сім'ї або навчальному середовищі.

Сесія 7. D – Практика стійкої поведінки

Моделювання складних ситуацій (нудьга, стрес, соціальна ізоляція) та відпрацювання здорових стратегій реакції без втечі в Інтернет.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Запрошення поділитися досвідом винагородження себе за зусилля.
- Відзначення навіть найменших прикладів.

2. Міні-лекція «Важкі моменти: наші тригери до втечі» (10 хв)

- Ведучий пояснює, що всі ми маємо моменти, коли хочеться "відключитися" — від нудьги, самотності, критики, розчарування.
- Обговорення: які це ситуації для учасників? Коли саме тягне взяти в руки телефон чи сісти за комп'ютер?

3. Вправа «Мій особистий тригер» (15 хв)

- Учасники обирають одну типову ситуацію, коли вони найчастіше "залипають" в Інтернеті.
- Записують її коротко на стікері або в зошиті.

4. Рольова гра «Я справляюся інакше» (15 хв)

- Учасники в парах або малих групах програють ці ситуації, пробуючи замість "втечі в онлайн" використати техніки, які вже вивчили (дихання, позитивні думки, переключення на інші активності, звернення за підтримкою).
- Групове обговорення: що спрацювало, що було складно.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: протягом тижня спробувати в реальному житті хоча б один раз зреагувати на звичний тригер новим способом, відмовившись від автоматичного "зависання" в мережі.
- Заохочення: записати свої спостереження — що вдалося, що було складно.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- **Допомагати звузити приклади до реальних ситуацій, уникати абстрактності.**
- **Стежити, щоб рольові ігри не були карикатурними або принизливими, забезпечити підтримку учасників.**
- **Заохочувати поступове наближення до реальних труднощів, не форсувати «великі» зміни одразу.**
- **Вказувати на переваги навіть маленьких успіхів, пояснювати, що нові звички формуються поступово.**

- Бути готовим допомогти сформулювати **альтернативні сценарії**, якщо учасник відчуває брак ідей.

Сесія 8. S – Підтримка стосунків у реальному житті

Розвиток навичок встановлення та підтримання контактів офлайн. Робота з потребою в контролі та визнанні через реальні взаємини, а не через керування онлайн-активністю інших.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Рефлексія: чи вдалося спробувати нові стратегії у складних моментах, які були результати, що відчувалося після цього.
- Ведучий підкреслює, що навіть не зовсім вдалі спроби — це частина процесу.

2. Міні-лекція «Онлайн-друзі чи реальні стосунки?» (10 хв)

- Обговорення різниці між поверхневими онлайн-зв'язками та глибшими, підтримувальними стосунками в реальному житті.
- Ведучий пояснює, що всі люди мають потребу у близькості, але її якість залежить від взаємної відкритості й безпечного простору.

3. Вправа «Мій коло підтримки» (15 хв)

- Учасники малюють або записують людей зі свого життя, які можуть бути для них джерелом підтримки (родина, друзі, наставники, вчителі).
- Заохочення подумати не лише про "найближчих", а й про потенційно доступних для спілкування людей.

4. Вправа «Я — в стосунках» (15 хв)

- Ведучий розкриває базові навички асертивної поведінки: вміння сказати "ні", просити про допомогу, відстоювати межі з повагою до іншого.
- Рольові ігри або міні-сцени: учасники вчаться проговорювати свої потреби та обмеження (наприклад: "Я не хочу зараз відповідати на всі повідомлення", "Я потребую часу для себе").
- Обговорення: як це було — легко чи складно.

5. Підведення підсумків і домашнє завдання (10 хв)

- Завдання: протягом тижня спробувати зробити маленький крок до реального спілкування — поговорити з другом, запросити когось на зустріч, висловити вдячність або попросити підтримки.
- Заохочення фіксувати, що відчувалося до і після.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Пояснювати, що **якість** стосунків важливіша за їх кількість.
- Бути чутливим до **соціальної тривожності** деяких учасників, не змушувати їх до взаємодії, якщо вони не готові.
- Підтримувати **гнучкість у пошуках ресурсів** — це можуть бути як люди, так і спільноти, групи підтримки, тварини.
- Наголошувати на **важливості взаємності** — стосунки потребують активності з обох сторін.
- Заохочувати **пробувати маленькі кроки**, навіть якщо вони здаються незначними

Сесія 9. Побудова персонального плану цифрової стійкості

Систематизація індивідуальних стратегій. Визначення власних "цифрових ризиків" і способів з ними справлятися.

1. Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Ведучий запитує, що вдалося спробувати в реальному спілкуванні.
- Відзначення навіть невеликих зрушень у взаємодії з іншими.

2. Міні-огляд «Що ми вже вміємо» (10 хв)

- Ведучий разом з учасниками пригадує всі ключові теми програми: розпізнавання емоцій і тілесних реакцій, релаксація, робота з думками, планування, винагороди, практика, стосунки.

3. Вправа «Мої сильні сторони і стратегії» (15 хв)

- Учасники заповнюють бланк або малюють карту своїх ресурсів:
 - Що мені допомагає помічати напругу?
 - Як я можу себе заспокоїти без Інтернету?
 - Які мої найпоширеніші "червоні думки" і як я їх замінюю?
 - Як виглядає мій збалансований день?
 - Хто мене підтримує?
 - Як я можу себе підкріплювати?

4. Створення Персонального плану цифрової стійкості (15 хв)

- Формулювання кроків і порад для себе:
 - Що я буду робити, коли з'явиться імпульс "піти в Інтернет, щоб уникнути проблем"?
 - До кого я можу звернутися за підтримкою?

- Як я згадаю про свої успіхи і продовжу працювати над собою?
- Ведучий пропонує підписати цей план як зобов'язання перед собою.

5. Підведення підсумків і анонс підкріплювальних сесій (10 хв)

- Ведучий пояснює, що це ще не завершення роботи, і попереду буде можливість зустрітися ще двічі для підтримки.
- Завдання до підкріплювальної сесії: спробувати дотримуватися свого плану і фіксувати, що вдалося, а що було складно.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Давати учасникам **максимум простору для індивідуалізації** планів.
- Наголошувати, що це **гнучкий документ**, а не жорсткий "контракт".
- Заохочувати **писати для себе**, а не для когось іншого.
- Підкреслювати, що **помилки — це частина процесу**, і план допомагає не уникати труднощів, а працювати з ними крок за кроком.

Сесія 10. Підбиття підсумків і святкування змін

Підбиття підсумків роботи, укріплення почуття власної ефективності, обмін відгуками та ресурсами.

1. Емоційний старт (5 хв)

- Пропозиція поділитися одним словом або жестом, який описує настрій на початку останньої сесії.

2. Рефлексія пройденого шляху (15 хв)

- Групове пригадування найважливіших моментів програми.

- Кожен за бажанням може розповісти, що для нього було найціннішим.

3. Вправа «Мої особисті досягнення» (15 хв)

- Учасники отримують аркуші або картки, де записують:
 - Що я навчився/навчилася за ці 10 тижнів.
 - Що я вже використовую у своєму житті.
 - Що я хочу продовжити розвивати.
- Добровільне зачитування або виставлення на загальне «дерево досягнень».

4. Вправа «Послання собі в майбутнє» (10 хв)

- Учасники пишуть коротке послання собі на майбутнє: що варто пам'ятати, на що спиратися, що не забувати у складні моменти.
- Можна скласти це послання в конверт або забрати з собою.

5. Святкування і підбиття підсумків (10 хв)

- Неформальна частина з невеличким частуванням або спільною грою (залежно від формату).
- Вручення символічних сертифікатів чи пам'яток (за наявності).

6. Анонс підкріплювальних сесій і завершення (5 хв)

- Нагадування, що попереду ще зустрічі для підтримки.
- Подяка за участь і побажання успіхів у подальшій практиці.

Методологічні рекомендації для ведучого:

- Створити **атмосферу святкування**, навіть якщо зміни здаються незначними.

- Уникати **оціночних висловлювань** на кшталт "хтось справився краще, хтось — гірше".
- Підкреслювати, що **усі учасники — молодці вже тому, що дійшли до кінця програми.**
- Заохочувати **персональне бачення досягнень**, без порівнянь.
- Допомогти учасникам відчувати, що це не кінець роботи над собою, а **початок нового етапу.**

Підкріплювальні сесії (через 1 та 3 місяці)

Рефлексія змін, підтримка мотивації, корекція особистих планів.

3.3 Розробка практичних рекомендацій для сімейного середовища щодо профілактики інтернет-залежності

Сімейна система розглядається як цілісний соціально-емоційний організм, в якому поведінка кожного члена невіддільна від динаміки всього сімейного середовища. В межах системного підходу сім'я не є лише сукупністю індивідів, а єдиним інтегрованим утворенням, що функціонує на основі взаємного впливу, циклічності причинно-наслідкових зв'язків і балансу між потребами в єдності та автономії. Сімейні ролі, правила та межі визначають емоційну стабільність або дисфункцію цієї системи. Дисфункціональні сім'ї часто характеризуються жорсткими ролями, порушенням меж, емоційною відстороненістю або надмірною симбіотичною залученістю членів сім'ї один до одного.

У дисфункційних сім'ях формується невидима взаємозалежність, де симптоматика окремого члена (наприклад, залежність) виконує роль стабілізатора всієї системи, знімаючи напругу з інших членів. Часто це

супроводжується тривалістю негативних патернів взаємодії, наприклад, надконтролем матері й відстороненістю батька або насильством з боку одного з батьків. Такі умови порушують можливість дитини розвивати власну автономію, що створює передумови для компенсаторних форм поведінки, зокрема, адиктивних.

Дослідження свідчать, що до факторів підвищеного ризику формування залежної поведінки належать низька емоційна згуртованість сім'ї, хаотична або надмірно ригідна структура влади, дефіцит підтримки, підвищений рівень стресів, а також толерантність до вживання психоактивних речовин у сімейному середовищі. Додатково зазначається, що у родинах з підвищеним рівнем наркоманії часто присутня роль матері як єдиного джерела емоційної підтримки, що створює патологічну симбіотичну прив'язаність до дитини та відсутність батьківського впливу.

Таким чином, сім'я виступає як джерело як ризиків, так і захисних факторів щодо розвитку адиктивної поведінки. Розуміння сімейної системи з позиції її цілісності та внутрішньої динаміки є критичним для формування ефективних інтервенцій та профілактичних стратегій. Це дає підстави розглядати будь-яке інтервенційне втручання не лише як роботу з індивідом, а як вплив на всю систему сімейних взаємин.

Розробка методологічно практичних рекомендацій для сімейного середовища щодо профілактики інтернет-залежної поведінки буде базуватися на наступних теоретичних підходах до розуміння сімейних систем:

1. Теорія родинної гомеостазної дезадаптації

Згідно з моделлю D. H. Stanton, адикція розглядається як засіб підтримання рівноваги в дисфункційній сімейній системі. Симптом (залежна поведінка дитини) виконує роль гомеостатичного стабілізатора: привертає увагу батьків, тимчасово зміщує фокус з подружніх або системних конфліктів. Коли напруга в родині зростає, поведінка підлітка "загострюється"; коли

конфлікти батьків знижуються — симптом слабшає. Така циклічна динаміка перетворює адикцію на несвідому спробу «втримати» сімейну єдність.

2. Теорія емоційної диференціації

М. Боуен розглядає адикцію як прояв низького рівня емоційної диференціації особистості в межах сім'ї, де члени надмірно емоційно злиті або, навпаки, відсторонені. У такій системі дитина не має змоги виокремити себе як автономну особу, бо або занадто сильно пов'язана з тривожними потребами батьків, або відчуває глибоку відчуженість. Адиктивна поведінка виникає як спосіб зниження сімейної тривоги або протест проти пригніченої автономії. В таких родинах часто спостерігається енемешмент (емоційна сплутаність) або триангуляція — залучення дитини до стабілізації подружніх конфліктів.

3. Системно-реляційна модель

У межах сучасної системно-реляційної парадигми, підтверджено, що низька емоційна згуртованість (*cohesion*) та нездатність до адаптації сімейної структури (*adaptability*) суттєво підвищують ризик розвитку залежностей у підлітковому віці. Особливо критичним фактором є низька адаптивність батька, що асоціюється з високим рівнем адиктивної поведінки (в тому числі технологічної). Таким чином, саме структурні й емоційні властивості сімейної взаємодії визначають схильність до формування залежної поведінки, навіть у соціально благополучних родинах.

На основі цих теоретичних засад можна вибудовувати як профілактичні, так і терапевтичні втручання, які не зосереджуються виключно на поведінці дитини, а цілеспрямовано змінюють структури, комунікативні моделі та емоційний клімат у сім'ї.

Спершу зосередимо свою увагу на сімейній атмосфері, тому що саме атмосфера в сім'ї — це фундамент, який або задовольняє емоційні потреби

дитини, або штовхає її шукати підтримку і втечу в Інтернет, незалежно від встановлених правил чи обмежень.

Далі розглянемо рекомендації щодо встановлення здорових меж і правил користування мережею, бо чіткі межі та домовленості допомагають дитині навчитися керувати своєю поведінкою, а не діяти імпульсивно або "залипати" в мережі безконтрольно. Відкрито обговорені й справедливі правила знижують конфлікти і формують відповідальність.

Наступним важливим аспектом є розвиток емоційної саморегуляції, оскільки нездатність справлятися зі своїми почуттями штовхає дитину до використання Інтернету як швидкого способу зняти напругу, тривогу чи нудьгу. Навчання розпізнавати свої емоції і знаходити здорові способи їх проживання допомагає запобігати такій втечі.

Потім варто звернути увагу на підтримку реальних стосунків, адже саме живі, справжні взаємини дають дитині відчуття включеності, важливості й приналежності до реального світу, яке не може бути повноцінно замінене віртуальними контактами.

Також слід зосередитися на вчасному розпізнаванні тривожних ознак. Це дозволяє втрутитися раніше, ще до того, як поведінка переросте в серйозну залежність. Чим швидше батьки помічають проблему і починають діяти, тим більше шансів допомогти дитині повернути баланс у житті.

І нарешті, важливо знати, коли слід звернутися по професійну допомогу. Це відповідальний крок, який дозволяє не загострювати ситуацію, а вчасно отримати підтримку для всієї родини, працюючи не лише з наслідками, а й з глибшими причинами залежної поведінки.

Блок 1. Як створити в сім'ї атмосферу, яка знижує ризик інтернет-залежності

Сімейна атмосфера — це те, що дитина відчуває щодня. Якщо в родині є підтримка, тепло і прийняття, у дитини менше потреби шукати це у віртуальному світі.

- Показуйте дитині, що вона для вас цінна просто тому, що вона є, а не лише за її досягнення.
- Слухайте дитину більше, ніж радите, давайте простір для її думок і почуттів.
- Впровадьте у родині "час без гаджетів" для справжнього живого спілкування.
- Заохочуйте прояви турботи і підтримки між усіма членами родини.

Блок 2. Як встановити здорові межі й правила користування Інтернетом
Дитина потребує зрозумілих і погоджених меж, які допомагають не втрачати контроль над часом в Інтернеті.

- Обговорюйте правила разом з дитиною, пояснюйте їхню мету — турботу про здоров'я і стосунки.
- Домовляйтеся про час і місце без гаджетів (вечеря, сон, прогулянки).
- Дотримуйтеся правил самі, подаючи особистий приклад.
- Уникайте авторитарного контролю — підтримуйте діалог і взаєморозуміння.

Блок 3. Як навчити дитину керувати емоціями без втечі в Інтернет
Важливо допомогти дитині розпізнавати свої емоції та знаходити здорові способи з ними справлятися.

- Ставте прості запитання про її почуття: "Що ти зараз відчуваєш?".
- Вчіть помічати сигнали напруги в тілі — наприклад, стиснуті плечі, поверхнєве дихання.

- Пропонуйте дихальні вправи, рух або розмову як способи зняття напруги.
- Заохочуйте обирати альтернативні активності замість автоматичного "зависання" в мережі.

Блок 4. Як підтримувати реальні стосунки поза Інтернетом

Живе спілкування і відчуття приналежності — важливий захисний фактор для дитини.

- Підтримуйте участь дитини в реальних активностях: спорт, гуртки, волонтерство.
- Організуйте спільний час без гаджетів у родині.
- Допмагайте дитині говорити про свої потреби у спілкуванні.
- Вчіть ставити здорові межі в стосунках і поважати межі інших.

Блок 5. Як розпізнати небезпечні сигнали інтернет-залежності

Чим раніше ви помітите проблему, тим легше буде з нею впоратися.

- Звертайте увагу на замкнутість, дратівливість, втечу від обов'язків.
- Помічайте, коли Інтернет стає єдиним способом "заспокоїтися".
- Слідкуйте за порушенням режиму — недосипання, відмова від їжі.
- Розмовляйте з дитиною спокійно і з турботою, а не через конфлікти чи покарання.

Блок 6. Коли і як звертатися по професійну допомогу

Не завжди батьки можуть впоратися самотійно, і це нормально.

- Звертайтеся до фахівця, якщо дитина втрачає контроль над поведінкою або уникає реальності.
- Обирайте спеціаліста, який працює з підлітками та сім'ями.
- Залучайте дитину до рішення про звернення по допомогу.

- Готуйтеся працювати не лише з дитиною, а й з усією сімейною системою.

Висновок до третього розділу

У підсумку, спираючись на результати проведеного дослідження та сучасні наукові уявлення про психологічні чинники інтернет-залежної поведінки були розроблені інтервенційні та профілактичні підходи. Раніше в дослідженні з'ясовано, що ключову роль у формуванні інтернет-залежності відіграють ранні психоемоційні травми, а також порушення міжособистісних орієнтацій, пов'язаних з потребами у включення в соціальні взаємодії та зовнішньому контролю. Саме ці чинники, виявлені в межах запропонованої моделі, були взяті за основу для розробки тренінгової програми FRIENDS-ONLINE та системи рекомендацій для сімейного середовища.

Запропонована програма FRIENDS-ONLINE є методично обґрунтованою адаптацією міжнародної програми FRIENDS for Life, розробленою австралійською клінічною психологинею Паулою Маргарет Барретт, що дозволяє цілісно впливати на когнітивні, емоційні, поведінкові та міжособистісні аспекти поведінки осіб з проявами інтернет-залежності. Розроблена програма поєднує техніки саморегуляції, роботу з мисленням і тілесними реакціями, розвиток соціальних навичок та формування стійких адаптивних стратегій поведінки і охоплює як індивідуальний рівень, так і міжособистісну взаємодію, що робить її ефективною у профілактиці втечі в онлайн-середовище як способу уникнення труднощів чи компенсації незадоволених потреб.

Розроблені рекомендації для системної роботи із сімейним середовищем, заснована на положеннях сімейної терапії та системного підходу, які розглядають інтернет-залежність як симптом дисфункцій сімейної динаміки, зокрема як спосіб збереження хибної рівноваги в родині (D. Stanton), як наслідок низького рівня емоційної автономії та злиття або відчуження у стосунках (М. Боуен), а також як результат недостатньої згуртованості та гнучкості сімейної системи (системно-реляційна модель).

Вони розширюють можливості профілактики, оскільки дозволяють впливати не лише на поведінку окремого індивіда, а й на динаміку всієї сімейної системи. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування безпечної емоційної атмосфери, підтримку здорових меж, розвиток навичок емоційної регуляції та підтримання реальних міжособистісних стосунків. Особливий акцент зроблено на важливості своєчасного виявлення ризикованої поведінки та залучення професійної допомоги, що дозволяє попередити загострення проблеми.

Таким чином, результати проведеного дослідження лягли в основу комплексної профілактичної стратегії, яка враховує як індивідуально-психологічні, так і сімейно-системні чинники інтернет-залежної поведінки, що дозволяє підвищити ефективність профілактичних заходів і сприяти збереженню психологічного добробуту осіб у сучасному цифровому середовищі.

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема інтернет-залежності стає все більш поширеною і привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Усе більше фахівців з психології, педагогіки, медицини та соціальної роботи досліджують це явище, оскільки воно зачіпає всі вікові категорії населення, зокрема молодь, яка є найбільш вразливою до впливу цифрового середовища. Інтернет-залежна поведінка не обмежується лише надмірним користуванням мережею, а є складним психосоціальним явищем, що виявляється у порушеннях емоційної регуляції, спотворенні міжособистісних потреб та залежності від віртуальної взаємодії.

Як показано у теоретичному аналізі, вона формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників — з одного боку, це недостатній розвиток навичок емоційного саморегулювання, зумовлений незадоволеними базовими потребами у включеності, контролі та прихильності, а з іншого — наявність соціального середовища, яке стимулює уникнення реальної взаємодії на користь віртуальної. Важливу роль у формуванні такої поведінки відіграє негативний дитячий досвід, який закладає схильність до деформацій патернів міжособистісної взаємодії, зокрема до уникнення глибоких емоційних контактів і формування ілюзії безпечної взаємодії у парасоціальних контактах в Інтернеті. Це дозволяє розглядати інтернет-залежність не лише як звичку або форму дозвілля, а як спосіб психологічної компенсації, що має глибокі особистісні, комунікативні та емоційні наслідки для повсякденного функціонування особистості.

Емпіричне дослідження проводилось серед осіб віком від 18 до 60 років, які є активними користувачами Інтернету. Загальна вибірка складала 138 особи, серед яких 48 осіб чоловічої статі та 90 осіб жіночої. Вибірка була сформована на основі добровільної участі та відповідала критеріям наявності досвіду регулярного використання Інтернету у повсякденному житті. Дослідження здійснювалося з використанням стандартизованих

психодіагностичних методик, зокрема Тесту інтернет-залежності Кімберлі Янг (ІАТ) в україномовному перекладі, опитувальника міжособистісних орієнтацій FIRO-B в україномовному перекладі, «Виявлення схильності до емпатії» в україномовному перекладі та опитувальника негативного дитячого досвіду ACE (Adverse Childhood Experiences) в адаптації Власової та інших. Це дозволило вивчити взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності, особливостями міжособистісної орієнтації, емпатією та присутністю негативного досвіду в дитинстві.

У межах проведеного дослідження було встановлено, що ключову роль у розвитку інтернет-залежності відіграє поєднання кількох чинників. Передусім, це негативний дитячий досвід, зокрема емоційне нехтування та зловживання психоактивних речовин членами сім'ї. Саме ці обставини знижують здатність особистості до побудови безпечних реальних стосунків і підвищують схильність до втечі в онлайн-простір.

Не менш важливим є вплив міжособистісних орієнтацій особистості, зокрема зниженого рівня включення в соціальне життя та підвищеної потреби в зовнішньому контролі. Встановлено, що особи з інтернет-залежністю частіше уникають активної участі в офлайн-взаємодії, компенсуючи це надмірною активністю в мережі, де спілкування є більш контрольованим і безпечним для них.

Цікаво, що, незважаючи на поширену думку про те, що дефіцит емпатії сприяє розвитку залежної поведінки, у цьому дослідженні було виявлено дещо протилежну тенденцію. Особи з ознаками інтернет-залежності демонструють високий рівень емпатійності, що, ймовірно, поєднується з емоційною вразливістю та підвищеною потребою в підтримці, яку вони шукають у віртуальному середовищі, але також може бути пов'язано із високою специфічністю вибірки, де у 0.7% був низький рівень емпатії, 7.2% нормальний, 39.1% високий і 52.9% дуже високий.

На основі отриманих результатів була розроблена програма тренінгу «FRIENDS-ONLINE», заснована на програмі FRIENDS for life Паули Барретт, спрямована на формування емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та побудову здорових міжособистісних зв'язків. Вона враховує потреби осіб з інтернет-залежністю у зниженні тривожності, подоланні емоційної ізоляції та налагодженні соціального життя офлайн.

Водночас розроблені практичні рекомендації для сімейного середовища, які підкреслюють важливість створення емоційно безпечної атмосфери в родині, встановлення здорових меж користування Інтернетом та розвитку навичок конструктивної взаємодії. Особливий акцент зроблено на важливості раннього виявлення тривожних ознак залежної поведінки та залучення до цього процесу батьків і професіоналів.

Таким чином, результати дослідження відкривають нові можливості для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на подолання інтернет-залежності, а також поглиблюють розуміння психологічних механізмів цього явища, що є надзвичайно актуальним у контексті викликів цифрової епохи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова, О. І., Родіна, Н. В., Целікова, Ю. О., Ворнікова, Л. К., & Тихоненко, Ю. О. (2022). Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ).
2. Zhang, M. W., Lim, R. B., Lee, C., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: a meta-analysis. *Academic Psychiatry, 42*, 88-93.
3. Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & behavior, 6*(6), 653-656.
4. Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review, 17*, 363-388.
5. Widyanto, L., Griffiths, M. 'Internet Addiction': A Critical Review. *Int J Ment Health Addiction 4*, 31–51 (2006).
6. Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and practice. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 292–298.
7. Internet Addiction. In Pfaff, DW (Ed.), *Neuroscience in the 21st century: From Basic to Clinical*, p. 2775-2811. New York: Springer, 2013
8. Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research, 8*(5), 413–418.
9. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
10. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 959-966.
11. Петрунько, О., & Сілаєва, О. (2023). Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК», (3 (71))*, 115-124.

12. Тур, О. М., Шабуніна, В. В., & Маслак, В. І. (2021). Проблема трансформації особистості в сучасному інформаційному просторі.
13. Федорченко, І. С. (2025). Вплив тривожності у підлітків на формування інтернет-залежності.
14. Нікітіна, О., Резван, О., & Тихонович, В. (2022). КОГНІТИВНИЙ ДИСКУРС СУЧАСНИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ МІСТЯНИНА: НОВА ПАРАДИГМА ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія"*, (66), 199-221.
15. Ванда, М. Я., & Бондаренко, Н. (2019). Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків.
16. Furnham, A. (1996). The FIRO-B, the learning style questionnaire, and the five-factor model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(2), 285.
17. Ditchburn, G., & Brook, E. R. (2015). Cross-cultural adjustment and fundamental interpersonal relations orientation behaviour (FIRO-B). *Journal of Global Mobility*, 3(4), 336-349.
18. Yadav, P., Mufti, S., Mufti, M. A., & Qazi, F. A. (2021). Fundamental interpersonal relations orientation-behaviour (FIRO-B) and the scope of employee's development. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/egyptology*, 18(4), 5887-5900.
19. Ryan, B. A., Maguire, T. O., & Ryan, T. M. (1970). An examination of the construct validity of the FIRO-B. *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 34(5), 419-425.
20. Дідик, Л. А. (2013). Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея: науковий вісник*, (78), 417-419.
21. Петрунько, О., & Телешун, К. (2022). Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4 (68)), 91-99.

22. Посохова, В. В. (2005). Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип, 10(13)*, 209-219.
23. Хміль, Я. В. (2012). Поняття інтернет-залежність” у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*, (6), 303-310.
24. Карпусь, А. В. (2023). Психологічні особливості комунікативної сфери користувачів мережі Інтернет.
25. Липій, Я. О., & Манжелій, Н. М. Особливості впливу інтернет-мережі на формування особистості молодшого школяра.
26. Сахно, П. І., & Лутцева, М. (2023). *Рівень інтернет-залежності в осіб підліткового та юнацького віку в період воєнного стану* (Doctoral dissertation, Сумський державний університет).
27. Шинкаренко, І., Міна, Р., & Лукомська, А. (2021). Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки.
28. Турецька, Х. (2011). *Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб* (Doctoral dissertation).
29. Максимець, С. М. (2016). Вплив Інтернету на емоційну сферу юнацтва. м. Житомир. *Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]*, (3), 51-55.
30. Грищук, Б. П. (2024). Особливості емоційного інтелекту підлітків із різним рівнем Інтернет-залежності.
31. Камінська, О. В. (2014). Чинники інтернет-залежності сучасної молоді. *Наука і освіта*, (5), 141-146.
32. Турецька, Х. І. (2010). Особливості особистісної ідентичності користувачів інтернету як чинник Інтернет–адикції. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (10).
33. Буктар, В. Соціально-психологічні чинники виникнення інтернет залежності. *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла*

Коцюбинського Хмельницький національний університет Кафедра психології та педагогіки, 6.

34. Скоробагатська, О. (2019). Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (10), 186-200.
35. Мороховець, М. В. (2023, November). СХИЛЬНІСТЬ МОЛОДІ ДО ІНТЕРЕНТ-ЗАЛЕЖНОСТІ. In *The 3 rd International scientific and practical conference "Topical aspects of modern scientific research" (November 23-25, 2023) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2023. 725 p.* (p. 412).
36. Столяренко, А. М., & Городокін, А. Д. (2023). До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи.
37. Хабенко, М. В. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА. *ББК 74.58. 266я431+ 74.6+ 65.272 С88*, 233.
38. Андруша, А. Б. (2019). *Комп'ютерна залежність як небажане явище в системі освіти* (Doctoral dissertation).
39. Голованова, Т. М. (2016). Вплив інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (4), 94-99.
40. Зеленська, К. О., & Андрєєва, В. С. (2020). Особливості клінічної картини інтернет-залежності у осіб молодого віку.
41. Ховрич, М. О., & Мекшун, А. І. (2020). Інтернет-залежність—актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка*, 164(8), 107-112.
42. Немеш, О. М. (2017). Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту.
43. Немеш, О. М. (2014). Психологічний аналіз комп'ютерно-опосередкованої комунікації. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (25).

44. Уманець, Н. (2021). Онлайн-комунікація: комунікативні можливості та ризики для особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2(2 (101)).
45. Камінська, О. (2014). Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*, (1), 178-182.
46. Камінська, О. В. (1990). ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ. *Иностранные языки в школе*, (1), 19-23.
47. Камінська, О. В. (2013). Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Психологія і педагогіка*, (22), 41-45.
48. Костю, С. Й., & Сіладі, Н. Є. (2017). Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді.
49. Борисенко, З. (2021). Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (49), 22-34.
50. Maggin, D. M., & Johnson, A. H. (2014). A meta-analytic evaluation of the FRIENDS program for preventing anxiety in student populations. *Education and Treatment of Children*, 37(2), 277-306.
51. Fisak, B., Griffin, K., Nelson, C., Gallegos-Guajardo, J., & Davila, S. (2023). The effectiveness of the FRIENDS programs for children and adolescents: a meta-analytic review. *Mental Health & Prevention*, 30, 200271.
52. Shortt, A. L., Barrett, P. M., & Fox, T. L. (2001). Evaluating the FRIENDS program: A cognitive-behavioral group treatment for anxious children and their parents. *Journal of clinical child psychology*, 30(4), 525-535.
53. Barrett, P. M., Farrell, L. J., Ollendick, T. H., & Dadds, M. (2006). Long-term outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: an evaluation of the friends program. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 35(3), 403-411.

54. Liddle, I., & Macmillan, S. (2010). Evaluating the FRIENDS programme in a Scottish setting. *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 53-67.
55. Stallard, P., Simpson, N., Anderson, S., Carter, T., Osborn, C., & Bush, S. (2005). An evaluation of the FRIENDS programme: A cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience. *Archives of disease in childhood*, 90(10), 1016-1019.
56. Barrett, P. M., Cooper, M., & Guajardo, J. G. (2014). Using the FRIENDS Programs to promote resilience in cross-cultural populations. In *Resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 85-108). New York, NY: Springer New York.
57. Pahl, K. M., & Barrett, P. M. (2010). Preventing anxiety and promoting social and emotional strength in preschool children: A universal evaluation of the Fun FRIENDS program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3(3), 14-25.
58. Nurco, D. N., & Lerner, M. (1996). Vulnerability to narcotic addiction: family structure and functioning. *Journal of Drug Issues*, 26(4), 1007-1025.
59. Naeim, M., & Rezaeisharif, A. (2021). The role of the family in preventing addiction. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 479-485.
60. Ólafsdóttir, J. M. (2020). Addiction within families the impact of substance use disorder on the family system.
61. Barrett, A. E., & Turner, R. J. (2006). Family structure and substance use problems in adolescence and early adulthood: examining explanations for the relationship. *Addiction*, 101(1), 109-120.
62. Jêdrzejczak, M. (2005). Family and environmental factors of drug addiction among young recruits. *Military medicine*, 170(8), 688-690.
63. Jêdrzejczak, M. (2005). Family and environmental factors of drug addiction among young recruits. *Military medicine*, 170(8), 688-690.

64. Shoup, R., & Baranovich, D. L. (2019). Addiction Rehabilitation and Structural Family Therapy. *Indian Journal of Public Health Research & Development, 10*(4).
65. Cook, L. (1999). Family Influences in Addiction: A Review of Research and Implications for Treatment. *Journal of Addictions Nursing, 11*(4), 186-192.
66. Tafa, M., & Baiocco, R. (2009). Addictive behavior and family functioning during adolescence. *The American journal of family therapy, 37*(5), 388-395.
67. Jerebic, D. (2019). Addiction as a symptom of the family system.
68. Young, K. S. (2009). Internet addiction test. *Center for on-line addictions*.
69. Young, K. (2017). The evolution of internet addiction disorder. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and Therapeutical implications including smartphone addiction, 3-18*.
70. Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
71. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior, 1*(3), 237-244.
72. Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior, 1*(1), 25-28.
73. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Bmj, 319*(Suppl S4).
74. Allers, R., & Dougherty, J. P. (2022). *The psychology of character*. CUA Press.
75. Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., & Dreier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity?. *International journal of public health, 60*, 249-256.
76. Wei, L., Han, X., Yu, X., Sun, Y., Ding, M., Du, Y., ... & Wang, H. (2021). Brain controllability and morphometry similarity of internet gaming addiction. *Methods, 192*, 93-102.

77. Glüer, M., & Lohaus, A. (2016). Participation in social network sites: Associations with the quality of offline and online friendships in German preadolescents and adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *10*(2).
78. Zeanah, C. H., & Humphreys, K. L. (2018). Child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *57*(9), 637-644

ДОДАТКИ

Додаток А

«Виявлення схильності до емпатії» в україномовному перекладі

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей
2. Дорослих людей дратує турбота батьків
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами
8. Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі
9. У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує
12. Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти
13. Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві
14. Якщо кінь погано працює, його потрібно бити
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо
17. Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків
19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи

20. Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою
22. У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят
23. Всі люди озлоблені
24. Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя
25. У дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене дітей
26. Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти
27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її
28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій
29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу
30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини
31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих
32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина
33. Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва
34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими
35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин
36. Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови

**Шкала інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) в
україномовному перекладі**

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу on-line?
3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі/з партнером/друзями?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з іншими людьми через мережу?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Помічаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте соціальні мережі/електронну пошту перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через перебування on-line?
9. Займаєте оборонну позицію/скриваєте вашу активність, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турбуючі вас думки про реальне життя думками про інтернет?
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет/соціальні мережі?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету/соціальних мереж нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або дієте роздратовано, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в інтернеті/соціальних мережах?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайні?
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Вас постійно спіткає невдача у спробах скоротити час, проведений онлайн?

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, який ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи тривогу, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви пожвавлення, збудження, ейфорію перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером/смартфоном, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи/навчання, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?
27. Чи переглядаєте Ви файли з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що Ви проводите в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати у відповідь на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи були у Вас оніміння або/та біль у кисті руки через користування комп'ютером?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?
- е) постійно
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером/смартфоном?
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер/смартфон щодня?

Додаток В

Методика фундаментальних міжособистісних орієнтацій FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior) в україномовному перекладі

1. Прагну бути разом з усіма.
2. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
3. Стаю членом різних груп.
4. Прагну мати близькі стосунки з іншими членами груп.
5. Коли випадає нагода, я схильний стати членом цікавих організацій.
6. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
7. Прагну влитися в неформальну суспільне життя.
8. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
9. Прагну задіяти інших у своїх планах.
10. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.

11. Намагаюся бути серед людей.
12. Прагну встановлювати з іншими близькі й душевні відносини.
13. Маю схильність приєднуватися до інших щораз, коли робиться щось спільно.
14. Легко підкоряюся іншим.
15. Намагаюся уникати самотності.
16. Прагну брати участь у спільних заходах.
17. Прагну ставитися до інших дружньому.
18. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
19. Моє особисте ставлення до оточуючих - холодне і байдуже.
20. Надаю іншим, щоб керували ходом події.
21. Прагну мати близькі стосунки з іншими.
22. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
23. Прагну придбати близькі й душевні відносини з іншими.
24. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
25. З іншими поводжуся холодно й байдуже.
26. Легко підкоряюся іншим.
27. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
28. Люблю, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
29. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
30. Прагну робити сильний вплив на діяльність інших.

31. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
32. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
33. У суспільстві інших прагну керувати ходом подій.
34. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
35. Я люблю, коли інші поводяться зі мною холодно і стримано.
36. Прагну, щоб інші поступали так, як я хочу.
37. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх дебатах (дискусіях).
38. Я люблю, коли інші ставляться до мене по-дружньому.
39. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх діяльності.
40. Мені подобається, коли навколишні ставляться до мене стримано.
41. У суспільстві намагаюся відігравати чільну роль.
42. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
43. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
44. Прагну, щоб інші робили те, що я хочу.
45. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
46. Мені подобається, коли інші ставляться до мене холодно і стримано.
47. Прагну сильно впливати на діяльність інших.
48. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.

49. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
50. У суспільстві намагаюся керувати ходом подій.
51. Мені подобається, коли інші запрошують взяти участь в їх діяльності.
52. Мені подобається, коли до мене ставляться стримано.
53. Намагаюся, щоб інші робили те, що я хочу.
54. У суспільстві керую ходом подій.

Додаток Г

Адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ) О. І. Власова

1. Ви (до 18 років) жили з кимось, хто зловживав алкоголем або наркотиками?
2. Чи можна сказати, що батьки не дбали про вас належним чином через надмірне вживання алкоголю / наркотичних речовин?
3. Ви часто приходили до школи у брудному та старому одязі, не мали їжі?
4. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто бив, хапав, штовхав вашу маму або інших членів родини?
5. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих бодай одноразово погрожував ножем або рушницею вашій мамі або іншим членам родини?
6. До того, як вам виповнилось 18 років, ваші батьки жили окремо або були розлучені?
7. Хтось з тих, з ким ви жили в дитинстві, страждав психічними розладами?
8. Хтось з тих, з ким ви жили в дитинстві, потрапив до в'язниці?
9. Хтось з тих, з ким ви жили в дитинстві, намагався скоїти самогубство?
10. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто вас закривав у кімнаті або прив'язував?
11. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто вас ображав, сварив або принижував?

12. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих поводив себе таким чином, що ви боялися фізичної шкоди?
13. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто бив, хапав, штовхав або кидав у вас що-небудь?
14. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто або бодай одноразово побив так, що залишились синці або ушкодження?
15. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб ви часто відчували, що вас не люблять, до вас байдужі?
16. Чи часто ви відчували, що ваші брати та сестри отримують більше уваги батьків, ніж ви?
17. Члени вашої родини не були близькими, не підтримували один одного?
18. Чи ви часто відчували (до 18 років), що не було когось, хто б вас захистив?
19. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з дорослих часто не розмовляв із вами більше декількох годин в якості покарання?
20. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб ви були жертвою цькування або насильства у школі?
21. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з осіб старший більш як на 5 років хоч би одноразово торкався до вас з сексуальним наміром?
22. Чи було у вашому дитинстві (до 18 років) щоб хтось з осіб старший більш як на 5 років намагався скоїти або мав з вами статевий акт (оральний, анальний, вагінальний)?