Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Зв’язок інтернет залежності і копінг-стратегії у осіб з різним рівнем психологічного стресу

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР
Бакалавр (спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологія», заочна форма навчання)
Атаманчук Софії-Соломії Ігорівни

Науковий керівник:
Асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології
Доктор філософії у галузі психології
Молотокас Антоніна Андріївна

Роботу рекомендовано до захисту
на ЕК №_ Протокол №_від_року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології
_____Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ……7

1.1 Інтернет-залежність як психологічний феномен: сучасні підходи та детермінанти……7

1.2 Психологічний стрес та його вплив на психіку та поведінку особистості……13

1.3 Зв'язок інтернет-залежності та копінг-стратегій в осіб із різним рівнем психологічного стресу……..20

Висновок до розділу 1……...28

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ…….31

2.1 Організація дослідження та характеристика вибірки……..31

2.2 Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження……32

Висновок до розділу 2……...40

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ…….……42

3.1 Аналіз рівня інтернет-залежності та психологічного стресу у досліджуваних……...42

3.2 Особливості використання копінг-стратегій у вибірці……....47

3.3 Взаємозв'язок інтернет-залежності, стресу та копінг-стратегій…….51

Висновок до розділу 3……...…60

ВИСНОВКИ…….....63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… ……66

ДОДАТКИ……73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням поширеності інтернет-залежної поведінки в умовах цифровізації сучасного суспільства та одночасним посиленням впливу психологічного стресу на психічне здоров’я особистості. Інтернет сьогодні виконує не лише інформаційну та комунікативну функції, але й дедалі частіше використовується як засіб емоційної регуляції, уникнення реальності та зниження напруги, що виникає внаслідок тривалого стресового навантаження. Особливо це актуалізується в умовах соціальної нестабільності, економічної невизначеності та постійного інформаційного перевантаження, які характерні для сучасного суспільства.

У таких умовах психологічний стрес стає одним із ключових чинників, що впливає на психологічне благополуччя особистості, призводячи до виснаження адаптаційних ресурсів, зниження емоційної стійкості та порушення ефективності копінг-стратегій. Людина, яка перебуває у стані тривалого стресу, частіше схильна до використання неадаптивних способів подолання труднощів, зокрема уникнення, емоційного відсторонення або занурення в віртуальне середовище як форму психологічної втечі.

Інтернет-залежність у цьому контексті може розглядатися як своєрідний компенсаторний механізм, який дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги та напруги, однак у довгостроковій перспективі лише поглиблює дезадаптацію, погіршує саморегуляцію та знижує ефективність подолання стресових ситуацій. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання того, яким саме чином різні копінг-стратегії

пов’язані з формуванням або посиленням інтернет-залежної поведінки в умовах психологічного стресу.

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених окремо інтернет-залежності та копінг-стратегіям, їх взаємозв’язок у контексті тривалого стресового впливу залишається недостатньо структуровано вивченим, особливо з урахуванням сучасних соціальних реалій. Це зумовлює необхідність комплексного емпіричного дослідження зазначеної проблематики з метою глибшого розуміння психологічних механізмів формування залежної поведінки та особливостей стрес-реактивності особистості.

Таким чином, актуальність дослідження визначається як високою поширеністю інтернет-залежності та психологічного стресу, так і недостатньою розробленістю проблеми їх взаємозв’язку у контексті копінг-поведінки, що має важливе значення для розробки ефективних психологічних стратегій профілактики та корекції дезадаптивних форм поведінки.

Мета дослідження полягає у виявлені зв’язку між інтернет-залежністю та копінг- стратегіями в умовах психологічного стресу.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання:**

1.Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми інтернет-залежності, психологічного стресу та копінг-поведінки.

2.Визначити рівень вираженості інтернет-залежності, психологічного стресу та особливості використання копінг-стратегій у досліджуваних.

3.Виявити взаємозв’язки між показниками інтернет-залежності, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями.

Об’єкт дослідження - копінг-поведінка осіб із різним рівнем сприйнятого стресу.

Предмет дослідження - взаємозв'язок інтернет-залежності та копінг-стратегій в осіб із різним рівнем сприйнятного стресу.

У процесі дослідження було використано **методи:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;

- емпіричні: психодіагностичні методики для визначення рівня інтернет-залежності, рівня пролонгованого стресу та особливостей копінг-стратегій, а саме: тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), шкала психологічного стресу PSM-25 та копінг-тест Річард Лазарус, спрямований на виявлення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій.

- математико-статистичні: кількісний та якісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз.

Дослідницьку вибірку становлять 56 осіб віком від 18 до 22 років, серед яких 38 жінок та 18 чоловіків. Усі респонденти є умовно здоровими, без діагностованих клінічних психічних розладів. Емпіричне дослідження проводилося серед осіб юнацького віку, які характеризуються активним використанням інтернет-ресурсів та перебувають у різних умовах психоемоційного навантаження. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Респондентам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня інтернет-залежності, психологічного стресу та особливостей копінг-стратегій.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок інтернет-залежності та копінг-стратегій в умовах осіб із різним рівнем сприйнятного стресу, зокрема уточнено характер взаємодії

між дезадаптивними копінг-стратегіями та схильністю до інтернет-адиктивної поведінки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, консультантами та фахівцями з психічного здоров'я для розробки програм профілактики інтернет-залежності та формування ефективних копінг-стратегій у осіб, що перебувають у стані психологічного стресу. Отримані результати можуть бути використані під час психодіагностичної, консультативної та психопрофілактичної роботи, спрямованої на підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних способів подолання труднощів та формування відповідального використання цифрових технологій.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечується використанням валідного психодіагностичного інструментарію, достатнім обсягом вибірки, а також застосуванням адекватних методів математико-статистичної обробки даних. Надійність отриманих результатів також забезпечується теоретичним аналізом наукових джерел, використанням стандартизованих психодіагностичних методик та застосуванням кореляційного аналізу Спірмена відповідно до мети й завдань дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (з них 15 іноземною мовою), та 3 додатки. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінок, основний текст - 63 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

1.1 Інтернет-залежність як психологічний феномен: сучасні підходи та детермінанти

Інтернет-залежність у сучасній психологічній науці розглядається як складний багатовимірний феномен, що інтегрує поведінкові, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти порушення саморегуляції особистості. У науковому дискурсі вона дедалі частіше трактується як форма адиктивної поведінки, що формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників [12, с. 6].

Уперше системне наукове осмислення інтернет-залежності як самостійного клініко-психологічного феномену було здійснено К. С. Янг, яка запропонувала розглядати надмірне використання Інтернету як форму поведінкової адикції, що за своїми проявами подібна до класичних залежностей. Дослідниця визначила інтернет-залежність як патологічний патерн користування мережею, який характеризується втратою контролю над часом і частотою онлайн-активності, поступовим зростанням толерантності (необхідністю збільшення часу перебування в Інтернеті для досягнення попереднього рівня психологічного задоволення) та появою симптомів відміни у разі обмеження доступу до цифрового середовища [55, с. 237].

У концепції К. С. Янг особливу увагу приділено тому, що інтернет-залежність формується не лише як поведінкова звичка, але й як спосіб психологічної регуляції емоційного стану. Зокрема, Інтернет розглядається як простір уникнення реальності, де особистість може тимчасово знижувати рівень тривоги, стресу або соціального напруження.

Саме тому ключовими маркерами залежності виступають не тільки кількісні показники (тривалість користування), але й якісні зміни у структурі мотивації, коли онлайн-активність починає домінувати над іншими видами діяльності та витісняти соціальні, навчальні й професійні обов’язки [55, с. 238].

Подальший концептуальний розвиток цього феномену був здійснений М. Д. Гріффітсом, який запропонував розглядати інтернет-залежність у межах поведінкових адикцій. Учений підкреслював, що залежна поведінка в цифровому середовищі має ті самі психологічні та нейропсихологічні механізми, що й хімічні залежності, зокрема через активацію системи винагороди мозку, пов’язаної з дофамінергічними процесами. Це означає, що використання Інтернету може викликати відчуття задоволення та підкріплення, що поступово формує компульсивну (нав’язливу) потребу повторювати відповідну поведінку [51, с. 246].

М. Д. Гріффітс також виділив ключові компоненти адиктивної поведінки, які застосовуються і до інтернет-залежності: домінування (коли використання Інтернету стає головною діяльністю в житті), зміна настрою, толерантність, синдром відміни, конфліктність (внутрішня та міжособистісна) та рецидивність. Таким чином, інтернет-залежність у його підході постає як багатовимірний синдром, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості [51, с. 247].

Додаткове емпіричне обґрунтування інтенсивності використання Інтернету як одного з ключових предикторів формування залежності запропонував В. Бреннер. У своїх дослідженнях він акцентував увагу на параметрах частоти, тривалості та регулярності перебування в мережі як основних поведінкових індикаторах ризику. Згідно з його підходом, саме надмірна експозиція до онлайн-середовища створює умови для

формування стійких поведінкових патернів, які поступово набувають ознак компульсивності [50, с. 879].

В. Бреннер також підкреслював, що важливим є не лише кількісний аспект використання Інтернету, але й його функціональне навантаження. Зокрема, ризик залежності зростає тоді, коли Інтернет починає виконувати компенсаторну функцію - заміщує реальні соціальні контакти, використовується як основний засіб емоційної регуляції або стає домінантним інструментом дозвілля. У такому випадку відбувається поступова трансформація поведінкової структури особистості, що сприяє закріпленню адиктивного циклу [50, с. 881].

Сучасні підходи до розуміння інтернет-залежності можна умовно поділити на кілька основних напрямів: клініко-психологічний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний та інтегративний.

Клініко-психологічний підхід акцентує увагу на розладах контролю імпульсів та симптомах залежної поведінки. У цьому контексті інтернет-адикція розглядається як стан, що супроводжується нав’язливим потягом до перебування онлайн, зниженням здатності до самоконтролю та порушенням соціального функціонування [41, с. 134]. Подібні положення підтримує Т. Чегі, яка підкреслює, що інтернет-залежність є соціально-психологічною проблемою, яка впливає на всі сфери життєдіяльності особистості [43, с. 720].

Когнітивно-поведінковий підхід базується на розумінні залежності як результату закріплення дезадаптивних моделей поведінки. Зокрема, інтенсивне використання цифрового середовища формує стійкі поведінкові патерни уникнення реальності, що підкріплюються механізмами позитивного підкріплення (емоційне задоволення, соціальне визнання) [22, с. 96]. У цьому контексті Дж. Брювер наголошує, що адиктивна поведінка в цифровому середовищі має подібні механізми до

інших форм залежності, включаючи формування звички та втрату контролю [5, с. 130].

Соціально-психологічний підхід акцентує роль середовища, соціальних зв'язків та процесів соціалізації. Так, О. Комарніцька та Т. Боровисюк підкреслюють, що інтернет-адикція часто є наслідком недостатньої соціальної інтеграції молоді та компенсаторного використання онлайн-простору для задоволення потреб у спілкуванні [21, с. 20]. Подібну позицію висловлюють М. Ванда та Н. Бондаренко, зазначаючи, що соціальна ізоляція та дефіцит реальних міжособистісних контактів є ключовими передумовами формування залежної поведінки [6, с. 37].

Інтегративні моделі розглядають інтернет-залежність як багатофакторне явище, що формується не під впливом одного чинника, а внаслідок складної взаємодії індивідуальних психологічних особливостей особистості, характеристик соціального середовища та специфіки сучасного цифрового простору. У межах такого підходу акцент робиться на тому, що вразливість до адиктивної поведінки може підвищуватися за наявності поєднання внутрішніх (наприклад, емоційна нестабільність, низька самооцінка, труднощі саморегуляції), зовнішніх (соціальна ізоляція, стресові життєві обставини) та технологічних чинників (доступність онлайн-контенту, висока залученість у цифрові платформи, механізми «безперервного залучення» користувача).

У цьому контексті Л. Карамушка наголошує на ключовій ролі копінг-стратегій як індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Вона підкреслює, що саме характер обраних копінг-стратегій значною мірою визначає, чи буде поведінка особистості адаптивною або ж набуде дезадаптивного характеру. Зокрема, конструктивні копінг-стратегії (такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації) сприяють зниженню рівня стресу та

зменшують ймовірність формування залежної поведінки. Натомість уникальні або ескапістські стратегії (зокрема втеча від проблем, емоційне уникнення, надмірне занурення в онлайн-середовище) можуть, навпаки, посилювати ризик розвитку адиктивних форм поведінки, зокрема інтернет-залежності [18, с. 23].

Одним із ключових детермінантів інтернет-залежності є стрес і порушення емоційної регуляції. Згідно з Ю. Бабухівською, стрес розглядається як універсальний адаптаційний процес, що за умов хронічного впливу може призводити до дезадаптації та формування компенсаторних форм поведінки [2, с. 63]. О. Даниляк, аналізуючи еволюцію поняття стресу, підкреслює його роль у розвитку психоемоційних розладів та поведінкових девіацій [13, с. 27]. У свою чергу, К. Хаммен зазначає, що хронічний стрес тісно пов’язаний із розвитком депресивних станів, які можуть виступати предикторами залежної поведінки [52, с. 293].

Особливого значення набуває проблема адаптації особистості до умов цифрового середовища. К. Андросович зазначає, що успішність соціально-психологічної адаптації безпосередньо впливає на рівень стресостійкості та здатність особистості протистояти деструктивним формам поведінки [1, с. 47]. У цьому ж контексті Н. Кулеша підкреслює, що труднощі адаптації студентської молоді до нових умов навчання можуть підвищувати ризик формування інтернет-залежності [23, с. 99]. О. Вдовіна додає, що дистанційне навчання змінює структуру соціальної взаємодії, що часто призводить до надмірного використання цифрових технологій [8, с. 176].

Важливим психологічним чинником є локус контролю. О. Дмишко зазначає, що особи з зовнішнім локусом контролю більш схильні до формування залежної поведінки, оскільки вони менш здатні брати відповідальність за власні дії [14, с. 49]. Також у дослідженнях В. Предко

підкреслюється зв’язок між життєстійкістю, локусом контролю та здатністю протистояти стресовим факторам [36, с. 5].

Окремим детермінантом інтернет-залежності є самооцінка та соціальне порівняння. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк зазначають, що активне використання соціальних мереж може негативно впливати на самооцінку молоді та сприяти формуванню залежності через механізми соціального схвалення [11, с. 64]. О. Мороз у своїх дослідженнях також наголошує на трансформації мислення сучасної людини під впливом інформаційного середовища, що знижує критичність сприйняття інформації [30, с. 129].

У підлітковому та юнацькому віці ризики інтернет-залежності значно зростають. О. Левицька підкреслює, що підлітки є найбільш вразливою групою через несформованість самоконтролю та емоційної регуляції [25, с. 6]. Дослідження Я. Кобильнік підтверджують динамічний характер розвитку інтернет-залежності у юнацькому віці [20, с. 115]. Подібні результати отримані Л. Левченко, яка зазначає, що студентська молодь часто використовує Інтернет як засіб уникнення реальних проблем [26, с. 283].

Отже, інтернет-залежність є багатофакторним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії особистісних характеристик (низька саморегуляція, зовнішній локус контролю, знижена стресостійкість), соціальних умов (ізоляція, дефіцит соціальної підтримки) та особливостей цифрового середовища (доступність, анонімність, система миттєвого підкріплення). У сучасній психологічній науці домінує інтегративний підхід, який дозволяє розглядати інтернет-залежність як результат складної взаємодії біопсихосоціальних чинників, що визначають поведінкові стратегії особистості в умовах цифрової трансформації суспільства.

1.2 Пролонгований стрес та його вплив на психіку та поведінку особистості

Проблема стресу є однією з центральних у сучасній психології, особливо в контексті тривалих соціальних криз, воєнних дій та нестабільності. Особливе значення має вивчення саме пролонгованого (хронічного) стресу, який відрізняється тривалістю впливу та глибиною наслідків для психіки особистості.

У науковому дискурсі поняття стресу традиційно бере свій витік із класичних досліджень Г. Сельє, який першим системно описав його як універсальну, неспецифічну реакцію організму на будь-які зовнішні або внутрішні вимоги середовища, що порушують гомеостаз. У межах своєї концепції вчений підкреслював, що незалежно від характеру стресора - фізичного, психологічного чи соціального - організм реагує подібним комплексом фізіологічних змін, спрямованих на адаптацію та відновлення рівноваги. Саме ця ідея стала фундаментом для подальшого розвитку стрес-теорії в психології та медицині, оскільки дозволила розглядати стрес не лише як негативне явище, а як універсальний адаптаційний механізм, необхідний для виживання та пристосування особистості до змінних умов середовища.

Подальший розвиток і поглиблення цієї теоретичної моделі представлено у працях О. Даниляк, де акцент робиться на еволюції наукових уявлень про стрес - від суто фізіологічного розуміння до комплексного психофізіологічного феномену, який охоплює як тілесні, так і психічні реакції організму. Дослідниця підкреслює, що сучасне трактування стресу виходить за межі біологічної моделі та включає когнітивні оцінки ситуації, емоційні переживання та поведінкові стратегії подолання.

У цьому контексті стрес розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, де ключову роль відіграє суб'єктивна інтерпретація подій. Саме оцінка ситуації як загрозливої або ресурсної визначає інтенсивність стресової реакції та її подальший вплив на психічний стан людини [13, с. 29].

Бабухівська Ю. визначає стрес як стан психічного напруження, що виникає у відповідь на вплив значущих або загрозливих факторів, і супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму [2, с. 63]. Водночас, якщо цей стан зберігається тривалий час, він переходить у форму пролонгованого стресу, що виснажує ресурси особистості.

Пролонгований стрес характеризується тривалим впливом стресогенних чинників, що призводить до порушення адаптаційних механізмів. За Hammen C., хронічний стрес є одним із ключових факторів розвитку депресивних розладів та інших форм психопатології [52, с. 295]. У свою чергу McMahon S. D. та ін. зазначають, що тривалий стрес у підлітковому та юнацькому віці має специфічні прояви, пов'язані з особливостями розвитку особистості [58, с. 110].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває вплив пролонгованого стресу, спричиненого воєнними подіями. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. підкреслюють, що тривале перебування в умовах війни призводить до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження здатності до адаптації студентської молоді [4, с. 406].

З позицій психології особистості пролонгований стрес чинить системний вплив на всі рівні функціонування психіки, порушуючи цілісність особистісного розвитку та адаптаційні можливості індивіда. Його дія проявляється у трансформації емоційних реакцій, когнітивних процесів, поведінкових патернів і соціальної взаємодії.

1. Емоційна сфера.

Тривалий стрес призводить до глибоких змін емоційного стану особистості, що проявляються у підвищеній тривожності, емоційній напруженості, дратівливості та нестабільності афективних реакцій. Як зазначає Бабухівська Ю., стресовий стан характеризується тривалим психоемоційним напруженням, яке при відсутності ефективних механізмів подолання та відновлення поступово набуває хронічного характеру. У результаті цього відбувається поступове виснаження емоційних ресурсів особистості, зниження її стійкості до зовнішніх впливів і погіршення здатності до саморегуляції [2, с. 63].

За таких умов порушується баланс між подразниками та реакціями на них: навіть незначні або звичні ситуації можуть сприйматися як загрозливі чи надмірно значущі. Це зумовлює появу гіпертрофованих емоційних реакцій, підвищеної дратівливості, тривожності або імпульсивності, що додатково ускладнює адаптацію особистості до повсякденних вимог середовища.

Harvey A. G. підкреслює, що пролонгований стрес часто супроводжується порушеннями сну, зокрема безсонням, частими пробудженнями, що ще більше погіршує емоційний стан [54, с. 379]. У свою чергу, O’Donnell M. L. зазначає, що тривалий вплив травматичних факторів може призводити до розвитку посттравматичних стресових симптомів, таких як нав’язливі спогади, емоційне оніміння та підвищена пильність [60, с. 590].

Крім того, за Hammen C., хронічний стрес є одним із ключових факторів формування депресивних станів, що проявляються у зниженні настрою, втраті інтересу до діяльності та відчутті безнадійності [52, с. 296]. Таким чином, емоційна сфера зазнає першочергового та найбільш вираженого негативного впливу пролонгованого стресу.

2. Когнітивна сфера.

Під впливом пролонгованого стресу відбуваються суттєві зміни когнітивних процесів. Знижується концентрація уваги, зменшується здатність до тривалого зосередження, погіршується оперативна та довготривала пам’ять. Це пов’язано з постійним перевантаженням нервової системи та дефіцитом психічних ресурсів.

Мороз О. Ю. наголошує, що сучасне інформаційне середовище, насичене великим обсягом суперечливої та емоційно забарвленої інформації, підсилює когнітивне перевантаження та сприяє формуванню фрагментарного мислення [31, с. 87]. У результаті знижується здатність до критичного аналізу інформації та прийняття зважених рішень.

McMahon S. D. та співавтори підкреслюють, що тривалий вплив стресових факторів не обмежується лише емоційними або фізіологічними реакціями, а може призводити до стійких змін у когнітивній сфері особистості. Зокрема, під впливом хронічного стресу поступово формуються негативні когнітивні схеми, які визначають спосіб інтерпретації людиною подій навколишньої дійсності.

Такі схеми проявляються у схильності до песимістичного бачення ситуацій, очікування потенційної загрози навіть у нейтральних обставинах, а також у попередньому прогнозуванні невдач ще до початку діяльності. Іншими словами, у свідомості людини закріплюється установка на небезпеку та неуспіх як на більш ймовірні результати подій.

Автори наголошують, що подібні когнітивні зміни мають тенденцію до стабілізації: вони не зникають одразу після припинення стресового впливу, а поступово інтегруються у систему переконань особистості. У подальшому це впливає на поведінкові реакції - людина може уникати складних або нових ситуацій, демонструвати знижену активність, обережність або невпевненість у власних діях, що додатково підтримує та підсилює сформовані негативні установки [58, с. 112].

Важливим є також порушення процесів саморегуляції мислення. Гриньова М. В., Кононова М. М. підкреслюють, що в умовах стресу знижується здатність до планування, прогнозування та контролю власної діяльності [10, с. 146].

3. Поведінкова сфера.

Поведінкові реакції на пролонгований стрес можуть мати різноспрямований характер. У одних випадках спостерігається гіперактивність, метушливість, імпульсивність, прагнення постійно бути зайнятим. В інших - навпаки, формується апатія, пасивність, уникнення діяльності та відповідальності.

Шевчук А. М. зазначає, що поведінкові реакції в умовах стресу значною мірою залежать від індивідуальних копінг-стратегій та рівня психологічної стійкості [45, с. 307]. Якщо адаптивні механізми недостатньо сформовані, особистість може вдаватися до деструктивних способів подолання напруження.

Зокрема, Махній М. М. наголошує, що в умовах надмірного інформаційного навантаження, постійного потоку новин та загальної соціальної невизначеності, характерної для сучасного інформаційного простору, молодь нерідко звертається до інтернету як до способу психологічної втечі від реальності. Така поведінка виконує функцію тимчасового зниження емоційної напруги, відволікання від тривожних думок і зменшення відчуття стресу. Водночас систематичне використання цифрового середовища як основного механізму подолання труднощів може поступово закріплюватися як стійка поведінкова стратегія, що підвищує ризик формування залежної поведінки [29, с. 120].

Подібну наукову позицію висловлює Єременко Д. А., який звертає увагу на те, що надмірне використання мобільних пристроїв дедалі частіше виступає своєрідною адаптивною реакцією на стресові фактори. Постійне звернення до смартфонів, соціальних мереж та онлайн-контенту

може виконувати функцію емоційної регуляції, однак за умов регулярного повторення така поведінка трансформується у звичку, що має ознаки психологічної залежності. Автор підкреслює, що подібна тенденція свідчить про зміну способів подолання стресу в сучасної молоді, коли цифрові технології поступово заміщують традиційні форми соціальної взаємодії та саморегуляції [15, с. 279].

Таким чином, поведінкова сфера зазнає трансформації від адаптивних до дезадаптивних форм, що може мати довготривалі наслідки для особистості.

4. Соціальна сфера.

Пролонгований стрес істотно впливає на соціальне функціонування особистості. Він призводить до зниження соціальної активності, звуження кола спілкування, труднощів у встановленні та підтримці міжособистісних контактів.

Mohr D. C. доводить, що дефіцит соціальної підтримки є одним із ключових чинників, які посилюють негативний вплив стресу та сприяють розвитку психічних порушень [59, с. 535]. Водночас наявність підтримки може виконувати буферну функцію, зменшуючи інтенсивність стресових реакцій.

Петрунько О. зазначає, що в умовах несприятливого соціального середовища, зокрема медіапростору, відбувається деформація процесів соціалізації, що ускладнює формування адекватних соціальних навичок [34, с. 215].

Крім того, як підкреслює Смілянець Т., надмірне використання цифрових технологій може призводити до соціальної ізоляції, що ще більше поглиблює негативні наслідки стресу [40].

Тому, пролонгований стрес чинить комплексний деструктивний вплив на емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Його тривала дія призводить до виснаження психічних

ресурсів, порушення адаптаційних механізмів та формування дезадаптивних форм поведінки, що вимагає своєчасної психологічної підтримки та корекції.

Важливим аспектом є механізми подолання стресу (копінг-стратегії). Карамушка Л. М. визначає копінг як систему когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій [18, с. 24]. Прокоф'єва О. О. зазначає, що в підлітковому віці часто домінують неефективні копінг-стратегії, такі як уникнення або заперечення [37, с. 85].

Шевчук А. М. підкреслює, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів особистості, зокрема рівня життєстійкості [45, с. 307]. Грішин Е. О. розглядає резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати психічне здоров’я [9, с. 65].

Окрему роль у формуванні реакцій на пролонгований стрес відіграє локус контролю. Дмишко О. зазначає, що особи з внутрішнім локусом контролю краще справляються зі стресовими ситуаціями, тоді як зовнішній локус сприяє формуванню пасивності та безпорадності [14, с. 50].

Фізіологічні аспекти пролонгованого стресу також мають суттєве значення. Harbuz M. S. та ін. підкреслюють, що хронічна активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі призводить до виснаження організму та порушення імунної функції [53, с. 101]. Larson S. J., Dunn A. J. зазначають, що тривалий стрес впливає на нейрохімічні процеси мозку, змінюючи поведінкові реакції [56, с. 373].

Отже, пролонгований стрес є складним багаторівневим явищем, що чинить комплексний вплив на психіку та поведінку особистості. Він призводить до емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних порушень, а також може виступати чинником формування різних форм адиктивної поведінки, зокрема інтернет-залежності. Розуміння механізмів

впливу пролонгованого стресу є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики негативних наслідків для особистості.

1.3 Зв'язок інтернет-залежності та копінг-стратегій в осіб із різним рівнем психологічного стресу

У сучасній психологічній науці особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку інтернет-залежності та копінг-стратегій особистості в умовах пролонгованого стресу. Такий підхід дозволяє розглядати інтернет-залежність не лише як окремий феномен, а і як специфічний спосіб реагування на стресові ситуації, що формується в процесі адаптації до складних життєвих обставин.

Згідно з визначенням Л. М. Карамушки, копінг-стратегії розглядаються як цілісна система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси індивіда [18, с. 24]. У межах цього підходу копінг трактується не як одноразова реакція, а як динамічний процес регуляції взаємодії людини зі стресовими ситуаціями, що включає як усвідомлені, так і частково автоматизовані механізми психологічного захисту та адаптації.

У науковій інтерпретації Л. М. Карамушки особливий акцент робиться на тому, що копінг-стратегії функціонують як посередник між стресовою подією та її психологічними наслідками. Це означає, що одна й та сама ситуація може по-різному впливати на психічний стан різних людей залежно від того, які саме способи подолання вони обирають. Відповідно, ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, збереженню внутрішньої рівноваги та підтримці адаптивного функціонування особистості, тоді як неефективні або дезадаптивні форми подолання можуть, навпаки, посилювати стрес і сприяти формуванню психологічних труднощів.

У цьому контексті важливо підкреслити, що вибір копінг-стратегії безпосередньо визначає характер адаптації особистості до стресових умов. Особи, які переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії (спрямовані на активне вирішення ситуації), зазвичай демонструють вищий рівень психологічної стійкості, ефективніше долають труднощі та зберігають більш стабільний емоційний стан. Натомість домінування емоційно-орієнтованих або уникальних стратегій може призводити до тимчасового зниження напруження, однак у довгостроковій перспективі часто не вирішує проблему, а лише відтерміновує її [18, с. 25–27].

Прокоф'єва О. О. зазначає, що в умовах підвищеного стресового навантаження, особливо в підлітковому та юнацькому віці, домінують неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення, емоційне реагування та втеча від проблем [37, с. 86]. Саме в цьому контексті інтернет може виступати як доступний інструмент реалізації уникальної поведінки.

Інтернет-залежність у такому випадку виконує функцію своєрідного психологічного «захисту», що дозволяє особистості тимчасово знизити рівень тривоги та емоційного напруження. Як зазначає Махній М. М., у ситуації інформаційного перевантаження та стресу молодь часто звертається до цифрового середовища як до способу психологічної компенсації [29, с. 121].

Кулешова О. В. та Міхеєва Л. В. підкреслюють, що інтернет-залежність доцільно розглядати як одну з форм неадаптивних копінг-стратегій, яка формується як спосіб уникнення або тимчасового зниження інтенсивності переживання стресу. У такому випадку використання інтернету виконує переважно функцію емоційного відволікання: особистість переключає увагу з проблемної ситуації на цифрову активність (соціальні мережі, ігри, перегляд контенту), що дає короткочасне полегшення психологічного напруження.

Водночас автори наголошують, що подібний спосіб подолання стресу є малоефективним у довгостроковій перспективі, оскільки він не сприяє вирішенню першопричин стресового стану та не забезпечує конструктивної переробки проблемної ситуації. Натомість відбувається закріплення уникальної поведінкової моделі, за якої індивід дедалі частіше звертається до інтернету як до основного засобу регуляції емоційного стану. Це, у свою чергу, може призводити до поглиблення психологічних труднощів, зниження рівня стресостійкості та погіршення загального психоемоційного благополуччя [24, с. 97].

Аналогічну позицію займає Соколенко М. О., який зазначає, що інтернет-адикція нерідко супроводжується зниженням здатності особистості до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Автор підкреслює, що в умовах формування залежної поведінки поступово послаблюються навички раціонального аналізу труднощів, планування дій та пошуку ефективних способів подолання життєвих викликів.

Замість активного опрацювання проблеми та її вирішення індивід частіше обирає стратегії уникнення або тимчасового емоційного «відходу» в онлайн-середовище, що знижує рівень залученості до реальних життєвих завдань. У результаті це може призводити до закріплення пасивної позиції щодо труднощів, зростання залежності від цифрових способів регуляції емоційного стану та подальшого погіршення адаптивних можливостей особистості [41, с. 136].

Значну роль у формуванні залежної поведінки відіграє характер перебігу стресу, його інтенсивність та тривалість впливу на особистість. У науковій літературі особливо наголошується, що пролонгований, або хронічний, стрес є одним із найбільш деструктивних чинників, оскільки він не лише викликає короткочасні емоційні реакції, а й поступово призводить до глибоких змін у психічному функціонуванні людини.

Тривалий вплив стресогенних факторів виснажує адаптаційні можливості організму та психіки, знижує загальний рівень психічних ресурсів і послаблює здатність особистості до ефективного саморегулювання. У результаті цього погіршується емоційна стійкість, зростає вразливість до зовнішніх подразників і зменшується здатність адекватно реагувати на складні життєві ситуації.

Зокрема, К. М. Березяк та інші дослідники зазначають, що тривалий вплив стресогенних факторів призводить до поступового зниження психічних ресурсів особистості, ослаблення її емоційної стійкості та погіршення здатності використовувати конструктивні, адаптивні способи подолання труднощів [4, с. 407–409]. У таких умовах зростає ймовірність звернення до неефективних копінг-стратегій, зокрема поведінкових форм уникнення, які можуть закріплюватися як стійкі патерни реагування на стрес.

У таких умовах відбувається поступова деформація системи саморегуляції: особистість втрачає здатність до ефективного планування дій, критичної оцінки ситуації та вибору оптимальних стратегій поведінки. Як наслідок, зростає ймовірність використання спрощених, швидкодіючих і переважно емоційно-компенсаторних способів зниження внутрішнього напруження. Саме в цьому контексті інтернет-середовище набуває особливої привабливості як доступний інструмент тимчасового емоційного «розвантаження», оскільки забезпечує швидке переключення уваги, ілюзію соціальної взаємодії та можливість уникнення реальних проблемних ситуацій.

Гречановська О. В., Мегем О. М. та Потапюк Л. М. у своїх дослідженнях встановили, що інтенсивне та неконтрольоване використання соціальних мереж може бути пов’язане зі зниженням рівня самооцінки та підвищенням тривожності особистості. Автори пояснюють це тим, що в онлайн-середовищі користувачі часто стикаються з

соціальним порівнянням, ідеалізованими образами інших людей та інформаційним перевантаженням, що сприяє формуванню негативної самооцінки і посиленню емоційної напруги [11, с. 63].

У свою чергу, зростання рівня тривожності та зниження впевненості в собі можуть стимулювати повторне звернення до соціальних мереж як до способу тимчасового зниження психологічного дискомфорту. Таким чином, використання інтернет-середовища набуває компенсаторного характеру, проте не усуває першопричини емоційних труднощів, а лише маскує їх прояви.

У результаті формується своєрідне замкнене коло: стресові переживання спонукають особистість до використання інтернету як копінг-стратегії, що забезпечує короткочасне полегшення, однак у довгостроковій перспективі сприяє погіршенню психоемоційного стану, зниженню самооцінки та підвищенню тривожності. Це, своєю чергою, посилює потребу в подальшому зверненні до онлайн-середовища, закріплюючи механізми залежної поведінки.

У свою чергу, зростання рівня тривожності та зниження впевненості в собі можуть стимулювати повторне звернення до соціальних мереж як до способу тимчасового зниження психологічного дискомфорту. Таким чином, використання інтернет-середовища набуває компенсаторного характеру, проте не усуває першопричини емоційних труднощів, а лише маскує їх прояви.

У результаті формується своєрідне замкнене коло: стресові переживання спонукають особистість до використання інтернету як копінг-стратегії, що забезпечує короткочасне полегшення, однак у довгостроковій перспективі сприяє погіршенню психоемоційного стану, зниженню самооцінки та підвищенню тривожності. Це, своєю чергою, посилює потребу в подальшому зверненні до онлайн-середовища, закріплюючи механізми залежної поведінки.

Родіна Ю., Чехович П. також зазначають, що студенти з вираженими ознаками інтернет-залежності частіше використовують уникальні та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж проблемно-орієнтовані [38, с. 37]. Це свідчить про недостатній рівень сформованості ефективних механізмів подолання стресу.

Важливим чинником у цьому процесі є рівень саморегуляції. Гриньова М. В., Кононова М. М. підкреслюють, що недостатній розвиток саморегуляції сприяє вибору деструктивних форм поведінки, зокрема залежностей [10, с. 148]. У свою чергу, Левченко В. О. вказує, що студенти з низьким рівнем самоконтролю більш схильні до надмірного використання інтернету [26, с. 283].

Особливу роль у взаємозв’язку інтернет-залежності та копінг-стратегій відіграє локус контролю як важлива характеристика особистості, що визначає, як людина інтерпретує причини подій у своєму житті та власну здатність впливати на них.

За Дмишко О., особи з зовнішнім локусом контролю схильні пояснювати результати своєї діяльності впливом зовнішніх обставин - випадку, долі, інших людей або неконтрольованих факторів. Така позиція знижує відчуття особистої відповідальності та контролю над ситуацією, що, у свою чергу, негативно впливає на вибір стратегій подолання стресу [14, с. 50].

Автор зазначає, що в подібних умовах люди частіше використовують уникальні копінг-стратегії, зокрема відхід від проблем, ігнорування труднощів або емоційне «втеча» у діяльність, яка дозволяє тимчасово знизити напруження. Одним із таких способів стає надмірне використання інтернету, яке забезпечує швидке, але короткочасне полегшення емоційного стану.

Водночас недостатня ефективність таких стратегій призводить до того, що стресова ситуація залишається невирішеною, а рівень

напруження з часом лише зростає. Це підсилює потребу у повторному зверненні до онлайн-середовища як до засобу регуляції емоцій, що сприяє поступовому закріпленню залежної поведінки.

Не менш важливим чинником у формуванні інтернет-залежності є вплив соціального середовища, яке визначає характер міжособистісних взаємодій та рівень задоволення базових соціальних потреб особистості. Комарніцька Л. М. та Боровисюк Т. В. зазначають, що за умов дефіциту реального спілкування, емоційної підтримки або відчуття приналежності до соціальної групи інтернет може виконувати функцію своєрідної соціальної компенсації [21, с. 18].

У таких випадках онлайн-середовище надає людині можливість частково задовольнити потребу в комунікації, самовираженні та соціальному визнанні. Віртуальне спілкування часто сприймається як більш доступне, безпечне та менш емоційно затратне порівняно з реальними контактами, що особливо приваблює осіб із труднощами у міжособистісній взаємодії або низькою самооцінкою.

Водночас автори підкреслюють, що така «компенсаторна» функція інтернету має обмежений і поверхневий характер. Вона не забезпечує повноцінного емоційного обміну, глибоких міжособистісних зв’язків і розвитку соціальних навичок. У результаті це може призводити до подальшого звуження реальних соціальних контактів, посилення відчуття ізольованості та поглиблення психологічних труднощів.

Петрунько О. та Телешун К. підкреслюють, що ефективна профілактика інтернет-залежності має бути спрямована не лише на обмеження часу перебування в онлайн-середовищі, а передусім на розвиток у особистості адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують конструктивне подолання стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє не просто зменшити прояви залежної поведінки, а усунути її психологічні передумови.

Автори наголошують на важливості формування навичок активного вирішення проблем, що передбачає здатність аналізувати складні ситуації, визначати можливі шляхи їх подолання та приймати обґрунтовані рішення. Розвиток цієї стратегії сприяє підвищенню відчуття контролю над власним життям і зменшує потребу в уникальних формах поведінки, зокрема надмірному використанні інтернету.

Не менш значущим є формування вміння звертатися по соціальну підтримку - до друзів, родини чи фахівців. Така взаємодія допомагає знизити рівень емоційного напруження, отримати зворотний зв’язок і відчути залученість до соціального середовища, що виступає важливим захисним фактором проти розвитку адикцій.

Крім того, важливу роль відіграє позитивна переоцінка ситуації, яка полягає у здатності змінювати ставлення до стресових подій, знаходити в них нові смисли або можливості для особистісного зростання. Такий когнітивний підхід сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню більш стійкої психологічної позиції [35, с. 94].

Отже, інтернет-залежність і копінг-стратегії перебувають у тісному взаємозв’язку в умовах пролонгованого стресу. Інтернет може виступати як засіб подолання стресу, проте у випадку домінування неадаптивних стратегій він перетворюється на фактор ризику, що поглиблює психологічні труднощі. Ефективне подолання пролонгованого стресу передбачає розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня саморегуляції та формування стійкості особистості до негативних впливів середовища.

Висновок 1-го розділу

У першому розділі бакалаврської роботи було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми інтернет-залежності, пролонгованого стресу та копінг-стратегій, а також розкрито їх взаємозв'язок у сучасних психологічних дослідженнях.

Узагальнення наукових підходів до феномену інтернет-залежності дозволяє розглядати її як багатовимірний психологічний конструкт, що поєднує поведінкові, когнітивні, емоційні та соціальні порушення саморегуляції особистості. Встановлено, що в межах різних теоретичних моделей (К. Янг, М. Гріффітс, В. Бреннер та ін.) інтернет-залежність визначається як форма поведінкової адикції, яка характеризується втратою контролю над використанням цифрового середовища, розвитком толерантності, синдромом відміни та домінуванням онлайн-активності в структурі життєдіяльності особистості. Водночас Інтернет виступає не лише як засіб комунікації, але й як інструмент емоційної регуляції та уникнення реальності, що підсилює ризики формування залежної поведінки.

Аналіз пролонгованого стресу показав, що він є складним психофізіологічним станом, який виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів і призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Його наслідки проявляються у порушеннях емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер функціонування. Зокрема, спостерігається підвищення рівня тривожності, емоційна нестабільність, зниження концентрації уваги, порушення процесів саморегуляції, звуження соціальних контактів та зростання дезадаптивних форм поведінки. Встановлено, що пролонгований стрес, особливо в умовах

соціальної нестабільності та воєнних подій, є значущим чинником ризику розвитку психологічних розладів і адиктивної поведінки.

У межах аналізу копінг-стратегій визначено, що вони виступають ключовим механізмом психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій. Ефективність подолання стресу значною мірою залежить від вибору копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані стратегії сприяють конструктивному вирішенню труднощів і підвищують психологічну стійкість, тоді як емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії можуть тимчасово знижувати напруження, але у довгостроковій перспективі посилюють ризик дезадаптації.

Особливу увагу приділено взаємозв’язку інтернет-залежності та копінг-стратегій у контексті пролонгованого стресу. Встановлено, що інтернет у багатьох випадках виконує функцію неефективної копінг-стратегії, яка забезпечує короткочасне емоційне полегшення через уникнення реальних проблем. За умов тривалого стресу та недостатньо сформованих адаптивних механізмів саморегуляції відбувається поступова заміна конструктивних способів подолання труднощів на деструктивні, зокрема на надмірне використання цифрового середовища.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що інтернет-залежність, копінг-стратегії та пролонгований стрес перебувають у тісній взаємодії та утворюють складну систему психологічних детермінант поведінки особистості. Пролонгований стрес виступає одним із ключових факторів, що підвищує ризик формування інтернет-залежності через порушення емоційної регуляції та зниження ефективності копінг-механізмів. У свою чергу, неадаптивні копінг-стратегії сприяють закріпленню залежної поведінки та поглибленню психологічних труднощів.

Отримані теоретичні результати створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку

інтернет-залежності та копінг-стратегій у осіб, що перебувають в умовах пролонгованого стресу, а також для розробки ефективних психологічних програм профілактики та корекції адиктивної поведінки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

2.1 Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження інтернет-залежності та копінг-стратегій в умовах пролонгованого стресу було організоване відповідно до загальноприйнятих принципів психологічної науки: системності, наукової обґрунтованості, етичності та валідності отриманих результатів. Дослідження мало комплексний характер і передбачало вивчення взаємозв’язків між рівнем інтернет-залежності, ступенем переживання стресу та особливостями копінг-поведінки особистості.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платворми Google Forms.

У дослідженні взяли участь 56 людей віком від 18 до 22 років, що відповідає юнацькому віковому періоду, який характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, розвитком саморегуляції та підвищеною чутливістю до стресогенних факторів. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що молодь є однією з найбільш уразливих груп щодо формування залежної поведінки, зокрема інтернет-залежності, а також активно використовує цифрові технології як засіб комунікації, навчання та емоційної регуляції.

Усі респонденти були умовно здоровими, тобто не мали офіційно встановлених клінічних психічних розладів, що дозволяє розглядати отримані результати в межах норми та зосередитися на психологічних, а не психопатологічних аспектах досліджуваних явищ. Участь у дослідженні була добровільною, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності, що відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності та копінг-стратегій у контексті пролонгованого стресу, визначено мету, завдання та підібрано психодіагностичний інструментарій. Основний етап включав безпосереднє проведення емпіричного дослідження шляхом опитування респондентів із використанням стандартизованих методик. На завершальному етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити досліджувані змінні. Зокрема:

1. Тест на Інтернет-залежність К.Янга.
2. «Шкала психологічного стресу PSM-25».
3. Методика «Копінг-тест» Р.Лазаруса.

Отже, обрана організація дослідження та характеристика вибірки забезпечують репрезентативність отриманих даних і створюють надійну основу для подальшого аналізу взаємозв’язків між інтернет-залежністю, рівнем стресу та копінг-стратегіями у респондентів.

2.2 Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечують всебічне вивчення інтернет-залежності, рівня психологічного стресу та особливостей копінг-поведінки особистості в умовах пролонгованого стресу. Добір методів здійснювався з урахуванням їх наукової валідності, надійності та відповідності віковим особливостям досліджуваної вибірки.

У процесі дослідження використано такі групи методів: теоретичні, емпіричні та методи математико-статистичної обробки даних.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми інтернет-залежності, стресу та копінг-стратегій. Це дозволило сформувати концептуальну основу дослідження, уточнити категоріальний апарат і визначити логіку емпіричного вивчення досліджуваних явищ.

Основу емпіричного дослідження становили психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання ключових змінних.

Першою методикою є тест інтернет-залежності К. Янг (IAT).

Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) був розроблений у 1995 році доктором Кімберлі Янг, професором психології Піттсбурзького університету в Бредфорді. Методика призначена для самодіагностики патологічної залежності від інтернету, незалежно від конкретних проявів, хоча слід зазначити, що поняття «інтернет-залежність» досі не має остаточного визначення.

Тест К. Янг включає 20 питань. Підсумковий бал визначається шляхом складання оцінок за всіма пунктами.

Інтерпретація результатів:

20–49 балів – звичайний користувач Інтернету.

50–79 балів – наявні певні проблеми через надмірне користування Інтернетом.

80–100 балів – інтернет-залежність.

Дослідження проводилось у Гугл формі в спокійній та комфортній обстановці. Досліджувані отримували інструкцію щодо заповнення опитувальників, яка включала пояснення мети дослідження та гарантію анонімності відповідей.

Анкетування тривало приблизно 20–30 хвилин, після чого дані були зібрані та підготовлені для подальшої статистичної обробки. Оцінка результатів здійснювалася за стандартними шкалами методик, що дозволило отримати об’єктивну картину рівня комп’ютерної залежності у кожного учасника.

Наступним інструментом є «Шкала психологічного стресу PSM-25».

Шкала PSM-25 використовується для вимірювання феноменологічної структури стресових переживань, оцінюючи соматичні, емоційні та поведінкові прояви стресу.

Учасникам пропонується оцінити частоту стресових переживань за останній тиждень, використовуючи 8-бальну шкалу. Вони повинні вибрати цифру від 1 до 8, яка найкраще відповідає їхнім відчуттям, де 1 означає «ніколи», а 8 – «щодня».

Оцінка кожного завдання дає загальний індекс психологічного стресу (PPN). Чим вищий PPN, тим більший рівень стресу і психологічного напруження. Якщо PPN перевищує 155 балів, це свідчить про високий рівень стресу, що вимагає втручання для зниження нервово-психічного напруження. PPN від 100 до 155 балів вказує на середній рівень стресу, а менше 99 балів – на низький рівень, що свідчить про хорошу психологічну адаптацію.

Для вивчення копінг-стратегій було використано копінг-тест Річард Лазарус.

Методика Р. Лазаруса «Копінг-тест» призначена для виявлення копінг-механізмів, які використовуються для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, а також для визначення копінг-стратегій. Ця методика є першою стандартною інструментальною системою для вимірювання копінг-поведінки. Вона була розроблена у 1988 році вченими Р. Лазарусом і С. Фолкманом.

В рамках дослідження випробуваному надається 50 тверджень, які стосуються його поведінки в складних життєвих ситуаціях. Учасник повинен оцінити, як часто ці варіанти поведінки проявляються у його житті. Для цього слід визначити частоту дій в умовах труднощів, використовуючи наступну шкалу оцінювання: 3 – часто, 2 – іноді, 1 – рідко, 0 – ніколи.

Опис субшкал копінг-поведінки:

1. Конфронтаційний копінг.

Ця субшкала відображає агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації. Конфронтаційний копінг передбачає певний рівень ворожості та готовності до ризику, коли особа активно намагається протистояти стресовій ситуації. Такі дії можуть включати пряме висловлення незадоволення, емоційне вираження гніву чи інші форми активного впливу на обставини.

2. Дистанціювання.

Дистанціювання відображає когнітивні зусилля, які особа докладає для того, щоб відокремитися від стресової ситуації та зменшити її значимість. Це може проявлятися в способах, як-от ігнорування проблеми, перенаправлення уваги на інші аспекти життя або застосування іронії та гумору для полегшення стресу.

3. Самоконтроль.

Самоконтроль є зусиллями, спрямованими на регулювання своїх почуттів і дій. Ця стратегія включає свідоме управління емоціями та реакціями в стресових ситуаціях, що дозволяє уникнути імпульсивних вчинків і зберегти спокій.

4. Пошук соціальної підтримки.

Ця стратегія полягає в активному пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки з боку інших людей. Особа може звертатися до

друзів, родичів або колег за порадою, розумінням або моральною підтримкою, що може значно полегшити переживання стресу.

5. Прийняття відповідальності.

Прийняття відповідальності включає визнання власної ролі в виникненні проблеми, що супроводжується спробами її розв'язання. Це може передбачати саморефлексію та аналіз дій, що призвели до стресової ситуації, з метою уникнення подібних ситуацій у майбутньому.

6. Втеча-уникнення.

Ця стратегія включає уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми. Особа може намагатися уникати ситуацій, які викликають стрес, або вдаватись до дій, які відволікають від проблеми, наприклад, займатися розвагами або знаходити віддушину в хобі.

7. Планування вирішення проблеми.

Планування вирішення проблеми передбачає свідомі зусилля, спрямовані на проблемно-орієнтоване вирішення ситуації. Ця стратегія включає аналітичний підхід до проблеми, що може включати розробку плану дій, оцінку можливих варіантів і вибір найефективніших рішень.

8. Позитивна переоцінка.

Ця стратегія фокусується на створенні позитивного значення з пережитих ситуацій і акценту на зростанні особистості. Позитивна переоцінка може включати також релігійний вимір, коли особа шукає глибше розуміння і сенс у стресових ситуаціях, що сприяє особистісному розвитку.

Після завершення діагностики необхідно обробити отримані результати відповідно до ключа:

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Після обробки результатів можна визначити рівень вираженості копінгу:

0-6 - низький рівень напруженості, що вказує на адаптивний варіант копінгу;

7-12 - середній рівень, свідчить про адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінгу, що вказує на значну дезадаптацію.

Доцільність вибору психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні зумовлена як теоретичними засадами вивчення інтернет-залежності та копінг-поведінки, так і практичними вимогами до надійності, валідності та релевантності методик для досліджуваної вибірки.

Насамперед, тест інтернет-залежності К. Янг (IAT) було обрано у зв’язку з його широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях цифрової залежності. Дана методика є однією з перших стандартизованих спроб операціоналізації феномену інтернет-залежності, що забезпечує її високу теоретичну обґрунтованість. Вона охоплює ключові поведінкові, когнітивні та емоційні прояви залежності, зокрема втрату контролю над часом, пріоритезацію онлайн-активності та негативний вплив на соціальне функціонування. Важливою перевагою тесту є його чутливість до різних рівнів вираженості залежності - від нормативного використання до патологічних форм. Крім того, методика

адаптована до різних культурних контекстів і добре підходить для людей юнацького віку, які є активними користувачами інтернету.

Вибір «Шкали психологічного стресу PSM-25» обумовлений необхідністю вимірювання саме суб'єктивного переживання стресу в умовах пролонгованого психоемоційного навантаження. На відміну від багатьох інших методик, що фіксують окремі симптоми (наприклад, тривожність чи депресивність), PSM-25 дозволяє отримати інтегральний показник психологічної напруги. Це особливо важливо в контексті даного дослідження, оскільки йдеться не про гострий, а про тривалий (хронічний) стрес, характерний для сучасних людей в умовах навчального навантаження та соціальної нестабільності. Методика вирізняється простотою застосування, зрозумілістю для респондентів і високою інформативністю результатів, що робить її ефективним інструментом у масових дослідженнях.

Копінг-тест Р. Лазарус було обрано з огляду на його фундаментальне теоретичне підґрунтя - транзакційну теорію стресу і копінгу. Саме в межах цієї теорії стрес розглядається як результат взаємодії особистості та середовища, а копінг - як процес активного подолання труднощів. Використання цієї методики дозволяє не лише зафіксувати факт наявності стресу, а й зрозуміти, яким чином індивід реагує на нього. Це є критично важливим для даного дослідження, оскільки інтернет-залежність часто розглядається як неадаптивна копінг-стратегія. Методика охоплює широкий спектр поведінкових і когнітивних стратегій, що дає змогу диференціювати адаптивні та дезадаптивні способи подолання стресу.

Комплексне використання саме цих трьох методик забезпечує цілісність дослідження. Тест К. Янг дозволяє визначити рівень інтернет-залежності як поведінкового феномену, PSM-25 - оцінити інтенсивність стресового стану, а методика Р. Лазарус - розкрити механізми психологічного реагування на стрес. Таким чином, кожна з методик

виконує окрему, але взаємопов’язану функцію, що дозволяє дослідити проблему на різних рівнях: від симптоматичного до процесуального.

Крім того, обрані методики є взаємодоповнювальними та не дублюють одна одну, що мінімізує методичну надлишковість і водночас підвищує достовірність результатів. Вони відповідають віковим особливостям респондентів, не потребують спеціальної клінічної підготовки для застосування та можуть бути ефективно використані в умовах навчального закладу.

Тому, вибір саме цих психодіагностичних методик є теоретично обґрунтованим, методично доцільним і практично виправданим, оскільки дозволяє комплексно дослідити взаємозв’язок між інтернет-залежністю, рівнем стресу та копінг-стратегіями у респондентів.

Окрім психодіагностичних методик, у дослідженні було використано метод кількісного аналізу даних. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, зокрема обчислення середніх значень, відсоткового розподілу та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв’язків між показниками інтернет-залежності, рівнем стресу та копінг-стратегіями.

Отже, використаний комплекс методів і психодіагностичного інструментарію забезпечує надійність і валідність емпіричних результатів, а також дозволяє здійснити глибокий аналіз психологічних особливостей поведінки людей юнацького віку в умовах тривалого стресового навантаження.

Висновок 2-го розділу

У другому розділі бакалаврської роботи було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку інтернет-залежності та копінг-стратегій в осіб із різним рівнем сприйнятного стресу, що дозволило створити цілісну та науково виважену основу для подальшого аналізу отриманих результатів.

Встановлено, що організація дослідження відповідає ключовим принципам психологічної науки - системності, валідності, надійності та етичності. Чітко структурована процедура дослідження, яка включала підготовчий, основний та завершальний етапи, забезпечила логічну послідовність і контрольованість емпіричного процесу. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність збору даних та анонімність участі респондентів.

Характеристика вибірки (56 осіб віком 18–22 років) дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають специфіку юнацького віку, для якого є типовими процеси становлення саморегуляції, ідентичності та копінг-поведінки. Відсутність у респондентів клінічно діагностованих психічних розладів забезпечує можливість інтерпретації результатів у межах психологічної норми, що підвищує прикладну цінність дослідження.

Особливу увагу в розділі приділено обґрунтуванню вибору методів дослідження. Використання комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів забезпечило багатовимірний аналіз досліджуваної проблеми. Теоретичні методи дозволили сформувати концептуальну основу дослідження, тоді як емпіричні - отримати об'єктивні дані щодо

рівня інтернет-залежності, інтенсивності стресу та особливостей копінг-стратегій.

Доведено доцільність використання стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема тесту інтернет-залежності К. Янг, шкали психологічного стресу PSM-25 та копінг-тесту Річард Лазарус. Кожна з цих методик виконує окрему функцію: визначення поведінкових проявів залежності, оцінка рівня суб'єктивного стресу та виявлення способів подолання стресових ситуацій. Їх комплексне застосування дозволяє дослідити проблему на різних рівнях - від зовнішніх проявів до внутрішніх психологічних механізмів.

Важливим методологічним досягненням є поєднання показників інтернет-залежності з аналізом копінг-стратегій, що дає змогу розглядати надмірне використання інтернету не лише як окремий феномен, а і як можливий неадаптивний спосіб подолання стресу. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням про стрес і копінг як взаємопов'язані процеси.

Застосування методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу, створює передумови для виявлення статистичних взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що підвищує наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Отже, у другому розділі сформовано надійну методологічну базу дослідження, яка забезпечує валідність, достовірність і репрезентативність емпіричних даних. Обрана організація дослідження та психодіагностичний інструментарій є адекватними меті роботи й дозволяють ефективно дослідити взаємозв'язок між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями осіб юнацького віку, що створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів і формулювання практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

3.1 Аналіз рівня інтернет-залежності та психологічного стресу у досліджуваних

Розглянемо результати за методикою «Інтернет-залежність» К. Янг. Рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25

Результати представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень інтернет-залежності за методикою К. Янг (у %)

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	%
Звичайний користувач Інтернету (20–49 балів)	24	42,9
Наявні певні проблеми (50–79 балів)	22	39,3
Виражена інтернет-залежність (80–100 балів)	10	17,8

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільша частка досліджуваних (42,9%) належить до категорії звичайних користувачів Інтернету. Це означає, що вони використовують мережу переважно як інструмент для навчання, комунікації та дозвілля без суттєвого порушення життєвого балансу. Для цієї групи характерна здатність контролювати час

перебування онлайн та відсутність виражених негативних наслідків у навчальній чи соціальній сферах.

Водночас значна частина респондентів (39,3%) продемонструвала наявність певних проблем, пов’язаних із надмірним користуванням Інтернетом. Це свідчить про тенденцію до зростання ризику формування залежної поведінки. У таких респондентів можуть спостерігатися труднощі з тайм-менеджментом, зниження академічної успішності, а також часткове витіснення реального спілкування віртуальним. Вказана група потребує профілактичної уваги, оскільки за відсутності корекційних заходів існує ймовірність переходу до більш виражених форм залежності.

Особливу увагу привертає група респондентів із вираженою інтернет-залежністю (17,8%). Хоча їх частка є найменшою, вона є достатньо значущою для констатації наявності проблеми. Для цих респондентів характерні такі прояви, як втрата контролю над часом перебування в мережі, ігнорування навчальних та соціальних обов’язків, емоційна залежність від онлайн-середовища, а також дратівливість і зниження настрою при обмеженні доступу до Інтернету. Це може свідчити про порушення механізмів саморегуляції та формування поведінкової адикції.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що понад половина досліджуваних (57,1%) у тій чи іншій мірі демонструє ознаки проблемного або залежного користування Інтернетом. Це підтверджує актуальність проблеми інтернет-залежності серед осіб юнацького віку, які перебувають в умовах високого психоемоційного навантаження та активного використання цифрових технологій.

З метою дослідження рівня психологічного стресу серед респондентів було використано шкалу психологічного стресу PSM-25 (Лемур–Тесьє–Філліон). Дана методика дозволяє оцінити

феноменологічну структуру стресових переживань, зокрема їх соматичні, емоційні та поведінкові прояви.

На основі отриманих результатів було визначено загальний індекс психологічного стресу (PPN) та розподілено респондентів за рівнями стресу.

Розглянемо результати у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25 (у %)

Рівень стресу	Кількість осіб	%
Низький рівень (менше 99 балів)	18	32,1
Середній рівень (100–155 балів)	26	46,4
Високий рівень (понад 155 балів)	12	21,5

Аналіз результатів, представлених у табл. 3.2, свідчить, що найбільша частка респондентів (46,4%) характеризується середнім рівнем психологічного стресу. Це вказує на наявність помірного психоемоційного напруження, яке є типовим для осіб юнацького віку, особливо в умовах інтенсивного навчального процесу. У таких досліджуваних можуть періодично виникати труднощі з концентрацією уваги, відчуття перевтоми, тривожність та емоційна нестабільність, однак ці прояви ще не мають критичного характеру.

Низький рівень стресу виявлено у 32,1% респондентів. Це свідчить про достатній рівень психологічної адаптації, ефективне функціонування механізмів саморегуляції та здатність справлятися зі стресогенними факторами. Для цієї групи характерна емоційна врівноваженість,

стабільний настрій та відсутність значних психосоматичних проявів стресу.

Разом із тим, 21,5% респондентів продемонстрували високий рівень психологічного стресу, що є тривожним показником. У представників цієї групи спостерігаються виражені ознаки нервово-психічного напруження, зокрема хронічна втома, підвищена тривожність, порушення сну, дратівливість, а також різноманітні психосоматичні симптоми (головний біль, м’язова напруга, проблеми з травленням тощо). Такий рівень стресу може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні відносини та загальний психічний стан особистості.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що більшість респондентів (67,9%) перебувають у стані середнього або високого рівня стресу, що свідчить про значне поширення психоемоційного напруження в юнацькому середовищі. Це обумовлено як навчальним навантаженням, так і соціально-психологічними факторами, зокрема невизначеністю майбутнього, високими вимогами до успішності та активним соціальним життям.

Отже, узагальнення результатів дослідження рівня інтернет-залежності та психологічного стресу дозволяє сформувати цілісне уявлення про психоемоційний стан осіб юнацького віку та особливості її взаємодії з цифровим середовищем.

По-перше, аналіз показників інтернет-залежності засвідчив, що хоча найбільша частка досліджуваних (42,9%) є звичайними користувачами Інтернету, які здатні контролювати свою онлайн-активність, водночас переважаюча частина вибірки (57,1%) демонструє різні ступені проблемного використання мережі. Зокрема, 39,3% респондентів перебувають у зоні ризику формування залежності, що проявляється у порушенні режиму дня, зниженні навчальної продуктивності та заміщенні реальних соціальних контактів віртуальними. Ще 17,8% досліджуваних

мають виражену інтернет-залежність, що супроводжується втратою контролю над поведінкою, емоційною прив’язаністю до онлайн-середовища та ознаками дезадаптації. Це свідчить про суттєве поширення адиктивних тенденцій у юнацькому середовищі.

По-друге, результати дослідження психологічного стресу показали, що лише третина опитаних (32,1%) характеризується низьким рівнем стресу та достатньою психологічною адаптацією. Водночас більшість респондентів (67,9%) перебувають у стані середнього або високого рівня стресу, що відображає значний рівень психоемоційного напруження. Зокрема, 46,4% респондентів мають середній рівень стресу, який проявляється у періодичних труднощах саморегуляції, перевтомі та тривожності, тоді як 21,5% демонструють високий рівень стресу з вираженими психосоматичними та емоційними порушеннями.

Узагальнюючи обидва блоки результатів, можна констатувати наявність потенційного взаємозв’язку між інтенсивністю використання Інтернету та рівнем психологічного стресу. Значна частина досліджуваних одночасно перебуває у групі ризику щодо формування інтернет-залежності та відчуває підвищене психоемоційне напруження. Це може свідчити про використання Інтернету як засобу компенсації стресу, що, у свою чергу, підсилює залежну поведінку та створює замкнене коло.

Таким чином, отримані результати підтверджують актуальність проблеми як інтернет-залежності та психологічного стресу серед осіб юнацького віку, а також підкреслюють необхідність комплексного підходу до їх профілактики. Зокрема, доцільним є впровадження програм розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, формування культури цифрового споживання та підвищення психологічної обізнаності респондентів.

3.2 Особливості використання копінг-стратегій у вибірці

З метою дослідження особливостей подолання стресових ситуацій респондентами було використано методику Р. Лазаруса «Копінг-тест».

Розглянемо результати у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Вираженість копінг-стратегій у досліджуваній вибірці (у %)

Копінг-стратегія	Рівень вираженості	%
Конфронтаційний копінг	середній	62
Дистанціювання	середній	58
Самоконтроль	високий	71
Пошук соціальної підтримки	високий	74
Прийняття відповідальності	середній	55
Втеча-уникнення	високий	69
Планування вирішення проблеми	високий	76
Позитивна переоцінка	середній	63

Отримані результати дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса дозволяють зробити більш глибокий аналіз особливостей психологічного подолання стресових ситуацій респондентами та виявити як адаптивні ресурси, так і потенційні ризики у структурі їх поведінки.

Перш за все, слід відзначити, що найбільш вираженими у вибірці є планування вирішення проблеми (76%), пошук соціальної підтримки (74%) та самоконтроль (71%). Така комбінація стратегій загалом свідчить

про відносно високий рівень психологічної зрілості частини досліджуваних і наявність у них конструктивних механізмів подолання труднощів.

Зокрема, планування вирішення проблеми як провідна стратегія вказує на те, що значна частина респондентів схильна не уникати проблем, а намагатися їх структурувати та аналізувати. Це проявляється у прагненні розкласти складну ситуацію на етапи, оцінити можливі варіанти дій, передбачити наслідки та обрати найбільш ефективне рішення. Такий підхід є ознакою проблемно-орієнтованого копінгу, який у психологічній літературі розглядається як один із найбільш адаптивних способів подолання стресу. Це свідчить про наявність у учасників дослідження базових навичок раціонального мислення та часткової сформованості стратегічного підходу до життєвих труднощів.

Високий рівень пошуку соціальної підтримки демонструє, що досліджувані активно залучають соціальне оточення до процесу подолання стресу. Вони звертаються по емоційну підтримку, поради або практичну допомогу до друзів, родини чи значущих осіб. З одного боку, це є важливим ресурсом психологічної стійкості, оскільки соціальна підтримка значно знижує рівень тривоги та сприяє швидшому відновленню після стресових ситуацій. З іншого боку, надмірна орієнтація на зовнішню підтримку може свідчити про часткову залежність від думки оточення та недостатню автономність у прийнятті рішень.

Самоконтроль (71%) як одна з провідних стратегій свідчить про достатньо розвинену здатність до емоційної регуляції. Респонденти намагаються стримувати імпульсивні реакції, контролювати вираження емоцій і зберігати зовнішню стабільність у складних ситуаціях. Це є важливим адаптивним ресурсом, особливо в умовах навантаження та підвищеного стресу. Водночас надмірний самоконтроль без емоційного

«розвантаження» може призводити до внутрішнього накопичення напруження, що потенційно підвищує ризик психосоматичних проявів.

Разом із тим, істотне значення має високий рівень втечі-уникнення (69%), що є менш адаптивною стратегією. Це свідчить про те, що значна частина респондентів у стресових ситуаціях схильна не вирішувати проблему безпосередньо, а тимчасово дистанціюватися від неї. Така поведінка може проявлятися у відволіканні на розваги, соціальні мережі, сон, фантазування або ігнорування проблеми. Хоча в короткостроковій перспективі це може знижувати рівень напруження, у довгостроковій — призводить до накопичення невирішених труднощів і підвищення загального рівня стресу. Особливо важливо, що ця стратегія може бути тісно пов’язана з виявленими раніше показниками інтернет-залежності, оскільки цифрове середовище часто виступає засобом уникнення реальності.

Середній рівень конфронтаційного копінгу (62%) свідчить про неоднозначність поведінкових реакцій досліджуваних у складних ситуаціях. Частина респондентів може вдаватися до активного протистояння труднощам, іноді навіть з елементами емоційної напруги або імпульсивності. Це може проявлятися у спробах швидко змінити ситуацію, відстоюванні своєї позиції або емоційних реакціях на фруструючі обставини. Такий стиль поведінки є потенційно ефективним, але за відсутності контролю може переходити у деструктивні форми реагування.

Дистанціювання (58%) також знаходиться на середньому рівні, що свідчить про використання досліджуваними когнітивних механізмів зниження значущості проблеми. Вони можуть намагатися «відсторонитися» від стресової ситуації через знецінення її важливості або переключення уваги. Хоча це може тимчасово зменшувати емоційне

напруження, надмірне дистанціювання може призводити до уникнення реального вирішення проблем.

Стратегія прийняття відповідальності (55%) є відносно найнижчою серед усіх показників, що свідчить про певні труднощі у повному усвідомленні власної ролі у виникненні проблемних ситуацій. Це може означати схильність частини респондентів частково перекладати відповідальність на зовнішні обставини або інших людей. Така тенденція може знижувати ефективність особистісного зростання, оскільки прийняття відповідальності є ключовим чинником розвитку зрілих копінг-стратегій.

Позитивна переоцінка (63%) знаходиться на середньому рівні та свідчить про наявність у досліджуваних здатності до когнітивного переосмислення стресових подій. Вони частково схильні знаходити позитивний зміст у складних ситуаціях, однак ця стратегія не є домінуючою. Це може вказувати на те, що механізми позитивного мислення та особистісного зростання ще не повністю сформовані або використовуються ситуативно.

Узагальнюючи, слід підкреслити, що копінг-профіль досліджуваної вибірки має змішаний характер. З одного боку, переважають адаптивні стратегії (планування, самоконтроль, соціальна підтримка), які сприяють ефективному подоланню стресу. З іншого боку, досить вираженими залишаються менш конструктивні механізми, зокрема втеча-уникнення та часткове дистанціювання, що можуть знижувати ефективність стрес-менеджменту.

Таким чином, можна зробити висновок, що респонденти володіють базовими ресурсами для подолання стресових ситуацій, однак ці ресурси використовуються нерівномірно. Наявність поєднання конструктивних і неконструктивних стратегій свідчить про нестабільність копінг-системи та

її залежність від рівня стресу, індивідуальних особливостей та зовнішніх умов.

У контексті загальних результатів дослідження (інтернет-залежність і рівень стресу), отримані дані дозволяють припустити, що стратегія уникнення може виступати психологічним механізмом компенсації стресу, зокрема через занурення у віртуальне середовище. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку у досліджуваних навичок активного подолання труднощів, підвищення рівня відповідальності, саморегуляції, емоційної стійкості та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

3.3 Взаємозв’язок інтернет-залежності, стресу та копінг-стратегій

Емпіричне дослідження інтернет-залежності, психологічного стресу та копінг-стратегій було організоване відповідно до принципів системності, наукової обґрунтованості, валідності та етичності. Його метою було встановлення характеру взаємозв’язків між рівнем інтернет-залежності, інтенсивністю психологічного стресу та особливостями копінг-поведінки респондентів.

У дослідженні взяли участь 56 осіб віком від 18 до 22 років. Для аналізу взаємозв’язків було застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), що дозволило визначити напрям і силу зв’язків між досліджуваними змінними.

У таблиці 3.4 розглянемо кореляційні зв’язки між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями (r Спірмена).

Таблиця 3.4

Кореляційні зв’язки між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями (r Спірмена)

Змінні (пари)	Напрям зв’язку	Коефіцієнт кореляції (r)	Сила зв’язку
Інтернет-залежність – психологічний стрес	позитивний	0,52	середній
Інтернет-залежність – втеча-уникнення	позитивний	0,61	сильний
Інтернет-залежність – планування вирішення проблеми	негативний	-0,48	середній
Інтернет-залежність – самоконтроль	негативний	-0,45	середній
Психологічний стрес – втеча-уникнення	позитивний	0,66	сильний
Психологічний стрес – пошук соціальної підтримки	позитивний	0,41	помірний
Психологічний стрес – планування вирішення проблеми	негативний	-0,49	середній

У процесі статистичної обробки даних було отримано такі узагальнені результати:

- між рівнем інтернет-залежності та рівнем психологічного стресу виявлено позитивний кореляційний зв’язок середньої сили (r = 0,52);

- між інтернет-залежністю та копінг-стратегією «втеча-уникнення» встановлено позитивний сильний зв’язок (r = 0,61);

- між інтернет-залежністю та стратегіями «планування вирішення проблеми» і «самоконтроль» виявлено негативні кореляційні зв’язки середньої сили (r = -0,48; r = -0,45);

- між рівнем стресу та стратегією «втеча-уникнення» встановлено сильний позитивний зв’язок (r = 0,66);

- між рівнем стресу та «пошуком соціальної підтримки» виявлено помірний позитивний зв’язок (r = 0,41);

- між рівнем стресу та «плануванням вирішення проблеми» виявлено негативний зв’язок середньої сили (r = -0,49).

Отримані результати свідчать про наявність системних взаємозв’язків між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями респондентів.

Перш за все, виявлений позитивний зв’язок середньої сили між інтернет-залежністю та рівнем стресу (r = 0,52) свідчить про те, що зі зростанням психологічного напруження підвищується ймовірність формування залежної поведінки в Інтернеті. Це дозволяє припустити, що цифрове середовище виконує для досліджуваних функцію емоційної компенсації, яка використовується як засіб зниження внутрішньої напруги, тривожності та емоційного дискомфорту. Водночас така стратегія є неефективною у довгостроковій перспективі, оскільки не усуває джерела стресу, а лише тимчасово його маскує.

Особливо важливим є сильний позитивний зв’язок між інтернет-залежністю та стратегією «втеча-уникнення» (r = 0,61). Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем інтернет-залежності частіше використовують уникнення як провідний спосіб подолання стресу. У практичному вимірі це означає схильність до «втечі» від проблем через занурення у віртуальний простір, ігри, соціальні мережі або інші форми цифрової активності. Таким чином, Інтернет у цій групі виступає не лише

інструментом комунікації, а й механізмом психологічного захисту, що поступово закріплює адиктивну поведінку.

Натомість виявлені негативні кореляції між інтернет-залежністю та адаптивними стратегіями - плануванням вирішення проблеми (r = -0,48) і самоконтролем (r = -0,45) свідчать про те, що підвищення рівня залежності супроводжується зниженням здатності до раціонального аналізу ситуацій та емоційної регуляції. Іншими словами, чим більше респондент схильний до залежного користування Інтернетом, тим меншою є його здатність до структурованого вирішення проблем і контролю власних емоційних реакцій. Це вказує на певну деформацію копінг-системи у бік менш конструктивних механізмів.

Щодо зв’язку між стресом і копінг-стратегіями, встановлений сильний позитивний зв’язок між рівнем стресу та втечею-уникненням (r = 0,66) підтверджує, що саме стрес виступає одним із ключових чинників формування уникальної поведінки. При зростанні психоемоційного напруження респонденти частіше відмовляються від активного вирішення проблем і переходять до пасивних форм реагування, спрямованих на тимчасове зниження напруги.

Також виявлений помірний позитивний зв’язок між стресом і пошуком соціальної підтримки (r = 0,41) свідчить про те, що в умовах підвищеного стресу респонденти частіше звертаються до соціального оточення за допомогою. Це можна розглядати як відносно адаптивний механізм, однак його ефективність залежить від якості соціальних зв’язків та рівня психологічної зрілості особистості.

Водночас негативний зв’язок між стресом і плануванням вирішення проблеми (r = -0,49) вказує на те, що підвищення рівня стресу супроводжується зниженням здатності до раціонального планування та структурованого підходу до проблем. Це може бути пов’язано з

когнітивним перевантаженням, коли високий рівень тривожності знижує ефективність аналітичного мислення та ускладнює прийняття рішень.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати наявність цілісної системи взаємозалежностей між досліджуваними змінними.

З одного боку, високий рівень стресу пов’язаний із зростанням інтернет-залежності, що підтверджує гіпотезу про використання цифрового середовища як механізму психологічної компенсації. З іншого боку, як стрес, так і інтернет-залежність негативно впливають на формування адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування та самоконтролю.

Найбільш показовим є те, що уникнення виступає центральним психологічним механізмом, який об’єднує три досліджувані змінні. Саме ця стратегія має найсильніші позитивні зв’язки як зі стресом, так і з інтернет-залежністю, що дозволяє розглядати її як ключовий фактор формування дезадаптивного кола «стрес - уникнення - інтернет-залежність - підсилення стресу».

Отже, можна зробити висновок, що інтернет-залежність у юнацькій вибірці не є ізольованим феноменом, а тісно інтегрована у систему психологічного функціонування особистості та опосередкована рівнем стресу і домінуючими копінг-стратегіями. Це підкреслює необхідність комплексних психокорекційних програм, спрямованих на зниження стресу, розвиток адаптивних копінг-стратегій та формування здорової цифрової поведінки.

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати комплекс рекомендацій, спрямованих на профілактику інтернет-залежності, зниження рівня психологічного стресу та розвиток адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Насамперед важливим є впровадження психоосвітніх програм, орієнтованих на формування

усвідомленого ставлення до використання Інтернету та розвиток навичок цифрової гігієни. Доцільно навчати респондентів контролювати час перебування онлайн, використовувати техніки саморегуляції цифрової активності та впроваджувати «цифрові паузи», що дозволяють зменшити ризик формування залежної поведінки.

З метою профілактики інтернет-залежності важливо розширювати спектр альтернативних видів діяльності, які можуть компенсувати надмірне занурення у віртуальне середовище. Йдеться про залучення студентів до спортивної активності, творчих гуртків, волонтерських програм та офлайн-комунікації. Для осіб із вираженими ознаками залежності доцільним є індивідуальне психологічне консультування, спрямоване на корекцію поведінкових патернів та формування більш здорових способів задоволення емоційних потреб.

Не менш важливим напрямом є зниження рівня психологічного стресу серед респондентів. Рекомендується впровадження програм розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції, які можуть включати тренінги, групові заняття та психологічні практики. Ефективними є техніки релаксації, такі як дихальні вправи, майндфулнес, а також методи тілесного розвантаження. Окрему увагу слід приділяти формуванню навичок тайм-менеджменту, що дозволяє зменшити навчальне перевантаження та попередити розвиток хронічної втоми.

Важливим компонентом є розвиток адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого підходу до вирішення труднощів. Необхідно цілеспрямовано формувати у людей юнацького віку навички планування, аналізу ситуацій та прийняття відповідальності за власні дії. Паралельно слід зменшувати використання стратегії уникнення, яка, згідно з результатами дослідження, пов’язана як із високим рівнем стресу, так і з інтернет-залежністю. Також доцільно розвивати позитивну переоцінку як ресурсний механізм подолання стресових ситуацій.

Окрему увагу слід приділити профілактиці взаємозв'язку між стресом, уникальною поведінкою та інтернет-залежністю. Необхідно формувати у резидентів усвідомлення того, що занурення у віртуальне середовище часто виконує функцію психологічної втечі від проблем, однак не вирішує їх. У зв'язку з цим важливо розвивати альтернативні способи емоційної регуляції та підвищувати рівень психологічної гнучкості.

На рівні закладів вищої освіти доцільно посилити роботу психологічних служб шляхом регулярного моніторингу рівня стресу та ризиків залежної поведінки серед людей юнацького віку. Варто впроваджувати тренінгові програми для першокурсників, спрямовані на адаптацію до навчального процесу та розвиток навичок саморегуляції. Ефективним є також розвиток програм «рівний-рівному», які забезпечують додаткову соціальну підтримку та сприяють формуванню здорового психологічного клімату в юнацькому середовищі.

Тому, комплексний підхід, що поєднує профілактику інтернет-залежності, зниження рівня стресу та розвиток адаптивних копінг-стратегій, є ключовою умовою підвищення психологічного благополуччя людей юнацького віку та запобігання формуванню дезадаптивних поведінкових моделей.

Таблиця 3.5

Копінг-стратегії Р.Лазаруса при різних рівнях психологічного стресу

Копінг-стратегія	Низький стрес M(mean)	Середній стрес M(mean)	Високий стрес M(mean)
Конфронтаційний копінг	13,8	14,6	15,2
Дистанціювання	14,9	15,1	15,4

Самоконтроль	17,2	16,4	15,3
Пошук соціальної підтримки	17,9	17,0	16,2
Прийняття відповідальності	15,6	15,3	14,9
Втеча-уникнення	13,1	14,9	16,4
Планування вирішення проблеми	18,5	17,3	16,0
Позитивна переоцінка	16,8	16,1	15,7

З метою поглибленого аналізу особливостей подолання стресу було здійснено додаткове дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та вираженістю окремих копінг‑стратегій за методикою Р. Лазаруса «Копінг‑тест». Відповідно до сумарних балів за шкалою психологічного стресу всі респонденти були розподілені на три групи: з низьким (n = 18), середнім (n = 26) та високим рівнем стресу (n = 12). Для кожної з виділених груп було обчислено середні показники за восьми копінг‑стратегіями: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча‑уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Результати показали, що у групі з низьким рівнем стресу найбільш вираженими є копінг‑стратегії планування вирішення проблеми (M =

18,5), пошук соціальної підтримки (M = 17,9), самоконтроль (M = 17,2) та позитивна переоцінка (M = 16,8), тоді як показники за стратегією втеча- уникнення є відносно нижчими (M = 13,1). Така комбінація копінг- стратегій свідчить про переважання конструктивних механізмів подолання труднощів, орієнтацію на активне планування, залучення ресурсів соціального оточення, внутрішню регуляцію та переосмислення ситуації, а не на уникнення або відхід від проблеми.

У групі із середнім рівнем стресу зберігається достатньо високий рівень планування вирішення проблеми (M = 17,3) і пошуку соціальної підтримки (M = 17,0), однак порівняно з групою низького стресу дещо підвищуються показники за стратегіями конфронтаційний копінг (M = 14,6) та втеча- уникнення (M = 14,9). Це може вказувати на те, що за умов помірного стресу респонденти, з одного боку, продовжують використовувати адаптивні стратегії (планування, підтримка), з іншого — частіше вдаються до більш емоційно забарвлених та менш конструктивних способів реагування, таких як конфронтаційність чи тенденція уникати складних ситуацій.

Найбільш виражені відмінності спостерігаються у групі з високим рівнем стресу. Для цієї групи характерне подальше зростання показників за стратегією втеча- уникнення (M = 16,4), а також відносно вищі значення конфронтаційного копінгу (M = 15,2) у поєднанні зі зниженням вираженості планування вирішення проблеми (M = 16,0) та самоконтролю (M = 15,3). Такий профіль відображає переорієнтацію з переважно планувальних та саморегуляційних стратегій на більш імпульсивні, конфліктні або уникальні форми копінгу в умовах високого стресового навантаження.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що низький рівень стресу поєднується з відносно високою вираженістю адаптивних стратегій Лазаруса — планування вирішення проблеми, пошуку соціальної

підтримки, самоконтролю та позитивної переоцінки, тоді як зі зростанням стресу зростає роль втечі‑уникнення та конфронтаційного копінгу при одночасному зниженні планування і самоконтролю. Таким чином, рівень психологічного стресу виявляється пов’язаним із перевагою певних, уже описаних у методиці Лазаруса, копінг‑механізмів, без появи нових, позаінструментальних категорій.

Висновок 3-го розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз взаємозв’язку між рівнем інтернет-залежності, пролонгованим психологічним стресом та особливостями копінг-стратегій людей юнацького віку. Отримані дані дозволили сформувати цілісне уявлення про особливості психоемоційного стану респондентів та механізми їх адаптаційної поведінки в умовах сучасного цифрового середовища.

Аналіз рівня інтернет-залежності засвідчив, що значна частина респондентів має потенційно ризикований або виражений характер користування Інтернетом. Зокрема, понад половина вибірки демонструє ознаки проблемного або залежного користування мережею, що проявляється у труднощах самоконтролю, надмірному зануренні у віртуальну діяльність та зниженні ефективності реального соціального функціонування. Це свідчить про актуальність проблеми цифрової адикції серед осіб юнацького віку та необхідність її психологічної профілактики.

Дослідження рівня психологічного стресу показало переважання середнього та високого рівнів психоемоційного напруження у більшості респондентів. Виявлені показники свідчать про наявність

психоемоційного напруження у значної частини респондентів. Водночас частина досліджуваних демонструє достатній рівень психологічної адаптації, що свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем стресостійкості.

Аналіз копінг-стратегій дозволив встановити, що у респондентів переважають як адаптивні, так і частково неадаптивні механізми подолання стресу. Найбільш вираженими є планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та самоконтроль, що свідчить про наявність базових ресурсів конструктивного подолання труднощів. Водночас значна частина респондентів використовує стратегію уникнення та дистанціювання, що може виступати фактором ризику формування дезадаптивної поведінки, зокрема інтернет-залежності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними змінними. Встановлено, що інтернет-залежність позитивно пов’язана з рівнем психологічного стресу, а також зі стратегією уникнення, тоді як негативно корелює з такими адаптивними копінг-стратегіями, як планування та самоконтроль. Аналогічні закономірності виявлено і щодо стресу: підвищення його рівня супроводжується зростанням уникальної поведінки та зниженням ефективності проблемно-орієнтованого копінгу.

Найбільш значущим результатом дослідження є підтвердження системного взаємозв’язку між інтернет-залежністю, психологічним стресом і копінг-стратегіями, в якому ключову роль відіграє стратегія уникнення. Вона виступає своєрідним психологічним механізмом, що об’єднує зазначені явища та формує замкнене коло «стрес - уникнення - інтернет-залежність - посилення стресу». Це дозволяє розглядати інтернет-активність у частини респондентів як форму емоційної компенсації, яка, однак, у довгостроковій перспективі має дезадаптивний характер.

Тому, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність взаємозв’язку між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та особливостями копінг-поведінки респондентів. Отримані дані свідчать, що проблема інтернет-залежності не є ізольованою, а тісно інтегрована в систему психологічного функціонування особистості та значною мірою опосередковується рівнем стресу і домінуючими стратегіями подолання труднощів.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження комплексних психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня психологічного стресу, формування адаптивних копінг-стратегій та розвиток усвідомленого й відповідального використання цифрових технологій у осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв’язку інтернет-залежності, психологічного стресу та копінг-стратегій осіб юнацького віку. Отримані результати дозволили розкрити психологічну природу досліджуваних феноменів, виявити їх взаємозв’язки та визначити основні механізми формування дезадаптивної поведінки в умовах сучасного цифрового середовища.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що інтернет-залежність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується на перетині порушень емоційної регуляції, когнітивного контролю та соціальної адаптації особистості. Вона розглядається як одна з форм поведінкової адикції, що характеризується втратою контролю над використанням цифрових технологій, формуванням психологічної залежності від онлайн-активності та використанням інтернет-простору як засобу уникнення реальних життєвих труднощів.

2. У процесі аналізу психологічного стресу встановлено, що він є тривалим психоемоційним станом, який виснажує адаптаційні ресурси особистості та негативно впливає на її когнітивне, емоційне й поведінкове функціонування. Умови сучасної соціальної нестабільності, зокрема воєнні події та високий рівень невизначеності, посилюють ризики розвитку дезадаптивних станів і сприяють формуванню психологічної вразливості молоді.

3. Важливим теоретичним результатом стало обґрунтування ролі копінг-стратегій як ключового механізму психологічної адаптації. Доведено, що проблемно-орієнтовані стратегії сприяють ефективному подоланню стресу та підвищують психологічну стійкість, тоді як емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії, зокрема втеча у віртуальне середовище, можуть виконувати тимчасову компенсаторну функцію, але в

довгостроковій перспективі підвищують ризик формування залежної поведінки.

4. Емпіричне дослідження дозволило встановити, що значна частина респондентів має ознаки проблемного або ризикового використання інтернету, що супроводжується підвищеним рівнем психологічного стресу. Виявлено, що у вибірці переважають середній та високий рівні психоемоційного напруження, що свідчить про значне поширення психоемоційного напруження серед респондентів.

5. Аналіз копінг-поведінки показав поєднання адаптивних і неадаптивних стратегій, при цьому домінування уникальної поведінки є важливим психологічним маркером ризику інтернет-залежності. Найбільш поширеними адаптивними стратегіями є планування та пошук соціальної підтримки, однак їх ефективність знижується на тлі високого емоційного напруження.

6. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження та виявив статистично значущі зв’язки між інтернет-залежністю, рівнем психологічного стресу та копінг-стратегіями. Зокрема, встановлено позитивний зв’язок між інтернет-залежністю і рівнем стресу та стратегією уникнення, а також негативний зв’язок із проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями (планування, самоконтроль). Це дозволяє розглядати інтернет-залежність як своєрідний дезадаптивний механізм емоційної регуляції, що посилюється за умов підвищеного стресу.

7. Узагальнення результатів дослідження дало змогу сформулювати концептуальну модель взаємодії досліджуваних феноменів, у якій психологічний стрес виступає важливим чинником, пов’язаним з особливостями копінг-поведінки та рівнем інтернет залежності. Таким чином, можна припустити, що використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, пов’язане зі зростанням ризику інрнет-залежності та підвищенням рівня психологічного стресу.

8. Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки розширюють уявлення про психологічні механізми формування інтернет-залежності та роль копінг-поведінки в умовах психологічного стресу. Практична значущість полягає у можливості використання даних для розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня стресу, формування адаптивних стратегій подолання труднощів та формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Отже, мета бакалаврської роботи досягнута, поставлені завдання виконані. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні вікових особливостей інтернет-залежності, аналізі гендерних відмінностей копінг-стратегій, а також у розробці та апробації ефективних програм психологічної допомоги для осіб із ризиком цифрової адикції в умовах підвищеного психологічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу: дис. ... канд.. психол. наук. 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2015. 274 с.

2. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.

3. Бідзюра Ю. М. Особливості інтернет-залежності сучасної молоді. Студентський вісник Національного університету водного господарства та природокористування. 2019. Вип. 1 (11). С. 164–166.

4. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 10(15). С. 401-411.

5. Брювер Дж. Залежний розум. Сигарета, смартфон, токсичні стосунки : монографія. Харків : Vivat, 2018. 288 с.

6. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. No 2. С. 37–42.

7. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

8. Вдовіна О. О. Психологічні аспекти адаптації здобувачів вищої освіти ЗВО до дистанційної освіти. Наукові інновації та передові технології. 2021. № 2(2). С. 167-176.

9. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

10. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.

11. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.

12. Гупаловська В. Адикція як форма залежної поведінки: проблема визначення. Вісник Київського національного університету імені Тараса 49 Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 4. С. 6–10.

13. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Г анса Сельє до сучасних досягнень / Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27-40.

14. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. Наука і освіта. 2008. № 8–9. С. 47–51.

15. Єременко Д. А. Залежність від мобільного телефону. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 277–281.

16. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 141–146.

17. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 194–204.

18. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. №55. С. 23–30.

19. Кишенко О. Інтернет-залежність: чи існують географічні кордони?. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2007. Вип. 8. С. 128–138.

20. Кобильнік Я. Г. Динаміка розвитку інтернет-залежності у підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 2. С. 113–119.

21. Комарніцька Л. М., Боровисюк Т. В. Інтернет-адикція як результат соціальної інтеграції молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2023. № 1. С. 16–20.

22. Костю С.Й., Сіладі Н.Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2017. №23. С. 96-101.

23. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Острог, 2018. 255 с.

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

25. Левицька Л. Психологічні особливості інтернет залежності підлітків. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 8(22).

26. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 281–286.

27. Лєсніченко Н. П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 216 с.

28. Мареніч Г., Явтушенко А. Інтернет-залежність студентів від комп'ютерних ігор та онлайн-спілкування. Specialized and multidisciplinary scientific researches / chair O. Самойлова. 2020.

29. Махній М. М. Проблеми інформаційно-психологічної безпеки молоді в інтернеті/ Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді: [монографія] / за наук. ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів: Видавництво “Десна Поліграф”, 2019. С. 115-137.

30. Мороз О. Ю. Нація овочів? Як інформація змінює мислення і поведінку українців. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 304 с.

31. Мороз О. Ю. Як не стати овочем : монографія. Харків : Vivat, 2021. 256 с.

32. Ороховська Л. А. Інтернет та віртуальна реальність. Вісник національного авіаційного університету. філософія. культурологія. 2014. № 1 (19). С. 40–44.

33. Основи соціальної психології : підручник / П. П. Горностай та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

34. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі: Монографія. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.

35. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записку університету «КРОК». 2022. No 4 (68). С. 91–99.

36. Предко В. Психологічні особливості взаємозв’язку життєстійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під

час війни. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66).

37. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Psychological journal. 2021. №7. С. 82–98.

38. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. 2023. №2. С. 36-39.

39. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. №10. С. 186-200.

40. Смілянець Т. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2024. № 4(46).

41. Соколенко М. О. Інтернет-адикція студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 134–139.

42. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. Сучасні медичні технології. 2023. No 3 (58). С. 37–42.

43. Чегі Т. Т. Інтернет-залежність: як соціально-психологічна проблема. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2013. Т. 10, вип. 25. С. 720– 728.

44. Шахов В.І., Владичук О.І. Соціально-психологічні причини виникнення інтернет-залежності у старшокласників. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. 2019. С. 159-163.

45. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. Вісник Харківського університету. 2011. №937. С. 306–310.

46. Ballenger J.C, Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. J. Clin. Psychiatry. 2001. № 62. С. 53–58.

47. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. J. Clin. Psychiatry. 2001. № 62. С. 60–63.

48. Bickham D.S. Current research and viewpoints on Internet addiction in adolescents. Current Pediatrics Reports. 2021. V. 9. P. 1–10.

49. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003. № 290. С. 612–620.

50. Brenner V. Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. Psychological Reports. 1997. No 80(3). P. 879–882.

51. Griffiths M.D. Internet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist. 1999. V. 12(5). P. 246–250.

52. Hammen C. Stress and depression. Annu. Rev. Clin. Psychol. 2005. № 1. С. 293–319.

53. Harbuz M.S, Chover-Gonzalez A.J, Jessop D.S. Hypothalamo-pituitary-adrenal axis and chronic immune activation. Ann. NY Acad. Sci. 2003. № 992. С. 99–106.

54. Harvey A.G, Jones C., Schmidt D.A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. Clin. Psychol. Rev. 2003. № 23. С. 377–407.

55. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior. 1998. No 1(3). P. 237–244.

56. Larson S.J., Dunn A.J. Behavioral effects of cytokines. Brain Behav. Immun. 2001. № 15. С. 371–387.

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

58. McMahon S.D., Grant K.E., Compas B.E., Thurm A.E., Ey S. Stress and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? J. Child Psychol. Psychiatry. 2003. № 44. С. 107–133.

59. Mohr DC, Classen C, Barrera M. The relationship between social support, depression and treatment for depression in people with multiple sclerosis. Psychol. Med. 2004;34:533–541.

60. O'Donnell M.L, Creamer M., Bryant R.A., Schnyder U., Shalev A. Posttraumatic disorders following injury: an empirical and methodological review. Clin. Psychol. Rev. 2003. №. 23. С. 587–603.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Інструкція: Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу: «дуже рідко» -1 бал, «інколи» - 2 бали, «часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали, «завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто не виконуєш свої обов’язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім`ї?

4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?

6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставали тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп`ютерні ігри?

12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?

13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Додаток Б

Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона

Інструкція: Вам пропонується перелік тверджень, що описують психофізіологічні аспекти переживання стресу. Оцініть свій стан за останній тиждень, використовуючи 8-бальну шкалу. Числа від 1 до 8 відображають частоту проявів:

1 – ніколи, 2 – дуже рідко, 3 – рідко, 4 – нечасто, 5 – інколи, 6 – часто, 7 – дуже часто, 8 – постійно.

Після заповнення опитувальника обробіть результати та визначте свій рівень психологічного стресу. Виділіть 5 тверджень, які найбільш точно відображають ваші переживання, і на їх основі визначте тип стресу, з яким ви найчастіше стикаєтесь.

Твердження:

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678

7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678

22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Додаток В

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

Якщо я опинився в важкій ситуації, я…	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2бали	Часто 3бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				

11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.				

25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				

39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				