

**Міністерство освіти і науки України**  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Факультет психології  
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

**Рижа Вікторія Сергіївна**

**«Профілактика думскролінгу серед студентської молоді»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня  
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:  
кандидат соціологічних наук,  
доцент кафедри соціальної роботи  
Литва Людмила Андріївна

*Допустити до захисту в ЕК*

Кафедра соціальної роботи  
Завідувач кафедри соціальної роботи,  
Кандидат соціологічних наук, доцент  
Люта Леся Петрівна

---

(підпис)

**Київ – 2026**

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                  | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....</b>                | <b>6</b>  |
| 1.1. Інтернет-залежність як форма адикції .....                                                    | 6         |
| 1.2. Думскролінг та його прояви у особистості .....                                                | 15        |
| 1.3. Формування інтернет залежності у студентської молоді: причини і наслідки .....                | 23        |
| Висновки до розділу I .....                                                                        | 30        |
| <b>РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕННЯ ДУМСКРОЛІНГУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....</b>      | <b>33</b> |
| 2.1. Програма дослідження .....                                                                    | 33        |
| 2.2. Характеристика вибірки .....                                                                  | 40        |
| 2.3. Аналіз та обговорення результатів.....                                                        | 41        |
| Висновки до розділу II.....                                                                        | 48        |
| <b>РОЗДІЛ III МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДУМСКРОЛІНГУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....</b> | <b>50</b> |
| 3.1. Психоедукаційна група як інструмент профілактики думскролінгу.....                            | 50        |
| 3.2. Опис інструменту профілактики .....                                                           | 54        |
| 3.3. Оцінка ефективності інструменту профілактики .....                                            | 68        |
| Висновки до розділу III .....                                                                      | 70        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                              | <b>73</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                            | <b>76</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                | <b>85</b> |

## ВСТУП

Сучасне інформаційне суспільство характеризується безпрецедентним поширенням цифрових технологій та соціальних мереж, які стали невід'ємною складовою повсякденного життя, особливо молодого покоління. Водночас масова цифровізація супроводжується появою нових форм психологічної залежності, серед яких особливої гостроти набуває феномен думскролінгу – компульсивного, неконтрольованого споживання негативного контенту в соціальних мережах. Широке розповсюдження смартфонів та алгоритмічна архітектура платформ із нескінченною стрічкою новин створюють середовище, що суттєво підвищує ризик формування адиктивної поведінки.

Студентська молодь є особливо вразливою групою до подібної форми залежності. Нейробіологічна незрілість префронтальної кори, нормативна криза ідентичності, академічний стрес і підвищена тривожність в поєднанні з домінуванням соціальних мереж як основного каналу соціалізації формують комплекс передумов, що сприяє закріпленню адиктивних патернів цифрової поведінки. В українському контексті ця проблема набуває особливої гостроти в умовах повномасштабного вторгнення: хронічний стрес, екзистенційна тривога та інформаційна невизначеність перетворюють моніторинг новин на основний, а іноді єдиний доступний засіб психологічної адаптації, що пришвидшує перехід від ситуативного використання мережі до патологічної залежності.

Незважаючи на зростаючу увагу наукової спільноти до проблеми інтернет-залежності, думскролінг як специфічна форма адиктивної поведінки залишається недостатньо дослідженим явищем, особливо в контексті студентської молоді та українських соціокультурних реалій. Недостатня кількість систематичних вітчизняних досліджень, валідних діагностичних інструментів та науково обґрунтованих профілактичних програм зумовлює актуальність і практичну значущість цього дослідження.

Проблематика інтернет-залежності розробляється в наукових роботах зарубіжних дослідників із середини 1990-х років. Фундаментальний внесок у вивчення інтернет-залежності зробили К. Янг, А. Голдберг, Д. Грінфілд, Р.

Девіс та Дж. Блок, які заклали теоретичні та діагностичні основи цього феномену. Нейробіологічні механізми адикції досліджували Н. Волков та Дж. Куб. Комплексну модель формування поведінкових залежностей запропонував М. Бранд із колегами у вигляді моделі I-PACE. Думскролінг як окреме наукове поняття почав досліджуватися відносно нещодавно: концептуалізацію явища здійснили Б. Ітре-Арне та Г. Мое, операційне визначення запропонували Б. Шарма та колеги, а психологічні кореляти і детермінанти вивчали С. Сатичі, Т. Тюрк-Куртча, М. Кокатюрк та інші. Вітчизняними дослідженнями в цій галузі займаються О. Волошок, Р. Вовчик, М. Дворник-Козачинська, М. Слюсаревський, А. Татьянчикова та О. Порпуліт, проте комплексних досліджень думскролінгу саме серед студентської молоді в Україні на сьогодні обмаль, що підкреслює наукову новизну та практичну значущість цієї роботи.

**Мета** – дослідити думскролінг як негативне явище залежності від соціальних мереж серед студентської молоді та запропонувати програму едукативно-профілактичних заходів щодо подолання цього явища.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні та методологічні основи дослідження інтернет-залежності.
2. Визначити феномен думскролінгу як форми інтернет-залежності серед молоді.
3. Емпірично дослідити формування думскролінгу як залежності серед студентської молоді.
4. Запропонувати програму едукативно-профілактичних заходів з подолання залежності від думскролінгу серед студентської молоді.

**Об'єкт** – інтернет-залежність як форма адикції особистості.

**Предмет** – думскролінг як вид інтернет-залежності, поширений серед студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження** – інтенсивність проявів думскролінгу серед студентської молоді статистично пов'язана з рівнем інтернет-залежності та психоемоційним станом особистості (тривожністю, депресивністю, стресом), а

застосування профілактичної програми психоедукаційних груп сприяє зниженню цих проявів.

**Методи дослідження.** У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включають аналіз і синтез наукової літератури, систематизацію та узагальнення даних з проблеми інтернет-залежності та думскролінгу. Серед емпіричних методів використано психодіагностичне опитування із залученням стандартизованих методик, а також методи математично-статистичної обробки отриманих даних. Для розробки едукаційно-профілактичної програми застосовано методи групової психосоціальної роботи.

**Апробація результатів дослідження.** В межах даного дослідження була реалізована наукова публікація у III Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Соціальна робота, соціальна педагогіка, практична психологія: теорія та інноватика» від ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ( 28.04.2026–29.04.2026). В роботі проаналізовано психологічні механізми та чинники виникнення думскролінгу серед студентства в умовах повномасштабної війни. Було запропоновано пропозиції подолання даного явища та сформовано практичні рекомендації для реалізації в університетському середовищі [12].

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні основи дослідження інтернет-залежності: проаналізовано поняття адикції та інтернет-залежності, охарактеризовано феномен думскролінгу та його психологічні механізми, визначено чинники формування інтернет-залежності у студентської молоді. У другому розділі викладено методологію та результати емпіричного дослідження. Третій розділ присвячено розробці та обґрунтуванню програми групових едукаційно-профілактичних заходів.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

### 1.1. Інтернет-залежність як форма адикції

Поняття залежності є широким та розглядається в межах різних парадигм. Психологія, психіатрія, медицина, нейробіологія, соціологія та соціальна робота пропонують власні дефініції даного поняття, базуючись на уявленнях про причини та механізми формування залежності. Саме слово «адикція» має етимологічне коріння в латині (*addictus*) та вказує на рабську відданість чомусь або комусь, проте в науковому контексті це поняття почало використовуватися значно пізніше. До XIX століття залежність вважалася слабкістю та людським пороком, залежну людину вважали грішною, а біологічні та соціально-психологічні чинники повністю ігнорувалися [30]. Та наприкінці XVIII – на початку XIX століття відбулося поступове формування медичної моделі залежності. Американський лікар Бенджамін Раш один із перших описав алкоголізм як захворювання, наголошуючи на втраті контролю над вживанням алкоголю [54, с. 5, 21]. У 1804 році британський лікар Томас Троттер у своїй праці «Медичний, філософський та хімічний трактат про пияцтво та його вплив на людське тіло» зазначив, що звичне пияцтво є «хворобою розуму», тим самим заклавши підґрунтя для подальшого осмислення психологічної природи залежності [69, с. 17].

Впродовж XIX століття поняття «*addiction*» в англійській мові поступово трансформувалося від нейтральної схильності до позначення патологічної пристрасті, яка несе руйнівні наслідки для здоров'я. Винайдення гіподермічної голки в 1853 році та широке застосування морфіну посприяли зростанню кількості випадків наркотичної залежності та, відповідно, активізації наукових досліджень у цій сфері [52; 30]. До середини XX століття терміни «*dependence*» (залежність) та «*addiction*» (адикція) використовувалися диференційовано: перший переважно описував фізичну залежність і синдром відміни, тоді як

другий – психологічний потяг і деструктивний спосіб життя. Такий поділ дефініцій заклав підґрунтя для розширення поняття адикції: якщо залежність тривалий час асоціювалася переважно з фізіологічною потребою організму в хімічній речовині, то адикція почала трактуватися як ширший психологічний феномен. Науковці почали використовувати даний термін не лише на позначення вживання психоактивних речовин, а й на певні види поведінки, що здатні викликати аналогічний за силою психологічний потяг та втрату самоконтролю [51].

У сучасному науковому дискурсі адикція розглядається як хронічний рецидивний розлад, що характеризується порушенням контролю над поведінкою, компульсивним потягом та продовженням діяльності попри негативні наслідки [42]. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), адиктивна поведінка визначається як стійкий або повторюваний патерн поведінки, за якого діяльність набуває пріоритетності над іншими життєвими інтересами та соціальними обов'язками. Така дефініція залежності висвітлює біопсихосоціальну природу даного явища та враховує як медичні, так і соціально-психологічні механізми його формування. Важливо зауважити, що у МКХ-11 було офіційно визнано категорію «Розлади, зумовлені адиктивною поведінкою» (Disorders due to addictive behaviours), що стало вагомим кроком у легітимізації нехімічних залежностей [75]. Зокрема, включення ігрового розладу як самостійного розладу залежної поведінки підтверджує наукове припущення, що активність в інтернеті може набувати патологічних форм [25].

Психоаналітичний підхід пояснює залежність не як самостійну хворобу, а радше як симптом глибокого внутрішнього конфлікту, і як результат – механізм психологічного захисту. В основі цієї концепції лежить ідея оральної фіксації, сформована ще Зигмундом Фройдом у «Трьох нарисах з теорії сексуальності»: через травматичні переживання в дитинстві розвиток особистості зупиняється (або регресує) на найбільш примітивній стадії, де задоволення отримується через поглинання. Учень Фрейда Карл Абрагам першим застосував цю ідею

безпосередньо до алкогольної залежності, стверджуючи, що залежна особистість прагне повернутися до інфантильного стану задоволення, якого не отримала в ранньому дитинстві. Оскільки Его залежної людини вважається недостатньо розвиненим і слабким, воно не здатне самостійно регулювати тривогу та стрес. Тому вживання психоактивних речовин інтерпретується як акт самолікування – спроба уникнути фруструючих переживань, де речовина виконує функцію зовнішнього регулятора емоційного стану [37].

Якщо представники психоаналітичної течії акцентували увагу на внутрішньоособистісних чинниках виникнення залежності, то прибічники біхевіористського підходу досліджували вплив зовнішніх чинників. Поведінкова психологія розглядає залежність як набуту поведінку, підсилену позитивним підкріпленням (задоволення, викликане агентом залежності) та негативним підкріпленням (уникнення абстинентного стану). Абрагам Віклер одним із перших емпірично показав, що самі симптоми відміни стають умовним стимулом для повторного вживання речовини: організм «навчається» уникати абстинентного стану так само, як уникає болю. За умов дефіциту альтернативних джерел задоволення формується домінантна система підкріплення, що сприяє закріпленню адиктивної поведінки [21]. На противагу Віклеру, Альберт Бандура запропонував інший теоретичний підхід, згідно з яким засвоєння адиктивної поведінки може відбуватися ще до безпосередньої взаємодії особи з агентом залежності. Згідно з його теорією, формування адикції може бути наслідком спостереження та наслідування поведінки значущих осіб. У праці «Теорія соціального навчання» 1977 року він описував, як підлітки, що виростають у родинях, де вживання алкоголю є звичним способом зняття напруги, засвоюють цю стратегію як нормативну ще до того, як самі починають її практикувати [22, с. 12–16].

Нейробіологічний підхід, що активно розвивається в XXI столітті, пояснює механізм залежності через структурні та функціональні зміни в головному мозку. Нора Волков з колегами продемонстрували, що тривале вживання психоактивних речовин провокує гіперактивацію системи нагороди,



коли адиктивна поведінка викликає потужний викид дофаміну в прилегле ядро (група нейронів, задіяних у системі винагород, формуванні задоволення та залежності), утворюючи мотивацію до повторення такої поведінки. Водночас відбувається послаблення префронтальної кори, що відповідає за здатність до самовладання, через що людині стає важче керувати своїми імпульсами. Разом з тим, баланс між лімбічною (емоційною) системою, що посилює наявний потяг та когнітивним контролем порушується, перетворюючи імпульсивну поведінку на компульсивну залежність [71].

Поведінкові або нехімічні форми залежності становлять патологічні патерни поведінки, коли людина втрачає контроль над певними діями попри їхні негативні наслідки, але без залучення психоактивних речовин [40]. Цей тип адикцій став об'єктом інтенсивних досліджень наприкінці XX століття, коли стрімкий розвиток інформаційних технологій та їх неминуха інтеграція в повсякденне життя людини зумовили появу нових форм психологічної та соціальної активності, пов'язаних з інформаційним середовищем. В другій половині 1990-х років у науковому дискурсі почала активно обговорюватися проблема надмірного використання інтернету. Одним із перших, хто звернув увагу на можливість формування залежності від мережі, був американський психіатр Айван Голдберг. У 1995 році він запропонував термін «Internet Addiction Disorder» (IAD) на одному з інтернет-форумів, присвячених психічному здоров'ю. Насправді ж, Голдберг іронічно адаптував критерії патологічного гемблінгу, наведені у DSM-IV, до поведінки користувачів інтернету, маючи на меті продемонструвати, що надмірний медичний аналіз повсякденної поведінки може призводити до появи нових «розладів» [33]. Попри початково сатиричний характер цієї ідеї, вона викликала широкий резонанс у мережевих спільнотах: багато користувачів почали впізнавати в запропонованих критеріях власну поведінку та описувати труднощі з контролем часу, проведеного онлайн. У результаті дискусія про інтернет-залежність швидко вийшла за межі онлайн-форумів і привернула увагу науковців [31].

Подальший аналіз цього явища здійснила американська психологиня Кімберлі Янг, яка в середині 1990-х років запропонувала перші науково обґрунтовані критерії діагностики інтернет-залежності. Вона адаптувала критерії патологічного гемблінгу з DSM-IV [33] для оцінювання надмірного використання інтернету та розробила діагностичний опитувальник «Internet Addiction Diagnostic Questionnaire» (Діагностична анкета інтернет-залежності), що складався з восьми критеріїв, наявність п'яти або більше з яких свідчила про можливу залежність. Перші результати своїх досліджень Янг представила у 1996 році на конференції Американської психологічної асоціації, а згодом узагальнила їх у статті «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder», опублікованій в 1998 році. Того ж року дослідниця розробила більш розгорнуту шкалу – «Internet Addiction Test» (Тест на інтернет-залежність), що містить 20 запитань і до сьогодні широко використовується в наукових дослідженнях для оцінювання рівня проблемного використання інтернету [78].

Першу класифікацію проявів інтернет-адикції Янг ввела у 1999 році. Вона виділила п'ять видів інтернет-залежної поведінки, акцентуючи увагу не на інтернеті як загальному явищі, а на функціях, які він виконує. Кіберсексуальна залежність (cyber-sexual addiction), яка передбачає обмін, завантаження та перегляд контенту сексуального характеру в мережі. Залежність від віртуальних стосунків (cyber-relationship addiction) – надмірне залучення в онлайн спільноти, листування та спілкування в соцмережах. Мережеві компульсії (net compulsions), що включають в себе онлайн шопінг, гемблінг, трейдинг тощо. Перенавантаження інформацією (information overload), що характеризується надмірним серфінгом в мережі, пошуком різних даних та споживанням новин. І, врешті-решт, комп'ютерна залежність (computer addiction) – обсесивна та невнормована гра в комп'ютерні ігри, хоча сюди також часто відносять кодування [1].

Подальший розвиток практичних досліджень проблемного використання мережі пов'язаний із діяльністю американського психолога Девіда Грінфілда. У 1999 році він організував одне з перших в історії масштабних опитувань,

залучивши до співпраці інформаційний портал ABC News. У цьому проєкті взяли участь понад 17 тисяч респондентів, що на той час було визначним охопленням для психологічного дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що приблизно 6 відсотків опитаних мали ознаки серйозної залежності від віртуального простору. Ці результати стали вагомим аргументом для наукової спільноти, підтвердивши, що інтернет-адикція більше не є поодиноким явищем та набуває масового характеру. Крім статистичних даних, Грінфілд запропонував власне бачення психологічних причин, що роблять мережу такою привабливою. Він звернув увагу на те, що інтернет володіє унікальними властивостями, які стимулюють швидке звикання. До них дослідник відніс повну анонімність користувачів, легку доступність будь-якої інформації та ефект психологічного розгальмування, через який люди поведуться в онлайні значно сміливіше, ніж у реальному житті. Особливу увагу Грінфілд приділяв феномену викривлення часу. На його думку, «перебування в інтернеті часто супроводжується станом, подібним до легкого трансу, через що людина втрачає здатність адекватно оцінювати тривалість свого перебування за комп'ютером» [39, с. 410]. Такі особливості середовища створюють ілюзію безпеки та комфорту, що в результаті лише прискорює формування хворобливої прив'язаності.

Публікація Джеральда Блока в Американському журналі психіатрії у 2008 році стала важливою спробою закріпити інтернет-залежність в статусі офіційного психіатричного діагнозу. У своїй статті під назвою «Issues for DSM-V: Internet Addiction» автор наполягав на включенні цього стану до п'ятої редакції діагностичного посібника DSM [33], аргументуючи це тим, що явище має всі ознаки компульсивно-імпульсивного розладу. У своїй моделі дослідник запропонував класифікувати інтернет-залежність через три окремі варіанти активності: ігрову діяльність, перегляд контенту сексуального характеру та використання засобів текстової комунікації. Попри різний зміст, усі ці форми об'єднуються спільним клінічним механізмом, який Блок описав через чотири фундаментальні критерії. Першим фактором є надмірне використання, що

супроводжується втратою відчуття часу. Другим елементом виступає стан відміни, що проявляється у формі психічної напруги або депресивних станів у разі обмеження доступу до мережі. Третій компонент стосується розвитку толерантності, яка в контексті цифрового середовища проявляється через потребу в кращому апаратному забезпеченні або збільшенні тривалості сеансів. Четвертим критерієм є накопичення негативних соціальних наслідків, до яких належать конфлікти з оточенням та професійна або академічна деградація. Блок підкреслював, що інтернет-адикція часто супроводжується коморбідними розладами, тобто розвивається паралельно з іншими психічними порушеннями, що значно ускладнює процес діагностики та подальшої терапії [24].

Зі свого боку, Роберт Девіс розробив когнітивно-біхевіоральну модель, що пропонує класифікацію патологічного використання інтернету на два типи. Перший тип, а саме специфічне патологічне використання інтернету, характеризує випадки, коли людина демонструє залежність від конкретних функцій чи змісту, які їй надає мережа [34, с. 34–39]. У даному контексті Інтернет розглядається як «механізм доставки» (delivery mechanism), тобто посередник між людиною та її вже наявною схильністю до залежності від шопінгу, контенту сексуального характеру, азартних ігор тощо [63, с. 4]. Девіс допускає існування такої поведінки і в режимі офлайн, але саме цифрова платформа значно полегшує доступ до об'єкта залежності та підсилює її через механізми негайного підкріплення. Специфічна форма зазвичай виникає на тлі вже існуючої психопатології, яка з часом інтегрується у віртуальну активність користувача. На відміну від специфічного типу, генералізована форма патологічного використання інтернету не має вузької спрямованості та охоплює широке коло дій у мережі, тобто вона тісно пов'язана зі самою специфікою цифрової комунікації. Така поведінка зазвичай проявляється у безцільному перебуванні на сайтах або надмірному захопленні листуванням і часто стає наслідком дефіциту соціальної підтримки в реальному житті. Для генералізованого типу характерна глибока інтеграція віртуального життя в

ідентичність особистості, коли мережа стає основним джерелом самоствердження [34, с. 34–39].

Еволюція наукових поглядів на проблему мережевих адикцій стала предметом критичного аналізу Владана Старчевича та Еліаса Абуджауда. У статті «Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept» 2017 року автори здійснили переоцінку класичних підходів, закладених на етапі становлення цієї наукової галузі. Основна теза дослідників полягає в тому, що термін «інтернет-залежність» на сучасному етапі розвитку технологій втрачає свою діагностичну точність та адекватність через надмірну широту та неоднорідність змісту. Також вони критикують застосування класичних критеріїв толерантності та симптомів відміни з хімічних залежностей на поведінкові. Збільшення часу онлайн часто зумовлене зміною способу життя та професійними вимогами, а не біологічною толерантністю. Так само емоційний дискомфорт при відсутності зв'язку вони трактують не як клінічну абстиненцію, а як реакцію на соціальну ізоляцію або неможливість виконання повсякденних завдань [65]. Робота науковців стала важливою ланкою в переході від узагальнених теорій 1990-х років до диференційованої діагностики, що згодом вплинуло на виокремлення ігрового розладу як самостійної категорії в Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду [75].

Однією з впливових сучасних підходів до пояснення мережевих адикцій є модель «Взаємодія особи – афекту – пізнання – виконання» (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution; I-PACE), запропонована Маттіасом Брандом та колегами спочатку в 2016 році, а згодом оновлена в 2019. Згідно цієї концепції, залежність формується і підтримується завдяки взаємодії таких чинників (компонентів), як особистісні схильності, афективні реакції, когнітивні упередження на знижена функціональність. Аббревіатура відображає цей комплекс: Р (Person) передбачає особистісні предиспозиції, як от тип темпераменту, наявність акцентуацій характеру, присутність травматичного досвіду та психопатологій; А (Affect) відображає емоційні стани, які стають тригером до активації залежної поведінки, такі як стрес, самотність, агресія, або

ж дія позитивного/негативного підкріплення; С (Cognition) включає процеси мислення, що стимулюють адиктивну діяльність, як-от концентрація уваги (attentional bias) на агенті впливу, очікування швидкої нагороди, раціоналізація бажання (desire thinking), передчування майбутньої активності в мережі; Е (Execution) є безпосереднім виконанням поведінки – це імпульсивні дії, викликані емоцією та бажанням, які згодом перетворюються у бездумну звичку, а та, в свою чергу, на пізніх стадіях трансформується в компульсію – людина не може припинити дії, навіть розуміючи її деструктивні наслідки [26].

Підсумовуючи, виділено такі симптоми та характеристики інтернет-залежності: зацикленість на думках про інтернет, передчуття наступної сесії в інтернеті; толерантність, а саме необхідність проводити в мережі все більше часу для досягнення того ж рівня ефекту задоволення; симптоми відміни, виражені в тривозі, неспокої, роздратованості чи навіть депресії при обмеженому доступі до мережі; поступова втрата контролю над часом, проведеним в інтернеті; продовження поведінки, попри усвідомлену шкоду, яку вона приносить; втрата інтересу до соціальних контактів, діяльності та хобі, що приносили задоволення раніше; брехня близьким щодо часу, проведеного онлайн. Враховуючи критику Владана Старчевича та Еліаса Абуджауда [65] щодо умовності понять «толерантність» та «симптом відміни», варто наголосити, що дані симптоми все ще є важливими та широко використовуваними діагностичними критеріями. Вони осмислюються не в контексті суто фізіологічної адаптації, а як прояви прогресуючої втрати контролю та посилення психологічної залежності. Це підкріплюється нейробіологічними дослідженнями, які виявляють схожі зміни в роботі системи винагороди мозку та ослаблення виконавчих функцій як при хімічних, так і при поведінкових залежностях. Тому симптоми толерантності та відміни все ж є доцільними, але вони належать радше до психологічних та поведінкових вимірів, а не суто фізіологічних.

Розвиток наукового осмислення інтернет-залежності еволюціонував від початкових спроб адаптації критеріїв хімічних адикцій до специфіки цифрового

середовища, а зараз перебуває на стадії визнання її самостійним біопсихосоціальним феноменом із власними механізмами формування та підтримання. Критика Старчевича та Абуджауда показала межі ранніх підходів, а модель I-PACE запропонувала рішення, відповідно до якого адиктивна поведінка постає результатом взаємодії особистісних характеристик, афективних тригерів і когнітивних викривлень, що поступово набувають компульсивного характеру. Ця логіка виступає базою для розуміння думскролінгу як специфічної форми поведінкової адикції, аналіз якої потребує окремого розгляду.

## **1.2. Думскролінг та його прояви у особистості**

Людство було знайоме з явищем обсесивного читання новин протягом століть, проте лише з розвитком цифрових технологій воно набуло масового характеру та отримало власну назву – думскролінг. Цю поведінку порівнюють із «синдромом злого світу» (mean world syndrome) – концепцією 1970-х років, запропонованою американським дослідником комунікацій Джорджем Гербнером, яка описує, як тривале споживання загрозливого медіаконтенту формує більш загострене сприйняття небезпеки навколишнього світу. Сам термін «doomscrolling» є портманто, утвореним зі слів «doom» (загибель, приреченість) та «scrolling» (гортання) [2]. Вперше він з'явився у мережі близько 2017 року, однак широкого розповсюдження набув у 2020 році на тлі пандемії COVID-19, коли в умовах соціальної ізоляції та загальної невизначеності різко зросла потреба в постійному моніторингу інформаційного простору.

В академічному просторі думскролінг концептуально відмежовується від раніше вживаного терміна «думсерфінг» (doomsurfing). Якщо «серфінг» відображав активний і спрямований пошук інформації через гіперпосилання, характерний для епохи персональних комп'ютерів, то «скролінг» точніше передає специфіку мобільного інтерфейсу: принцип «нескінченної стрічки» (infinite scroll) на платформах на кшталт Twitter, Reddit та TikTok усуває

природні когнітивні точки зупинки, перетворюючи споживання контенту на автоматизований, механічний процес [61, с. 4]. Ця тенденція набуває особливої гостроти на тлі стрімкої мобілізації глобального цифрового простору: згідно з даними Cloudflare Radar Year in Review 2025, загальний інтернет-трафік продемонстрував зростання на 19%, водночас мобільні пристрої стали домінантним джерелом трафіку (понад 50%) у 117 країнах світу [29]. Переважання мобільних платформ у поєднанні з архітектурою нескінченної стрічки створює умови для безперервного перебування користувача в інформаційному потоці. Відсутність візуальних та структурних маркерів завершення контенту на смартфонах нівелює вольовий контроль над тривалістю часу проведеного онлайн, перетворюючи зручність та продуманість інтерфейсу на ключовий каталізатор феномену думскролінгу.

Досі немає узгодженого визначення думскролінгу, що зумовлено новизною проблематики та міждисциплінарністю підходу до досліджень. Першу академічну концептуалізацію запропонували Бріта Ітре-Арне та Галлвард Мое, які на матеріалі якісного дослідження норвезьких медіакористувачів у період пандемії виокремили три структурні ознаки цього явища: домінування тривожного новинного контенту, смартфон як основну платформу та вплив алгоритмічної нескінченної стрічки на поведінку користувача [79]. Згодом, Бгакті Шарма та колеги запропонували найбільш операційне і цитоване в подальших дослідженнях визначення, концептуалізуючи думскролінг як «звичне, занурювальне сканування актуальної негативної інформації у стрічках соціальних мереж» [59, с. 145]. Сейді Ахмет Сатичі та колеги акцентують циклічний самопідтримуючий характер явища, при якому постійне споживання негативних новин посилює психологічний дистрес і формує залежність від тривожного контенту [57]. Відповідно до вищезгаданих підходів, в межах цієї роботи думскролінг розуміється як компульсивна, емоційно заряджена форма поведінки, яка полягає у тривалому та часто неконтрольованому споживанні негативного контенту в соціальних мережах, незважаючи на його згубний вплив на



психоемоційне благополуччя особистості. Таке визначення інтегрує три ключові елементи: специфіку контенту (негативна емоційна валентність), втрату вольового контролю над процесом (компульсивність) та усвідомлюване шкідливе тло, що відрізняє його від звичайного пасивного перегляду стрічки.

Для усвідомлення проблематики думскролінгу та реальності його впливу на психологічно-емоційний стан людини важливо розмежувати це явище від інших видів активності в інтернеті. Б. Шарма та колеги показали, що думскролінг є окремим конструктом, тісно пов'язаним з трьома деструктивними психоемоційними чинниками: когнітивною налаштованістю на загрозу (гіперпильність), проблемним використанням інтернету та «синдромом страху втраченої вигоди» (Fear Of Missing Out; FOMO) [59, с. 145]. Зв'язок із FOMO має свою особливу специфіку, адже у класичному визначенні Ендрю Пшибильського та співавторів цей феномен трактується як нав'язливе хвилювання через те, що інші люди переживають позитивний досвід поза участю індивіда [49]. У контексті думскролінгу він трансформується у патологічний страх пропустити критично важливу інформацію чи оновлення, що й змушує користувача перманентно моніторити стрічку новин. Звичайне пасивне використання соцмереж такого зв'язку не демонструє: людина може безцільно гортати розважальний контент без жодних негативних наслідків, тоді як думскролінг характеризується фокусом саме на тривожних новинах і втратою відчуття контролю над процесом. Також його не можна прирівнювати до інтернет-залежності. Якщо остання охоплює широкий спектр дій, як-от ігри, перегляд порнографічного контенту чи онлайн-шопінг, то думскролінг специфічно прив'язаний до емоційної складової контенту, а саме – негативного характеру. Від інформаційного перенавантаження думскролінг відрізняється своєю вибірковістю. Перший стан є пасивним, адже людина перебуває під навантаженням великого обсягу невідфільтрованої інформації, що призводить до виснаження психіки. Натомість особа, що страждає на думскролінг, цілеспрямовано відшукує негативно забарвлений контент, тому подальша емоційна та психічна знемога є прямим наслідком дій самої людини. Водночас,

як зазначають Бгакті Шарма та колеги, цей процес швидко перетворюється на звичне, автоматичне сканування стрічки [59]. Тобто, хоч користувач і шукає конкретний тип інформації, сам процес гортання з часом стає пасивним, відповідним цифровій звичці.

Розкриття внутрішніх психологічних механізмів думскролінгу вимагає передусім звернення до моделі інтолерантності до невизначеності. У ситуації, коли навколишній світ стає непередбачуваним, особистість відчуває гостру потребу в контролі, що змушує її сприймати будь-яку невідомість як потенційну загрозу. Як стверджує Роберт Карлтон, саме ця нездатність прийняти непередбачуваність подій стає тригером для компульсивного перегляду новин [28]. Людина намагається прояснити ситуацію, шукаючи інформацію в нескінченному потоці новин, сподіваючись що та дасть їй відчуття безпеки. Однак у цифровому середовищі такий пошук перетворюється на самопідтримуючий порочний цикл, де кожна наступна порція тривожного лише посилює рівень стресу, а не знижує його.

Емоційне зараження та швидке поширення тривожних настроїв у соціальних мережах робить вихід із цього стану ще складнішим. Коли людина спостерігає за масивом гнітючих новин, її психологічна стійкість виснажується, тим самим підживлюючи режим гіперпильності. Тут вступає в дію теорія медіазвичок, яка пояснює трансформацію активного вибору в автоматизм. Роберт ЛаРоуз пояснює це як форму поведінки, що розвивається через багаторазове повторення дій в стабільному контексті [44]. Тобто, якщо спочатку перегляд новин був цілеспрямованим актом, то згодом він перетворюється на стійкий когнітивний патерн, який запускається автоматично під впливом зовнішніх чи внутрішніх стимулів, наприклад, тривожного настрою чи навіть одного вигляду смартфона.

Не менш важливим є механізм негативного упередження, що змушує увагу пріоритетно фокусуватися на загрозах, оскільки еволюційно швидке розпізнавання небезпеки було запорукою безпеки. В інтернет-середовищі це призводить до стану постійної гіперпильності, коли користувач підсвідомо

шукає підтвердження ризиків, щоб бути готовим до найгіршого [28; 58]. Спираючись на теорію Р. ЛаРоуза про дефіцит саморегуляції, можна стверджувати, що алгоритми соціальних платформ працюють на принципі «економії уваги». Вони використовують негативно забарвлений контент як потужний зовнішній стимул, що активує автоматичні медіазвички в обхід свідомого контролю. Це призводить до стану дефіцитного самоспостереження, коли користувач утримується на платформі довше, ніж мав намір, через постійне підкріплення емоційними винагородами [44]. В результаті, процес моніторингу новин, початий людиною як спосіб адаптації до кризових та невизначених умов, через дію негативного упередження перетворюється на компульсивне споживання, яке лише виснажує психіку та позбавляє людину відчуття контролю над власним життям.

Крім того, підтримання думскролінгу значною мірою зумовлене ефектом, який Кейтлін Вуллі та Марісса Шаріф назвали «кролячою корою». Згідно з їхньою концепцією, послідовне споживання інформації з однієї категорії різко підвищує її доступність у свідомості, витісняючи інші теми. Це створює стан глибокого занурення (імерсії), коли користувач починає очікувати, що наступне повідомлення у цій же темі принесе йому більше користі чи суб'єктивного задоволення, ніж перемикання на щось інше. За умови викривленого сприйняття реальності стрічка новин постає замкнутим простором, а увага особистості фокусується виключно на негативних сюжетах [74]. Отже, поєднання інтолерантності до невизначеності, емоційного виснаження та поступової автоматизації дій створює передумови, за яких думскролінг засвоюється як стійкий патерн поведінки.

Реалізація описаних механізмів значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. На когнітивному рівні думскролінг проявляється у звуженні уваги до загрозливих стимулів (attentional bias), викривленні оцінки ризиків та катастрофізації подій. Особи схильні до румінації, тобто нав'язливого повторного прокручування тривожних сценаріїв, виявляють особливо виражену вразливість до цього патерну поведінки,

оскільки негативний контент стрічки безпосередньо «підживлює» вже наявні румінаційні процеси [19; 57]. На емоційному рівні спостерігається поступове емоційне виснаження та розвиток афективної десенсибілізації: після тривалого поглинання трагічних подій особистість стає менш чутливою до нових сигналів небезпеки, що парадоксально посилює пошук ще більш інтенсивного контенту [68]. На поведінковому рівні думскролінг виявляється у втраті відчуття часу під час сесій гортання стрічки, нездатності припинити перегляд попри намір зробити це, а також у відкладанні повсякденних завдань на користь моніторингу новин. Наслідки такої поведінки мають кумулятивний характер та, за твердженням Сени Гюме, часто провокують розвиток стійких симптомів генералізованої тривожності та депресії. Постійна фіксація на трагічних подіях призводить до соматичних проявів, що включають порушення сну (особливо при думскролінгу перед сном), хронічне м'язове напруження та загальне зниження енергії. Особливо небезпечним є те, що думскролінг здатний посилювати вже наявні психічні порушення, замикаючи особистість в нескінченному циклі негативних роздумів про майбутнє. Почуття безпорадності, яке виникає під час безкінечного гортання стрічки, руйнує віру у власну здатність впливати на життєві обставини, що часто призводить до стану хронічного стресу [41].

Сейді Сатичі та колеги виявили, що найбільш вразливими до думскролінгу є особи з високим рівнем нейротизму, адже через схильність до інтенсивного переживання тривоги вони використовують моніторинг новин як спробу опанувати стрес, що зрештою призводить до зворотного ефекту. Детермінантом виступає також загальний рівень психологічного благополуччя: люди з низькою задоволеністю життям намагаються компенсувати внутрішній дефіцит відчуття безпеки через вищу поінформованість [57]. Важливою особистісною передумовою є тривожність як стійка риса особистості. Тугба Тюрк-Куртча та Метін Кокатюрк показали, що особистісна тривожність є прямо пропорційною інтолерантності до невизначеності, яка безпосередньо стимулює думскролінг. Особи з високим рівнем тривожності схильні

сприймати будь-які неоднозначні ситуації як джерело потенційної загрози, що спонукає їх до активного пошуку інформації як способу відновлення контролю. Проте за умов низької психологічної стійкості такий пошук набуває патологічного характеру, і людина виявляється неспроможною ефективно регулювати власні емоції при зіткненні з потоком негативного контенту [70].

Поряд із тривожністю ключову роль відіграють самоефективність та особливості саморегуляції. Роберт ЛаРоуз зауважує, що низька самоефективність у сфері афективної регуляції змушує користувачів звертатися до цифрових платформ у спробах стабілізувати власний стан, однак через механізми когнітивних викривлень це лише поглиблює проблему [44]. Б. Шарма та колеги підкреслюють, що дефіцит самоконтролю та зовнішній локус контролю перетворюють звичайний інтерес до подій на компульсивну потребу, за якої людина не здатна зупинити процес гортання стрічки навіть за умови явного дискомфорту [59]. Додатковим чинником вразливості виступає дефіцит міжособистісної довіри та цинічне сприйняття дійсності, які роблять негативно забарвлений контент суб'єктивно достовірнішим та більш емоційно резонансним [58].

Окрім особистісних рис, суттєве значення мають демографічні характеристики, такі як стать, соціально-економічний статус і рівень політичної активності. Дані щодо гендерних відмінностей є неоднозначними: Бгакті Шарма та колеги зафіксували вищу схильність до думскролінгу серед чоловіків, тоді як низка сучасних праць вказує на те, що жінки можуть виявляти більшу вразливість через тісний зв'язок думскролінгу з депресивними та тривожними симптомами, які статистично частіше фіксуються у жіночих вибірках [59]. Домінгес-Родрігес та колеги виявили, що депресивні симптоми мають значну позитивну кореляцію з рівнем думскролінгу саме у жінок, тоді як у чоловіків цей зв'язок є слабшим або відсутнім [35]. Таку гендерну відмінність пояснюють вищою поширеністю інтерналізованих, тобто неявних, розладів серед представниць жіночої статі. Експерти Гарвардської медичної школи зазначають, що жіноча вибірка частіше зазнає негативного впливу новинного

контенту через його тематичну спрямованість, зокрема, новини про насильство щодо жінок і дітей [66]. Дослідження також демонструють, що вони виявляють вищий рівень занепокоєння глобальними проблемами, що призводить до більш тривалого споживання тривожного контенту [35].

Люди з нижчим соціально-економічним статусом ймовірно перебувають у групі підвищеного ризику, оскільки вищий рівень життєвої незахищеності спонукає їх шукати орієнтири для адаптації до кризових умов у потоці новин. При цьому доступ до якісної психологічної підтримки, яка могла б стримати цей процес, у таких групах є суттєво обмеженим. В екстремальних формах ця динаміка проявляється на рівні цілого суспільства [73]. В українських реаліях, зумовлених воєнним станом та загальною соціально-економічною кризою, хронічне відчуття небезпеки перетворює моніторинг новин на інструмент адаптації, що дає ілюзію контролю над подіями [36; 46]. Дослідники Свір та Севост'янов підтверджують, що в умовах екзистенційної загрози думскролінг стає способом зниження невизначеності через відстеження зон небезпеки та обстрілів, проте цей процес часто трансформується в деструктивну петлю цифрового самоушкодження [13]. Порпуліт зазначає, що інтенсивне інформаційне перевантаження під час війни знижує когнітивний контроль, перетворюючи спроби самозбереження на чинник вторинної травматизації та емоційного виснаження [10]. Таким чином, постійне зіткнення з негативним контентом як засобом копіюгу лише поглиблює стан гіперпильності та перевтоми.

Особливу групу ризику становлять студенти та молоді дорослі. Б. Шарма та співавтори фіксують значно вищу схильність молоді до думскролінгу порівняно зі старшим поколінням, що зумовлено інтенсивним використанням смартфонів як основного інструменту соціалізації та підвищеної чутливості до соціально-політичних змін [59]. Дослідження Мухаммада Адіб Аль-Вафи та колег на прикладі студентів медичних факультетів підтверджують пряму кореляцію між думскролінгом і високим рівнем академічної тривожності, що вказує на те, як освітній тиск і страх перед професійною невизначеністю

підштовхують студентську молодь до пошуку безпеки в інформаційному середовищі [16]. Згідно зі звітом Reuters Institute в 2023 році, 43% представників вікової групи 18–24 років в усіх країнах звіту покладаються виключно на соціальні мережі як на основне джерело новин, оминаючи прямі медіаресурси [50]. Алгоритмічна персоналізація стрічки у поєднанні з відсутністю чітких «точок зупинки», на відміну від традиційних форматів новин, створює умови, за яких молода людина залишається в інформаційному потоці значно довше, ніж планувала.

У підсумку, думскролінг є самостійним психологічним явищем з власним набором механізмів і колом особистісних детермінантів. На відміну від суміжних феноменів, таких як FOMO, інтернет-залежності та інформаційного перевантаження, думскролінг визначається специфічним поєднанням негативної емоційної валентності контенту, компульсивної природи поведінки та руйнівного впливу на психоемоційний стан. До механізмів його формування належать інтолерантність до невизначеності, негативне упередження, емоційне зараження та автоматизація медіазвичок. Вони формують замкнений цикл, який підтримує і поглиблює патерн такої поведінки за умови відсутності зовнішнього втручання. Для цілей цього дослідження найбільш значущою теоретичною рамкою є модель I-PACE, оскільки вона дозволяє системно пов'язати особистісні детермінанти, афективні тригери та когнітивні упередження з самою поведінкою думскролінгу. Окреслені теоретичні засади складають підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, зокрема вивчення зв'язку між схильністю до думскролінгу та психологічним благополуччям досліджуваних.

### **1.3. Формування інтернет залежності у студентської молоді: причини і наслідки**

Сучасна студентська молодь є саме тим поколінням, яке стало свідком розвитку інформаційних технологій та їх невідворотного входження в повсякденне життя людини. Поєднання набору особистісних якостей, чинників

середовища, навчальних умов, загальної ситуації в країні та в світі є комплексом передумов, що визначає характер стосунків індивіда з інтернетом – від норми до патології.

Аналіз статистичних даних дає підставу стверджувати, що проблема інтернет-залежності в студентської молоді існує та є відчутною. Глобальний систематичний огляд та мета аналіз, здійснений в 2025 році Лю та колегами, охопив 101 релевантне дослідження з загальною вибіркою 128 020 учасників із 38 країн та територій і встановив, що середній рівень інтернет-залежності серед університетської молоді в світі становить 41,84% (95% CI: 35,89–48,02). Водночас, в різних країнах цей показник коливається від 25% до 60%, залежачи від специфіки регіону, рівня економічного розвитку держави та застосованих дослідниками діагностичних критеріїв [45]. Дана тенденція не оминула і студентство України, але наявною є проблема відсутності масштабних досліджень цієї проблематики, що зумовлено відносною новизною теми та нещодавньою появою її розвідки у вітчизняній науковій спільноті. Водночас результати нещодавнього емпіричного дослідження О. Волошок та Р. Вовчик у 2025 році, проведеного на вибірці з 83 осіб, демонструють, що в українському студентському середовищі 66,3% респондентів виявляють ознаки сформованої інтернет-залежності, тоді як ще 19,3% опитаних демонструють виражену схильність до її виникнення [3]. Це відкриває простір для подальших досліджень цього явища.

Для розуміння того, чому саме студентська молодь є найбільш вразливою до виникнення інтернет-залежності, потрібно звернутися до нейробіологічних та вікових теорій розвитку в цьому віці [48]. Однією з головних причин є так званий «розрив у розвитку» мозку, який детально описують Джин та колеги. У підлітковому та юнацькому віці ті частини мозку, що відповідають за емоції та пошук швидкої винагороди, дозрівають набагато раніше, ніж префронтальна кора, яка відповідає за вольовий контроль. Через цей нейробіологічний дисонанс, відомий як «подвійна системна модель» розвитку мозку, студенти схильні надавати перевагу миттєвому задоволенню від активності в мережі,



нехтуючи довгостроковими цілями, такими як навчання чи сон. Крім того, тривале перебування в цифровому просторі призводить до змін у самій структурі мозку [43]. Як зазначають Парк та колеги, у людей з проблемним використанням інтернету спостерігається зниження щільності сірої речовини в ділянках, відповідальних за прийняття рішень та контроль над імпульсами. Крім того, виявляються порушення цілісності білої речовини, що погіршує ефективність зв'язку між емоційними центрами та регуляторними зонами мозку. Важливу роль відіграє і робота гормональної системи, зокрема дофаміну [48]. Постійна стимуляція яскравим і швидким контентом викликає ефект, який називають «деградацією когнітивних функцій» (або «brain rot») [23]. Мозок звикає до постійних легких викидів дофаміну і стає менш чутливим до нього, в результаті, звичайні справи здаються нудними, і для підтримки піднесеного настрою студенту потрібно все більше часу приділяти діяльності в інтернеті.

Поряд із вивченням нейробіологічного підґрунтя адикцій, критичне значення має аналіз психологічних особливостей студентського віку, які роблять цей етап онтогенезу найбільш вразливим до формування інтернет-залежності. Студентський вік супроводжується соціальною невизначеністю та потребою у самопрезентації, що в умовах активного занурення у цифрове середовище створює сприятливий ґрунт для розвитку проблемного інтернет-користування [39; 45]. Віртуальне середовище надає можливість конструювання альтернативного образу себе та зниженого соціального ризику взаємодії, що може використовуватися як спосіб уникнення труднощів реального самовизначення [77; 75]. Суттєвим психологічним фактором виступає нестабільна самооцінка та виражена потреба в соціальному схваленні – Юнес та колеги підтверджують значущий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та інтенсивністю інтернет-адикції у студентів. Механізм винагороди в соціальних мережах через систему віртуального визнання виконує функцію зовнішнього підкріплення, яке тимчасово підвищує почуття власної цінності, проте формує залежність від схвалення оточення [76]. Важливу роль в розвитку залежності відіграє висока особистісна та ситуаційна тривожність. Як

вказує Азіз та колеги, особи з високим рівнем тривоги схильні використовувати інтернет як деструктивну копінг-стратегію для зниження емоційної напруги. Віртуальна активність дозволяє суб'єктивно мінімізувати відчуття загрози та отримати ілюзію контролю, якого бракує в реальному житті людини, що призводить до закріплення адиктивного патерну [20]. Академічний стрес, суворі вимоги, страх непередбачуваності та невизначеності майбутнього створюють додатковий тиск на психіку. Сінгхал та колеги підкреслюють, що високі очікування та конкурентне середовище також провокують розвиток стресу. В таких умовах інтернет-залежність стає формою ескапізму, тобто втечею від реальних обов'язків та страху професійної невідповідності через надмірну прокрастинацію [64]. Механізм зв'язку цих особливостей із залежністю полягає у формуванні замкненого кола дезадаптації: психологічний дискомфорт стимулює «втечу» в інтернет для швидкого полегшення, але згодом призводить до погіршення успішності та соціальної ізоляції, тим самим поглиблюючи первинну тривогу та незадоволеність особистості собою.

Проте, окрім індивідуально-психологічних чинників, на цей процес суттєво впливають фактори мікро- та макросередовища, аналіз яких є необхідним для цілісного розуміння проблеми. Для сучасного студента смартфон перестав бути лише засобом зв'язку, перейшовши у статус базової речі та частини нормального життя в академічній та студентській спільноті. Сінгхал та колеги акцентують на тому, що освітній процес сьогодні неможливий без безперервного доступу до онлайн-лекцій, баз даних та взаємодії з викладачами й одногрупниками. Але це призводить до розмивання меж між продуктивним використанням технологій та безцільним «блуканням» мережею. Соціалізація через мережу стала нормою сучасного покоління молоді, оскільки присутність та активність в інтернет-просторі є неминучою умовою включеності в референтну групу. У студентському віці, коли потреба в створенні нової соціальної ідентичності досягає піку, цифрові платформи пропонують найпростіший шлях отримання бажаного статусу. За умов послаблення батьківського контролю та наявності великої кількості вільного

часу, характерної для студентського способу життя, зовнішні рамки використання гаджетів зникають, що сприяє закріпленню адиктивних патернів [64]. Світлана Лукашук зазначає, що клінічна залежність у цей період часто підкріплюється саме специфікою студентського мікросередовища: відсутністю структурованого режиму та прагненням уникнути тривоги, пов'язаної з іспитами та академічним тиском [5].

Чи не найважливішим чинником для українського студентства є стан повномасштабної війни та соціально-економічної кризи, які безперечно виступають рушійним стимулом для формування залежності. Андрій Татяничков розглядає інтернет-адикцію молоді як адаптаційну відповідь на хронічний стрес, спричинений перманентною загрозою життю, втратою близьких та вимушеною міграцією. В умовах, коли 74% українців відчувають психологічне напруження, інтернет-активність виконує функцію «самолікування», дозволяючи тимчасово дисоціюватися від травматичної реальності [14]. Дослідження Марини Дворник-Козачинської та Миколи Слюсаревського виявили, що молодь віком 16–24 роки демонструє найвищі показники потреби у цифровому зв'язку для підтримки ідентичності та пошуку соціальної підтримки. При цьому досвід перебування в окупації або вимушеного переміщення радикально змінює цифрові звички, адже для біженців смартфон стає єдиною ниткою, що пов'язує їх із домом та забезпечує ілюзію безпеки, що ще сильніше закріплює адиктивну поведінку [36]. Олена Порпуліт додає, що інформаційне перевантаження у воєнний час виснажує когнітивний контроль студентів, роблячи їх вразливими до маніпулятивних меседжів, інформаційно-психологічних спеціальних операцій та шокуючих новин [10]. Чинники середовища в Україні створюють ситуацію «подвійного тиску»: з одного боку присутній загальносвітовий тренд цифрової адикції, а з іншого – потужний чинник розвитку залежності, спричинений війною, який перетворює гаджет на єдине доступне «сховище» для психіки студента [8]. Таке поєднання зовнішніх детермінант робить майже неминучим перехід від ситуативного використання технологій до патологічної залежності для молоді.

Перехід від адаптивного використання мережі до стійкої адикції супроводжується когнітивними, академічними та соматичними змінами, що в сукупності визначають рівень дезадаптації особистості. На когнітивному рівні інтернет-залежність деформує стиль обробки інформації. Офір та колеги показали, що особи з високим рівнем медіабогатозадачності (одночасного використання кількох медіапотоків, наприклад перегляду відео з паралельним моніторингом соцмереж та листуванням) демонструють виражений дефіцит когнітивного контролю. Вони гірше фільтрують недоречні стимули та важче перемикаються між завданнями, оскільки мозок поступово втрачає здатність пригнічувати активацію неактуальних когнітивних установок [47]. Ван та Цзен уточнюють, що зниження критичного мислення внаслідок адикції замикає особистість у замкнутому циклі, коли послаблений когнітивний контроль унеможливорює вольове обмеження часу в мережі [72]. В українських реаліях ці процеси набувають додаткового виміру, зокрема, Дворник-Козачинська та Слюсаревський виявили, що тривале занурення у трагічний новинний контент провокує «вигорання від інформації» та знижує здатність до концентрації на повсякденній діяльності [39]. Порпуліт фіксує, що інформаційне перевантаження у воєнний час змушує студентів вдаватися до поверхневих стратегій обробки інформації, підвищуючи їхню вразливість до маніпулятивних та неправдивих меседжів [10].

Наслідки для академічної сфери особистості, зумовлені інтернет-залежністю є найбільш очевидно простежуваними. Сінгхал виявляє стійкий зворотний зв'язок між рівнем адикції та успішністю: студенти з вираженою залежністю мають середній бал здебільшого на 0,7 нижчий за однолітків, що пояснюється пріоритетом розваг в мережі над навчальними обов'язками. Адикція корелює з хронічною прокрастинацією, частими пропусками занять та зниженням навчальної мотивації, причому надмірне використання неакадемічного контенту виявляється впливовішою передумовою низької успішності, ніж загальний екранний час [64]. Тат'янчиков підкреслює, що в умовах війни ця динаміка загострюється, тому що адиктивна поведінка, яка

спочатку використовується у якості ескапізму від жахів воєнної реальності, швидко змінює академічну рутину на гірший лад, поглиблюючи соціальну ізоляцію студента [14].

На соматичному рівні головним наслідком є порушення циркадних ритмів («біологічного годиннику» людини). Мета-аналіз Алімораді та співавторів підтвердив, що інтернет-залежні особи мають у 2,2 рази вищий ризик розладів сну через «відкладення засинання» (bedtime procrastination) та фізіологічне збудження від контенту [18]. Юнес додає, що синє світло екранів пригнічує секрецію мелатоніну, посилюючи безсоння та, як наслідок, денну втому [76]. Поряд із цим Ван та Цзен фіксують, що тривала гіподинамія провокує порушення зору, надмірну вагу та розлади опорно-рухового апарату [72]. Лукашук стверджує, що нехтування реальною фізичною активністю на користь віртуального простору формує стійкі мотиваційно-поведінкові стереотипи, які важко піддаються корекції навіть за умови усвідомлення їхніх наслідків [5].

Опираючись на результати проведеного аналізу низки досліджень можна стверджувати, що схильність студентської молоді до інтернет-залежності зумовлена збігом нейробіологічної недозрілості, психологічної нестабільності, викликані характерними даному віку життєвими перехідними періодами та середовищними чинниками, які взаємопідсилюють одне одного. Нейробіологічний «розрив у розвитку», криза ідентичності, висока тривожність і академічний стрес створюють внутрішню вразливість, яку платформи з алгоритмічно оптимізованим контентом експлуатують з максимальною ефективністю. В українському контексті до цієї мережі чинників вразливості додається хронічний стрес, викликаний війною та кризою. Дані обставини перетворюють гаджет із зручного інструменту на єдиний доступний варіант психологічного відновлення та підтримки, тим самим прискорюючи перехід від ситуативного використання до патологічної залежності. Наслідки цього переходу охоплюють усі виміри функціонування особистості, починаючи від деградації когнітивного контролю та зниження академічної успішності до

соматичних розладів і соціальної ізоляції. Окреслені теоретичні засади визначають необхідність емпіричного вивчення актуального стану думскролінгу та інтернет-залежності в українському студентському середовищі, що становить предмет подальшого дослідження.

## **Висновки до розділу I**

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати ключові висновки щодо природи інтернет-залежності та думскролінгу як її специфічної форми, а також окреслити чинники, що зумовлюють особливу вразливість студентської молоді до цих явищ.

Поняття адикції суттєво відрізняється від ранніх уявлень про залежність як лише моральну проблему. Сьогодні її розглядають як складний хронічний рецидивний розлад з біопсихосоціальною природою. Офіційне визнання категорії «Розлади, зумовлені адиктивною поведінкою» в МКХ-11 легітимізувало нехімічні форми адикцій, включно з інтернет-залежністю, та підтвердило, що активність у цифровому середовищі здатна набувати патологічних форм. Аналіз основних теоретичних підходів – психоаналітичного, біхевіористського, нейробіологічного та когнітивно-біхевіорального демонструє, що механізми формування залежності є багаторівневими та охоплюють як особистісні особливості, так і чинники середовища. Однією з найбільш сучасних та впливових пояснень формування поведінкових залежностей виступає модель I-PACE М. Бранда, яка пов'язує особистісні схильності, афективні тригери, когнітивні упередження та безпосередню адиктивну поведінку в єдину систему.

Було визначено, чому думскролінг є самотійним психологічним феноменом, що відрізняється від суміжних явищ, таких як FOMO, інформаційного перевантаження та загальної інтернет-залежності. Особливість полягає у специфічному поєднанні негативної емоційної валентності споживаного контенту, компульсивного характеру поведінки та руйнівного впливу на психоемоційне благополуччя особистості. В основі думскролінгу

лежить своєрідний цикл: інтолерантність до невизначеності спонукає людину до активного пошуку інформації, негативне упередження та алгоритмічна архітектура платформ утримують увагу на тривожному контенті, а повторюваність дій у стабільному контексті перетворює цю поведінку на автоматизовану звичку. Ключовими особистісними чинниками думскролінгу є нейротизм, особистісна тривожність, інтолерантність до невизначеності, дефіцит самоконтролю та низька самоефективність у сфері афективної регуляції.

Теоретичний аналіз також показав, що саме студентська молодь є найбільш вразливою соціальною групою до формування інтернет-залежності та думскролінгу. Це зумовлено взаємодією чинників на трьох рівнях. На нейробіологічному – «розрив у розвитку» мозку, тобто вищість емоційно-імпульсивних систем над ще незрілою префронтальною корою, що визначає схильність молоді до надання переваги миттєвій винагороді та ускладнює вольовий контроль над цифровою поведінкою. На психологічному рівні лежать чинники нормативної кризи ідентичності, нестабільної самооцінки, високої тривожності та академічного стресу. Вони формують мотив для звернення до ескапізму, а інтернет-середовище пропонує доступний і суб'єктивно ефективний, хоча й деструктивний, спосіб його задоволення. На рівні середовища присутня специфіка студентського оточення з послабленим зовнішнім контролем, тотальна діджиталізація навчального процесу та, в українському контексті, рушійний стресовий чинник війни. Вони перетворюють гаджет на єдиний доступний інструмент психологічного відновлення та соціального зв'язку.

Наслідки інтернет-залежності та думскролінгу мають комплексний і кумулятивний характер. Вони охоплюють когнітивний вимір, провокуючи деградацію уважності, зниження критичного мислення та послаблення виконавчих функцій; академічну сферу, спричиняючи хронічну прокрастинацію, зниження успішності та навчальної мотивації; соматичний рівень, призводячи до порушення сну та циркадних ритмів, зниження зору,

розладів опорно-рухового апарату; а також психоемоційне благополуччя, посилюючи тривожність, депресивні симптоми і соціальну ізоляцію.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що думскролінг є актуальним і недостатньо вивченим психологічним феноменом, особливо в контексті українського студентського середовища. Виявлені закономірності формування, механізми підтримання та наслідки думскролінгу визначають необхідність його емпіричного дослідження та розробки програми едукативно-профілактичних заходів, що становить мету подальших розділів роботи.



## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕННЯ ДУМСКРОЛІНГУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 2.1. Програма дослідження

У межах цього дослідження думскролінг розуміється як компульсивна, емоційно заряджена форма поведінки, що полягає у тривалому та часто неконтрольованому споживанні негативного контенту в соціальних мережах попри його згубний вплив на психоемоційне благополуччя особистості. Це визначення охоплює три операціональні компоненти, кожен із яких відображає окремий аспект феномену та підлягає емпіричній перевірці: поведінковий (частота, тривалість, ритуалізація перегляду), когнітивний (звуження уваги до загрозливих стимулів, ілюзія контролю через моніторинг, переконання про приховування інформації) та емоційний (тривога, дратівливість, страх під час і після споживання контенту). Ці виміри відображають структуру опитувальника DQ-12 [7] і слугують основою для інтерпретації результатів.

Відповідно до моделі I-PACE, адиктивна поведінка в цифровому середовищі є результатом взаємодії чотирьох компонентів: особистісних особливостей (Person), афективних тригерів (Affect), когнітивних упереджень (Cognition) та поведінки (Execution) [26]. Застосовуючи даний підхід до аналізу феномену думскролінгу, це дозволяє виокремити систему змінних, на яку опирається логіка даного емпіричного дослідження.

На рівні особистісних особливостей однією з ключових передумов думскролінгу є нейротизм – стійка риса особистості, що зумовлює схильність до інтенсивного переживання тривоги та загальної емоційної нестабільності. Сюди також відноситься особистісна тривожність, яка перебуває у прямій залежності з інтолерантністю до невизначеності, що є центральним психологічним механізмом думскролінгу. Низька самоефективність у сфері афективної регуляції, що змушує людину звертатися до мережі в пошуку емоційної стабілізації, теж належить до особистісних особливостей [70]. Бгакті

Шарма та колеги показали, що дефіцит самоконтролю та зовнішній локус контролю є прямими передумовами компульсивного моніторингу новинної стрічки [59].

На рівні афективних тригерів думскролінг активується насамперед у стані психологічного дискомфорту, як-от стресу, тривоги, самотності або нудьги. Згідно з теорією медіазвичок Р. ЛаРоуза, повторюване звернення до новинної стрічки у відповідь на ці стани поступово автоматизується та перестає бути усвідомленим вибором, перетворюючись на стійкий когнітивний патерн [44]. В українському контексті афективними тригерами виступають також екзистенційна тривога, спричинена загрозами війни та хронічний стрес, спровокований обставинами загальної соціальної невизначеності [16].

На рівні когнітивних упереджень ключову роль відіграє ефект негативного упередження, тобто схильності мозку завчасно фокусуватися лише на пригнічуючих стимулах [59]. До кола цих чинників також відноситься «ефект кролячої нори», що підтримує стан глибокого занурення людини в один тематичний (у даній тенденції – тривожний та загрозливий) інформаційний потік [74]. Механізм емоційного зараження в соціальних мережах посилює загальний рівень тривожного фону в інформаційному середовищі. Визначальним фактором виступає особлива архітектура соціальних мереж, побудована на принципі «нескінченного скролінгу», яка усуває природні когнітивні точки зупинки людини та підтримує думскролінг незалежно від індивідуальних особливостей користувача [79].

Отже, теоретична модель даного дослідження визначає три основні залежні змінні: рівень кіберзалежності (загальний показник за шкалою Юр'євої-Шорнікова [15]), вираженість думскролінгу (загальний бал DQ-12 та його поведінковий, когнітивний та емоційний субіндекси [7]) та психоемоційний стан (показники депресії, тривоги та стресу за DASS-21 [6]). Додатково аналізуються демографічні характеристики вибірки як групуючі змінні для порівняльного аналізу, такі як стать, курс навчання, форма навчання, місце проживання та середній екранний час на добу.

На підставі теоретичної моделі було сформовано наступні дослідницькі гіпотези.

Гіпотеза 1. Існує значущий позитивний зв'язок між рівнем кіберзалежності та вираженістю думскролінгу: студенти з вищими показниками за шкалою Юр'євої-Шорнікова матимуть вищі бали за DQ-12. Теоретичним підґрунтям є положення про те, що думскролінг є специфічною формою інтернет-залежності, якій властиві загальні механізми поведінкової адикції, а саме втрата контролю, компульсивне повторення та продовження поведінки попри негативні наслідки.

Гіпотеза 2. Думскролінг позитивно корелює з показниками тривоги та стресу за DASS-21, тобто вищий рівень виявів думскролінгу супроводжуватиметься вищими показниками психоемоційного дистресу. Відповідно до концепції замкненого кола [57], тривожний стан водночас є тригером і наслідком думскролінгу, що визначає очікуваний напрямок цього зв'язку.

Гіпотеза 3. Прояви думскролінгу та його наслідки мають гендерні відмінності: у жінок зв'язок між цим феноменом та депресивними симптомами виражений сильніше. Таке припущення спирається на дослідження Домінгес-Родрігеса та співавторів і зумовлене загальною схильністю жінок до інтерналізації психологічних проблем [35].

Гіпотеза 4. Існує зв'язок між рівнем думскролінгу та кіберзалежності й формою навчання студентів. Очікується, що дистанційний та змішаний формати зумовлюють вищі показники згаданих феноменів. Це зумовлено відсутністю чіткості режиму дня та розмиванням меж між використанням цифрових технологій в академічних цілях та для відпочинку чи розваг.

Гіпотеза 5. Середній екранний час на добу є позитивною передумовою як кіберзалежності, так і думскролінгу. Припускається, що вищий екранний час корелюватиме з вищими показниками за обома методиками. При цьому допускається, що вплив екранного часу на інтенсивність думскролінгу є

опосередкованим, а ключовою змінною-медіатором виступає рівень тривожності особистості.

Сформульовані гіпотези дозволять комплексно дослідити феномен думскролінгу. Наступна емпірична перевірка допоможе визначити його взаємозв'язок із загальною інтернет-залежністю, виявити специфічні психоемоційні наслідки, а також з'ясувати роль демографічних чинників у розвитку цієї поведінки.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Вибір цього інструментарію зумовлений його доступністю для студентської молоді та можливістю забезпечити повну анонімність відповідей. На початку форми розміщено блок поінформованої згоди, в якому респондентам повідомлялися мета дослідження, добровільний характер участі, можливість відмовитися від заповнення в будь-який момент, а також повна анонімність відповідей та їх використання виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Для формування вибірки було використано стихійний добір та метод «снігової кулі». Посилання на опитувальник поширювалося у соціальних мережах (Instagram, Telegram) та студентських тематичних спільнотах. Основний масив даних було зібрано серед студентства Київського національного університету імені Тараса Шевченка та інших столичних закладів вищої освіти, де респонденти активно ділилися анкетною у внутрішніх каналах комунікації. Критеріями включення до дослідження був статус студента (навчання за програмами бакалаврату чи магістратури). Загальна кількість респондентів, які взяли участь в опитуванні, склала 55 осіб.

Первинна обробка даних здійснювалася в програмі Microsoft Excel. Статистичний аналіз проводився у програмі jamovi: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) та порівняльний аналіз груп (критерій Манна-Вітні, критерій Краскела-Волліса).

Структура авторської анкети складалася з 4 блоків (Додаток А).

Блок 1: Демографічні дані. Вибір параметрів цього блоку зумовлений необхідністю перевірки висунутих гіпотез та контролю побічних змінних. Стать та вік зафіксовані для аналізу гендерної специфіки думскролінгу, що дозволяє перевірити припущення про вищу схильність жінок до інтерналізації стресу через споживання негативного контенту (гіпотеза 3). Форма навчання (очна, дистанційна, змішана та заочна) виокремлена як потенційний чинник, що впливає на режим дня та розмивання меж між навчальною і розважальною/відпочинковою активністю в мережі (гіпотеза 4). Курс навчання та регіон проживання включені для оцінювання контекстуальних відмінностей. Припускається, що студенти з регіонів, ближчих до зони бойових дій або зон підвищеного ризику повітряних атак можуть демонструвати вищу інтенсивність моніторингу новин. Середній добовий екранний час зафіксовано як кількісний показник інтенсивності використання цифрових пристроїв. Це дозволяє визначити поріг переходу від нормативного до проблемного використання гаджетів та протестувати медіаційну роль тривожності (гіпотеза 5). Важливо зазначити, що даний показник базується на суб'єктивній самооцінці респондентів та відображає їхнє власне сприйняття тривалості перебування в мережі.

Блок 2. Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова (YSCAS). Це стандартизована україномовна психодіагностична методика, що складається з 18 пунктів. Розроблена та валідована на кафедрі психіатрії, наркології і медичної психології Дніпровського державного медичного університету, вона охоплює фундаментальні критерії поведінкової адикції, як-от толерантність, що проявляється у потребі постійно збільшувати час перебування в мережі, та симптоми абстиненції, які виникають у формі дратівливості чи тривоги при неможливості доступу до інтернету. Також опитувальник фокусується на втраті контролю над часом використання гаджетів та виникненні негативних наслідків для соціального й академічного функціонування студента. Методику обрано завдяки її здатності диференціювати нормативну цифрову активність, притаманну сучасній молоді, від клінічних проявів патологічної залежності.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («дуже рідко») до 5 («дуже часто»), при цьому пункт 5 підраховується у зворотному напрямку, що дозволяє виявити специфіку ставлення респондента до інтернету як до єдиного джерела позитивних емоцій. Сумарний показник варіює від 18 до 90 балів та розподіляється за трьома діагностичними рівнями: адаптивне користування (18–33 бали), зона ризику або тенденція до кіберзалежності (34–46 балів) та сформована кіберзалежність (47 балів і більше). Психометрична надійність шкали підтверджена високим показником внутрішньої узгодженості та однорідності (коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха становить 0,84). Важливою характеристикою методики є її однофакторна структура, а також відсутність статистично значущого впливу статі на підсумкові показники, роблячи її універсальною для студентської вибірки. Висока критеріальна валідність інструменту доведена через сильний прямий кореляційний зв'язок із класичною шкалою інтернет-залежності Чена, де коефіцієнт кореляції Спірмена досягає високих значень при максимальному рівні статистичної значущості. Застосування ROC-аналізу підтвердило високу прогностичну якість моделі, адже показник площі під кривою (AUC) склав 0,971, що говорить про високу точність діагностики. При цьому методика продемонструвала абсолютну чутливість на рівні 100,0%, яка гарантує виявлення всіх осіб із реальною залежністю, та високу специфічність (90,4%), що мінімізує ризик помилкового встановлення діагнозу здоровим респондентам [15]. Використання YSCAS у межах даного дослідження дозволяє об'єктивно оцінити рівень цифрової адикції студентів як базу для аналізу її зв'язку з проявами думскролінгу.

Блок 3. Опитувальник думскролінгу (DQ-12). Розроблений Ю. Б. Мельником та А. В. Стадніком у 2025 році на базі Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ, це спеціалізований інструментарій для діагностики інтенсивності та важкості проявів думскролінгу. Методика складається з 12 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («ніколи») до 4 («завжди»). Опитувальник містить розподіл питань за чотирма ключовими критеріями: залежність (пункти 1, 5, 9), ригідність (пункти 2, 6, 10), психічне

здоров'я (пункти 3, 7, 11) та рефлексія (пункти 4, 8, 12). Математична обробка результатів передбачає застосування системи вагових коефіцієнтів для трьох груп питань. Бали за питаннями першої групи (1–4) підраховуються без змін, результати другої групи (5–8) помножуються на 2, а третьої групи (9–12) – на 3. Методика дозволяє отримати показник в діапазоні від 0 до 96 балів, який диференціюється за п'ятьма рівнями важкості: від мінімального до важкого. Методику обрано як стандартизований засіб, що відповідає кривій нормального розподілу. Критично вказати, що оскільки опитувальник ґрунтується на самозвіті, його використання в межах дослідження дозволяє зафіксувати лише суб'єктивну оцінку респондентами власного емоційного та когнітивного стану [7].

Блок 4. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21). Розроблена С. Ловібондом та П. Ловібондом у 1995 році, дана методика оцінює психоемоційний стан респондентів. У даному дослідженні застосовано україномовну версію методики в адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка. Це міжнародно валідований інструментарій, призначений для диференційованої оцінки негативних емоційних станів за останні сім днів. Опитувальник містить 21 твердження, що розподілені за трьома субшкалами (по 7 пунктів у кожній): депресія, тривога та стрес. Респонденти здійснюють оцінювання за чотирибальною шкалою від 0 («не стосується мене взагалі») до 3 («стосується мене майже весь час»). Математична обробка результатів передбачає підрахунок «сирих» балів за кожною субшкалою з їх наступним множенням на 2. Це дозволяє отримати стандартизований показник, що відповідає повній версії методики, та порівнювати результати з нормативними даними. Інтерпретація здійснюється окремо для кожного показника за п'ятьма рівнями тяжкості, від норми до вкрай важкого ступеня вираженості симптомів [6]. DASS-21 включено до інструментарію дослідження з метою об'єктивного оцінювання психоемоційного стану респондентів та перевірки гіпотез щодо зв'язку цих показників з адиктивною цифровою поведінкою та думскролінгом.

## 2.2. Характеристика вибірки

Вибірку дослідження склали 55 студентів вищих навчальних закладів України. За статевою ознакою вибірка розподілилася таким чином: 37 жінок (67,3%), 17 чоловіків (30,9%) та 1 особа (1,8%), яка ідентифікує себе як представника іншої гендерної ідентичності. Більшість жінок у вибірці відображає загальну тенденцію до переважання чисельності жінок в соціономічних та психологічних професіях, а також специфіку вибірки, сформованої через студентські мережі соціально-психологічних спеціальностей. Безперечно, контекст повномасштабної війни також відчутно вплинув на демографічну структуру студентського середовища через мобілізацію чоловіків та вимушену еміграцію цієї частини населення. З огляду на ці обставини, отриманий розподіл вибірки відображає реальну демографічну ситуацію в українському суспільстві та студентстві. Один респондент, що ідентифікував себе як особу іншої гендерної ідентичності, не був включений до порівняльного аналізу за статтю. Це зумовлено методологічними вимогами критерію Манна-Вітні, який передбачає порівняння рівно двох груп, а також недостатньою чисельністю для формування окремої групи. Порівняльний аналіз проводився між жінками ( $n=37$ ) та чоловіками ( $n=17$ ), тоді як загальний обсяг вибірки для описової статистики та кореляційного аналізу залишався повним (55 осіб).

Середній вік респондентів склав 20,8 років (від 17 до 29 років), відповідаючи типовому віковому діапазону студентської молоді. За курсом навчання найбільшу частку склали студенти 4 курсу, а саме 26 осіб (47,3%), далі слідує 3 курс, частка якого склала 16 осіб (29,1%). На 2 курс та 1 рік магістратури припадає по 5 осіб (9,1%), а на 2 рік магістратури – 2 особи (3,6%). Від 1 курсу до дослідження долучилася 1 особа (1,8%). Отже, вибірка представлена переважно студентами старших курсів бакалаврату, що забезпечує достатній досвід користування соціальними мережами та навчання у вищій школі.



Щодо формату навчання, то більшість респондентів навчаються за очною денною формою, а саме 33 особи (60,0%), змішана форма представлена 13 особами (23,6%), на дистанційну та заочну припало по 4 особи (7,3% кожна). Один респондент не вказав форму навчання, тому аналіз за цією змінною проводився на вибірці з 54 осіб. Географічно вибірка охоплює переважно північний регіон України (Житомирська, Київська, Сумська та Чернігівська області), включно з м. Києвом, який представляє 27 осіб (49,1%), а також 19 осіб (34,5%) з західного регіону (Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Рівненська, Тернопільська та Чернівецька області). П'ятеро респондентів (9,1%) на момент опитування перебували за кордоном, а 4 особи (7,3%) є представниками центрального регіону (Вінницька, Кіровоградська, Полтавська та Черкаська області). Відсутність респондентів зі східних (Дніпропетровська, Донецька, Луганська та Харківська області) та південних регіонів (Миколаївська, Одеська, Херсонська області та АР Крим) пояснюється воєнними обставинами і є характерною особливістю досліджень, проведених в умовах повномасштабного вторгнення. Це зумовлює обмеження дослідження – відсутність аналізу за регіональною ознакою. Зокрема, припущення про вищу інтенсивність думскролінгу серед студентів із регіонів підвищеного ризику потребує окремої перевірки на більшій вибірці з рівномірним регіональним представництвом.

Показники екранного часу свідчать про високу залученість вибірки до цифрового середовища, адже лише 2 особи (3,6%) проводять в інтернеті менше 2 годин на добу. Переважна більшість, яку склали 40 осіб (72,7%) приділяють мережі час від 4 до 8 годин, а 8 осіб (14,5%) – більше 8 годин на добу.

### **2.3. Аналіз та обговорення результатів**

Емпіричне дослідження проводилося з метою перевірки сформульованих гіпотез та отримання актуальних даних про стан та поширеність цього явища серед української студентської молоді. Аналіз результатів здійснювався поступово та розпочався з проведення описової статистики по показниках

кожної з трьох методик. За ним слідував кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між досліджуваними змінними, порівняльний аналіз за статтю та формою навчання, додатково було проведено аналіз студентів з інтернет-залежністю та без неї. Статистична обробка даних здійснювалася в програмі jamovi із застосуванням непараметричних методів, що відповідають порядковому характеру даних, а саме: коефіцієнта кореляції Спірмена, критерію Манна-Вітні та критерію Краскела-Волліса.

За Шкалою кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова середній бал по вибірці склав 47,1 ( $SD=12,2$ ;  $Me=47$ ) при максимально можливих 90, що відповідає межі клінічно значущого рівня залежності. Лише 8 респондентів (14,5%) отримали показники в межах норми (18–33 бали). У тенденції до кіберзалежності (34–46 балів) перебувають 19 студентів (34,5%), а більше половини вибірки, а саме 28 осіб (50,9%) демонструють клінічно значущий рівень кіберзалежності (47 балів і більше). Таким чином, лише кожен сьомий студент у вибірці не має ознак проблемного використання інтернету, тоді як решта перебувають у зоні ризику або вже мають сформовану залежність. Такий високий показник пояснюється кількома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, вибірка складається переважно зі студентів старших курсів (76,4% респондентів опитування складають студенти 3–4 курсів), для яких характерне поєднання академічного стресу, нестабільної самооцінки та активного пошуку ідентичності, а це саме ті обставини, які є передумовами формування адиктивної поведінки згідно з моделлю I-PACE [26]. По-друге, 72,7% вибірки проводять в інтернеті від 4 до 8 і більше годин на добу, що об'єктивно створює умови для розвитку залежності. По-третє, контекст повномасштабної війни формує хронічний фоновий стрес, який, згідно з теорією медіазвичок ЛаРоуза [44], автоматизує звернення до цифрового середовища як основного доступного способу регуляції емоційного стану.

За результатами опитувальника DQ-12 середній бал по вибірці склав 26,4 ( $SD=19,3$ ;  $Me=22$ ) при максимально можливих 96. Мінімальний рівень думскролінгу виявило 19 осіб (34,5%), легкий рівень дослідився у 20 осіб

(36,4%), а помірний – у 12 осіб (21,8%). Тоді як помірно важкий рівень виявляло лише 4 респондента (7,3%). Звідси випливає, що більше двох третин вибірки (65,5%) мають щонайменше легкий рівень думскролінгу, а в кожного четвертого студента наявний помірний або помірно важкий рівні. Це свідчить про те, що компульсивне споживання негативного контенту є поширеним явищем у студентському середовищі, хоча у більшості респондентів воно ще не досягло критичного рівня. Помітна розбіжність між середнім значенням і медіаною вказує на правобічну асиметрію розподілу: більша частина студентів демонструє відносно помірні показники, проте загальна середня цифра суттєво зміщується вгору через наявність підгрупи респондентів із вираженими аномально високими балами думскролінгу.

При дослідженні психоемоційного стану вибірки за DASS-21 аналіз зібраних даних виявив значний рівень психологічного дистресу у вибірці. Середній бал депресії склав 15,4 ( $SD=10,7$ ;  $Me=16$ ), що відповідає помірному рівню. Лише 18 студентів (32,7%) мають показники депресії в межах норми, тоді як решта 67,3% розподілені по клінічних рівнях: легкий, до якого належать 6 респондентів (10,9%), помірний з 12 респондентами (21,8%), тяжкий, до якого увійшли 11 респондентів (20,0%) та дуже тяжкий – 8 респондентів (14,5%). Середній бал тривоги склав 13,2 ( $SD=10,2$ ;  $Me=10$ ), що відповідає помірному рівню. В межах норми знаходяться 19 осіб (34,5%); легка тривога представлена з 4 осіб (7,3%), до помірного рівня віднесено 13 осіб (23,6%), тяжка форма складає 4 особи (7,3%), і дуже тяжка – 15 осіб (27,3%). Варто звернути увагу, що майже кожен четвертий студент має дуже тяжкий рівень тривоги, що є найбільш насторожуючим показником всього дослідження. Середній бал стресу склав 20,8 ( $SD=9,3$ ;  $Me=18$ ), що відповідає помірному рівню. Норму складають 18 учасників (32,7%), легкий стрес виявлено у 10 учасників (18,2%), помірний рівень мають 9 учасників (16,4%), тяжкий виявляють 12 учасників (21,8%), а дуже тяжкий – 6 учасників (10,9%). Загалом 67,3% студентів мають стрес вище норми. Отримані дані узгоджуються з результатами дослідження

психологічного стану українських студентів в умовах війни [9] і свідчать про те, що вибірка перебуває в стані хронічного психологічного дистресу.

Для перевірки дослідницьких гіпотез було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати підтвердили більшість висунутих гіпотез. Гіпотеза 1 підтвердилась: між рівнем кіберзалежності та вираженістю думскролінгу виявлено значущий позитивний зв'язок ( $r_s=0,527$ ,  $p<0,001$ ). Це означає, що чим вищий рівень кіберзалежності, тим більше людина думскролить (займається думскролінгом). Зв'язок помірної сили, але надійний статистично.

Гіпотеза 2 також отримала підтвердження – думскролінг справді має сильний позитивний зв'язок з тривогою ( $r_s=0,656$ ,  $p<0,001$ ) і стресом ( $r_s=0,611$ ,  $p<0,001$ ), а також помірний зв'язок з депресією ( $r_s=0,450$ ,  $p<0,001$ ). Найсильніший зв'язок виявляється саме з тривогою, цей результат є теоретично очікуваним та пояснюється механізмом інтолерантності до невизначеності. Тривожна людина не може витримати стан неоднозначності та звертається до новинної стрічки в пошуках конкретики. Однак алгоритми соціальних мереж пріоритетно показують негативний контент, що лише посилює тривогу, в результаті чого людина знову заходить перевірити новини. Цей цикл пояснює, чому зв'язок між думскролінгом і тривогою є сильнішим, ніж з депресією чи стресом, адже тривога є водночас і причиною, і наслідком думскролінгу, тоді як депресія і стрес виступають переважно його наслідками.

Гіпотеза 5 підтвердилась частково. Перша її частина справдилася: було виявлено значущий зв'язок між екранним часом і кіберзалежністю ( $r_s=0,346$ ,  $p=0,010$ ), який ілюструє, що чим більше часу студент проводить в інтернеті, тим вищий ризик формування залежності. Однак зв'язку між екранним часом і думскролінгом не виявлено ( $r_s=0,079$ ,  $p=0,565$ ), що спростовує припущення про пряму залежність між тривалістю перебування онлайн і компульсивним споживанням негативного контенту. Цей результат показує глибоку якісну відмінність між загальною інтернет-адикцією і думскролінгом. Кіберзалежність – це генералізована схильність до надмірного використання інтернету, яка

природно корелює з кількістю часу, проведеного онлайн. Натомість думскролінг визначається не тривалістю перебування в мережі, а специфічним емоційним станом, з яким користувач у неї заходить. Студент може провести 8 годин в інтернеті, вирішуючи академічні завдання або комунікуючи з близькими, і при цьому не виявляти ознак думскролінгу. Але індивід із високою тривожністю всього за 20 хвилин перебування в інформаційному просторі може потрапити в компульсивний цикл споживання негативного контенту. Це чітко підтверджує когнітивно-афективну природу думскролінгу і вказує на те, що едукативно-профілактична робота має бути спрямована на підвищення усвідомленості щодо власних емоційних тригерів, формування навичок розпізнавання проблемної поведінки та мотивації до звернення по фахову допомогу, що і визначило зміст програми, представленої у третьому розділі. Друга частина гіпотези про тривожність як ключову змінну, що опосередковує вплив екранного часу на думскролінг, залишається на рівні теоретичного припущення, оскільки медіаційний аналіз не входив до запланованого інструментарію дослідження і потребує окремої перевірки.

Гіпотеза 3 не віднайшла свого підтвердження в дослідженні: за критерієм Манна-Вітні статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено в жодному з показників ( $p > 0,05$  для всіх змінних). Думскролінг, кіберзалежність і рівень психологічного дистресу однаково притаманні як жінкам, так і чоловікам у досліджуваній вибірці. Така тенденція може пояснюватися специфікою контексту життєдіяльності респондентів, адже в умовах повномасштабної війни екзистенційна тривога, загроза безпеці та невизначеність майбутнього є спільними екстремальними чинниками для всіх осіб незалежно від статі. Це нівелює типові гендерні відмінності в стратегіях опанування стресу, які зазвичай спостерігаються в мирний час. До того ж, певна фемінізованість вибірки (67,3% жінок) об'єктивно обмежує статистичну потужність порівняння груп. Водночас виявлений факт відсутності гендерних відмінностей має важливе практичне значення, вказуючи на те, що майбутня

ефективно-профілактична програма має бути універсальною і не потребує гендерно-специфічних модифікацій.

Гіпотеза 4 також не підтвердилась: за критерієм Краскела-Волліса значущих відмінностей між студентами різних форм навчання не виявлено ( $p > 0,05$ ). Водночас показник думскролінгу для цього аналізу ( $\chi^2 = 6,28$ ,  $p = 0,099$ ) наближається до межі значущості, що може вказувати на наявність такої тенденції, яка потребує перевірки на більш численній вибірці.

Найбільш показовим і практично значущим результатом емпіричного етапу стало порівняння двох контрастних груп: студентів із вираженою кіберзалежністю (Група 2,  $n = 28$ ) та студентів без залежності або з тенденцією до неї (Група 1,  $n = 27$ ). Результати математичного аналізу за критерієм Манна-Вітні засвідчили високозначущі відмінності за всіма досліджуваними показниками. Рівень думскролінгу у студентів з інтернет-адикцією виявився більш ніж удвічі вищим, де середній бал склав 36,3 проти 16,2 у групі норми ( $p < 0,001$ ). Показники психоемоційного стану між групами також суттєво диференціюються. Так, рівень тривоги у кіберзалежних студентів досягає середнього значення 18,2 (що відповідає клінічно тяжкому рівню) проти 8,1 у групі норми ( $p < 0,001$ ). Рівень депресії фіксується на позначці 19,9 у залежних проти 10,7 у норми ( $p = 0,002$ ); рівень стресу становить 24,6 у інтернет-залежних порівняно з 16,8 у решти студентів ( $p = 0,001$ ). Така різниця пояснюється тим, що кіберзалежність та думскролінг мають спільні психологічні корені та механізми підтримання, що включають дефіцит емоційної саморегуляції, низьку толерантність до невизначеності та схильність використовувати цифровий простір як інструмент ескапізму від дискомфорту в реальності. Студент із сформованою інтернет-адикцією вже володіє закріпленим поведінковим патерном компульсивного звернення до інтернету при виникненні найменшого психологічного напруження. Відповідно, в умовах насиченого негативом та загрозами інформаційного простору воєнного часу, думскролінг стає закономірним і деструктивним «продовженням» цього адиктивного патерну поведінки [73]. Тяжкий рівень тривоги у інтернет-

залежних осіб ( $M=18,2$  проти  $M=8,1$  у групі норми) додатково активує цей процес, тобто чим вищим є базовий рівень афективної тривоги, тим сильнішою є суб'єктивна потреба у перманентній «перевірці новин» і тим важче особистості вольовими зусиллями перервати цей процес.

Отримані результати загалом повністю узгоджуються з вихідною теоретичною моделлю дослідження. Емпірично підтверджено центральне положення моделі I-PACE [26]: думскролінг як специфічна форма інтернет-адикції розвивається на тлі загальної кіберзалежності і тісно корелює з негативними емоційними станами, зокрема тривогою та стресом. Виявлений сильний зв'язок між думскролінгом і тривогою ( $r_s=0,656$ ) повністю підтверджує висновки зарубіжних дослідників (зокрема, Сатичі та колег [57]) та детально ілюструє циклічний характер цієї поведінки в умовах воєнного стану.

Відсутність гендерних відмінностей виступає дещо несподіваним та унікальним результатом даного дослідження. На відміну від закордонних досліджень, де жінки виявилися більш вразливими до спричиненої думскролінгом депресії [35], у нашому дослідженні гендерних відмінностей не виявлено. З одного боку, це можна пояснити специфікою українського контексту: хронічний воєнний стрес та екзистенційна небезпека впливають на всіх однаково, перетворюючи читання новин на універсальну (хоч і неефективну) спробу впоратися з тривогою. З іншого боку, отриманий результат може бути обмеженням самої вибірки: вона є відносно невеликою ( $N=55$ ), а частка чоловіків у ній є значно меншою порівняно з жінками (32,7% проти 67,3%). Відповідно, для остаточного підтвердження цієї тенденції необхідне подальше вивчення проблеми на більш чисельних та збалансованих за статтю групах студентів.

Найбільш практично значущим результатом є виокремлення групи кіберзалежних студентів, яка охоплює рівно половину вибірки. Саме ці респонденти демонструють критичні, клінічно небезпечні показники компульсивного споживання негативного контенту та психологічного дистресу. Отримані дані чітко фокусують та окреслюють цільову аудиторію для

впровадження розробленої в межах даної роботи едукативно-профілактичної програми.

## **Висновки до розділу II**

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню поширеності думскролінгу серед студентської молоді. Дослідження реалізовувалося у декілька етапів, що включали побудову теоретичної моделі та формулювання гіпотез, розробку інструментарію і збір даних, а також статистичну обробку та інтерпретацію результатів.

Вибірку дослідження склало 55 студентів вищих навчальних закладів України, а саме 37 жінок, 17 чоловіків та 1 особа іншої гендерної ідентичності. Середній вік опитуваних становить 20,8 року, в більшості це студенти 3-4 курсу очної форми навчання. Географічно вибірка представлена переважно північним і західним регіонами України. Інструментом дослідження слугувала авторська онлайн-анкета, що складається з трьох стандартизованих методик: Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова, Опитувальник думскролінгу DQ-12 та Шкала депресії, тривоги і стресу DASS-21. Статистична обробка здійснювалася у програмі jamovi із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу Спірмена, критерію Манна-Вітні та критерію Краскала-Волліса.

Аналіз зібраних даних засвідчив високий рівень поширеності досліджуваних явищ у вибірці. Клінічно значущий рівень кіберзалежності виявлено у 50,9% студентів, ще 34,5% перебувають у зоні тенденції. Щонайменше легкий рівень думскролінгу зафіксовано у 65,5% вибірки. Показники психоемоційного стану вказують на виражений психологічний дистрес, адже 67% студентів мають рівні депресії, тривоги і стресу вище нормативних значень, причому 27,3% виявляють дуже тяжкий рівень тривоги.

Кореляційний аналіз підтвердив більшість висунутих гіпотез. Найсильніший зв'язок виявлено між думскролінгом і тривогою ( $r_s=0,656$ ,  $p<0,001$ ), що підтверджує як тривожний стан і компульсивний моніторинг новин взаємно посилюють один одного, утворюючи замкнене коло. Значуща



кореляція спостерігається між думскролінгом і стресом ( $r_s=0,611$ ), депресією ( $r_s=0,450$ ) та кіберзалежністю ( $r_s=0,527$ ). Водночас відсутність взаємозалежності між екранним часом і думскролінгом при наявності такого зв'язку з кібер-адикцією підтверджує когнітивно-афективну природу думскролінгу. Гендерних відмінностей та відмінностей за формою навчання не виявлено. Найбільш показовим результатом є порівняння груп: студенти з кіберзалежністю думскролять більш ніж вдвічі інтенсивніше і демонструють тяжкий рівень тривоги порівняно з нормою у решти вибірки.

За результатами перевірки дослідницьких гіпотез встановлено таке: гіпотези 1 і 2 підтвердились повністю, адже виявлено значущі зв'язки між кібер-адикцією та думскролінгом, а також між думскролінгом та психоемоційним дистресом. Гіпотеза 5 підтвердилась частково, лише щодо зв'язку екранного часу з кіберзалежністю. А от гіпотези 3 і 4 не підтвердились взагалі, тому що статистично значущих відмінностей за статтю та формою навчання не виявлено, хоча для форми навчання зафіксовано тенденцію, що потребує перевірки на більшій вибірці.

Отримані результати підтвердили теоретичну модель дослідження, окреслили цільову аудиторію профілактичної роботи і визначили змістове наповнення едукативно-профілактичної програми, розробці якої присвячено наступний розділ.

## РОЗДІЛ III

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДУМСКРОЛІНГУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### **3.1. Психоедукаційна група як інструмент профілактики думскролінгу**

Потреба у впровадженні специфічного інструменту профілактики думскролінгу, а саме психоедукаційної групи, зумовлена результатами емпіричного дослідження, проведеного в межах даної роботи. Виявлено, що 50,9% студентів вибірки мають клінічно значущий рівень інтернет-залежності, 65,5% демонструють щонайменше легкий рівень думскролінгу, а 67% перебувають у незадовільному психологічному стані, маючи показники тривожності, депресії та стресу вище норми. Поряд із цим, 81,8% студентів дуже рідко або рідко замислюються про необхідність звернення за фаховою допомогою у зв'язку з ненормативним використанням інтернету, попри загальну схильність вибірки до кіберзалежності. Така тенденція визначає характер необхідних заходів: в першу чергу, вони повинні бути націленими не на «лікування залежності», а на підвищення обізнаності та усвідомлення власних патернів поведінки в мережі, формування мотивації до змін та звернення за допомогою [60]. Потреба в доступному, не терапевтичному інструменті, який можна впровадити в університетському середовищі без залучення клінічних фахівців формує запит, який повністю задовільнить впровадження профілактичної психоедукаційної групи.

Психоедукація визначається як пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості [11]. У більш вузькому розумінні, Баркер трактує це поняття як «процес навчання клієнтів з психічними розладами та членів їх сімей щодо природи захворювання, його етіології, перебігу, наслідків, прогнозу та варіантів лікування» [56]. В контексті даного дослідження психоедукація розглядається як структурований процес передачі науково обґрунтованої

інформації про психологічне явище з метою підвищення поінформованості, формування навичок розпізнавання проблеми та формування мотивації до змін і звернення за допомогою.

Психоедукаційна група представляє форму групової роботи, в якій учасники мають змогу поглибити знання щодо конкретної психологічної проблеми, поглибити самоусвідомлення, а також навчитися більш ефективно справлятися з стресом та труднощами. Характерною особливістю такого формату є поєднання інформаційного й афективного компонентів, оскільки учасники не просто пасивно слухають інформацію, вони активно осмислюють та інтерналізують ці знання через групову взаємодію в безпечному, фасилітованому середовищі [27, с. 3, 8]. Це робить модель психоедукаційної групи більш ефективним інструментом підвищення усвідомленості в порівнянні з індивідуальним інформуванням, адже груповий формат забезпечує нормалізацію проблеми через розуміння, що інші мають схожий досвід та глибше засвоєння матеріалу через його колективне обговорення [62].

Ключовою фігурою в психоедукаційній групі є фасилітатор, який виступає посередником між набором знань та групою. Він забезпечує успішну групову комунікацію та допомагає учасникам самостійно вибудувати шлях до вирішення проблеми [4, с. 1–2]. Це принципово відрізняє психоедукаційну групу від психотерапевтичної, тому що фасилітатор не зацікавлений у нав'язуванні «правильних» відповідей.

Ефективність психоедукаційної групи залежить від дотримання принципів її роботи. В першу чергу, це створення безпечного середовища, яке керується принципами конфіденційності учасників та добровільності їх участі [27, с. 4–9, 17–21]. Особливого значення ці принципи набувають в контексті роботи з адиктивними формами поведінки, яким притаманні заперечення проблеми та переживання сорому. На першій зустрічі групи правила конфіденційності та добровільності мають бути проговорені й прийняті учасниками спільно.

Змістовна робота групи організована відповідно до принципів тридоменної моделі навчання, яка передбачає охоплення когнітивної, поведінкової та афективної сфер [27, с. 14–19]. В ситуації профілактики думскролінгу когнітивний компонент передбачає засвоєння науково обґрунтованої інформації про механізми формування залежності від моніторингу негативного контенту та його вплив на загальне благополуччя людини. Поведінкова сфера визначається опануванням конкретних навичок саморегуляції та інструментів самодопомоги. Афективний рівень стосується усвідомлення емоційних станів, що спонукають до компульсивної перевірки та моніторингу каналів новин. Взаємодія цих трьох компонентів забезпечує успішне оволодіння особистістю теоретичних знань та їх перетворення на реальну стратегію подолання залежності.

Фасилітатор як ведучий процесу спирається на принцип темоцентрованої взаємодії Руф Кон, який передбачає підтримання збалансованості динаміки групи між трьома рівнями: індивідуальними потребами учасника, міжособистісними процесами всередині групи та безпосереднім змістом теми профілактики. Якщо хоч якийсь з цих елементів домінує, це знижує ефективність діяльності групи. Також важливим є принцип «пріоритетності перешкод», який гарантує, що будь-який емоційний дискомфорт або напруга учасника, який відволікає його від повноцінної включеності в групову роботу, має перевагу над планом заняття. Доки цю перешкоду не визнано та усунуто, подальша продуктивна робота групи є неможливою [53, с. 230–234]. Це ставить комфорт та психологічне благополуччя кожного з учасників як найвищу цінність, при цьому не ігноруючи важливість балансу між індивідуальними потребами, груповою динамікою та змістом програми профілактики.

Не менш важливим є принцип «тут і зараз», що передбачає фокусування учасників групи на власних почуттях, думках та реакціях в реальному часі під час сесії, а не на застряганні в абстрактному аналізі минулого досвіду. Згідно з дослідженням Ташкін та колег, зв'язок між думскролінгом та зниженням рівня

ментального благополуччя опосередковується низьким рівнем усвідомленості: думскролінг фіксує увагу людини на віддалених загрозах, а вони посилюють тривогу та провокують вторинний травматичний стрес [68]. Фокусування на актуальному стані під час сесії дозволяє учасникам відновити контакт із теперішнім моментом та сформувати навичку розпізнавання автоматичних імпульсів ще до того, як вони переходять у компульсивну дію.

Обґрунтування доцільності психоедукаційного формату профілактичних зустрічей базується як на теоретичних засадах, викладених в цій роботі, так і на емпіричних даних, отриманих з досліджень ефективності даної форми роботи для профілактики проявів адиктивної поведінки. Дослідження Таша та Аяса засвідчило, що психоедукаційна програма є ефективним інструментом зниження рівня інтернет-залежності та супутніх психологічних симптомів серед молоді. Автори спрямували роботу не на пряму зміну цифрових звичок досліджуваних, а опосередковано, через пропрацювання психологічних симптомів, що стають тригерами залежності [67]. Такий підхід узгоджується з емпіричною моделлю поточного дослідження, яка встановила, що думскролінг передусім визначається емоційним станом користувача, а не тривалістю його перебування в мережі.

Зважаючи на те, що більшість респондентів з ознаками інтернет-залежності, тенденціями до думскролінгу та незадовільним психоемоційним станом не готові звертатися за кваліфікованою допомогою, психоедукація виступає оптимальним, низькопороговим інструментом профілактики. Вона зміщує акцент з «лікування патології» на підвищення поінформованості та нормалізацію досвіду в безпечному колі однолітків. Груповий формат психоедукації є особливо доцільним для студентської аудиторії, оскільки він знижує психологічний бар'єр перед визнанням проблеми через усвідомлення її поширеності серед однолітків. Підсумовуючи, психоедукаційна група є методично обґрунтованим та практично придатним інструментом первинної профілактики думскролінгу в університетському середовищі, що й визначило

вибір саме цього формату для реалізації профілактичної програми, описаної в наступному підрозділі.

### **3.2. Опис інструменту профілактики**

Метою психоедукаційної профілактичної програми є підвищення поінформованості з думскролінгу, усвідомленості студентської молоді щодо власних патернів поведінки в цифровому середовищі та формування мотивації до звернення по фахову допомогу. Цілі програми полягають у наступному: поглиблення розуміння учасниками природи думскролінгу та його психологічних механізмів; розвиток їхньої спроможності виявляти та розпізнавати власні емоційні тригери, які провокують компульсивне споживання тривожних новин; надання інформації про доступні ресурси фахової допомоги та формування мотивації до їх використання. Для кожної зустрічі поставлені конкретні завдання, які вона має реалізувати: задача першої зустрічі – через серію рефлексивних та спрямовуючих питань підвести учасників до самостійного впізнавання власних симптомів думскролінгу та надати базову психоедукацію про механізми його формування; місією другої зустрічі є дослідження учасниками власних емоційних тригерів думскролінгу, аналіз механізму замкненого кола «тривога – моніторинг – тривога» та ознайомлення з практичними інструментами саморегуляції; третя зустріч покликана сформувати в учасників чітке розуміння того, як і коли звертатися за професійною допомогою, надати конкретну інформацію про різноманітні доступні ресурси підтримки (Додаток Б); завданням четвертої зустрічі є поглиблене відпрацювання навичок саморегуляції через групові та індивідуальні вправи; п'ята зустріч спрямована на підсумкову рефлексію досвіду та індивідуальне планування змін кожним учасником.

Учасники психоедукаційної групи були залучені на добровільній основі через запрошення, яке розповсюджувалося разом з онлайн-опитувальником ще на емпіричному етапі дослідження. Групу склали 8 учасників. Зустрічі проводилися в онлайн-форматі на платформі Google Meet тривалістю

приблизно 1,5 години кожна. На початку першої зустрічі всі учасники були поінформовані про мету програми, її добровільний характер, право припинити участь у будь-який момент та конфіденційність обговорень. Правила роботи групи були прийняті спільно. Для оцінювання ефективності комплексу профілактичних психоедукаційних заходів учасники заповнювали анонімну анкету на початку першої та після останньої зустрічі, використовуючи індивідуальний цифровий код для порівняння відповідей при збереженні анонімності (Додаток В). Важливо зазначити, що програма була розрахована на п'ять зустрічей, однак після завершення третьої учасники спільно прийшли до висновку, що отримали достатньо інструментів і розуміння для самостійної роботи, у зв'язку з чим заняття були завершені достроково за взаємною згодою.

### **Зустріч 1**

Мета зустрічі – створити безпечне середовище взаємної довіри, встановити контакт між учасниками та через послідовну серію рефлексивних запитань підвести їх до самостійного впізнавання власних патернів думскролінгу, не називаючи проблему напряду на початку роботи. Завершальна частина зустрічі присвячена психоедукації про механізми формування думскролінгу на основі досвіду, який учасники вже висловлювали в процесі обговорення.

#### *Організаційна частина (20 хвилин)*

Перша зустріч розпочалася зі знайомства, де кожен учасник коротко представився та назвав одне слово чи словосполучення, що описує його стан на момент початку заняття. Такий прийом виконав подвійну функцію: з одного боку, він допоміг учасникам перейти з повсякденного режиму в робочий, а з іншого – дав фасилітатору первинне загальне розуміння про емоційний стан групи. Після знайомства члени групи були ознайомлені з загальними правилами взаємодії, які були прийняті колегіально: конфіденційність, яка зазначає, що все сказане залишається всередині цієї спільноти; добровільність, яка передбачає що кожен сам вирішує, чи ділитися своїми відчуттями і в якому обсязі; відсутність осуду, яка гарантує, що будь-який життєвий досвід чи

переживання є важливими та не підлягають оцінюванню; право на паузу, що забезпечує можливість залишити запитання без відповіді. Фасилітатор окремо наголосив, що його роль полягає не в наданні готових відповідей, а в організації умов для колективного дослідження проблеми. Після прийняття правил учасники заповнили вхідну анкету в Google Forms, використовуючи індивідуальний цифровий код.

#### *Дидактична частина (45 хвилин)*

Головним методом розвитку групи на першій зустрічі стала серія рефлексивних спрямовуючих запитань, що рухалися від загального до конкретного – від загального самопочуття до окремих патернів поведінки в інтернет середовищі. Така тактика відповідає рекомендаціям Кетрін Дірінг щодо активізації афективного виміру через рефлексивні запитання на початку сесії: учасники переходять з пасивної позиції слухача в активну позицію дослідника власного досвіду ще до того, як отримують будь-яку теоретичну інформацію [32]. Після кожного блоку запитань фасилітатор давав учасникам час на відповідь і коротко підсумовував почуте, без оцінки та інтерпретації.

Перший блок запитань стосувався загального самопочуття та якості сну. Членів групи запитували як вони загалом почуваються фізично та емоційно останнім часом. Далі увага переходила до сну: питалося, чи є труднощі із засинанням, чи бувають нічні підйоми, і якщо так, то що зазвичай відбувається після пробудження. Запитання про сон виявилися особливо резонансними, адже більшість учасників зазначили що засинають важко, думаючи про новини, або прокидаються вночі і першим ділом тягнуться до телефону, аби перевірити чи нічого не сталося.

Другий блок запитань охоплював стосунки учасників з мобільним гаджетом та інформаційним простором. Запитання починалися із загального плану, наприклад, що людина робить першим ділом після пробудження та рухалися до більш конкретного: як часто впродовж дня перевіряються новини або соціальні мережі, чи буває, що телефон відкривається без конкретної мети і людина не помічає як минає значний час. Ключовим питанням цього блоку, яке



викликало активне обговорення, стало «Чи трапляється таке, що ви хочете припинити моніторинг стрічки новин, але попри цей намір продовжуєте це робити?».

Третій блок стосувався емоційного стану до та після перегляду новин. В учасників питалося, як вони почуваються після моніторингу новинного простору – спокійніше, чи навпаки, більш тривожно. Лунали такі запитання: «Чи відчуваєте ви, що не можете не стежити за новинами через страх пропустити щось важливе?», «Чи відмічаєте ви вплив новин на ваш настрій, апетит, сон чи можливість концентруватися на інших справах?». Фінальне питання цього блоку, як вважають учасники, чи новини допомагають їм подолати невизначеність та залишатися поінформованими або навпаки – посилюють відчуття тривоги та безпорадності, підвело групу до усвідомлення парадоксу механізму думскролінгу. Вони зрозуміли, що людина шукає в новинах заспокоєння та контроль, а часто отримує протилежне.

Після того, як члени групи поділилися та проговорили власний досвід, фасилітатор запропонував поняття думскролінгу як наукову назву для всіх обговорених раніше патернів поведінки – компульсивного та важко контрольованого споживання хвилюючого вмісту з інтернету, що продовжується попри отримання негативного впливу на психоемоційний стан людини. Важливо зазначити, що це визначення не вводилося на початку заняття як окрема категорія, воно виростало з обговорення досвіду самих учасників. Це відповідає принципу активного навчання через власний досвід, що є важливим фактором ефективності будь-якої психоедукаційної групи [53, с. 23].

Фасилітатор в психоедукаційна частині обґрунтував три ключові механізми думскролінгу простою та доступною для розуміння кожним учасником мовою. В першу чергу пояснювалося негативне упередження уваги, що це еволюційна схильність мозку пріоритетно реагувати на загрозові стимули, які алгоритми соціальних мереж цілеспрямовано використовують для утримання уваги користувача. Потім описувався механізм замкненого циклу, за якого тривога спонукає особистість до перевірки новин, хвилюючий контент

лише посилює вже наявну тривожність, а вона своєю чергою повторно активує потребу в моніторингу. Згодом розглянулися конкретні та доказові наслідки думскролінгу для повсякденного функціонування людини, що проявляються в порушенні сну, змінах в апетиті, зниженні концентрації, хронічній тривозі та відчуття повної безпорадності попри, здавалося б, достатню поінформованість.

#### *Рефлексивна частина (20 хвилин)*

Після психоедукаційного блоку фасилітатор повернув групу до рефлексії. В учасників питалося, що з почутого їм запам'яталося та відгукнулося найбільше, з якою інформацією вони були знайомі, а що виявилось несподіваним відкриттям. Декілька осіб зазначили, що вперше почули наукове пояснення та обґрунтування власної поведінки, яку вони до цієї зустрічі вважали просто особливістю характеру чи поганою звичкою. Такі відгуки засвідчили про досягнення цілі психоедукації, а саме – нормалізації, валідації та зняття стигми з проблеми через надання науково обґрунтованого пояснення.

Завершилася зустріч тим самим прийомом, що й починалася: учасники назвали одне слово чи словосполучення, яке описує їх поточний стан на момент закінчення першого заняття. Більшість членів змінили свої асоціації з початку роботи – відчуття тривоги та настороги перетворилося на відчуття полегшення та заспокоєння по завершенню. Це було зафіксовано як позитивний результат групової динаміки.

#### *Домашнє завдання (5 хвилин)*

Учасникам було запропоновано протягом тижня до наступної зустрічі фіксувати щонайменше три моменти коли вони відкривали новинну стрічку або соціальні мережі. Для кожної такої миті треба було відповісти на три запитання: «що я відчував безпосередньо перед тим як відкрив телефон?», «що я відчував після перегляду?» та «чи міг я зупинитися коли захотів?». Це завдання виконувало подвійну функцію, адже з одного боку розвивало навичку усвідомленого спостереження за власними цифровими звичками, а з іншого – готувало матеріал для обговорення на наступній зустрічі.

## **Зустріч 2**

Мета зустрічі – дослідити індивідуальні емоційні тригери думскролінгу кожного учасника групи, поглибити усвідомлення механізму замкненого циклу «тривога – моніторинг – тривога» та провести ознайомлення з практичними інструментами саморегуляції.

#### *Організаційна частина (10 хвилин)*

Зустріч розпочалася звичним прийомом: кожна людина назвала одне слово або словосполучення, що характеризує її стан на початку зустрічі. Використання одного і того ж ритуалу є свідомим методичним рішенням, прийнятим під час розробки програми, адже повторювані елементи та чітка структура дають учасникам відчуття передбачуваності та безпеки, що є важливим для психологічної специфіки даної групи. Після цього розпочалося обговорення домашнього завдання, де кожному з членів програми пропонувалося поділитися своїми спостереженнями, які вони зафіксували протягом тижня. Фасилітатор не давав оцінку окремим відповідям, натомість він узагальнював почуте – переважна більшість учасників відмітили, що саме спостереження за власними патернами поведінки вже саме по собі змінило їх ставлення до перегляду новин. Вони помітили, що відкривають інформаційний потік в телефоні автоматично та без осмислення, найчастіше в момент нудьги, тривоги або з ціллю відволіктися від неприємної події в реальному житті. Це обговорення стало плавним переходом до наступного етапу роботи.

#### *Дидактична частина (55 хвилин)*

Перший блок зустрічі будувався на матеріалі з домашнього завдання. Опираючись на спостереження учасників, фасилітатор запропонував дослідити поняття тригера, тобто емоційного чи ситуативного сигналу, який автоматично запускає вже звичну поведінку реагування. Учасникам пропонувалося на основі власних записів з домашнього завдання визначити спільний емоційний показник для моментів, в яких вони зверталися до інформаційного потоку. Вони розмірковували, що відбувалося перед цим, які емоції вони відчували: тривогу, страх, невизначеність, а може нудьгу чи бажання відволіктися? В ході обговорення учасники виявили, що спільними для всіх було проживання

тривожності, наявність неструктурованого вільного часу, відчуття провини за те, що людина перебуває не «в курсі подій в країні», самотність та бажання відволіктися від небажаних думок чи завдань.

Другий блок стосувався глибшого дослідження механізму замкненого циклу, з яким учасники вже були знайомі з першої зустрічі, але тепер їм довелося проаналізувати його як особистий патерн поведінки. Фасилітатор пропонував членам групи визначити, в якій частині циклу вони перебувають найдовше: в обставині первинної тривоги, що провокує проглянути новини, в час, коли припинення такої поведінки стає надважким чи в моменті одразу після перегляду, коли тривожність ще більш поглиблюється. Окремо було приділено увагу поняттю «інтолерантності до невизначеності», коли людина психологічно не здатна витримати стан непевності в подіях та обставинах, тому вона звертається до новинного простору як єдиного можливого інструменту відновлення почуття контролю. Але, як вже відомо, вона отримує нову порцію тривожності, яка дає лише ілюзію контрольованості. Таке пояснення отримало позитивний фідбек від учасників, вони поділилися, що вперше зрозуміли, чому не можуть просто припинити моніторити новини при сильному бажанні це зробити.

Третій блок був присвячений практичним інструментам саморегуляції. Фасилітатор наголосив, що метою таких методів не є повна ізоляція від новин, адже в українських реаліях це неможливо здійснити з безпекових міркувань. На противагу цьому є набуття усвідомленого контролю над власною поведінкою в мережі.

Першим варіантом, який запропонував фасилітатор, є усвідомлена пауза перед відкриттям стрічки новин. Перш ніж потягнутися до телефону, варто зупинитися та спитати себе: «що я зараз відчуваю?», «які думки провокують мене зайти в новинне поле?» та «що я шукаю і що мені може запропонувати мережа?». Це розриває автоматизм думскролінгової поведінки та повертає людині суб'єктну позицію щодо власних дій.

Для пропозиції другого інструменту послуговувала техніка «практики протилежного», запропонована Кімберлі Янг [77]. Учасники мали дослідити власний графік входження в новинний простір та проаналізувати, в який час доби і за яких обставин це відбувається. Далі фасилітатор запропонував свідомо його змінити таким чином, щоб замість безперервного моніторингу впродовж дня обрати один чи два фіксовані проміжки часу для перевірки новин. Якщо, наприклад, людина автоматично відкриває новини одразу після пробудження або перед сном – радилося спробувати перенести цей момент на інший час. Тоді такий підхід не обмежує доступ до інформації та не ізолює людину від новинного середовища загалом, але розвиває усвідомлений вибір та повертає відчуття контролю над власною поведінкою в мережі. Учасники самостійно визначали які часові проміжки були б для них реалістичними, що зробило цю частину справді практично орієнтованою.

В якості третього інструменту саморегуляції було рекомендовано альтернативну дію при виникненні тригера. Коли особистість відмічає, що тягнеться за телефоном в момент тривоги чи стресу, пропонується замінити цю дію іншою, заздалегідь обраною активністю, яка гарантовано усуне тригерні стани та дасть реальне відчуття контролю. Учасники самостійно висували власні варіанти дій, як-от ведення особистого щоденника, фізична активність або коротка прогулянка, дзвінок близькій людині чи заняття хобі.

#### *Рефлексивна частина (20 хвилин)*

Фасилітатор запропонував учасникам поділитися, що з обговореного їм найбільше відгукнулося, яка зі стратегій здається найбільш реалістичною для спроби, що викликає сумніви або супротив. Кілька учасників зазначили, що розуміння власних тригерів допомогло їм побачити свою поведінку без засудження – як психологічно зрозумілу реакцію на невизначеність, а не як особистісну слабкість. Зустріч завершилася традиційним ритуалом, під час якого кожен учасник назвав одне слово або словосполучення, що описує його стан на момент закінчення зустрічі.

#### *Домашнє завдання (5 хвилин)*

Фасилітатор запропонував учасникам впродовж тижня спробувати застосувати один чи декілька з представлених інструментів, які найбільше приглянулися кожному та зафіксувати результат: що саме спробували, в якій ситуації, що відчували до і після та чи вдалося розірвати автоматичний цикл. Було наголошено, що на меті є не ідеальне виконання алгоритму, а чесне спостереження. Навіть якщо стратегія не спрацювала, це спостереження всеодно стане цінним матеріалом для наступної зустрічі.

### **Зустріч 3**

Мета зустрічі – сформувати в учасників чітке розуміння того, коли і як варто звертатися по фахову допомогу та надати конкретну інформацію про доступні ресурси психологічної підтримки.

#### *Організаційна частина (10 хвилин)*

Після звичного ритуалу на початку зустрічі відбулося обговорення домашнього завдання, під час якого учасники ділилися своїм досвідом використання інструментів саморегуляції з попереднього заняття. Фасилітатор наголосив, що будь який результат, неважливо успішний чи ні, є надзвичайно цінним, адже він свідчить про реальні намагання людини змінити незадовільну ситуацію на краще. В ході обговорення домашнього завдання виявилось, що більшість учасників хоча б раз помітили тригер і свідомо зробили паузу перед відкриттям новинної стрічки, що фасилітатор відзначив як показник розвитку навички усвідомленості.

#### *Дидактична частина (50 хвилин)*

Перший блок було присвячено темі звернення по фахову допомогу, що є центральною метою третьої зустрічі. Фасилітатор розпочав з рефлексивного запитання, спитавши учасників, чи замислювалися вони про те, що їхній стан може потребувати підтримки фахівця, і якщо ні, то що стоїть на заваді цієї думки. Відповіді учасників висвітлювали типово поширені бар'єри, наприклад, переконання, що все не настільки погано, страх стигматизації, невизначеність та нерозуміння до кого саме звертатися та як сформувати запит, не менш важливими були фінансові хвилювання. Кожну з цих перешкод фасилітатор

розглядав окремо, не оцінюючи та не заперечуючи, навпаки – він спростовував міфи та хибні переконання науково обґрунтованими аргументами, надаючи конкретну інформацію, що зробила б звернення по допомогу не таким лякаючим та незрозумілим.

Наступний блок в обговоренні був присвячений конкретним ознакам, які прямо свідчать про те, що психологічна підтримка є бажаною та доцільною. Фасилітатор окреслив стан, коли тривога заважає нормальному сну, апетиту та можливості нормально виконувати свої повсякденні задачі. Вона вражає важливі сфери життя особистості та викликає відчуття, що людина не в змозі впоратися з цим самотійно попри усвідомлення проблеми. Було наголошено, що звернення до фахівця не є автоматичним свідченням серйозного розладу, адже такий вид підтримки є ефективним для допомоги широкому спектру станів.

Третій блок був присвячений конкретним ресурсам допомоги. Фасилітатор надав структурований огляд доступних варіантів підтримки. Важливо, щоб опції задовольняли всі запити учасників групи: онлайн та офлайн формат, на платній та безкоштовній основі, державна та приватна практика (Додаток Б). Серед безкоштовних ресурсів розглядалися університетські психологічні служби, що надають безоплатне консультування студентам, центри соціальних служб, а також українські онлайн-платформи психологічної підтримки. Окремо обговорювалися варіанти платного консультування та критерії оцінки якості фахівця, що охоплюють його освіту, підхід та досвід роботи з тривожністю і адиктивною поведінкою. Було проговорено, як оцінити якість першої консультації і на які особливості взаємодії варто звернути увагу. Фасилітатор задля послаблення психологічного бар'єру перед зверненням до спеціаліста пояснив, що перша консультація є ознайомчою і не зобов'язує до подальшої роботи. Допускаються випадки, коли людині не імponує підхід фахівця чи його формат роботи, а в деяких випадках однієї зустрічі з клінічним фахівцем може бути цілком достатньо.

*Рефлексивна частина (30 хвилин)*

Враховуючи те, що група досягла екватору програми, фасилітатор запропонував учасникам поділитися найважливішим усвідомленням, до якого вони прийшли за час профілактичної роботи. Відповіді учасників показали значні позитивні зрушення: більшість членів програми заявили, що тепер розуміють механізми формування власного патерну поведінки в мережі та не сприймають її як слабкість чи недолік особистості. Деякі учасники висловили готовність або прихильність до звернення за професійною допомогою, зауваживши, що до участі в групі вони навіть не думали про такий варіант. Інші відзначили, що використовують засвоєні на попередній зустрічі інструменти саморегуляції та відмічають їхню ефективність. У процесі рефлексії учасники спільно прийшли до висновку, що відчують достатнє оснащення новою інформацією та готові до самостійної подальшої роботи. Після змістовного обговорення групою було прийняте колективне рішення завершити участь в профілактичній психоедукаційній програмі після трьох зустрічей, замість раніше запланованих п'яти. У зв'язку з цим фасилітатор дав для повторного проходження ту ж саму анкету у Google Forms, адже це є ключовим інструментом оцінювання ефективності програми. Незважаючи на це, таке рішення учасників вже є позитивним знаком, адже відчуття змін та власної спроможності рухатися далі самостійно є значущим доказом досягнення цілей даної програми. Зустріч завершилася традиційним ритуалом та обміном подяками між учасниками та фасилітатором.

Наступні зустрічі прописані у форматі гайду, адже вони не були практично реалізовані через добровільне колективне рішення учасників групи достроково завершити профілактичну програму після третього заняття.

#### **Зустріч 4**

Мета зустрічі – поглибити практичне відпрацювання навичок саморегуляції через індивідуальні та групові вправи та відпрацювати конкретні стратегії подолання власних тригерів у змодельованих ситуаціях.

*Організаційна частина (10 хвилин)*



Зустріч розпочинається традиційним ритуалом відкриття. Фасилітатор пропонує учасникам поділитися досвідом застосування стратегій саморегуляції з попередньої зустрічі: що спрацювало, що виявилось складним та в яких ситуаціях автоматизм виявився сильнішим за свідомий намір. Результат цього обговорення стає основою для подальшої роботи зустрічі.

#### *Дидактична частина (55 хвилин)*

Перший блок роботи присвячується груповим вправам на відпрацювання стратегій саморегуляції в змодельованих ситуаціях. Фасилітатор пропонує типові сценарії, в яких висвітлені різні тригери думскролінгу, а учасники спільно обговорюють, яку стратегію вони застосували б та чому.

Перша ситуація висвітлює тривогу як тригер: «ви прокинулися вночі та відчули стривоженість. У вас виникає думка зайти в мережу та перевірити новини, аби бути певними, що нічого поганого не сталося, поки ви спали».

Друга ситуація висуває уникання як тригер: «вам треба сісти за написання курсової/дипломної роботи, але ви не хочете цим займатися. Попри це, ви силою відкриваєте ноутбук аби почати працювати, але замість документу відкриваєте стрічку новин чи соціальну мережу і не помічаєте, як пройшла година».

Третя ситуація стосується нудьги як тригера: «ви їдете в метро, до вашої станції ще далеко, нічого не відбувається, тому ви автоматично берете телефон та заходите в мережу».

Наступний блок націлений на техніку когнітивної реструктуризації в ситуації думскролінгу. Спираючись на підхід Фурр [38] до роботи з внутрішнім діалогом, учасникам пропонується ідентифікувати автоматичні думки, що супроводжують думскролінг, наприклад «якщо я не перевірю новини, то пропущу щось важливе», «я повинен бути в курсі всього, що відбувається», чи «перегляд новин є моїм обов'язком як відповідальної людини та громадянина». Після цього вони повинні сформулювати альтернативні, більш психологічно сприятливі твердження. Фасилітатор підкреслює, що на меті є не повне заперечення тривоги, а розширення репертуару реакцій на неї.

### *Рефлексивна частина (20 хвилин)*

Фасилітатор пропонує учасникам поділитися, яка з відпрацьованих технік видається найбільш корисною саме для них та в яких сценаріях вони планують її застосовувати. Зустріч завершується традиційним ритуалом.

### *Домашнє завдання (5 хвилин)*

Учасникам пропонується впродовж тижня вести короткий щоденник цифрової поведінки та щодня фіксувати хоча б по одному моменту, коли вдалося свідомо зупинитися або перенаправити імпульс до думскролінгу, опісля – описати що саме допомогло. Матеріал щоденника стає основою для підсумкової зустрічі.

## **Зустріч 5**

Мета зустрічі – підбити підсумки програми, допомогти кожному учаснику сформулювати індивідуальний план змін цифрової поведінки та завершити групову роботу.

### *Організаційна частина (15 хвилин)*

Зустріч розпочинається традиційним ритуалом відкриття, після цього відбувається обговорення щоденників цифрової поведінки.

### *Дидактична частина (50 хвилин)*

Перший блок базується на підсумковій рефлексії щодо всіх занять групи. Фасилітатор пропонує учасникам відповісти на запитання: що змінилося в розумінні власної цифрової поведінки, які інструменти виявилися найбільш корисними, що залишається складним чи не до кінця зрозумілим. Фасилітатор, шляхом запуску такого обговорення, має намір переконатися, що весь матеріал програми був зрозумілим та успішно засвоєним кожним членом групи.

Наступний блок націлений на індивідуальне планування змін. Кожен учасник самостійно працює над власним планом, прописуючи його на найближчий місяць. У плані висвітлені стратегії, які людина буде застосовувати, в яких ситуаціях вона це робитиме, як буде діяти, якщо зусилля не спрацюють; над якими думками людина планує працювати та реструктуризовувати; чи збирається звертатися за допомогою, якщо так, то які

варіанти розглядає. Фасилітатор підкреслює, що план має бути реалістичним, тобто відповідати можливостям особистості, та гнучким – тобто таким, який можна буде відкоригувати в ході реалізації без втрати основної мети та цілі. За бажанням учасники можуть поділитися власним планом з групою, адже це підвищить особистісну мотивацію до змін та принесе людині відчуття заохочення від людей зі схожими проблемами.

Третій блок повертається до теми фахової допомоги та ще раз нагадує про доступні варіанти підтримки та критерії їх підбору. Це важливо для тих учасників, які націлені звернутися за підтримкою спеціаліста по закінченню роботи в групі та кожному, хто в майбутньому зможе зіштовхнутися з такою потребою.

#### *Рефлексивна частина (25 хвилин)*

Завершальна частина на п'ятому занятті є особливою, адже це остання групова робота та рефлексія в межах даної профілактичної програми. Кожен учасник повторно заповнює анкету. Фасилітатор пропонує кожному поділитися найбільш цінним інсайтом, винесеним з програми. Він дякує членам групи за участь, відкритість та довіру і бажає успіхів в майбутній самостійній роботі над власними цифровими звичками. Фасилітатор наголошує, що турбота про своє психічне та психологічне здоров'я є навичкою, яку можна та потрібно розвивати. Робота завершується традиційним ритуалом з особливим акцентом: оскільки це завершальна зустріч, учасникам пропонується назвати не лише стан зараз, а й одне слово чи словосполучення що описує їхній шлях у програмі загалом.

Програма психоедукаційних зустрічей була розроблена відповідно до принципів структурованої групової роботи і реалізована з дотриманням балансу між дидактичним, практично-діяльнісним та рефлексивним компонентами кожного заняття [38]. Послідовна логіка програми, яка починалася з первинного усвідомлення через дослідження механізмів та переходила до практичного відпрацювання і орієнтації в ресурсах допомоги, забезпечила поступове поглиблення роботи учасників із власними патернами цифрової

поведінки. Дострокове завершення програми за колективним рішенням учасників після третьої зустрічі свідчить про те, що ключові цілі психоедукаційної роботи були досягнуті в межах реалізованих занять. Оцінювання ефективності програми на основі порівняльного аналізу вхідної та підсумкової анкет представлено в наступному підрозділі.

### **3.3. Оцінка ефективності інструменту профілактики**

Оцінювання ефективності профілактичної психоедукаційної програми здійснювалося за допомогою порівняльного аналізу відповідей учасників в анкеті, заповненій на початку першої та повторно наприкінці третьої зустрічі. Принцип конфіденційності та анонімності забезпечувався шляхом використання індивідуального цифрового коду замість імені без розкриття особи кожного з учасників. Групу програми склало 8 осіб – 6 жінок та 2 чоловіки віком від 19 до 22 років, формуючи середній вік 20,6 року, що відповідає профілю студентської молоді та узгоджується з характеристиками основної вибірки дослідження. Аналіз здійснювався за трьома показниками: рівень поінформованості про думскролінг і самоідентифікація, самооцінка наявності інтернет-залежності та готовність звернутися по фахову допомогу.

#### **Показник 1. Поінформованість про думскролінг та самоідентифікація**

Питання в анкеті звучало так: «Чи знайоме вам поняття думскролінгу і чи впізнаєте ви подібні патерни у власній поведінці?». Форма надавала такі варіанти відповіді: «1 – Не знаю що це таке», «2 – Чув/чула але не впізнаю у себе», «3 – Знаю і впізнаю у себе» та «4 – Знаю і вважаю що маю цю проблему».

До початку програми лише один учасник (код 43) зазначив що знає про поняття думскролінгу і впізнає подібні патерни у власній поведінці. Четверо учасників (коди 66, 51, 90, 35) чули про це поняття, але не ідентифікували його як власну проблему. Троє (коди 23, 77, 27) не були знайомі з таким поняттям взагалі. Після завершення програми всі 8 учасників підвищили рівень своїх знань з думскролінгу та зрозуміли, що мають тенденцію до нього. Чотири

учасники (коди 77, 43, 90, 35) дійшли до найвищого рівня усвідомлення «знаю і вважаю що маю цю проблему». Четверо (коди 66, 23, 51, 27) досягли рівня свідомого впізнавання у собі «знаю і впізнаю у себе». Жоден учасник не залишився на початковому рівні. Це свідчить про те, що психоедукаційна програма ефективно виконала свою першочергову мету, яка полягає у підвищенні поінформованості та формування усвідомленого ставлення до власної цифрової поведінки.

#### Показник 2. Самооцінка наявності інтернет-залежності

Наступне питання виглядало так: «Чи вважаєте ви що маєте інтернет-залежність?». Доступними були такі варіанти відповіді: «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні» та «Ні».

До початку програми двоє учасників (коди 43 і 35) оцінювали свій стан як «скоріше так», решта шестеро як «скоріше ні» або «ні». Після завершення програми троє учасників (коди 77, 43, 35) дійшли до відповіді «так», ще четверо (коди 66, 23, 90, 27) піднялися до рівня «скоріше так». Лише один учасник (код 51) не змінив своєї оцінки, залишившись на відповіді «скоріше ні». Таким чином, 7 з 8 учасників продемонстрували позитивну динаміку в усвідомленні власного рівня залежності від інтернету.

#### Показник 3. Готовність звернутися по фахову допомогу

Останнє питання форми: «Чи вважаєте ви що вам варто звернутися до фахівця?». Були запропоновані такі ж самі варіанти відповіді: «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні» та «Ні».

Цей показник показує найбільш «обережну» динаміку, що є передбачуваним, адже готовність звернутися до фахівця формується повільніше, ніж усвідомлення проблеми та потребує подолання глибших психологічних бар'єрів. До початку програми шестеро учасників відповіли «ні», а двоє – «скоріше ні». Після завершення програми одна учасниця (код 35) прийшла до відповіді «так». П'ятеро учасників (коди 77, 43, 90, 27 та 35) перейшли до відповіді «скоріше так», що є суттєвим зсувом з огляду на початкову позицію. Двоє (коди 66, 23) залишилися на рівні «скоріше ні», тобто

не досягли готовності до звернення, але й не залишилися на вихідній позиції «ні». Один учасник (код 51) не змінив відповіді. Загалом позитивна динаміка зафіксована у 7 з 8 учасників.

Результати порівняльного аналізу засвідчують, що програмі вдалося досягнути поставлених цілей. Всі 8 учасників підвищили рівень поінформованості про думскролінг і почали ідентифікувати в себе такий патерн поведінки. Семеро з восьми учасників продемонстрували позитивну динаміку в контексті самооцінки інтернет-залежності та готовності звернутися за професійною допомогою. Відсутність зрушень в одного учасника є закономірним явищем, яке не може оминати жодну профілактичну програму, адже не весь прогрес залежить від фасилітатора, учасники першочергово є активними агентами власних змін. Тим не менш, і такі дані повинні бути враховані при розробці майбутніх профілактичних програм.

Разом з цим, важливо зазначити, що використана анкета для оцінювання є авторською та не проходила процесу валідації. Вибірка є доволі малою, що зумовлено специфікою побудови груп такого типу, тим самим унеможливляючи статистичний аналіз результатів. Окрім того, відповіді ґрунтуються виключно на самозвіті учасників, що значно посилює рівень їх суб'єктивності через бажання надати соціально бажані відповіді. Попри ці обмеження, отримані дані заявляють про первинну ефективність даної програми як інструменту профілактики думскролінгу серед студентської молоді, що здійснюється шляхом підвищення поінформованості про дане явище та формування мотивації звернення до фахівців. Бажання учасників передчасно завершити роботу після трьох занять через відчуття наповненості інформацією теж є вагомим чинником, що свідчить про ефективність, хоча і не вимірювану.

### **Висновки до розділу III**

Третій розділ спрямований на теоретичне обґрунтування, розробку та первинну апробацію психоедукаційної профілактичної програми як практичної

відповіді на результати емпіричного дослідження. Встановлено, що психоедукаційна група є методично обґрунтованим та практично придатним інструментом первинної профілактики думскролінгу в студентському середовищі. Її ключовою перевагою є можливість реалізації без залучення клінічних фахівців та збереження доказової ефективності. Теоретичну основу програми склали тридоменна модель навчання, модель проєктування структурованої групової роботи та принципи темоцентрованої взаємодії. Емпіричне обґрунтування доцільності обраного формату забезпечують дослідження Таша та Аяса і Ташкін з колегами.

Було представлено детальний опис п'яти психоедукаційних зустрічей, структурованих відповідно до концептуального та операційного етапів моделі Фурр. Програма вибудована за принципом послідовного поглиблення – від первинного усвідомлення власних патернів думскролінгу через дослідження механізмів і тригерів, до практичного відпрацювання навичок саморегуляції та формування мотивації до звернення по фахову допомогу. Перші три зустрічі були практично реалізовані, четверта й п'ята представлені у форматі методичного гайду. Дострокове завершення програми після третього заняття за колективним рішенням учасників розглядається як позитивний індикатор досягнення цілей психоедукаційної роботи.

Також був здійснений порівняльний аналіз відповідей восьми учасників у вхідній та підсумковій анкетах. За показником обізнаності про думскролінг всі учасники підвищили рівень поінформованості. За показником самооцінки інтернет-залежності та готовності звернутися до фахівця позитивна динаміка зафіксована у 7 з 8 учасників. Обмеженнями оцінювання виступили мала вибірка, авторська невалідована анкета та суб'єктивний характер самозвіту.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що психоедукаційна група є ефективним інструментом первинної профілактики думскролінгу серед студентської молоді. Розроблена програма може бути впроваджена в практику університетських психологічних структур і центрів соціальних служб для молоді

як доступний та методично обґрунтований інструмент підвищення цифрової обізнаності студентів.



## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню явища думскролінгу як специфічної форми інтернет-залежності серед студентської молоді та розробці програми профілактичних психоедукаційних заходів, спрямованих на подолання цього явища.

Аналіз теоретичних та методологічних досліджень засвідчив, що поняття адикції еволюціонувало від морально-вольового до біопсихосоціального розуміння, а офіційне визнання нехімічних адиктивних розладів в МКХ-11 легітимізувало інтернет-залежність як самостійний клінічний феномен. Ключовою теоретичною рамкою роботи було обрано модель I-PACE, яка пояснює механізм формування залежності через взаємодію особистісних predisposiцій, афективних тригерів, когнітивних упереджень та безпосереднього виконання поведінки. Студентську молодь було визначено найбільш вразливою до формування інтернет-адикції внаслідок поєднання нейробіологічної незрілості префронтальної кори, нормативної кризи ідентичності, академічного стресу та хронічної екзистенційної тривоги, спричиненої повномасштабною війною.

Думскролінг означено як компульсивне неконтрольоване споживання негативного, тривожного контенту в мережі, що продовжується попри його деструктивний вплив на психоемоційне благополуччя людини. Даний феномен було опрацьовано через три виміри – поведінковий, когнітивний та емоційний. Центральним психологічним механізмом думскролінгу визначено інтолерантність до невизначеності, що спонукає особу до компульсивного моніторингу новин з намаганням отримати ілюзорний контроль. Думскролінг виступає як стійкий патерн поведінки, в якому інтолерантність до невизначеності, негативне упередження уваги та алгоритмічна архітектура платформ утворюють замкнений цикл, що з часом автоматизується. Його наслідки є багатовимірними і охоплюють когнітивну, академічну, соматичну та психоемоційну сфери, що робить його суспільно значущою проблемою, особливо в контексті студентської молоді.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 55 студентів із застосуванням трьох стандартизованих методик. Результати показали, що 50,9% вибірки мають клінічно значущий рівень кіберзалежності, 65,5% демонструють щонайменше легкий рівень думскролінгу, а 67% перебувають в стані психологічного дистресу вище нормативних значень. Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв'язок між думскролінгом і тривогою ( $r_s=0,656$ ,  $p<0,001$ ) та стресом ( $r_s=0,611$ ,  $p<0,001$ ), що підтверджує взаємозумовлений характер цієї залежності. Встановлено, що думскролінг визначається не тривалістю перебування онлайн, а емоційним станом користувача, що має принципове значення для розробки профілактичних заходів. Порівняльний аналіз груп продемонстрував, що студенти з кіберзалежністю думскролять більш ніж вдвічі інтенсивніше і мають тяжкий рівень тривоги порівняно з нормою у решти вибірки. Проте 81,8% студентів рідко або дуже рідко замислюються про необхідність звернення по фахову допомогу. Це свідчить про низький рівень усвідомлення проблеми і визначає характер необхідних профілактичних заходів.

Було розроблено та реалізовано профілактичну програму у вигляді психоедукаційної групи. Вона спрямована не на корекцію залежності, а на підвищення усвідомленості учасників щодо власної цифрової поведінки, формування мотивації та зниження бар'єру перед зверненням по фахову допомогу. П'ять зустрічей програми утворюють послідовну логіку від впізнавання проблеми до набуття конкретних інструментів роботи з нею. Незважаючи на передбачені п'ять занять, після третього учасники спільно дійшли висновку, що отримали достатньо інструментів для самостійної роботи і програму було завершено достроково за їхньою ініціативою. Ефективність оцінювалася шляхом порівняння відповідей членів групи в анонімній анкеті, яку вони заповнювали на початку першої та наприкінці третьої зустрічі за трьома показниками: рівень поінформованості про думскролінг, самооцінка наявності інтернет-залежності та готовність звернутися до фахівця. Семеро з восьми учасників після завершення програми краще розуміли що таке

думскролінг і впізнавали його в себе, критичніше оцінювали власну поведінку в мережі та висловлювали готовність або намір звернутися по психологічну підтримку.

Можна стверджувати, що мета та завдання дослідження реалізовані в повному обсязі. Отримані результати засвідчили, що думскролінг є актуальною та поширеною проблемою серед студентської молоді, особливо в умовах війни. Практично підтверджено, що формат психоедукаційної групи є ефективним та практично реалізованим інструментом первинної профілактики цього явища. Дане дослідження задає перспективи для майбутніх розвідок, такі як розширення вибірки опитування, впровадження контрольної групи та розробка й валідація інструментарію, який міг би оцінити ефективність психоедукаційної програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініцій). Психологічний журнал. 2020. Т. 6, № 6. С. 57–65.
2. Бауліна Т. Е., Крикун В. Ю. Думскролінг як явище сучасного медіапростору. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2024. Вип. 49. С. 9–14. DOI: 10.32782/apfs.v049.2024.2.
3. Волошок О. В., Вовчик Р. В. Інтернет-залежність студентської молоді з різним рівнем тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 54–58. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.9.
4. Лобода В. В. Процес фасилітації в групі. 2015. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Group-Facilitation.pdf> (дата звернення: 05.05.2026).
5. Лукашук С. Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. Габітус. 2021. Вип. 26. С. 97–102. DOI: 10.32782/2663-5208.2021.26.17.
6. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник з думскролінгу : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.5.2025>.
7. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>.
8. Ніколаєв Є., Рій Г., Шемелинець І. Вища освіта в Україні: зміни через війну : аналітичний звіт. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 94 с.
9. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є., Шустерман Т. Й., Кокашинський В. О., Хотімська А. Б., Корень М. Г. Психоедукація здобувачів вищої освіти в умовах війни із застосуванням ресурсоорієнтованої моделі стресоподолання. Медичні перспективи. 2024. Т. 29, № 3. С. 144–150.

10. Порпуліт О. О. Емоційний інтелект як чинник медіастійкості юнаків у ситуаціях інформаційного перевантаження під час війни. Вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 72. С. 247–254. DOI: 10.32782/2663-5208/2025.72.39.

11. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів. IQ Holding : [сайт]. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/psikhoeducatsiya-yak-metod-sotsialno-psikhologichnoi-profilaktiki-psikhichnogo-ta-psikhologichnogo-zdorov%E2%80%99ya-studentiv> (дата звернення: 08.06.2026).

12. Рижа В. С. Психологічні механізми виникнення думскролінгу у студентів та перспективи його подолання в кризових умовах. Соціальна робота, соціальна педагогіка, практична психологія: теорія та інноватика : матеріали III Всеукр. наук. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Лубни, 28–29 квіт. 2026 р.). Лубни : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2026. С. 125–129.

13. Свір В. В., Севост'янов П. О. Думскролінг як форма цифрового самоушкодження. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2025. Вип. 79. С. 36–40. DOI: 10.26565/2225-7756-2025-79-06.

14. Татьянчиков А. О. Інтернет-залежність молоді як адаптаційна відповідь на хронічний стрес у воєнний період. На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 квіт. 2025 р.) / за заг. ред. М. Р. Аракеяна ; Нац. ун-т «Одес. юрид. академія». Одеса : НУ «ОЮА», 2025. С. 177–181.

15. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. Український вісник психоневрології. 2021. Т. 29, № 3. С. 57–62. DOI: 10.36927/2079-0325-V29-is3-2021-11.

16. Al Wafa M. A., Darungan T. S., Akbar S., Damanik R. Z. The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. Asian Journal of Healthy and Science. 2024. Vol. 3, no. 7. P. 188–196.

17. Al Zaber S. Digital Mental Health Interventions for War-Affected Populations: Current Solutions and the Potential of AI – A Scoping Review : Master's thesis / University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences, Institute of Public Health and Clinical Nutrition. 2025. 70 p.
18. Alimoradi Z., Lin C.-Y., Broström A., Bülow P. H., Bajalan Z., Griffiths M. D., Ohayon M. M., Pakpour A. H. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2019. Vol. 47. P. 51–61. DOI: 10.1016/j.smr.2019.06.004.
19. Anand N., Sharma M. K., Thakur P. C., Mondal I., Sahu M., Singh P., J A. S., Kande J. S., Ms N., Singh R. Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2022. Vol. 58, no. 1. P. 170–172. DOI: 10.1111/ppc.12803.
20. Aziz M., Chemnad K., Al-Harashsheh S., Abdelmoneium A. O., Baghdady A., Ali R. Depression, stress, and anxiety versus internet addiction in early and middle adolescent groups: the mediating roles of family and school environments. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. Art. 184. DOI: 10.1186/s40359-024-01659-z.
21. Baker T. B., Piper M. E., McCarthy D. E., Majeskie M. R., Fiore M. C. Addiction Motivation Reformulated: An Affective Processing Model of Negative Reinforcement. *Psychological Review*. 2004. Vol. 111, no. 1. P. 33–51.
22. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. 247 p.
23. Bhagwath A. The Psychology of Brain Rot. Bengaluru : School of Allied Healthcare and Sciences, 2025. DOI: 10.13140/RG.2.2.16598.15687.
24. Block J. J. Issues for DSM-V: internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*. 2008. Vol. 165, no. 3. P. 306–307.
25. Brand M., Potenza M. N. Behavioral addictions in the ICD-11: An important debate that is anticipated to continue for some time. *Journal of Behavioral Addictions*. 2023. Vol. 12, no. 3. P. 585–589. DOI: 10.1556/2006.2023.00042.

26. Brand M., Wegmann E., Stark R., Müller A., Wölfling K., Robbins T. W., Potenza M. N. The I-PACE model of specific Internet-use disorders: An update and extension. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 104. P. 1–10.
27. Brown N. W. *Psychoeducational Groups: Process and Practice*. 4th ed. London : Routledge, 2018. 328 p.
28. Carleton R. N. The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2014. Vol. 12, no. 8. P. 937–948. DOI: 10.1586/ern.12.82.
29. Cloudflare Radar 2025 Year in Review. 2025. URL: <https://radar.cloudflare.com/year-in-review/2025> (дата звернення: 12.05.2026).
30. Crocq M. A. Historical and cultural aspects of man's relationship with addictive drugs. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2007. Vol. 9, no. 4. P. 355–361. DOI: 10.31887/DCNS.2007.9.4/mcrocq.
31. Dalal P. K., Basu D. Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 58, no. 1. P. 6–11. DOI: 10.4103/0019-5545.174354.
32. Deering C. G. Maximizing the Effectiveness of Psychoeducational Groups. *Journal of Counselor Practice*. 2024. Vol. 15, no. 1. P. 1–30 DOI: 10.22229/aws6739303.
33. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5*. 5th ed. Washington, DC : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.
34. DiNicola M. D. *Pathological Internet Use among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and its Correlates : Doctoral dissertation / Ohio University, Counseling and Higher Education*. 2004. 207 p.
35. Dominguez-Rodriguez A., Apprich F., Friebs M. A., van der Graaf S., Steinrücke J. Climate change news and doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 255. Art. 104925. DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.104925.
36. Dvornyk-Kozachinska M., Sliusarevskyi M. Digital well-being of Ukrainians experiencing full-scale war: A cross-sectional study. *Scientific Studios on*

Social and Political Psychology. 2025. Vol. 55, no. 1. P. 16–24. DOI: 10.61727/sssppj/1.2025.16.

37. Fuchshuber J., Unterrainer H. F. Childhood Trauma, Personality, and Substance Use Disorder: The Development of a Neuropsychanalytic Addiction Model. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Art. 531. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00531.

38. Furr S. R. Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*. 2000. Vol. 25, no. 1. P. 29–49.

39. Greenfield D. N. Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*. 1999. Vol. 2, no. 5. P. 403–412.

40. Griffiths M. D. Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*. 2017. Vol. 112, no. 10. P. 1718–1720.

41. Güme S. Doomscrolling: A Review. *Current Approaches in Psychiatry*. 2024. Vol. 16, no. 3. P. 595–603. DOI: 10.18863/PGY.1416316.

42. Heilig M., MacKillop J., Martinez D. et al. Addiction as a brain disease revised: why it still matters, and the need for consilience. *Neuropsychopharmacology*. 2021. Vol. 46. P. 1715–1723. DOI: 10.1038/s41386-020-00950-y.

43. Jin J., Wei H., Chai Y., Wu L., Chen M., Ding K. The neurobiology of internet addiction: a scoping review of developmental and gender-specific mechanisms. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Art. 1729470. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1729470.

44. LaRose R. The Problem of Media Habits. *Communication Theory*. 2010. Vol. 20, no. 2. P. 194–222. DOI: 10.1111/j.1468-2885.2010.01360.x.

45. Liu X., Gui Z., Chen Z.-M., Feng Y., Wu X.-D., Su Z., Cheung T., Ungvari G. S., Liu X.-C., Yan Y.-R., Ng C. H., Xiang Y.-T. Global prevalence of internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis.



Current Opinion in Psychiatry. 2025. Vol. 38, no. 3. P. 182–199. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000994.

46. Mesmar S., Talhouk R., Akik C., Olivier P., Elhajj I. H., Elbassuoni S., Armoush S., Kalot J., Balaam M., Germani A., Ghattas H. The impact of digital technology on health of populations affected by humanitarian crises: Recent innovations and current gaps. *Journal of Public Health Policy*. 2016. Vol. 37, no. 2. P. 167–200. DOI: 10.1057/s41271-016-0040-1.

47. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009. Vol. 106, no. 37. P. 15583–15587. DOI: 10.1073/pnas.0903620106.

48. Park B., Han D. H., Roh S. Neurobiological findings related to Internet use disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2017. Vol. 71, no. 7. P. 467–478. DOI: 10.1111/pcn.12422.

49. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, no. 4. P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

50. Reuters Institute for the Study of Journalism. Digital News Report 2023. URL: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2023> (дата звернення: 08.05.2026).

51. Robinson S. M., Adinoff B. The Classification of Substance Use Disorders: Historical, Contextual, and Conceptual Considerations. *Behavioral Sciences*. 2016. Vol. 6, no. 3. Art. 18. DOI: 10.3390/bs6030018.

52. Rosenthal R. J., Faris S. B. The etymology and early history of "addiction". *Addiction Research & Theory*. 2019. Vol. 27, no. 5. P. 437–449. DOI: 10.1080/16066359.2018.1543412.

53. Rudestam K. E. *Experiential Groups: In Theory and Practice*. Monterey, CA : Brooks/Cole Publishing Company, 1982. 254 p.

54. Rush B. *An Inquiry into the Effects of Ardent Spirits Upon the Human Body and Mind*. Philadelphia : Thomas Dobson, 1784. 36 p.

55. Salamon M. Doomscrolling dangers. Harvard Health Publishing. 2024. URL: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers> (дата звернення: 29.04.2026).
56. Sarkhel S., Singh O. P., Arora M. Clinical practice guidelines for psychoeducation in psychiatric disorders: General principles of psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 62, no. 2. P. 319–323. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_780\_19.
57. Satıcı S. A., Tekin E. G., Deniz M. E., Satıcı B. Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*. 2023. Vol. 18. P. 833–847. DOI: 10.1007/s11482-022-10110-7.
58. Shabahang R., Aruguete M., Shim H. Online News Addiction: Future Anxiety, Fear of Missing Out on News, and Interpersonal Trust Contribute to Excessive Online News Consumption. *Online Journal of Communication and Media Technologies*. 2021. Vol. 11. Art. e202105. DOI: 10.30935/ojcm/10822.
59. Sharma B., Lee S. S., Johnson B. K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*. 2022. Vol. 3, no. 1. P. 144–156. DOI: 10.1037/tmb0000059.
60. Sharma M. K., Palanichamy T. S. Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 60, no. 4. P. 541–545. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_40\_18.
61. Sharpe A. T., Tyndall I., Poulus D. R., Obine E. A. C., Sharpe B. T. The Influence of Doomscrolling on Mental Health: A Scoping Review. *Mental Health and Digital Technologies*. 2026. DOI: 10.1108/MHDT-10-2025-0068.
62. Shi X., Jia S., Yang L., Yin Z., Yin B., Chen G. Application of Psychoeducation-Based Model Group Work in Continuous Treatment of Patients With Bipolar Disorder in Remission. *Alpha Psychiatry*. 2025. Vol. 26, no. 3. Art. 43989. DOI: 10.31083/AP43989.
63. Sim T., Gentile D. A., Bricolo F., Serpelloni G., Gulamoydeen F. A Conceptual Review of Research on the Pathological Use of Computers, Video

Games, and the Internet. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10, no. 5. P. 1–44. DOI: 10.1007/s11469-011-9369-7.

64. Singhal R., Rizvi S. M. H., Singh S. Internet Addiction Among University Students: A Comprehensive Systematic Review of Prevalence, Causes, and Consequences on Academic Performance and Sleep Quality. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*. 2025. Vol. 10, no. 11. P. 674–685. DOI: 10.38124/ijisrt/25nov573.

65. Starcevic V., Aboujaoude E. Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*. 2017. Vol. 22, no. 1. P. 7–13. DOI: 10.1017/S1092852915000863.

66. Sumbal Z., Farah M. Doom scrolling and existential anxiety among young adults: Unlocking the Gendered Perspective. *Social Science Multidisciplinary Review*. 2025. Vol. 3, no. 2. P. 1–17. DOI: 10.69591/ssmr.vol03.no02/001.

67. Taş İ., Ayas T. Effects of a Psychoeducational Program for Reducing Psychological Symptoms on Internet Addiction among Adolescents. *Education and Science*. 2018. Vol. 43, no. 196. P. 257–279. DOI: 10.15390/EB.2018.7652.

68. Taskin S., Yildirim Kurtulus H., Satıcı S. A., Deniz M. E. Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*. 2024. Vol. 52, no. 3. P. 512–524. DOI: 10.1002/jcop.23111.

69. Trotter T. An Essay, Medical, Philosophical, and Chemical, on Drunkenness and Its Effects on the Human Body. London : Longman and Rees, 1804. 203 p.

70. Türk-Kurtça T., Kocatürk M. Beyond the Scroll: Exploring How Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience Explain the Association Between Trait Anxiety and Doomscrolling. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 233. P. 1–10. DOI: 10.1016/j.paid.2024.112919.

71. Volkow N. D., Koob G. F., McLellan A. T. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *The New England Journal of Medicine*. 2016. Vol. 374, no. 4. P. 363–371.

72. Wang Y., Zeng Y. Relationship between loneliness and internet addiction: A meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, no. 1. Art. 858. DOI: 10.1186/s12889-024-18366-4.
73. Weisz J., Steinberg J., Sun J., Mair P., Fitzpatrick O., Karapata N., Yusyn M., Sood G., Danese A., Adams K., Ougrin D. Effects of a brief digital problem-solving intervention on depression and anxiety symptoms in Ukrainian children and adolescents displaced by war: a crossover, randomised controlled trial. *The Lancet Primary Care*. 2025. Vol. 1, no. 1. Art. 100001. DOI: 10.1016/j.lanprc.2025.100001.
74. Woolley K., Sharif M. A. Down a Rabbit Hole: How Prior Media Consumption Shapes Subsequent Media Consumption. *Journal of Marketing Research*. 2022. Vol. 59, no. 3. P. 453–471. DOI: 10.1177/00222437211055403.
75. World Health Organization. International statistical classification of diseases and related health problems (11th revision). 2022. URL: <https://icd.who.int/> (дата звернення: 05.05.2026).
76. Younes F., Halawi G., Jabbour H., El Osta N., Karam L., Hajj A., Rabbaa Khabbaz L. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLOS ONE*. 2016. Vol. 11, no. 9. Art. e0161126. DOI: 10.1371/journal.pone.0161126.
77. Young K. S. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in clinical practice* / ed. by L. VandeCreek, T. L. Jackson. Sarasota, FL : Professional Resource Press, 1999. Vol. 17. P. 19–31.
78. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, no. 3. P. 237–244.
79. Ytre-Arne B., Moe H. Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22, no. 13. P. 1739–1755. DOI: 10.1080/1461670X.2021.1952475.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Авторська анкета для дослідження думскролінгу серед студентської молоді**

#### **Блок 1. Демографічні дані.**

1. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

Інша

2. Ваш вік (повних років ЦИФРОЮ)

3. На якому курсі Ви навчаєтесь?

- 1 курс
- 2 курс
- 3 курс
- 4 курс
- 5 курс (1 рік магістратури)
- 6 курс (2 рік магістратури)

4. Форма навчання:

- Денна (очна)
- Денна (дистанційна)
- Денна (змішана)
- Заочна

5. Населений пункт, у якому Ви зараз переважно проживаєте під час навчання:

- Київ
- Інше місто-мільйонник (вказіть): \_\_\_\_\_
- Обласний центр
- Мале / середнє місто
- Селище / село

6. До якого регіону України належить населений пункт, у якому Ви зараз переважно проживаєте?

- Північ (Житомирська, Київська, Сумська, Чернігівська обл., м. Київ)
- Захід (Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Рівненська, Тернопільська, Чернівецька обл.)
- Центр (Вінницька, Кіровоградська, Полтавська, Черкаська обл.)
- Південь (Миколаївська, Одеська, Херсонська обл., АР Крим)
- Схід (Дніпропетровська, Донецька, Луганська, Харківська обл.)
- Зараз перебуваю за кордоном

7. Середній час, який Ви проводите в соціальних мережах та інтернеті на добу (приблизно):

- До 1 години
- 1–2 години
- 2–4 години
- 4–6 годин
- 6–8 годин
- Більше 8 годин

## **Блок 2. Дослідження загальної інтенсивності використання цифрових ресурсів.**

Як часто Ви відчуваєте поживання, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?

Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?

Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?

Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?

Як часто Вам вдається самотійно припинити Вашу діяльність в мережі?

Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?

Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?

Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?

Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?

Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?

Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?

Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?

Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин – і все»?

Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?

Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?

Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?

Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?

Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?

### **Блок 3. Дослідження взаємодії з новинами та соціальними мережами.**

Я маю підписки на сторінки новин в Інтернет та включені сповіщення на оновлення новин, які я переглядаю декілька разів щодня.

Коли я переглядаю новини в Інтернет, я не помічаю, як швидко минає час.

Я переглядаю новини, прагнучи знайти відповіді на питання, які мене цікавлять (як вирішити проблему, як ухвалити важке рішення, як допомогти близьким).

Іноді я відчуваю, що багато часу приділяю перегляду новин задля отримання ілюзії контролю та впевненості в майбутньому.

Для мене стало звичним кожен ранок починати з перегляду новин негативного змісту та закінчувати добу пізньої ночі, переглядаючи такі новини в Інтернет.

Мене жахає те, що я бачу в соціальних мережах, але я не можу переключитися на щось інше.

Я відчуваю, що знаходжусь у стані невизначеності та непорозуміння, слідкуючи за негативними новинами чи напругу, начебто скоро станеться щось погане.

Я намагаюся слідкувати за негативними подіями в соцмережах, прагнучи з'ясувати, чи справді вони відбулися.

Коли я прокидаюсь вночі, то дивлюся в Інтернет поточні новини, щоб бути в курсі, чи не сталось останнім часом чогось поганого.

Мені важко перестати дивитися негативні новини, читати коментарі та утриматися від обговорення їх у соціальних мережах.

Поточні негативні новини викликають у мене порушення харчування, тривогу, страх або дратівливість.

Я уважно слідкую за аналізом новин, негативними прогнозами у соціальних мережах та вважаю, що правдиву інформацію від мене приховують або замовчують.

### **Блок 3. Оцінка показників психоемоційного стану.**

Мені було важко розслабитися.

Я відчував сухість у роті.

Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.

Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).

Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.

Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.

Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).



Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.

Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.

Я відчувала, що мені нема чого чекати.

Я помітив, що хвилююся.

Мені було важко розслабитися.

Я відчував себе пригніченим і похмурим.

Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.

Я відчувала, що близька до паніки.

Я не міг ні в чому захоплюватися.

Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.

Мені здалося, що я досить образлива.

Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти серцевих скорочень).

Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини.

Я відчувала, що життя безглузде.

## Ресурси психологічної підтримки для студентської молоді

| Назва                                                                      | Формат                     | Цільова аудиторія                | Що надають                                                                                            | Контакт / Посилання                  |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Безкоштовні онлайн-ресурси (загальнонаціональні)</b>                    |                            |                                  |                                                                                                       |                                      |
| Teenergizer                                                                | Онлайн-чат (анонімно)      | Молодь 12–30 років               | Психологічні консультації з питань тривоги, депресії, стресу, залежностей. Принцип «рівний - рівному» | teenergizer.org                      |
| Розкажи мені (TellMe)                                                      | Онлайн-чат, консультації   | Дорослі                          | Індивідуальні консультації з питань тривоги, панічних атак, стресу, депресії                          | tellme.com.ua                        |
| Lifeline Ukraine                                                           | Телефон + чат (цілодобово) | Всі                              | Кризова психологічна підтримка, профілактика суїцидів                                                 | 7333                                 |
| Разом з тобою (RAZOM)                                                      | Онлайн + офлайн            | Дорослі                          | Безкоштовні індивідуальні сесії з психологом                                                          | razomztoboyu.org                     |
| PsyHelp UA                                                                 | Онлайн                     | Дорослі з фінансовими труднощами | Безкоштовні психологічні консультації для тих, хто не може їх оплатити                                | psyhelp.info                         |
| НеБайдуже                                                                  | Онлайн                     | Дорослі та діти                  | Безкоштовні психологічні консультації                                                                 | +380 73 162 5646<br>+380 96 162 5646 |
| <b>Офлайн-ресурси в Києві</b>                                              |                            |                                  |                                                                                                       |                                      |
| Університетські психологічні служби (КНУ ім. Шевченка, КПІ, НаУКМА та ін.) | Офлайн / онлайн            | Студенти ЗВО                     | Безкоштовне індивідуальне психологічне консультування                                                 | Сайт університету                    |
| Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги                   | Офлайн                     | Всі                              | Психологічна та психіатрична допомога                                                                 | (044) 456-17-02<br>(044) 456-17-25   |
| Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді м. Києва                 | Офлайн                     | Молодь, сім'ї                    | Психологічна та соціальна підтримка, консультування                                                   | За районом проживання                |
| Кабінети ментального                                                       | Офлайн                     | Всі                              | Безкоштовна психологічна                                                                              | За місцем реєстрації                 |

| Назва                                                            | Формат          | Цільова аудиторія | Що надають                                                         | Контакт / Посилання                                            |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| здоров'я при поліклініках (НСЗУ)                                 |                 |                   | допомога за направленням сімейного лікаря                          |                                                                |
| <b>Офлайн-ресурси у Львові</b>                                   |                 |                   |                                                                    |                                                                |
| Університетська психологічна служба (ЛНУ ім. Франка, УКУ та ін.) | Офлайн / онлайн | Студенти ЗВО      | Безкоштовне психологічне консультування для студентів              | Сайт університету                                              |
| Центр ментального здоров'я Другого медичного об'єднання Львова   | Офлайн          | Всі               | Психологічна та психіатрична допомога                              | вул. Генерала Чупринки, 48                                     |
| Психологічна підтримка «Разом з тобою» (Львів)                   | Офлайн          | Дорослі           | Безкоштовні сесії з психологом                                     | 068-385-35-67                                                  |
| Львівський міський центр соціальних служб                        | Офлайн          | Молодь, сім'ї     | Психологічна та соціальна підтримка                                | За районом проживання                                          |
| Кабінети ментального здоров'я при поліклініках (НСЗУ)            | Офлайн          | Всі               | Безкоштовна психологічна допомога за направленням сімейного лікаря | 1-а поліклініка (вул. Римлянина) 2-а поліклініка: 0800 333 003 |
| <b>Офлайн-ресурси у Рівному</b>                                  |                 |                   |                                                                    |                                                                |
| Університетська психологічна служба (РДГУ, НУВГП та ін.)         | Офлайн / онлайн | Студенти ЗВО      | Безкоштовне психологічне консультування для студентів              | Сайт університету                                              |
| Обласний центр психічного здоров'я (Рівне)                       | Офлайн + онлайн | Всі               | Безкоштовні консультації психологів та психіатрів                  | За направленням або самостійно                                 |
| Соціально-психологічна служба Рівненської міської ради           | Офлайн          | Молодь, сім'ї     | Психологічна та соціальна підтримка                                | За районом проживання                                          |
| Кабінети ментального здоров'я при поліклініках (НСЗУ)            | Офлайн          | Всі               | Безкоштовна психологічна допомога за направленням сімейного лікаря | За місцем реєстрації                                           |
| <b>Платні платформи для пошуку фахівця</b>                       |                 |                   |                                                                    |                                                                |

| Назва                                      | Формат         | Цільова аудиторія | Що надають                                                                                         | Контакт / Посилання                                 |
|--------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Rozmova.me,<br>Qui.help, Mindly,<br>Psy.ua | Онлайн-каталог | Дорослі           | Пошук психолога за підходом та проблематикою.<br>Фільтрація за спеціалізацією, форматом і вартістю | За назвою платформи<br>Вартість: 800-2000 грн/сесія |

**Авторська анкета для оцінювання ефективності проведених профілактичних психоедукаційних заходів**

1. Індивідуальний код
2. Стать
3. Вік
4. Чи знайоме вам поняття думскролінгу і чи впізнаєте ви подібні патерни у власній поведінці? (Не знаю що це таке / Чув/чула про це але не впізнаю у себе / Знаю що це таке і впізнаю у себе / Знаю що це таке і вважаю що маю цю проблему)
5. Чи вважаєте ви що маєте інтернет-залежність? (Так / Скоріше так / Скоріше ні / Ні)
6. Чи вважаєте ви що вам варто звернутися до фахівця? (Так / Скоріше так / Скоріше ні / Ні)