

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З
РІЗНИМИ РІВНЯМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Виконав: здобувач 4 курсу, групи 1

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Кузнецов Максим Костянтинович

Керівник: д.ю.н, проф. Цільмак О.М.

Рецензент: к.психол.н., доц. Джежик О.В.

Кафедра психології
Рівень вищої освіти **бакалавр**
Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
(шифр і назва)
Спеціальність **053 «Психологія»**
(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології

д.ю.н, проф. О.М. Цільмак
«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)
Кузнецов Максим Костянтинович
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: «Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності».

Керівник роботи завідувачка кафедри психології, доктор юрид. наук, професор Цільмак О.М.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 2026 року

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	II 2026	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури аналіз та узагальнення матеріалів	II 2026	
3.	Написання Вступу	III 2026	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	III 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	IV-V 2026	
6.	Написання Висновків	V 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Кузнецов М.К. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026.

Робота присвячена дослідженню психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності в умовах сучасного цифрового середовища. Здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, що засвідчив актуальність проблеми інтернет-залежності як однієї з поширених форм дезадаптивної цифрової поведінки студентської молоді та її зв'язок із психоемоційними порушеннями.

Розроблено програму емпіричного дослідження, яка включала авторську анкету щодо особливостей взаємодії з кіберпростором, тест інтернет-залежності К. Янг в адаптації В. Бурової, методику САН та методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. У дослідженні взяли участь 76 здобувачів вищої освіти віком 17–21 років.

Емпіричне дослідження виявило високий рівень цифрової залученості студентської молоді, домінування розважально-комунікативних форм використання інтернету та наявності компенсаторних мотивів цифрової поведінки. Встановлено, що переважна більшість респондентів має ознаки інтернет-залежності різного ступеня вираженості. Доведено, що зі зростанням рівня інтернет-залежності спостерігається погіршення показників самопочуття, активності та настрою, а також підвищення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

На основі отриманих результатів сформовано комплекс практичних рекомендацій щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, психоемоційний стан, інтернет-залежність, кіберпростір, цифрове середовище, цифрова поведінка.

ANNOTATION

Kuznetsov M. The psychoemotional state of higher education students with different levels of internet addiction. Qualification work – bachelor's research project for obtaining the educational level «bachelor», field of knowledge: 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University "Odessa Law Academy". Odesa, 2026.

The thesis is devoted to the study of the psycho-emotional state of higher education students with different levels of internet addiction in the context of the modern digital environment. A theoretical and methodological analysis of scientific sources was carried out, which confirmed the relevance of the problem of internet addiction as one of the widespread forms of maladaptive digital behavior among student youth and its connection with psycho-emotional disorders.

An empirical research program was developed, which included an author-designed questionnaire on the peculiarities of interaction with cyberspace, Kimberly Young's Internet Addiction Test adapted by V. Burova, the SAN method, and H. Eysenck's "Self-Assessment of Mental States" technique. The study involved 76 higher education students aged 17–21.

The empirical study revealed a high level of digital involvement among student youth, the predominance of entertainment and communication-oriented forms of internet use, and the presence of compensatory motives in digital behavior. It was established that the vast majority of respondents demonstrated signs of internet addiction of varying severity. It was proven that an increase in the level of internet addiction is associated with deterioration in indicators of well-being, activity, and mood, as well as with increased anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity.

Based on the obtained results, a set of practical recommendations aimed at supporting and improving the psycho-emotional state of higher education students with signs of internet addiction was developed.

Keywords: higher education students, psycho-emotional state, internet addiction, cyberspace, digital environment, digital behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	15
1.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження.....	15
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	22
2.1. Результати дослідження рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти.....	22
2.2. Результати дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності.....	26
2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності.....	33
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Глибокі соціально-психологічні трансформації, що відбуваються в умовах повномасштабної війни в Україні, тривалий вплив воєнного стресу, загроза безпеці, вимушене переміщення, порушення звичних соціальних зв'язків і освітнього процесу спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та дезадаптаційних станів серед студентської молоді. У цих умовах інтернет-простір виступає одночасно як ресурс підтримки і як фактор ризику, що потенційно поглиблює психоемоційні порушення.

З одного боку, цифрове середовище забезпечує доступ до інформації, соціальної підтримки, дистанційного навчання та психологічних ресурсів, що є критично важливим у період воєнної нестабільності. З іншого боку, надмірне та неконтрольоване використання інтернету, особливо споживання травматичного новинного контенту, може призводити до формування інтернет-залежності, яка асоціюється з підвищеним рівнем стресу, депресивними та тривожними проявами, порушенням сну та когнітивного функціонування. Особливо вразливою групою є здобувачі вищої освіти, які перебувають на етапі професійного становлення та водночас змушені адаптуватися до нових форматів навчання і життя в умовах війни.

Дослідження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та психоемоційним станом студентів дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації до хронічного стресу, а також виявити фактори, що сприяють або перешкоджають збереженню психічного здоров'я. Отримані результати можуть стати основою для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування здорових моделей взаємодії з інформаційним простором та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах воєнного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті інтенсивної цифровізації сучасного суспільства проблема впливу інформаційно-комунікаційних технологій, інтернет-середовища та комп'ютеризованих засобів

на психіку людини, набуває особливої актуальності та міждисциплінарного значення. Зазначена проблематика широко представлена у психологічних дослідженнях, присвячених трансформаціям поведінкових стратегій, емоційної регуляції та особливостей функціонування уваги. Зокрема, вагомий внесок у її розробку здійснили такі науковці, як О. Войскунський, К. Янг, М. Махній, А. Кумар, Н. Кумар, Ю. Асєєва, С. Поплавська, В. Шатило, Н. Бондарчук, О. Юрценюк, Д. Ву, Т. Мартинюк, А. Столяренко, К. Кузьміна, Р. Саржинська, О. Струтинська, А. Городкін, О. Немеш, С. Гордійчук, М. Концев, О. Горай, Д. Столбов, А. Татьянчиков, В. Бондаровська, Ю. Ольвінська, О. Зінченко, А. Єщенко та інші.

Узагальнення результатів зазначених наукових праць свідчить про амбівалентний характер впливу інтернету на психіку людини, що розглядається як у ресурсному, так і у ризикогенному вимірах. Негативні аспекти проявляються у зниженні рівня довільної уваги, її нестабільності, зростанні фрагментарності мислення, а також у підвищенні когнітивного виснаження внаслідок надлишкового інформаційного навантаження. Систематичне споживання цифрового контенту, який часто не має достатньої пізнавальної чи освітньої цінності, створює передумови для погіршення концентрації, вибіркової та стійкості уваги, що підтверджується низкою емпіричних досліджень [2; 5; 8; 18; 35; 39; 47].

Емоційна сфера особистості виступає однією з найбільш чутливих до впливу кіберпростору, що зумовлює суттєві зміни в емоційному реагуванні та регуляції. У наукових дослідженнях, зокрема, відімається, що інтенсивне використання цифрових технологій може виступати чинником емоційної нестабільності, підвищення імпульсивності, часто призводить до виникнення складнощів у міжособистісній взаємодії та формування дезадаптивних моделей поведінки. З іншого боку, раціональне й цілеспрямоване використання онлайн-ресурсів здатне виконувати компенсаторну функцію, сприяючи розвитку просоціальних форм поведінки та забезпеченню емоційної підтримки. Водночас надмірна залученість до віртуального середовища пов'язана з виникненням і

посиленням психоемоційних порушень, зокрема, депресивних станів, підвищеного рівня тривожності, зниження самооцінки, соціальної ізоляції та навіть формування суїцидальних тенденцій [41].

Проблема людино-комп'ютерної взаємодії в емоційному вимірі посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях і розглядається у працях низки науковців, зокрема О. Чебикіна, А. Жичкіної, К. Гордієнка, І. Андрійчука, Н. Кримоної, С. Максимця, О. Белінської, А. Кудляка, А. Засекіна. Особливої актуальності набуває вивчення емоційної чутливості у вікових групах із високим рівнем залученості до цифрового середовища, передусім серед студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування механізмів емоційного реагування, що зумовлює підвищену вразливість до впливу зовнішніх, зокрема інформаційних, чинників.

Аналіз наукових джерел свідчить, що надмірна інтеграція у цифровий контент може спричиняти порушення емоційної сфери, зниження здатності до саморефлексії, ускладнення процесів емоційної саморегуляції, а також формування станів відчуження, тривожності, депресивності, агресивності чи соціальної замкненості [1; 38; 49]. Окрему увагу дослідники приділяють феномену формування віртуалізованого «Я-образу», який часто не відповідає реальній ідентичності, що ускладнює внутрішню узгодженість та емоційну стабільність особистості [22; 23; 28].

Значну кількість досліджень присвячено аналізу впливу соціальних мереж на емоційний стан підлітків і молоді, оскільки саме ці платформи займають провідне місце у структурі їхньої онлайн-активності. Встановлено, що неконтрольоване, часте та тривале перебування у цифровому середовищі має негативні наслідки для емоційної сфери осіб юнацького віку, зумовлюючи її якісні трансформації. Особливо деструктивними є такі явища, як думскролінг, що передбачає безперервне споживання тривожного контенту, відчуття емоційної спустошеності, зниження рівня емоційної виразності, дефіцит емоційної грамотності та культури [3; 5; 7; 10; 13; 20; 30].

У зарубіжних дослідженнях, зокрема у працях Н. Lu, J. Twenge, K. Lin, розкривається специфіка впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя молоді. За висновками J. Twenge, взаємодія з цифровими платформами здебільшого має негативний вплив, сприяючи виникненню хронічного стресу, депресивних проявів, підвищеної тривожності та страху соціального виключення. Одним із ключових механізмів такого впливу є тенденція до соціального порівняння з ідеалізованими образами, що транслуються іншими користувачами [48; 50].

Г. Гуд зазначає, що молодь із недостатньо сформованими емоційними ресурсами або обмеженим досвідом позитивних переживань у реальному житті більшою мірою схильна до занурення у віртуальний простір. Така поведінка, у свою чергу, детермінує розвиток емоційного дистресу, станів пригніченості, емоційного виснаження, роздратування та агресивності, що поглиблює порушення емоційної рівноваги [12].

У працях О. Немеша, Д. Книша, О. Камінської підкреслюється, що надмірна присутність молоді в інтернет-просторі пов'язана з формуванням низки негативних психоемоційних і когнітивних наслідків. Зокрема, йдеться про розвиток адиктивних форм поведінки, посилення відчуття соціальної ізольованості, внутрішнього незадоволення, а також зниження когнітивної активності. Такі прояви є найбільш вираженими у осіб із низькою самооцінкою, обмеженою соціальною взаємодією та труднощами самореалізації. У подібних умовах молоді люди схильні конструювати у соціальних мережах ідеалізований образ «Я», який суттєво відрізняється від реального, однак така розбіжність лише підсилює внутрішній дискомфорт, знижує емоційну стабільність та сприяє розвитку емоційної фрустрації [22; 23; 28].

Особливої уваги у контексті впливу кіберпростору на емоційний стан потребує феномен інтернет-залежності, який виступає однією з найбільш виражених форм дезадаптивної взаємодії з цифровим середовищем.

Так, у дослідженні, здійсненому С. Максимцем, встановлено, що представники молодіжної вікової групи з вираженим рівнем інтернет-залежності характеризуються зниженими показниками емоційної чутливості. Дослідник інтерпретує даний феномен як наслідок обмеженості вербальної та, особливо, повноцінної міжособистісної комунікації, що є типовим для осіб із зазначеною формою залежної поведінки. У процесі цифрової взаємодії істотно редукується обсяг інформації, яка в умовах безпосереднього спілкування передається через невербальні канали – міміку, жести, інтонаційні характеристики мовлення, що ускладнює адекватне розпізнавання емоційного стану співрозмовника. Як наслідок, у таких осіб фіксується зниження рівня емпатійності та недостатня сформованість здатності до емоційного співпереживання, що свідчить про загальне погіршення якості емоційної взаємодії [25].

Феномен інтернет-залежності та різні аспекти його впливу на психіку людини вивчали К. Янг, О. Войскунський, Ю. Асєєва, М. Мірошніков, О. Жічкіна, П. Мунтян, Д. Гродкін, А. Столяренко, С. Хсюн, О. Мартинова, Дж. Хекенбех, К. Давиденко та ін.

Інтернет-залежність у сучасній психологічній літературі визначається як стійке, нав'язливе прагнення індивіда до постійного перебування в цифровому середовищі, що супроводжується вираженою потребою у безперервному доступі до мережі та виникненням психоемоційного дискомфорту у разі його обмеження або втрати [34; 51; 52]. Даний феномен розглядається як одна з форм поведінкової адикції, що має складну структуру та багатовимірні прояви.

У наукових джерелах інтернет-залежність описується через низку характерних симптомів, серед яких провідними є: постійна ментальна зайнятість інтернет-активністю, поява симптомів відміни при обмеженні доступу до мережі, формування толерантності (необхідність збільшення часу перебування онлайн для досягнення задоволення), неуспішні спроби контролювати використання інтернету, збереження надмірної онлайн-активності попри її негативні наслідки, зниження інтересу до значущих раніше видів діяльності, використання мережі як способу уникнення життєвих труднощів, а також

схильність до спотворення інформації щодо реального часу перебування в онлайн-середовищі [15].

У сучасних емпіричних дослідженнях, присвячених інтернет-залежності серед здобувачів вищої освіти, простежується узгоджена тенденція до аналізу поширеності цього явища, його структурних особливостей та психосоціальних детермінант, зокрема комунікативних чинників і взаємозв'язку з іншими формами адиктивної поведінки. Вагомий внесок у розробку зазначеної проблематики здійснили такі дослідники, як К. Янг, О. Войскунський, Ю. Асєєва, П. Мунтян, О. Мартинова, Д. Гродкін, М. Мірошніков, С. Хсюн, А. Столяренко, Дж. Хекенбех, К. Давиденко, О. Жічкіна та інші. Отримані результати підкреслюють значущість своєчасної діагностики проблемної цифрової залученості та необхідність застосування диференційованих підходів до її оцінювання. Водночас більшість досліджень зосереджується переважно на описових характеристиках явища, залишаючи недостатньо розкритими глибинні когнітивні механізми, зокрема порушення уваги, а також роль індивідуальних модераторів, таких як рівень саморегуляції та мотиваційні установки, у формуванні навчальної дезадаптації. Додатково підкреслюється підвищена вразливість студентської молоді до впливу цифрового середовища в умовах кризових ситуацій, зокрема під час пандемії, що супроводжується зниженням концентрації уваги та емоційною нестабільністю. Водночас питання актуалізації цих механізмів у звичайному освітньому процесі та їх вплив на окремі показники психоемоційного стану здобувачів, залишається недостатньо дослідженим [14; 31; 36].

У сучасних наукових дослідженнях окремий акцент робиться на вивченні феномену цифрового перевантаження та його впливу на рівень студентської залученості й особливості копінг-поведінки. Встановлено, що в умовах постійного інформаційного тиску та цифрових вимог здобувачі освіти демонструють широкий спектр реакцій – від конструктивних до дезадаптивних, які безпосередньо позначаються на концентрації уваги та ефективності навчальної діяльності. Водночас питання взаємозв'язку цих копінг-стратегій із

проявами інтернет-залежності залишається недостатньо вивченим, як і проблема відсутності культурно релевантних моделей, адаптованих до українського освітнього середовища, що обмежує можливості практичного впровадження наукових результатів [14].

Додатково, результати досліджень, проведених науковцями Університету Суонсі (Уельс), свідчать про наявність зворотної залежності між тривалістю перебування у соціальних мережах і рівнем загального життєвого задоволення особистості. Зокрема, контент, що актуалізує переживання страху, тривожності, заздрості чи почуття меншовартості, здатен виступати джерелом хронічного стресу, порушень сну, девіацій харчової поведінки та, в окремих випадках, сприяти розвитку депресивних станів [46].

У межах аналізу впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді також доцільно враховувати результати досліджень, присвячених наслідкам дистанційного формату навчання. Емпіричні дані вказують на його потенційно несприятливий вплив не лише на процеси соціалізації та формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти, але й на їхній емоційний добробут. Серед найбільш поширених психоемоційних проявів фіксуються підвищена тривожність, відчуття пригніченості, емоційне виснаження, апатичні стани, дратівливість, а також порушення емоційних зв'язків із соціальним оточенням [21; 40].

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує актуальність дослідження не лише рівня інтенсивності використання інтернету, але й ступеня сформованості інтернет-залежності як чинника, що впливає на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Водночас на сьогодні недостатньо розкритим залишається питання диференціації психоемоційних особливостей студентів залежно від рівня інтернет-залежності, що обмежує глибину розуміння механізмів її впливу на емоційну сферу особистості.

Метою дослідження є виявлення впливу інтернет-залежності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, пошук шляхів його корекції.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення феномену інтернет-залежності та впливу кіберпростору на психоемоційний стан особистості.
2. Розробити та обґрунтувати комплекс методів емпіричного дослідження психоемоційного стану та рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками психоемоційного стану в здобувачів вищої освіти.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності.

Методологічна база дослідження. Для досягнення поставлених завдань дослідження було використано наступні методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона).

У межах методу тестування використовувались наступні психодіагностичні методики: тест інтернет-залежності Кімберлі Янга в адаптації В. Бурової – для визначення рівня інтернет-залежності здобувачів; САН – для дослідження психоемоційних показників самопочуття, активності, настрою; «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – для дослідження психоемоційних станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності).

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для ранньої діагностики психоемоційних порушень у здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності та пов'язаного з

нею стресу. Результати можуть бути застосовані у практиці психологічного супроводу студентів для розробки профілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зниження інтернет-залежності, оптимізацію взаємодії з цифровим середовищем і розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Публікації автора за темою дослідження.

Кузнецов М.К. Інтернет-залежність здобувачів вищої освіти як чинник ризику психоемоційних порушень. *Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (м. Одеса, 23 квітня 2026 року) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2026.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 52 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 36 сторінках, проілюстровано 6 таблицями та 1 рисунком. Загальний обсяг роботи складає 51 сторінку.

РОЗДІЛ 1.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження

Аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблемі впливу цифрового середовища на психічне здоров'я, засвідчив недостатній рівень теоретичної та емпіричної розробленості питань, пов'язаних із психоемоційним станом здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності. Попри значну кількість досліджень, у яких розглядається феномен інтернет-залежності або окремі аспекти цифрової поведінки, недостатньо вивченими залишаються особливості психоемоційного реагування студентської молоді залежно від ступеня сформованості інтернет-залежності, а також роль супутніх чинників, зокрема цифрового та суб'єктивного стресу.

Зазначена проблематика набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану, коли відбувається інтенсифікація взаємодії з інформаційним простором, зростає рівень стресового навантаження та підвищується ризик дезадаптивних форм поведінки. Це зумовлює необхідність проведення цілеспрямованого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та психоемоційним станом здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали принципи особистісного, системного та діяльнісного підходів (В. Циба, О. Леонт'єв, О. Хохліна, М. Каган, В. Рибалка та ін.), положення теорій людино-комп'ютерної взаємодії (А. Жичкіна, О. Тихомиров, Дж. Сулер, О. Немеш, Б. Шнейдерман, О. Войскунський), медіазалежності (С. Болл-Рокіч, М. Дефлюер), інтернет-залежності (К. Янг, Н. Спапіра, І. Голдберг, Д. Грінфільд), теорії емоцій (П. Сімонов, У. Кеннон, П. Анохін, Л. Фестінгер).

Додатково були враховані положення концепції вікової періодизації психічного розвитку (Д. Ельконін, Е. Еріксон, Л. Виготський).

Обґрунтування застосування комплексного підходу у межах даного дослідження зумовлене необхідністю багатовимірної аналізу впливу інтернет-залежності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Кожен із теоретичних підходів дозволяє висвітлити окремі аспекти цього впливу – від змін у сфері самоідентичності до трансформацій емоційного реагування та поведінкових патернів. Їх інтеграція забезпечує цілісне розуміння того, яким чином надмірна залученість до цифрового середовища може виступати як ресурсом психологічної підтримки, так і чинником дестабілізації психоемоційного благополуччя.

Дослідження здійснювалося з опорою на базові методологічні принципи психологічної науки, зокрема принципи детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, а також системності та об'єктивності, що забезпечує комплексний аналіз досліджуваного явища.

З метою реалізації емпіричної частини дослідження було виокремлено дві групи показників. Перша група включала характеристики інтернет-залежності та цифрової активності, зокрема ступінь залученості до онлайн-середовища та особливості взаємодії з кіберпростором. Друга група охоплювала показники психоемоційного стану, які відображають рівень самопочуття, настрою, активності, а також вираженість тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Для дослідження першого показників першої групи, пов'язаних з особливостями цифрової поведінки здобувачів вищої освіти, було розроблено авторську анкету у зв'язку з відсутністю достатньо валідизованих і адаптованих до українського контексту інструментів. Конструювання анкети ґрунтувалося на аналізі сучасних наукових підходів до вивчення інтернет-залежності, цифрової поведінки та функціонування особистості в інформаційному просторі.

Другий блок показників емпіричного дослідження був орієнтований на вивчення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. До його структури

було включено комплекс психічних та афективних характеристик, зокрема показники самопочуття, активності та настрою, а також рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та наявності депресивних проявів. Такий підбір індикаторів забезпечує можливість всебічного аналізу як загального емоційного фону, так і окремих дезадаптивних станів.

Емпіричне дослідження проводилось в період лютий – квітень 2026 року та було структуроване у чотири послідовні етапи, кожен з яких передбачав визначення окремих завдань та цілей відповідно до логіки наукового пошуку.

На першому, підготовчому, етапі дослідження було визначено теоретико-методологічні засади вивчення впливу інтернет-залежності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, здійснено аналіз наукової літератури з окресленої проблематики, уточнено ключові змінні дослідження (взаємодія з кіберпростором, рівень інтернет-залежності, показники психоемоційного стану), розроблено програму дослідження, підібрано комплекс психодіагностичних методик, визначено вибірку дослідження.

Другий, емпіричний, етап передбачав безпосереднє дослідження показників психоемоційного стану та рівня інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

На третьому етапі, обробки та інтерпретації результатів, було здійснено комплексний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням кількісних і якісних методів. Кількісна обробка включала застосування методів описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень), а також методів статистичного аналізу для виявлення взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності та психоемоційного стану. Первинна обробка кількісних даних здійснювалася із використанням комп'ютерної програми MS Excel, статистична обробка - за допомогою комп'ютерної програми Jamovi.

Четвертий, практичний, етап передбачав розробку практичних рекомендацій на основі отриманих результатів. Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження рівня інтернет-залежності, профілактику негативних

психоемоційних станів, оптимізацію взаємодії з цифровим середовищем та розвиток навичок емоційної саморегуляції у здобувачів вищої освіти.

До складу вибірки дослідження увійшло 76 здобувачів вищої освіти 1–4 курсів першого (бакалаврського) рівня Національного університету «Одеська юридична академія» віком 17–21 років – 64 жінки (84%) та 12 чоловіків (16%). Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, були проінформовані про його мету, завдання та процедуру, а також отримали гарантії анонімності та конфіденційності, що відповідає етичним стандартам психологічних досліджень.

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі із застосуванням сервісу Google Forms. Структура електронної форми передбачала декілька логічно виокремлених блоків. Перший блок містив інформаційне повідомлення про мету дослідження, а також поля для заповнення соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать, курс, спеціальність). Другий блок включав авторську анкету, спрямовану на вивчення особливостей взаємодії здобувачів вищої освіти з кіберпростором.

Кожна психодіагностична методика була представлена окремим розділом, що містив її назву, інструкцію до виконання, індивідуальний ідентифікатор учасника та відповідний набір тестових завдань. Отримані відповіді автоматично фіксувалися та зберігалися у хмарному середовищі Google Sheets, що забезпечувало їх подальшу обробку. Участь в опитуванні була повністю анонімною.

1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

З метою реалізації завдань емпіричного етапу дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методів, який включав стандартизовані методики для визначення рівня інтернет-залежності та показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

У межах емпіричного дослідження поряд зі стандартизованими психодіагностичними методиками було використано авторську анкету,

спрямовану на вивчення особливостей цифрової активності здобувачів вищої освіти. Доцільність її застосування зумовлена необхідністю отримання додаткових емпіричних даних щодо інтенсивності, структури та мотиваційних аспектів використання інтернету, які не повною мірою охоплюються класичними інструментами діагностики інтернет-залежності.

Анкета дозволяє зафіксувати такі параметри, як тривалість перебування онлайн, розподіл часу між різними видами цифрової активності, а також суб'єктивні особливості використання інтернету, зокрема його застосування з навчальною, комунікативною, розважальною та компенсаторною метою. Це дає змогу більш комплексно охарактеризувати цифрову поведінку респондентів і уточнити контекст формування інтернет-залежності.

Використання анкети також обґрунтовується відсутністю достатньо адаптованих до української вибірки інструментів, які б поєднували кількісні показники цифрової активності з її психологічними характеристиками. Отримані за допомогою анкети дані виступають основою для подальшого статистичного аналізу, зокрема виявлення взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності, показниками стресу та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Повний зміст анкети подано у Додатку А.

Оцінювання рівня інтернет-залежності здійснювалося за допомогою опитувальника, запропонованого Кімберлі Янг і адаптованого В. Буровою [15; 45]. Даний інструмент є одним із найбільш поширених у міжнародній науковій практиці та широко використовується для діагностики неконтрольованого використання інтернету і виявлення ознак адиктивної поведінки у цифровому середовищі. Незважаючи на наявність окремих зауважень щодо його відповідності сучасним умовам стрімкого розвитку цифрових технологій [33], методика зберігає свою валідність і продовжує активно застосовуватися у дослідженнях молодіжної аудиторії.

Проведений аналіз змісту тестових завдань засвідчив їх загальну відповідність актуальним формам цифрової активності. Хоча технічні засоби доступу до інтернету зазнали змін (зокрема, від стаціонарних комп'ютерів до

мобільних пристроїв), базові характеристики адиктивної поведінки залишаються сталими. Йдеться про прагнення до постійної присутності в мережі, труднощі з контролем часу, а також використання онлайн-середовища як способу уникнення реальних проблем. У зв'язку з цим використання класичної версії тесту К. Янг вважається доцільним для виявлення актуальних проявів інтернет-залежності в умовах сучасного цифрового середовища, де межі між онлайн- і офлайн-реальністю поступово стираються.

Методика містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою – від 1 (дуже рідко) до 5 (завжди), що дозволяє отримати сумарний показник у діапазоні від 20 до 100 балів. Інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями: 0–30 балів – відсутність залежності (нормативне використання інтернету); 31–49 балів – легкий рівень інтернет-залежності; 50–79 балів – помірний рівень; 80–100 балів – високий рівень інтернет-адикції.

Перелік запитань опитувальника та інструкція до його виконання подані у Додатку Б.

Для оцінки загального психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у межах дослідження було застосовано методику «САН» (самопочуття, активність, настрій) [17, с. 85–87], яка дозволяє оперативно визначити актуальний емоційний фон особистості. Методика містить 30 біполярних пар прикметників, що відображають різні аспекти психофізіологічного стану. Кожні 10 пар спрямовані на вимірювання окремого показника – самопочуття, активності та настрою. Пункти організовані за циклічним принципом: послідовно оцінюються зазначені параметри, після чого структура повторюється. Кожна пара включає протилежні за змістом характеристики (наприклад, «бадьорий – втомлений», «радісний – пригнічений»), що дає змогу визначити полярність емоційного стану.

Респондентам пропонувалося оцінити власний поточний стан за кожною парою ознак, виставляючи бали від 0 до 3 відповідно до ступеня вираженості певної характеристики. Отримані значення трансформувалися у семибальну шкалу, де 1 бал відповідає максимально вираженому негативному полюсу, а 7 –

позитивному. Для кожного показника обчислювався середній бал шляхом ділення сумарних оцінок на кількість пунктів (10). Значення нижче 5,4 для самопочуття, 5,0 – для активності та 5,1 – для настрою інтерпретувалися як знижені та такі, що можуть свідчити про емоційну напруженість або дезадаптацію.

Перелік пунктів методики наведено в Додатку В.

З метою більш детального аналізу окремих психоемоційних проявів, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, було використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [17, с. 208–210]. Вона дозволяє оцінити як ситуативні, так і відносно стійкі характеристики емоційної сфери. Опитувальник складається з 40 тверджень, об'єднаних у чотири шкали по 10 пунктів: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність (остання використовувалась як додатковий показник). Респонденти оцінювали кожне твердження за трьохбальною шкалою: «2» – проявляється часто, «1» – іноді, «0» – майже не проявляється. Підсумкові значення визначалися шляхом сумування відповідей у межах кожної шкали.

Інтерпретація результатів здійснювалася за такими рівнями: 0–7 балів – низька вираженість стану, 8–14 балів – середній рівень, 15–20 балів – високий. Такий підхід дає змогу диференціювати психоемоційні особливості студентів залежно від рівня інтернет-залежності та пов'язаного з нею стресового навантаження, що є важливим для аналізу впливу цифрового середовища на емоційну сферу особистості.

Перелік тверджень методики наведено в Додатку Г.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Результати дослідження рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти

У межах емпіричного дослідження важливим завданням стало визначення рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти як ключового чинника, що потенційно впливає на їхній психоемоційний стан. Оцінювання зазначеного показника здійснювалося за допомогою стандартизованої методики, що дозволило не лише встановити загальний рівень поширеності інтернет-залежності у вибірці, але й диференціювати респондентів за ступенем її вираженості. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між інтернет-залежністю, показниками стресу та особливостями психоемоційного функціонування студентської молоді.

Поряд із визначенням рівня інтернет-залежності важливим етапом дослідження стало вивчення особливостей цифрової поведінки здобувачів вищої освіти. З цією метою було використано авторську анкету, спрямовану на виявлення характерних форм взаємодії з кіберпростором та ступеня залученості до різних видів онлайн-активності. Отримані результати (див. табл. 2.1, 2.2) дозволили не лише описати переважаючі патерни цифрової поведінки студентів, але й встановити їх зв'язок із рівнем інтернет-залежності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу психоемоційних показників.

Таблиця 2.1

Показники екранного часу здобувачів вищої освіти

Показник	М	SD
Смартфон (год./день)	5,3	1,4
ПК/ноутбук (год./день)	3,1	1,2
Загальний онлайн-час (год./день)	8,4	2,0

Аналіз показників екранного часу здобувачів вищої освіти (табл. 2.1) свідчить про високий рівень цифрової залученості досліджуваної вибірки. Зокрема, середній час використання смартфона становить $5,3 \pm 1,4$ години на добу, тоді як використання комп'ютера або ноутбука – $3,1 \pm 1,2$ години. Загальний обсяг перебування онлайн досягає $8,4 \pm 2,0$ години щоденно, що вказує на значну інтегрованість цифрового середовища у повсякденне життя студентської молоді. Отримані результати свідчать про те, що інтернет виступає не лише інструментом навчання, але й важливим компонентом дозвілля та соціальної взаємодії.

Таблиця 2.2

Структура цифрової активності здобувачів вищої освіти

Вид активності (год./день)	M	SD
Соціальні мережі	2,9	1,1
Месенджери	1,6	0,7
Відеоконтент	1,8	0,9
Навчальна діяльність	1,4	0,8
Онлайн-ігри	0,7	0,6

Аналіз структури цифрової активності (табл. 2.2) показує, що найбільша частка часу припадає на використання соціальних мереж ($2,9 \pm 1,1$ год/день), що підтверджує їх домінуючу роль у цифровій поведінці здобувачів. Значний обсяг часу також займають месенджери ($1,6 \pm 0,7$ год) та перегляд відеоконтенту ($1,8 \pm 0,9$ год), що свідчить про переважання комунікативно-розважальних форм онлайн-активності. Водночас на навчальну діяльність припадає менше часу ($1,4 \pm 0,8$ год), що вказує на відносно нижчу частку інструментального використання інтернету. Найменш вираженою є активність у сфері онлайн-ігор ($0,7 \pm 0,6$ год), що дозволяє розглядати її як другорядний компонент цифрової поведінки досліджуваної групи.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок про домінування розважально-комунікативної спрямованості використання інтернету серед здобувачів вищої освіти, що потенційно створює передумови для формування інтернет-залежності та пов'язаних із нею психоемоційних змін.

Результати оцінки особливостей використання інтернету здобувачами вищої освіти для різних цілей наочно представлені у вигляді гістограми (рис. 2.1).

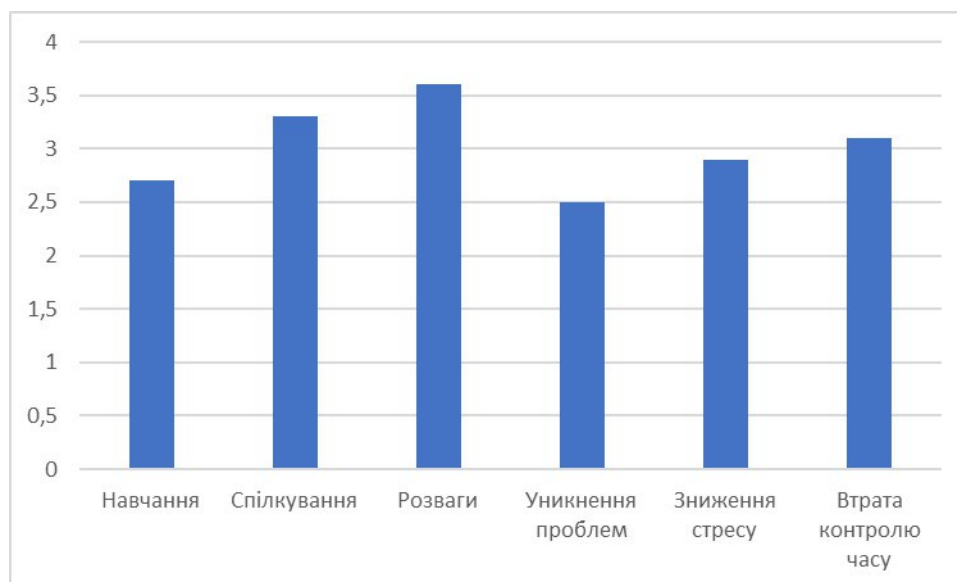


Рис. 2.1. Особливості використання інтернету здобувачами вищої освіти

Аналіз отриманих результатів, відображає особливості використання інтернету здобувачами вищої освіти за різними функціональними напрямками. Найвищі середні значення зафіксовано за показниками використання інтернету для розваг ($M = 3,6$) та спілкування ($M = 3,3$), що свідчить про домінування розважально-комунікативної спрямованості цифрової активності студентської молоді. Це вказує на те, що інтернет виконує передусім функцію дозвілля та підтримання соціальних контактів.

Показники використання інтернету для зниження стресу ($M = 2,9$) та навчання ($M = 2,7$) мають середній рівень вираженості, що свідчить про поєднання інструментальних і компенсаторних мотивів цифрової поведінки. Зокрема, інтернет використовується не лише як навчальний ресурс, але й як засіб емоційної регуляції.

Окрему увагу привертають показники втрати контролю часу ($M = 3,1$), які є відносно високими та можуть свідчити про наявність ознак дезадаптивного використання інтернету. Водночас використання інтернету з метою уникнення

проблем ($M = 2,5$) є менш вираженим, проте залишається на рівні, що вказує на наявність відповідної тенденції у частини респондентів.

Отже, отримані результати свідчать про те, що інтернет у студентської молоді виконує багатофункціональну роль – поєднує розважальні, комунікативні та частково компенсаторні функції. При цьому наявність відносно високих показників втрати контролю часу та використання інтернету для зниження стресу може розглядатися як передумова формування інтернет-залежності та пов'язаних із нею психоемоційних порушень.

Результати розподілу здобувачів вищої освіти за рівнем інтернет-залежності, отримані за методикою К. Янг, представлені у таблиці 2.4. Зазначені дані дозволяють оцінити поширеність різних рівнів інтернет-залежності у вибірці та визначити структуру досліджуваної групи за ступенем вираженості залежної поведінки.

Таблиця 2.3

Розподіл здобувачів за рівнем інтернет-залежності

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	%
Норма	18	23,7
Легкий рівень	30	39,5
Помірний рівень	21	27,6
Високий рівень	7	9,2

Аналіз розподілу здобувачів вищої освіти за рівнем інтернет-залежності (табл. 2.3) свідчить про значну поширеність різних форм залученості до інтернету у досліджуваній вибірці. Найбільшу частку становлять респонденти з легким рівнем інтернет-залежності – 39,5%, що вказує на наявність окремих ознак залежної поведінки при збереженні відносного контролю над використанням мережі.

Частка студентів із помірним рівнем інтернет-залежності становить 27,6%, що свідчить про більш виражені труднощі у регуляції часу перебування онлайн та потенційні ризики для психоемоційного стану. Водночас 9,2% респондентів демонструють високий рівень інтернет-адикції, що може супроводжуватися значними порушеннями у поведінковій та емоційній сферах.

Лише 23,7% здобувачів характеризуються нормативним рівнем використання інтернету, що свідчить про обмежену частку осіб із повністю адаптивною цифровою поведінкою.

Узагальнюючи, можна констатувати, що переважна більшість студентів (понад 75%) має ті чи інші прояви інтернет-залежності, що підкреслює актуальність дослідження її впливу на психоемоційний стан та необхідність розробки профілактичних і корекційних заходів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень цифрової залученості здобувачів вищої освіти та значну поширеність різних форм інтернет-залежності у досліджуваній вибірці. Встановлено, що цифрова активність студентів має переважно розважально-комунікативну спрямованість і водночас виконує компенсаторну функцію, зокрема використовується для зниження стресу та емоційного напруження. Отримані дані також вказують на наявність ознак дезадаптивного використання інтернету, що проявляється у втраті контролю часу та підвищеній залученості до онлайн-середовища. У сукупності це підтверджує актуальність подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та психоемоційним станом здобувачів вищої освіти.

2.2. Результати дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними рівнями інтернет-залежності

Наступним етапом дослідження, після визначення рівня інтернет-залежності та особливостей цифрової активності здобувачів вищої освіти, стало вивчення їхнього психоемоційного стану. Особлива увага приділялася аналізу показників самопочуття, активності, настрою, а також рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності залежно від ступеня вираженості інтернет-залежності. Такий підхід дозволив виявити специфіку психоемоційного функціонування студентської молоді в умовах різної інтенсивності взаємодії з цифровим середовищем та встановити можливі психологічні ризики, пов'язані з формуванням залежної поведінки в інтернет-просторі.

З метою подальшого аналізу особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти досліджувану вибірку було диференційовано на групи відповідно до раніше визначених рівнів інтернет-залежності. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз психоемоційних показників у респондентів із різним ступенем вираженості інтернет-залежності та виявити специфіку їхніх психоемоційних проявів.

Відповідно до результатів, отриманих за методикою К. Янг, було виокремлено чотири групи респондентів: здобувачі з нормативним рівнем використання інтернету (18 осіб), з легким рівнем інтернет-залежності (30 осіб), з помірним рівнем інтернет-залежності (21 особа) та з високим рівнем інтернет-адикції (7 осіб). Розподіл учасників за зазначеними групами здійснювався відповідно до інтерпретаційних критеріїв методики та став основою для подальшого порівняльного аналізу показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Аналіз результатів за методикою САН (табл. 2.4) дозволив виявити виражені відмінності у показниках психоемоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від рівня інтернет-залежності. Загалом простежується чітка тенденція до поступового зниження показників самопочуття, активності та настрою зі зростанням рівня інтернет-адикції.

Таблиця 2.4

Дані щодо показників самопочуття, активності, настрою в здобувачів з різним рівнем інтернет-залежності

Шкала САН	Норма, n=18 M±SD	Легка ІЗ, n=30 M±SD	Помірна ІЗ, n=21 M±SD	Висока ІЗ, n=7 M±SD	p ¹	p ²	p ³
Самопочуття	5,8±0,6	5,3±0,7	4,9±0,8	4,3±0,7	0,041	0,003	0,001
Активність	5,5±0,6	5,1±0,7	4,7±0,7	4,2±0,8	0,048	0,006	0,002
Настрій	5,7±0,7	5,2±0,8	4,8±0,8	4,1±0,9	0,052	0,004	0,001

Примітка: p¹ – порівняння групи «норма» і групи з легким рівнем інтернет-залежності; p² – «норма» і «помірна ІЗ»; p³ – «норма» і «висока ІЗ». Порівняння здійснено за критерієм Манна–Уїтні.

Найвищі середні значення за всіма шкалами методики САН зафіксовано у групі респондентів із нормативним рівнем використання інтернету. Зокрема, показник самопочуття у цій групі становить $5,8 \pm 0,6$ бала, активності – $5,5 \pm 0,6$ бала, настрою – $5,7 \pm 0,7$ бала, що свідчить про відносно сприятливий психоемоційний стан, достатній рівень енергійності та позитивний емоційний фон.

У групі здобувачів із легким рівнем інтернет-залежності спостерігається тенденція до помірного зниження всіх показників САН. Водночас отримані значення залишаються в межах умовної норми, що може свідчити про наявність окремих ознак емоційного напруження без вираженої психоемоційної дезадаптації. Порівняння цієї групи з групою нормативного використання інтернету за критерієм Манна–Уїтні показало статистично значущі відмінності за шкалами самопочуття та активності ($p < 0,05$), що вказує на вже помітний негативний вплив надмірної цифрової залученості на актуальний функціональний стан студентів.

Більш виражені зміни встановлено у групі респондентів із помірним рівнем інтернет-залежності. Для цієї групи характерне подальше зниження показників самопочуття ($4,9 \pm 0,8$), активності ($4,7 \pm 0,7$) та настрою ($4,8 \pm 0,8$). Отримані результати свідчать про наявність ознак емоційного виснаження, зниження психічного тону та погіршення емоційного благополуччя. Статистично значущі відмінності між групою норми та групою з помірною інтернет-залежністю за всіма шкалами САН ($p < 0,01$) підтверджують наявність стійкого зв'язку між зростанням інтернет-залежності та погіршенням психоемоційного стану.

Найнижчі показники за всіма шкалами методики виявлено у групі здобувачів із високим рівнем інтернет-адикції. Показники самопочуття ($4,3 \pm 0,7$), активності ($4,2 \pm 0,8$) та настрою ($4,1 \pm 0,9$) перебувають нижче умовно нормативних значень, що може свідчити про стан психоемоційної дестабілізації, зниження життєвого тону, емоційне виснаження та труднощі психічної саморегуляції. Відмінності між цією групою та групою нормативного

використання інтернету є статистично значущими на високому рівні ($p < 0,01$), що підтверджує виражений негативний вплив високого рівня інтернет-залежності на актуальний психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність тенденції до погіршення самопочуття, активності та настрою зі зростанням рівня інтернет-залежності. Отримані дані підтверджують припущення про те, що надмірна залученість до цифрового середовища може виступати одним із чинників психоемоційної дестабілізації студентської молоді.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (табл. 2.5) дозволив встановити суттєві відмінності у вираженості негативних психоемоційних станів у здобувачів вищої освіти залежно від рівня інтернет-залежності. Загалом простежується чітка тенденція до поступового зростання показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності зі збільшенням ступеня інтернет-адикції.

Таблиця 2.5

Дані щодо показників психоемоційного стану в здобувачів з різним рівнем інтернет-залежності

Шкала САН	Норма, n=18 M±SD	Легка ІЗ, n=30 M±SD	Помірна ІЗ, n=21 M±SD	Висока ІЗ, n=7 M±SD	p ¹	p ²	p ³
Тривожність	8,1±2,4	10,4±2,8	13,2±3,1	16,1±2,9	0,032	0,001	<0,001
Фрустрація	7,9±2,3	9,8±2,5	12,1±2,9	14,8±3,0	0,041	0,002	<0,001
Агресивність	8,5±2,1	9,7±2,4	11,3±2,6	13,4±2,7	0,118	0,009	0,001
Ригідність	7,8±2,0	8,9±2,2	10,5±2,4	12,2±2,5	0,127	0,011	0,002

Примітка: p¹ – порівняння групи «норма» і групи з легким рівнем інтернет-залежності; p² – «норма» і «помірна ІЗ»; p³ – «норма» і «висока ІЗ». Порівняння здійснено за критерієм Манна–Уїтні.

Найнижчі показники за всіма шкалами зафіксовано у групі респондентів із нормативним рівнем використання інтернету. Зокрема, середній рівень тривожності у цій групі становить 8,1±2,4 бала, що відповідає низькому або нижньому діапазону середнього рівня вираженості даного стану. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо фрустрації, агресивності та ригідності, що

свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан і достатній рівень психологічної адаптації.

У групі здобувачів із легким рівнем інтернет-залежності виявлено помірне підвищення показників тривожності та фрустрації. При цьому статистично значущі відмінності порівняно з групою нормативного використання інтернету встановлено саме за шкалами тривожності та фрустрації ($p < 0,05$). Це може свідчити про початкові прояви емоційного напруження та підвищеної чутливості до стресогенних факторів у студентів із ознаками залежної цифрової поведінки.

У респондентів із помірним рівнем інтернет-залежності спостерігається подальше зростання всіх досліджуваних показників. Особливо помітним є підвищення рівня тривожності ($13,2 \pm 3,1$) та фрустрації ($12,1 \pm 2,9$), що вказує на посилення внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та труднощів психічної саморегуляції. Статистично значущі відмінності між групою норми та групою з помірною інтернет-залежністю виявлено за всіма шкалами методики ($p < 0,05$; $p < 0,01$), що підтверджує негативний вплив надмірної цифрової залученості на психоемоційне функціонування студентської молоді.

Найвищі показники негативних психічних станів зафіксовано у групі здобувачів із високим рівнем інтернет-адикції. Для цієї групи характерні високі значення тривожності ($16,1 \pm 2,9$), фрустрації ($14,8 \pm 3,0$), агресивності ($13,4 \pm 2,7$) та ригідності ($12,2 \pm 2,5$). Отримані результати можуть свідчити про наявність вираженого психоемоційного напруження, емоційної дезадаптації, підвищеної конфліктності та труднощів у гнучкому реагуванні на зміну життєвих обставин. Відмінності між цією групою та групою нормативного використання інтернету є статистично значущими на високому рівні ($p < 0,01$), що підтверджує тісний зв'язок між високим рівнем інтернет-залежності та погіршенням психоемоційного стану.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що зі зростанням рівня інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти спостерігається посилення негативних психічних станів, насамперед тривожності та фрустрації. Отримані

дані підтверджують припущення про те, що інтернет-залежність може виступати важливим чинником ризику психоемоційних порушень у студентської молоді.

З метою поглиблення аналізу взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками психоемоційного стану, окрім порівняння груп із різним рівнем інтернет-адикції, було проведено кореляційний аналіз. Це дозволило оцінити характер і силу статистичних зв'язків між досліджуваними показниками та підтвердити виявлені тенденції.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між показниками інтернет-залежності та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти

Показники	Рівень інтернет-залежності
Самопочуття	-0,46**
Активність	-0,42**
Настрій	-0,49**
Тривожність	0,51**
Фрустрація	0,47**
Агресивність	0,38*
Ригідність	0,34*
Використання інтернету для зниження стресу	0,44**
Втрата контролю часу	0,58**
Загальний онлайн-час	0,53**

Примітка. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. $n=76$.

* - зв'язок значущий при $p \leq 0,05$; ** - зв'язок значущий при $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, проведеного за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (табл. 2.6), свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем інтернет-залежності та показниками психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Встановлено наявність обернених кореляційних зв'язків між рівнем інтернет-залежності та показниками самопочуття ($r_s = -0,46$; $p \leq 0,01$), активності ($r_s = -0,42$; $p \leq 0,01$) і настрою ($r_s = -0,49$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня інтернет-залежності спостерігається тенденція до погіршення актуального психоемоційного стану студентів, зниження психічного тону та емоційного благополуччя.

Водночас виявлено прямі кореляційні зв'язки між рівнем інтернет-залежності та показниками негативних психічних станів. Найбільш виражений

зв'язок встановлено з тривожністю ($r_s=0,51$; $p\leq 0,01$), що вказує на підвищення емоційної напруженості та внутрішнього неспокою у респондентів із вищими показниками інтернет-адикції. Помірні прямі зв'язки також зафіксовано між інтернет-залежністю та фрустрацією ($r_s=0,47$; $p\leq 0,01$), агресивністю ($r_s=0,38$; $p\leq 0,05$) і ригідністю ($r_s=0,34$; $p\leq 0,05$), що свідчить про тенденцію до посилення емоційної нестабільності, труднощів адаптації та напруженості поведінкових реакцій у процесі зростання залежної цифрової поведінки.

Окрему увагу привертають значущі зв'язки між рівнем інтернет-залежності та особливостями цифрової поведінки. Зокрема, встановлено помірний прямий зв'язок із використанням інтернету для зниження стресу ($r_s=0,44$; $p\leq 0,01$), що підтверджує компенсаторний характер взаємодії частини студентів із цифровим середовищем. Найвищий показник кореляції зафіксовано між інтернет-залежністю та втратою контролю часу ($r_s=0,58$; $p\leq 0,01$), що підтверджує наявність поведінкових ознак адиктивного використання інтернету. Також встановлено значущий прямий зв'язок між рівнем інтернет-залежності та загальним онлайн-часом ($r_s=0,53$; $p\leq 0,01$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між інтернет-залежністю та психоемоційним станом здобувачів вищої освіти. Отримані дані свідчать про те, що зростання рівня інтернет-залежності супроводжується погіршенням емоційного благополуччя, підвищенням рівня тривожності та фрустрації, а також формуванням дезадаптивних моделей цифрової поведінки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та особливостями психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Встановлено, що студентська молодь характеризується високим рівнем цифрової залученості, а переважна більшість респондентів має ті чи інші прояви інтернет-залежності. Аналіз структури цифрової активності засвідчив домінування розважально-комунікативних форм використання інтернету, а також наявність

компенсаторних мотивів цифрової поведінки, зокрема використання онлайн-середовища для зниження стресу та емоційного напруження.

У процесі дослідження було виявлено тенденцію до поступового погіршення показників психоемоційного стану зі зростанням рівня інтернет-залежності. Зокрема, у респондентів із помірним та високим рівнями інтернет-адикції зафіксовано нижчі показники самопочуття, активності та настрою, а також вищі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Результати кореляційного аналізу додатково підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між інтернет-залежністю та негативними психоемоційними проявами.

Отримані дані дозволяють розглядати інтернет-залежність як один із вагомих чинників ризику психоемоційної дестабілізації здобувачів вищої освіти. Водночас результати дослідження підкреслюють необхідність розробки та впровадження профілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на формування збалансованої цифрової поведінки, розвиток навичок саморегуляції та підтримку психоемоційного благополуччя студентської молоді в умовах сучасного цифрового середовища.

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Виявлені тенденції до підвищення тривожності, фрустрації, емоційного напруження та зниження показників самопочуття, активності й настрою у респондентів із вищими рівнями інтернет-залежності обумовлюють необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику психоемоційних порушень і формування збалансованої цифрової поведінки. У зв'язку з цим у даному підрозділі представлено комплекс рекомендацій щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів

вищої освіти з ознаками інтернет-залежності, які можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та самих здобувачів освіти.

При розробці практичних рекомендацій ми виходили з необхідності комплексного підходу до підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах активної цифрової взаємодії та враховували специфіку сучасного інформаційного середовища, особливості студентського віку й підвищене психоемоційне навантаження, зумовлене умовами воєнного стану. Практичні рекомендації були сформовані на основі ретельного аналізу теоретичних джерел, наукових досліджень, публікацій практичних фахівців у сфері психології цифрової поведінки та психічного здоров'я, а також власного досвіду практичної й адміністративної роботи у закладі вищої освіти.

При формуванні рекомендацій особлива увага приділялася принципам психологічної доцільності, реалістичності впровадження та адаптованості до умов студентського середовища. Рекомендації спрямовані не лише на зниження проявів інтернет-залежності, але й на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування усвідомленої цифрової поведінки, підвищення стресостійкості та підтримку психоемоційної стабільності здобувачів вищої освіти.

Практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності мають бути спрямовані на формування збалансованої цифрової поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості в умовах інтенсивної взаємодії з кіберпростором. Важливим завданням є не повне обмеження використання цифрових технологій, що в сучасних умовах є практично неможливим, а формування усвідомленого й контрольованого характеру взаємодії з цифровим середовищем.

Одним із ключових напрямів профілактики психоемоційних порушень є розвиток навичок самоконтролю цифрової активності. Доцільним є формування у здобувачів вищої освіти навичок усвідомленого планування часу перебування онлайн, встановлення часових обмежень для використання соціальних мереж і

розважального контенту, а також дотримання режиму цифрової гігієни. Практично ефективним може бути використання вбудованих функцій моніторингу екранного часу, спеціалізованих мобільних застосунків для контролю цифрової активності та технік самостереження за власною поведінкою в інтернет-середовищі. Усвідомлення реального обсягу часу, проведеного онлайн, часто виступає важливим кроком до корекції надмірної цифрової залученості.

Особливу увагу доцільно приділяти профілактиці так званого «думскролінгу» – неконтрольованого перегляду негативного або тривожного інформаційного контенту, що набув значного поширення в умовах воєнного стану. Здобувачам вищої освіти варто рекомендувати обмеження часу споживання новинного контенту, відмову від постійного моніторингу інформаційних стрічок та дотримання принципу інформаційної вибіркості. Важливим є формування навичок критичного сприйняття інформації, перевірки джерел та уникнення надмірного емоційного занурення в негативний медіаконтент, що може сприяти підвищенню рівня тривожності та емоційного виснаження.

Значний профілактичний потенціал має розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості. Доцільним є впровадження психоосвітніх заходів, спрямованих на ознайомлення студентської молоді з основами психогігієни, методами управління стресом, техніками емоційної стабілізації та способами подолання психоемоційного напруження без використання інтернету як основного компенсаторного механізму. У цьому контексті ефективними можуть бути дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, елементи майндфулнес-практик, методи переключення уваги та формування навичок усвідомленого емоційного реагування.

Важливим напрямом психологічної профілактики є підтримка реальної соціальної взаємодії студентської молоді. Надмірна цифрова комунікація нерідко супроводжується зниженням якості міжособистісних контактів, емоційною ізоляцією та дефіцитом живого спілкування. У зв'язку з цим

доцільним є створення умов для активного залучення здобувачів вищої освіти до офлайн-комунікації, групових форм діяльності, студентських ініціатив, волонтерських проєктів, спортивних і творчих заходів. Такі форми активності сприяють формуванню емоційної підтримки, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та зниженню потреби в компенсаторному зануренні у віртуальний простір.

Особливу роль у підтримці психоемоційного благополуччя студентської молоді відіграє організація психологічного супроводу у закладах вищої освіти. Практичним психологам доцільно проводити систематичний моніторинг психоемоційного стану здобувачів освіти, здійснювати психодіагностику проявів інтернет-залежності, проводити індивідуальні консультації та групові психопрофілактичні заходи. Важливим є також підвищення рівня психологічної обізнаності студентів щодо можливих наслідків надмірної цифрової залученості та формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Доцільним є впровадження у практику роботи закладів вищої освіти спеціальних психоосвітніх програм, тренінгів і факультативних занять, присвячених питанням цифрової безпеки, інформаційного стресу, профілактики інтернет-залежності та розвитку цифрової культури. Такі заходи можуть бути інтегровані у систему виховної роботи, діяльність кураторів академічних груп або реалізовуватися у форматі психологічних тренінгів і просвітницьких проєктів.

Важливим чинником профілактики психоемоційних порушень є дотримання режиму праці та відпочинку. Здобувачам вищої освіти рекомендується формувати збалансований режим дня, який передбачає чергування навчальної діяльності, цифрової активності, фізичної активності та відпочинку. Особливе значення має нормалізація режиму сну, оскільки надмірне використання гаджетів у вечірній час негативно впливає на якість сну, сприяє емоційному виснаженню та зниженню когнітивної продуктивності.

У роботі зі здобувачами освіти з вираженими ознаками інтернет-залежності доцільно застосовувати індивідуалізований підхід, що враховує

специфіку мотивації використання інтернету, особливості психоемоційного стану та рівень сформованості навичок саморегуляції. В окремих випадках ефективним може бути залучення елементів когнітивно-поведінкового підходу, спрямованого на усвідомлення дезадаптивних моделей цифрової поведінки, зміну способів реагування на стрес і розвиток альтернативних форм емоційного задоволення та самореалізації.

Таким чином, підтримка та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності потребує комплексного підходу, який поєднує психоосвітню, профілактичну, психокорекційну та організаційну складові. Формування усвідомленої цифрової поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та створення сприятливого психоемоційного середовища у закладах вищої освіти можуть виступати важливими умовами збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах сучасного цифрового суспільства.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності та її впливу на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, а також проведено емпіричне дослідження особливостей психоемоційного функціонування студентської молоді з різними рівнями інтернет-залежності. Отримані результати дозволили сформулювати низку узагальнених висновків відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив встановити, що інтернет-залежність у сучасних умовах розглядається як одна з найбільш поширених форм дезадаптивної цифрової поведінки, яка суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, особливо у студентському віці. Аналіз наукових джерел засвідчив амбівалентний характер впливу цифрового середовища на психіку людини: поряд із ресурсними можливостями кіберпростору для комунікації, навчання та емоційної підтримки, надмірна цифрова залученість пов'язана з ризиком розвитку тривожності, емоційної нестабільності, депресивних проявів, соціальної ізоляції та інших психоемоційних порушень. Встановлено, що здобувачі вищої освіти є однією з найбільш вразливих груп до формування інтернет-залежності через вікові особливості, високу інтенсивність цифрової взаємодії та підвищене психоемоційне навантаження в умовах сучасного інформаційного середовища. Водночас аналіз сучасних досліджень показав недостатню розробленість питання взаємозв'язку рівня інтернет-залежності з конкретними показниками психоемоційного стану студентської молоді, що й зумовило необхідність проведення даного емпіричного дослідження.

Відповідно до мети дослідження сформовано комплекс емпіричних методів для визначення психоемоційного стану та рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти, до якого увійшли анкетування за власною розробленою анкетною, тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Результати анкетування дозволили встановити, що цифрове середовище посідає провідне місце у структурі повсякденної активності здобувачів вищої освіти. Для досліджуваної вибірки характерний високий рівень цифрової залученості, що проявляється у значній тривалості щоденного перебування онлайн та домінуванні розважально-комунікативних форм використання інтернету. Найбільша частка цифрової активності пов'язана із соціальними мережами, месенджерами та переглядом відеоконтенту, тоді як навчальне використання інтернету займає менш виражене місце у структурі онлайн-активності. Отримані результати також свідчать про наявність компенсаторних мотивів цифрової поведінки, зокрема використання інтернету як засобу зниження стресу та емоційного напруження. Водночас відносно високі показники втрати контролю часу в онлайн-середовищі дозволяють розглядати виявлені особливості цифрової поведінки як потенційні передумови формування інтернет-залежності та пов'язаних із нею психоемоційних порушень.

Результати дослідження рівня інтернет-залежності здобувачів вищої освіти засвідчили значну поширеність різних форм залежної цифрової поведінки у досліджуваній вибірці. Встановлено, що лише 23,7% респондентів характеризується нормативним рівнем використання інтернету, тоді як переважна більшість має ознаки інтернет-залежності різного ступеня вираженості – від легкого до високого рівня. Найбільш поширеним виявився легкий рівень інтернет-залежності (39,5%), що свідчить про наявність окремих проявів надмірної цифрової залученості при відносному збереженні поведінкового контролю. Водночас значна частка здобувачів продемонструвала помірний (27,6%) та високий (9,2%) рівні інтернет-адикції, що може вказувати на труднощі саморегуляції, втрату контролю часу та підвищений ризик психоемоційної дестабілізації.

Результати дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти засвідчили наявність тенденції до його поступового погіршення зі зростанням рівня інтернет-залежності. Встановлено, що респонденти з нормативним рівнем використання інтернету характеризуються більш сприятливими показниками

самопочуття, активності та настрою, а також нижчим рівнем негативних психічних станів. Натомість у групах із помірним та високим рівнями інтернет-адикції зафіксовано зниження показників емоційного благополуччя, психічного тону та активності, що може свідчити про наявність ознак психоемоційного виснаження та дезадаптації. Водночас зі зростанням рівня інтернет-залежності спостерігалось підвищення показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на посилення емоційної напруженості та труднощів психічної саморегуляції.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між рівнем інтернет-залежності та показниками психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Встановлено, що зі зростанням рівня інтернет-адикції спостерігається погіршення самопочуття, активності та настрою, а також підвищення рівня тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Найбільш виражені зв'язки зафіксовано між інтернет-залежністю, тривожністю та втратою контролю часу перебування онлайн, що свідчить про взаємозумовленість залежної цифрової поведінки та негативних психоемоційних проявів. Отримані результати дозволяють розглядати інтернет-залежність як один із чинників ризику психоемоційної дестабілізації студентської молоді в умовах сучасного цифрового середовища.

На основі результатів теоретичного та емпіричного етапів дослідження було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з ознаками інтернет-залежності. Запропоновані рекомендації орієнтовані на формування усвідомленої цифрової поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та профілактику психоемоційних порушень в умовах активної взаємодії студентської молоді з цифровим середовищем.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та особливостями психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Отримані дані свідчать про те, що надмірна цифрова залученість може виступати чинником підвищення

психоемоційного напруження, погіршення емоційного благополуччя та формування дезадаптивних моделей поведінки. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення проблеми інтернет-залежності, а також розробки й впровадження комплексних психопрофілактичних та психокорекційних заходів у системі вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 13 (58). С. 5-16.
2. Асеева Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020 Вип. 4. С. 152 – 157.
3. Белінська О.Н., Жичкіна А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet (дата звернення 12.02.2026).
4. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
6. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер.: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1-5.
8. Вправи для усвідомленого управління своєю увагою. URL: http://psychologis.com.ua/uprazhneniya_dlya_osoznannogo_upravleniya_svoim_vnimaniem.htm (дата звернення: 15.02.2026).
9. Гордієнко К.О. Обґрунтування поширеності проявів кібербулінгу серед студентської молоді. *Психологічні науки : науковий часопис*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 15 (60). С. 25-34.

10. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.
11. Гришко О., Чернякова О. Шляхи подолання негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу. *Grail of Science*. 2024. Вип. 37. С. 416-418.
12. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
13. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дис... д-ра філос. за спец. 053 Психологія / Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. Одеса, 2021. 243 с.
14. Гуревич Р. С., Гордійчук Г. Б., Кадемія М. Ю. та ін. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії COVID-19: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. Вип. 58. С. 5-16.
15. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya (дата звернення: 14.02.2026).
16. Джежик О. В., Цільмак О.М. Психологічне супроводження учасників освітнього процесу: проблеми та перспективи. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.) / за заг. ред. проф. М. Р. Аракеляна. Одеса : НУ «ОЮА», 2024. С. 58-61.
17. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид.,

- перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
18. Єщенко А.В. Вплив інформаційних технологій на здоров'я підлітків. *Здоров'я ребенка*. 2013. № 3. С. 123 – 127.
 19. Заболоцький Т. Кіберпростір як інструмент соціального впливу на сучасну молодь. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. Вип. 1. С. 22–27.
 20. Засєкін А.А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.
 21. Землянська О.В., Третьякова Л.Д., Праховнік Н.А., Семененко Н.Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/c794da92-2e58-46af-982fd977df01eabc/download#:~:text=%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BE%2C%D1%89%D0%BE,%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%2D%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%2D%D0%B3%D0%BE%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83> (дата звернення 13.02.2026)
 22. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернетзалежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194–204.
 23. Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL: <http://webstyletalk.net/node/888>(дата звернення 13.02.2026).
 24. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95-100.
 25. Максимець С.М. Вплив Інтернету на емоційну сферу юнацтва. *Вісник*. 2016. Вип. 3 (31). С. 51-55.

26. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
27. Медведєва О.В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 218-222.
28. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.
29. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія Київ : Слово, 2017. 391 с.
30. Петрів М., Марковець О. Вплив соціальних мереж на користувача під час перегляду інформаційних новин. Інформація та соціум: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 03 червня 2022 р.). Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 87-89.
31. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти "Філософія. Педагогіка"*. 2023. № 2 (5). С. 36–41.
32. Руденко В.М. Математична статистика : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2019. 304 с.
33. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. №3(58). С. 37 – 42.
34. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
35. Татяничков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022

- року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 244 – 248.
36. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2021. Вип. 14–15. С. 44–49.
 37. Цільмак О. М. Психотехнології для регуляції та проживання стану тривоги. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень* : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук. практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. Т. 1. С. 247-251.
 38. Чебикін О.Я., Кримова Н.О. Вплив комп'ютерної діяльності та емоційну сферу студентів: монографія. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук». 2016. 190 с.
 39. Юрценюк О.С. Вплив гаджетів на психічний стан дітей та підлітків. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-gadzhativ-na-psyhichnyj-standitej-ta-pidlitkiv/> (дата звернення 11.02.2026).
 40. Ядрова Д.А. Панасюк І.В. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан учнів і студентів. Сучасні електромеханічні та інформаційні системи : монографія / за заг. ред. І. В. Панасюка. Київ : КНУТД, 2021. С. 50-60.
 41. Andrew Dr Power. Cyberpsychology and Society: Current Perspectives. 2018. 244 p.
 42. Aydın, T., Parris, B.A., Arabacı, G. *et al.* On the relationship between internet addiction and ADHD symptoms in adults: does the type of online activity matter? *BMC Public Health*. 2025. No 25. 2072 (2025). DOI:10.1186/s12889-025-23040-4
 43. Cyberpsychology and the Brain: The Interaction of Neuroscience and Affective Computing. Cambridge University Press, 2017. 460 p.

44. Flanigan A.E., Brady A.C., Akcaoglu M., Dai Y., Won S., Bridget K., Hartley K. The interplay among digital distraction, self-regulation of learning tendencies, and motivational influences: A transnational investigation. *The Internet and Higher Education*. 2025. Vol. 67. 101023. DOI:10.1016/j.iheduc.2025.101023.
45. Kimberly S. Young. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679.
46. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D.S., Lin N., et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*. 2013. 8(8): e69841. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
47. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. *Gen. Psychiatr.* 2019. 32(2): e100001. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6551435/> (дата звернення 12.02.2026).
48. Lin K.-Y., Lu H.-P. Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*. 2011. Vol. 27. P. 1152–1161.
49. Suler J. To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. P. 385-394.
50. Twenge J. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current opinion in psychology*. 2020. Vol. 32. P. 89-94.
51. Young K.S. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679/
52. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1998. 55 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження особливостей інтернет-активності здобувачів вищої освіти

Будь ласка, заповніть анкету, вказавши інформацію про Вашу взаємодію з інтернет середовищем. За можливості орієнтуйтеся на дані функцій «Екранний час» Вашого пристрою.

Вік _____
 Стать ☐ чоловіча ☐ жіноча
 Курс навчання _____

1. Загальний екранний час

- 1.1. Ваш середній денний час використання смартфона: _____ год. _____ хв.
 1.2. Ваш середній денний час використання ноутбука/комп'ютера: _____ год. _____ хв.
 1.3. Загальний середній час перебування онлайн (усі пристрої): _____ год. _____ хв.

2. Структура цифрової активності

Вкажіть приблизний середній денний час використання наступних категорій:

- Соціальні мережі (Instagram, TikTok, Facebook тощо): _____ год. _____ хв.
 Месенджери (Telegram, Viber, WhatsApp тощо): _____ год. _____ хв.
 Перегляд відеоконтенту (YouTube, стримінгові платформи): _____ год. _____ хв.
 Онлайн-ігри: _____ год. _____ хв.
 Навчальна діяльність (пошук інформації, онлайн-курси тощо): _____ год. _____ хв.
 Інше (вкажіть) _____: _____ год. _____ хв.

3. Особливості використання інтернету

*Оцініть, як часто Ви використовуєте інтернет у наведених цілях
 (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто).*

- Я використовую інтернет для навчання
 Я використовую інтернет для спілкування
 Я проводжу час в інтернеті для розваг
 Я використовую інтернет, щоб відволіктися від проблем
 Я звертаюся до інтернету для зниження стресу
 Я відчуваю потребу перевіряти соціальні мережі
 Я втрачаю відчуття часу під час перебування онлайн

Тест інтернет-залежності Кімберлі-Янг

Інструкція:

Перед вами тест, призначений для оцінки рівня інтернет-залежності. Його мета – виявити наявність ознак надмірного користування інтернетом та визначити ступінь залежності. Тест містить 20 запитань, які стосуються вашої повсякденної поведінки та самопочуття, пов'язаних з використанням інтернету.

Для кожного запитання оберіть один із п'яти варіантів відповіді, який найточніше відображає вашу ситуацію: 1 – Дуже рідко; 2 – Іноколи; 3 – часто; 4 – Дуже часто; 5 – Завжди

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні справи, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто оточуючі нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту (месенджери, соціальні мережі), перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10. Як часто близькі заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли близькі сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

0-30 балів – нормальне використання інтернету;

31-49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності;

50-79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності;

80-100 балів – надмірне користування інтернетом.

Методика діагностики самопочуття, активності, настрою (САН)

Інструкція:

Перед Вами два ряди слів, що представляють ті чи інші особливості психічного стану. Кожна ознака має два протилежних полюси. Вам необхідно критично оцінити свій стан у даний момент. Для цього виберіть полюс, до якого Ви відносите свій стан. Чим ближче до полюсу Ви закреслите цифру, тим більше дана якість у Вас виражена в даний момент. «3» – закреслюйте в тому випадку, якщо воно виражена сильно; «2» – якщо виражена помірно; «1» – якщо виражена в найменшому ступені; «0» – невизначене положення, коли Ви не можете вирішити – до якого полюса віднести свій стан. Над відповідями довго не роздумуйте. Відповідати потрібно швидко. Майте на увазі, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Самопочуття гарне	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
Почуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Почуваю себе слабким
Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
Малорухомий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасливий
Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
Безпорадний	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
Піднесений	3	2	1	0	1	2	3	Засмучений
Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Заклопотаний
Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажливий
Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Ключ

Самопочуття (1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26);

Активність (3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28);

Настрій (5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30).

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)*Інструкція:*

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бала, якщо цей стан буває, але нечас-то, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

1. Не почуваю себе впевненим.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Хвилююсь про уявлені неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все ж таки можливо знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не навчають.
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її даремною.
16. Я нерідко почуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. В трудні хвилини життя іноді веду себе по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Останнє слово за мною.
22. Нерідко в розмові перебиваю співбесідника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюсь, погано себе почуваю.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. В мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключать увагу.
33. Дуже насторожено відношусь до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуюсь з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Ключ

Тривожність (1 – 10); Фрустрація (11 – 20); Агресивність (21 – 30); Ригідність (31 – 40).