

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
кафедра психології

«До захисту допускаю»  
завідувач кафедри психології,  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ Мирослав САВЧИН  
« » \_\_\_\_\_ 2026 р.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітня програма: «Практична психологія»**

**Бакалаврська робота**

на здобуття кваліфікації – Бакалавр психології за спеціалізацією  
«Практична психологія»

**Автор роботи Крицак Руслана Олександрівна** \_\_\_\_\_  
*підпис*

**Науковий керівник кандидат психолог. наук,  
доцент Гриник Ірина Ярославівна** \_\_\_\_\_  
*підпис*

**Дрогобич, 2026**



## **Анотація**

У бакалаврській роботі досліджено психологічні особливості інтернет-залежності у студентської молоді як актуальної проблеми сучасного інформаційного суспільства. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності, її види, причини виникнення та психологічні прояви. Визначено вплив надмірного використання мережі інтернет на емоційну сферу, міжособистісні стосунки, навчальну мотивацію та поведінку студентської молоді. Особливу увагу приділено взаємозв'язку інтернет-залежності з рівнем тривожності, самооцінкою, самоконтролем та соціальною адаптацією молоді.

У процесі емпіричного дослідження виявлено психологічні чинники, що сприяють формуванню залежної поведінки у студентському середовищі. Результати дослідження засвідчили, що високий рівень інтернет-залежності негативно впливає на психоемоційний стан та ефективність соціального функціонування студентів. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження проявів інтернет-залежності серед студентів.

## **Summary**

The bachelor's thesis investigates the psychological features of Internet addiction in student youth as a pressing problem of the modern information society. The main theoretical approaches to studying the phenomenon of Internet addiction, its types, causes of occurrence and psychological manifestations are analyzed. The impact of excessive use of the Internet on the emotional sphere, interpersonal relationships, academic motivation and behavior of student youth is determined. Particular attention is paid to the relationship between Internet addiction and the level of anxiety, self-esteem, self-control and social adaptation of youth. In the process of empirical research, psychological factors contributing to the formation of addictive behavior in the student environment were identified. The results of the study showed that a high level of Internet addiction negatively affects the psycho-emotional state and the effectiveness of social functioning of students. The practical significance of the work lies in the possibility of using the results obtained to develop preventive and corrective programs aimed at reducing the manifestations of Internet addiction among students.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	8
1.1. Поняття та сутність інтернет-залежності у психологічній науці .....	8
1.2. Причини та фактори формування інтернет-залежності у молоді.....	13
1.3. Психологічні особливості студентського віку та їх зв'язок з інтернет-залежністю.....	18
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	23
2.1. Організація та методи дослідження інтернет-залежності.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня інтернет-залежності студентів ....	25
2.3. Інтерпретація отриманих результатів .....	32
Висновки до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	37
3.1. Психологічні умови профілактики інтернет-залежності.....	37
3.2. Практичні вправи для формування здорового використання інтернету ..	39
ВИСНОВКИ .....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	45
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві інтернет став важливою складовою повсякденного життя людини. Цифрові технології активно використовуються у навчанні, професійній діяльності, спілкуванні та організації дозвілля. Достатньо інтенсивно можливості інтернету використовує студентська молодь, для якої онлайн-середовище є важливим джерелом інформації та комунікації.

Разом із позитивними можливостями використання інтернету виникають і певні психологічні проблеми, серед яких особливе місце займає інтернет-залежність. Надмірне перебування в мережі може призводити до порушення режиму дня, зниження навчальної мотивації, труднощів у міжособистісному спілкуванні та погіршення психологічного стану особистості. У зв'язку з цим проблема інтернет-залежності привертає увагу багатьох дослідників у галузі психології.

Особливо актуальною ця проблема є для студентської молоді. Студентський вік характеризується активним формуванням особистості, розвитком соціальних зв'язків та пошуком власної ідентичності. У цей період молоді люди активно використовують інтернет для навчання, спілкування та самореалізації. Водночас надмірне використання мережі може призводити до формування залежної поведінки.

У психологічній науці проблема інтернет-залежності досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями. У працях дослідників розглядаються причини виникнення інтернет-залежності, її психологічні прояви та можливі способи профілактики. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема інтернет-залежності серед студентської молоді залишається актуальною і потребує подальшого вивчення.

**Об'єктом дослідження** є інтернет-залежність як психологічне явище.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості прояву інтернет-залежності у студентської молоді.

**Метою дослідження** є вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у студентської молоді та визначення шляхів її профілактики.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв'язати такі **завдання**:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми інтернет-залежності у психологічній науці;
- 2) визначити основні причини та фактори формування інтернет-залежності у молоді;
- 3) розглянути психологічні особливості студентського віку та їх зв'язок з інтернет-залежністю;
- 4) провести емпіричне дослідження рівня інтернет-залежності серед студентів;
- 5) проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження;
- 6) розробити практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності серед студентської молоді.

У дослідженні було використано такі **методи**:

- опитувальник інтернет-залежності К. Янг - для визначення рівня інтернет-залежності у студентської молоді;
- шкала самотності UCLA - для визначення рівня переживання самотності та соціальної ізоляції;
- авторська анкета для вивчення особливостей використання інтернету студентами.

**Теоретична значущість роботи** полягає у поглибленні та систематизації основних наукових уявлень до вивчення феномену інтернет-залежності, визначено її психологічні чинники, прояви та наслідки для особистісного розвитку студентів.

**Практична значущість роботи** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, а також у розробці профілактичних заходів щодо формування відповідального використання інтернету серед студентської молоді.

**Структура роботи:** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

## 1.1. Поняття та сутність інтернет-залежності у психологічній науці

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет став невід'ємною частиною життя людини. Його використовують для навчання, роботи, спілкування, пошуку інформації та відпочинку. Водночас разом із очевидними перевагами цифрового середовища з'явилися й нові психологічні ризики, серед яких особливу увагу привертає інтернет-залежність. Активне наукове вивчення цього явища розпочалося наприкінці ХХ століття, коли дослідники звернули увагу на те, що для частини людей перебування в мережі перестає бути лише корисним інструментом і починає впливати на поведінку, емоційний стан, навчання та стосунки з іншими. Саме тому в психологічній науці інтернет-залежність поступово стала розглядатися не як випадкова звичка, а як окремий феномен, який потребує ґрунтовного теоретичного пояснення [29; 38].

Однією з перших дослідниць, яка системно описала цю проблему, була К. С. Янг. У її працях інтернет-залежність подається як нове явище, що швидко поширюється в сучасному суспільстві. Зокрема, дослідниця писала: «адиктивне використання інтернету є новим і швидко зростаючим явищем» [44]. Це формулювання важливе тим, що Янг одразу наголошувала не просто на популярності мережі, а на появі нової форми залежної поведінки. У її роботах підкреслюється, що надмірне перебування онлайн може призводити до труднощів у навчанні, роботі, сімейному житті та міжособистісних стосунках. Саме К. Янг запропонувала розглядати цю проблему за аналогією з іншими формами залежності, де головним є не сам факт користування, а поступова втрата контролю над власною поведінкою.

Згідно із даними К. Янг [37], небезпечними симптомами, провісниками інтернет-залежності є:

- залежність від мобільного телефону;

- залежність від віртуального спілкування, знайомств і соціальних мереж;
- фінансова залежність від мережі (сплатити покупки, участь в онлайн-аукціонах,
- азартні ігри і казино та ін);
- ігрова залежність;
- кіберсексуальна залежність;
- залежність від постійного викладання фото і відео в соціальні мережі ( в тому числі селфі-залежність);
- залежність від перегляду коротких відео, картинок («мемів»);
- серфінг соціальними мережами, інтернетом, та багато інших;
- нав'язливе прагнення постійно перевірити електронну пошту, месенджери, соціальні мережі на наявність нових повідомлень [45];
- передчуття наступного онлайн-сеансу;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- збільшення грошей які витрачаються оплатити на покупки чи ігри,

У подальших дослідженнях поняття інтернет-залежності почали уточнювати. У науковій літературі часто наводиться визначення, відповідно до якого йдеться про «надмірні або погано контрольовані думки, імпульси чи поведінку, пов'язані з використанням інтернету, що призводять до порушень або психологічного дистресу». У цьому визначенні особливо цінним є те, що воно відразу акцентує на трьох важливих ознаках: надмірності, порушенні самоконтролю та наявності реальних негативних наслідків. Тобто не кожне часте користування мережею є залежністю. Про проблему можна говорити тоді, коли людина вже не здатна вільно регулювати час і зміст своєї онлайн-активності, а використання інтернету починає шкодити її повсякденному життю [5, с. 28].

Важливий внесок у пояснення сутності інтернет-залежності зробив М. Гріффітс, який розглядав її в межах ширшої теорії поведінкових адикцій. Він

доводив, що будь-яка залежність має спільні складники: домінування певної діяльності в житті людини, зміну настрою під її впливом, толерантність, симптоми відміни, конфлікт і рецидив. Якщо застосувати цей підхід до інтернет-залежності, стає зрозуміло, що проблема полягає не лише у тривалому користуванні мережею, а в тому, що інтернет починає займати центральне місце в житті людини, використовується як спосіб уникнення напруги або поганого настрою, потребує щораз більшого часу та викликає роздратування чи тривогу, коли доступ до нього обмежується [42].

Згідно з гіпотезою М. Гріффітса, виникнення комп'ютерної залежності може бути спричинене тим, що сам інтернет не завжди є безпосереднім об'єктом залежності, а виступає середовищем для інших привабливих видів діяльності — спілкування, онлайн-ігор, перегляду розважального контенту або пошуку інформації, які дають емоційне підкріплення і поступово формують звичку проводити в мережі дедалі більше часу, тому в психології інтернет-залежність найчастіше визначають як різновид поведінкової, або нехімічної, адикції [42, с. 191].

Разом із тим частина дослідників наголошує, що поняття інтернет-залежності не варто розуміти надто спрощено. Д. Кардефельт-Вінтер звертав увагу на те, що надмірна активність у мережі нерідко виконує компенсаторну функцію. Інакше кажучи, людина може звертатися до інтернету не тільки через привабливість самого цифрового середовища, а й тому, що намагається зменшити відчуття самотності, стресу, тривоги чи незадоволеності реальним життям. Такий підхід є важливим для психології, бо він допомагає побачити глибший зміст проблеми: залежність формується не у вакуумі, а в тісному зв'язку з внутрішніми труднощами особистості. Тому для її розуміння важливо враховувати не лише час перебування онлайн, а й мотиви, з якими людина занурюється у віртуальний простір [43].

Цю думку розвивають і ті автори, які досліджують проблему в українському науковому просторі. Ю. Асеева підкреслює, що комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції більшістю науковців

трактуються як психічні розлади, що впливають на нормальний процес життєдіяльності особистості. Особливо влучним є її твердження про «неможливість суб'єктивного контролю за використанням інтернету», адже саме ця ознака дозволяє відмежувати залежну поведінку від звичайного активного користування мережею. Крім того, авторка звертає увагу на такі складники цього явища, як «надцінність», зміни настрою, зростання толерантності, симптоми відміни, конфлікт і рецидив. У такому підході добре видно, що інтернет-залежність розглядається не як побутова недисциплінованість, а як складний психологічний феномен зі своєю внутрішньою структурою [3].

У працях Т. Вакуліч інтернет-залежність також трактується як різновид адиктивної поведінки, що має свої психологічні передумови та механізми формування. Дослідниця пов'язує її з комунікативними труднощами, самотністю, особливостями самооцінки, алекситимією та іншими внутрішніми проблемами, які ускладнюють повноцінне функціонування особистості в реальному середовищі. Такий підхід допомагає краще зрозуміти, чому саме віртуальний простір може ставати надмірно значущим. Для людини, яка не відчувається впевнено в реальному спілкуванні, інтернет може створювати ілюзію безпеки, легкості контакту та швидкого емоційного підкріплення. Через це поступово формується не просто звичка часто заходити в мережу, а стійка потреба повертатися туди як до простору психологічного комфорту [9].

Схожі акценти простежуються і у працях Є. Калюжної, яка розглядає інтернет-залежність як проблему, пов'язану з «надмірним безконтрольним використанням інтернету» [18]. Авторка наголошує, що така поведінка має не лише зовнішні, а й внутрішні прояви — когнітивні, афективні та навіть фізіологічні. Це означає, що інтернет-залежність стосується не лише часу, проведеного онлайн, а й способу мислення людини, її емоційних реакцій, самопочуття та здатності організувати власний день. Коли перебування в мережі починає впливати на сон, працездатність, увагу, рівень тривожності чи

настрій, проблема виходить далеко за межі звичайної звички користуватися телефоном або комп'ютером.

Для розуміння цієї теми у студентському середовищі важливими є також праці С. Федоренко, І. Блохіної та О. Москаленко. С. Федоренко у своїх дослідженнях звертає увагу на емоційно-мотиваційні чинники комп'ютерної залежності у студентської молоді, показуючи, що проблема пов'язана не тільки з технічними можливостями цифрового світу, а й зі змінами в ціннісно-мотиваційній сфері особистості [36]. І. Блохіна та О. Москаленко прямо вказують на існування проблеми інтернет-залежності в сучасному студентському середовищі, аналізують її ознаки, показники та прояви серед молоді. Ці праці особливо важливі, бо вони показують: студентський вік є періодом підвищеної вразливості до такої форми залежної поведінки. Саме в цей час поєднуються навчальні навантаження, емоційна нестійкість, пошук власної ідентичності, потреба в спілкуванні та ще не до кінця сформовані навички саморегуляції [8].

Окремо слід зазначити, що інтернет-залежність не є однорідним явищем. У працях К. Янг і в подальших дослідженнях на її основі описуються різні форми надмірної онлайн-активності: залежність від онлайн-ігор, соціальних мереж, віртуального спілкування, нав'язливого пошуку інформації, онлайн-покупок та інших видів активності [44]. Ю. Асєєва в цьому контексті говорить про ширше коло кібер-адикцій, до яких належать різні способи втечі у цифровий простір [3]. Це дає підстави вважати, що на практиці людина часто виявляється залежною не від інтернету як такого, а від тієї психологічно значущої діяльності, яка реалізується через нього. Саме тому інтернет-залежність слід аналізувати не формально, а з урахуванням конкретного змісту онлайн-поведінки та тих потреб, які вона задовольняє.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що інтернет-залежність у психологічній науці розуміється як складний багаторівневий феномен, який поєднує поведінкові, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Її сутність полягає не просто в частому користуванні мережею, а в поступовій

втраті контролю над цією активністю, у зростанні її суб'єктивної значущості та в появі негативних наслідків для навчання, стосунків, психічного стану й повсякденного життя людини.

## **1.2. Причини та фактори формування інтернет-залежності у молоді**

Досліджуючи проблему інтернет-залежності, українські науковці звертають увагу на різні групи факторів, які можуть сприяти її виникненню. Зокрема, Х. І. Турецька пропонує розглядати формування цієї залежності через так звану «трикомпонентну модель чинників інтернет-залежності» [35], у якій виділяються характеристики соціальної ситуації, особливості віртуального середовища та психологічні особливості особистості. Дослідниця зазначає, що «збільшення доступу до інтернету, особливо для підлітків і молоді, підвищує імовірність його неконтрольованого використання». Це означає, що поширення цифрових технологій і легкість доступу до мережі створюють умови, за яких ризик формування залежності значно зростає. З огляду на запропоновану Х. І. Турецькою модель, фактори формування інтернет-залежності у молоді можна умовно поділити на три основні групи. Узагальнено цю структуру подано на рис. 1.1.

Одним із важливих факторів формування інтернет-залежності є психологічні особливості молодої людини. У студентському та юнацькому віці особистість перебуває у процесі активного розвитку. У цей період відбувається становлення самооцінки, формування життєвих цінностей, розвиток комунікативних навичок і пошук власного місця в суспільстві. Якщо на цьому етапі виникають труднощі у спілкуванні, невпевненість у собі або відчуття самотності, інтернет може почати виконувати компенсаторну функцію. У віртуальному просторі молодій людині легше приховати власні переживання, створити бажаний образ себе та уникнути безпосередньої оцінки з боку інших. Саме тому мережа поступово може ставати більш привабливою, ніж реальне спілкування [23, с. 100].



Рис. 1.1. Класифікація факторів формування інтернет-залежності у молоді

У працях С. Й. Костю та Н. Є. Сіладі інтернет-залежність розглядається як «один із видів нехімічних техногенних залежностей», який виникає внаслідок активного розвитку сучасних технологій. Дослідники підкреслюють, що важливим чинником її формування є «зміщення мотивів особистості у напрямку віртуалізації». Іншими словами, поступово інтереси людини починають переміщуватися з реального життя у віртуальний простір. Крім того, автори зазначають, що значну роль у розвитку цієї залежності відіграє «задоволення в мережі фрустрованих потреб». Це означає, що людина може використовувати інтернет як спосіб компенсувати ті потреби, які залишаються незадоволеними в реальному житті, наприклад потребу у спілкуванні, підтримці або визнанні [20].

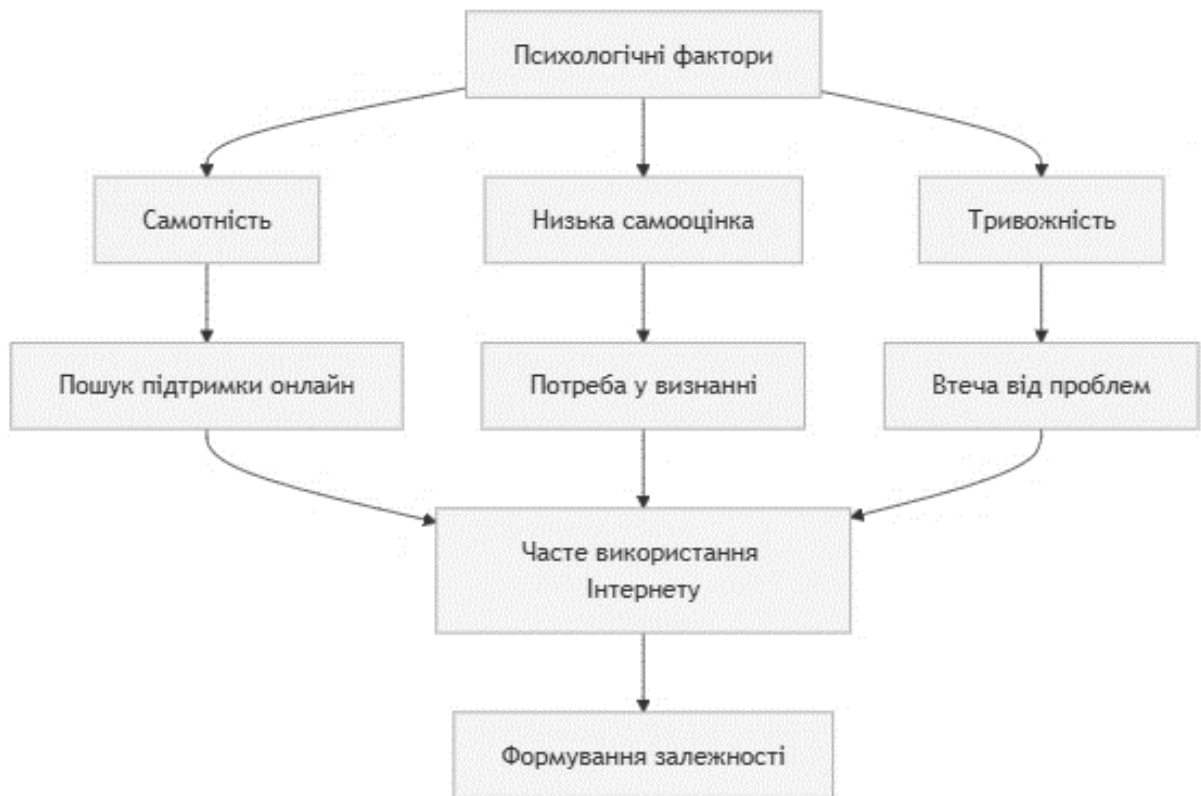


Рис. 1.2. Психологічні фактори інтернет-залежності

Окрему увагу дослідники приділяють соціальним чинникам, які можуть сприяти формуванню інтернет-залежності. Одним із таких факторів є сімейне середовище. Якщо у сім'ї існують конфлікти, недостатня емоційна підтримка або слабкий контроль за поведінкою молодої людини, це може сприяти тому, що вона починає шукати альтернативні способи задоволення своїх емоційних потреб. У таких випадках інтернет стає простором, де можна знайти нові контакти, спілкуватися без обмежень і відчувати себе більш впевнено. Віртуальне середовище створює ілюзію безпеки, адже в ньому можна контролювати власну поведінку та уникати безпосереднього контакту з іншими людьми [6].

Важливим чинником також є особливості сучасного інформаційного середовища. Інтернет-сервіси, соціальні мережі та онлайн-ігри побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача. Вони пропонують постійне оновлення інформації, систему уподобайків, коментарів і повідомлень, що створює відчуття постійної взаємодії з іншими людьми. Для молоді це особливо привабливо, оскільки в цьому віці велике значення має

соціальне визнання та схвалення з боку однолітків. У результаті користувач починає все частіше перевіряти повідомлення, оновлювати сторінки або переглядати новий контент [18].



Рис. 1.3. Механізм формування інтернет-залежної поведінки

Проблему інтернет-залежності серед студентської молоді досліджували також І. О. Блохіна та О. В. Москаленко. У своїх працях вони зазначають, що «результати досліджень доводять актуальність проблеми інтернет-залежності» серед молодих людей. Авторки описують характерні прояви цього явища, серед яких «компульсивне прагнення увійти в інтернет-простір», «труднощі виходу з мережі» та «афективні зміни як наслідок надмірного перебування в мережі». Це означає, що надмірне використання інтернету може призводити до змін емоційного стану людини, підвищеної дратівливості, тривожності або навіть пригніченого настрою [8].

Не менш важливими є і освітні фактори. У студентському віці значна частина навчальної діяльності пов'язана з використанням цифрових

технологій. Молоді люди постійно звертаються до інтернету для пошуку матеріалів, підготовки до занять або виконання навчальних завдань. Проте поряд із навчальною діяльністю з'являється можливість легко відволікатися на розваги. Соціальні мережі, відеохостинги та онлайн-ігри створюють умови для швидкого переключення уваги. Якщо студент не має достатньо сформованих навичок самоконтролю та планування часу, це може призводити до прокрастинації та збільшення часу, проведеного в мережі [30; 22].

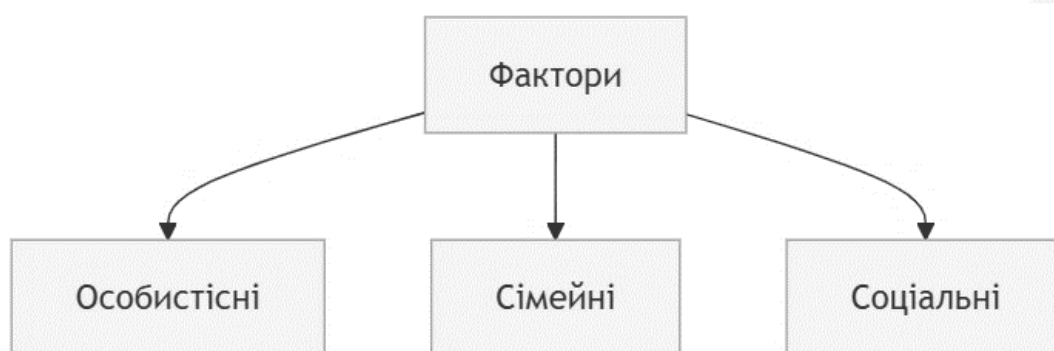


Рис. 1.4. Фактори формування інтернет-залежності

Ще одним фактором є особливості самого вікового періоду. Юнацький вік характеризується прагненням до нових вражень, активним пошуком себе та бажанням бути частиною певної соціальної групи. Молоді люди більш чутливі до новизни та швидких емоційних стимулів. Саме тому цифрове середовище, яке пропонує постійний потік нової інформації, стає для них особливо привабливим. У таких умовах інтернет може поступово займати все більше місця у повсякденному житті [1].

Отже, формування інтернет-залежності у молоді є результатом взаємодії різних факторів. До них належать психологічні особливості особистості, соціальне середовище, умови сімейного виховання, освітнє середовище та специфіка самого віртуального простору. Кожен із цих чинників може по-різному впливати на поведінку молодої людини, але саме їх поєднання створює умови для виникнення залежності. Саме тому профілактика інтернет-залежності повинна враховувати не лише контроль за використанням

цифрових технологій, а й розвиток психологічної стійкості, комунікативних навичок і здатності молоді ефективно організовувати власний час.

### **1.3. Психологічні особливості студентського віку та їх зв'язок з інтернет-залежністю**

Студентський вік є важливим етапом розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються суттєві зміни у світогляді, формуються професійні інтереси, життєві цінності та соціальні ролі. Молоді люди починають самостійніше приймати рішення, будувати плани на майбутнє та визначати власне місце в суспільстві. У психології цей період часто називають юнацьким віком, для якого характерні активний розвиток самосвідомості, пошук ідентичності та прагнення до самореалізації [32; 26].

Однією з важливих особливостей студентського віку є формування самооцінки та самосприйняття. Молоді люди починають більш критично оцінювати себе, свої можливості та місце серед інших. У цей час значно зростає роль думки оточення, особливо однолітків. Бажання бути прийнятим у групі, отримати схвалення та підтримку може впливати на поведінку молодої людини. Саме тому віртуальне середовище, де можна швидко отримати реакцію у вигляді уподобань, коментарів або повідомлень, стає для багатьох студентів привабливим простором самовираження [31].

Іншою важливою психологічною особливістю студентського віку є розвиток соціальних контактів. Молоді люди активно розширюють коло спілкування, формують дружні та романтичні стосунки, беруть участь у різних соціальних групах. У сучасних умовах значна частина такого спілкування переноситься у цифровий простір. Соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи дозволяють підтримувати контакти з великою кількістю людей одночасно. Однак, надмірне використання цих засобів може призводити до того, що віртуальне спілкування поступово починає переважати над реальним [24].

Студентський вік також характеризується підвищеною емоційною чутливістю. Молоді люди часто переживають сильні емоції, пов'язані з навчанням, міжособистісними відносинами, професійним вибором та власними життєвими перспективами. У таких ситуаціях інтернет може виступати засобом психологічного відволікання або способом зменшення внутрішньої напруги. Перегляд відео, спілкування в соціальних мережах або участь в онлайн-іграх може тимчасово покращувати емоційний стан. Проте якщо така поведінка стає регулярною і починає замінювати інші види діяльності, це може створювати передумови для формування залежності [7].

Ще однією важливою особливістю студентського віку є розвиток самостійності. Багато молодих людей у цей період вперше отримують більше свободи у прийнятті рішень та організації власного часу. Вони самостійно планують навчання, дозвілля та соціальну активність. Водночас навички саморегуляції ще не завжди достатньо сформовані. Саме тому студентам інколи складно контролювати час, проведений у мережі. Без чітких обмежень інтернет може почати займати значну частину повсякденного життя [39; 11].

Значний вплив на формування інтернет-залежності мають і особливості навчального середовища. У сучасних університетах цифрові технології активно використовуються у навчальному процесі. Студенти постійно звертаються до інтернету для пошуку інформації, підготовки до занять, виконання завдань та комунікації з викладачами. Це створює ситуацію, коли мережа стає необхідним інструментом навчання. Проте одночасно з навчальною діяльністю виникає можливість легко переходити до розважального контенту. Соціальні мережі, відеоплатформи та онлайн-ігри можуть відволікати від навчання, що призводить до прокрастинації та збільшення часу перебування онлайн [13].

Психологи також звертають увагу на те, що у студентському віці формується система життєвих цінностей і довгострокових цілей. Молоді люди починають планувати свою майбутню професійну діяльність, будувати кар'єрні та особисті плани. Проте надмірне захоплення інтернетом може

негативно впливати на цей процес. Якщо значна частина часу витрачається на віртуальні розваги, це може знижувати навчальну мотивацію, погіршувати академічні результати та ускладнювати професійне самовизначення [13].

Особливості сучасного інформаційного середовища також підсилюють зв'язок між студентським віком і ризиком інтернет-залежності. Молоді люди виросли в умовах постійного доступу до цифрових технологій. Для них інтернет є природною частиною життя. Постійні повідомлення, оновлення інформації та швидкий доступ до нових вражень стимулюють часте використання мережі. У результаті формується звичка регулярно перевіряти соціальні мережі, переглядати новини або відео.

Важливу роль відіграє і потреба у самовираженні. У студентському віці молода людина прагне продемонструвати свої інтереси, погляди та досягнення. Соціальні мережі створюють для цього сприятливі умови. Публікація фотографій, коментарів або власного контенту дозволяє отримати швидкий зворотний зв'язок від інших користувачів. Проте залежність від такої реакції може поступово формувати потребу постійно перебувати онлайн [25; 16].

Психологічні особливості студентського віку тісно пов'язані з ризиком формування інтернет-залежності. Пошук власної ідентичності, розвиток соціальних контактів, емоційна нестійкість, прагнення до самовираження та недостатньо сформовані навички самоконтролю створюють умови, за яких віртуальне середовище може займати надмірно важливе місце в житті молодої людини. Саме тому проблема інтернет-залежності особливо актуальна для студентської молоді. Розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду є важливим для розроблення ефективних профілактичних заходів і формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

## Висновки до 1 розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності та її психологічних особливостей у студентської молоді. Аналіз наукових джерел показав, що інтернет-залежність є складним психологічним явищем, яке виникло внаслідок активного розвитку інформаційних технологій та широкого поширення мережі інтернет у повсякденному житті людини. У сучасній психології це явище розглядається як різновид поведінкової або нехімічної залежності, що проявляється у надмірному та неконтрольованому використанні інтернету, яке поступово починає негативно впливати на різні сфери життя особистості.

Було встановлено, що поняття інтернет-залежності в психологічній науці досліджується багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. У працях дослідників підкреслюється, що інтернет-залежність характеризується такими ознаками, як постійне прагнення перебувати в мережі, труднощі припинення користування інтернетом, зниження контролю над часом, проведеним онлайн, а також поступове витіснення реальних форм діяльності та спілкування віртуальними. Таким чином, інтернет із корисного засобу комунікації та отримання інформації може перетворюватися на домінуючий елемент способу життя людини.

Аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що формування інтернет-залежності відбувається під впливом комплексу різних чинників. До основних причин належать психологічні, соціальні та середовищні фактори. Серед психологічних чинників важливу роль відіграють низька самооцінка, відчуття самотності, підвищена тривожність, труднощі у спілкуванні та прагнення уникнути реальних життєвих проблем. Соціальні фактори пов'язані з особливостями сімейного виховання, характером взаємин у родині, впливом однолітків і соціального оточення. Середовищні чинники включають доступність цифрових технологій, популярність соціальних мереж, онлайн-ігор та інших форм віртуальної активності.

Окрему увагу було приділено психологічним особливостям студентського віку. Встановлено, що цей період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням системи життєвих цінностей, активним пошуком власної ідентичності та прагненням до самореалізації. Молоді люди в цей час значно більше орієнтуються на думку однолітків, розширюють коло соціальних контактів та активно використовують сучасні інформаційні технології. Водночас недостатньо сформовані навички саморегуляції та емоційна нестійкість можуть сприяти надмірному захопленню цифровим середовищем.

Також було з'ясовано, що інтернет відіграє важливу роль у житті сучасних студентів, оскільки використовується як у навчальній діяльності, так і у сфері дозвілля та спілкування. Проте надмірне використання мережі може призводити до зниження навчальної мотивації, прокрастинації, погіршення міжособистісних стосунків і змін емоційного стану. У таких випадках інтернет починає виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи тимчасово зменшити внутрішнє напруження або уникнути реальних труднощів.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що інтернет-залежність є актуальною проблемою сучасної психології, особливо в контексті студентської молоді. Її формування пов'язане з поєднанням індивідуально-психологічних особливостей особистості, соціальних умов життя та специфіки сучасного інформаційного середовища. Розуміння цих чинників є важливим для подальшого емпіричного дослідження проблеми та розроблення ефективних методів профілактики інтернет-залежності серед студентів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **2.1. Організація та методи дослідження інтернет-залежності**

Емпіричне дослідження проблеми інтернет-залежності проводилося на базі Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Метою дослідження було виявлення рівня інтернет-залежності серед студентської молоді та аналіз особливостей використання інтернету в їхньому повсякденному житті. Дослідження передбачало кілька етапів: підготовчий етап, безпосереднє проведення діагностики та обробку отриманих результатів.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми інтернет-залежності, а також підібрано психодіагностичні методики, які дозволяють дослідити особливості використання інтернету студентами. Основною метою цього етапу було визначення відповідних методів дослідження, що дозволяють отримати достовірні дані щодо рівня інтернет-залежності.

У дослідженні взяли участь 30 студентів університету віком від 18 до 23 років. Учасниками дослідження були студенти різних курсів, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та умови проведення опитування. Важливою умовою була анонімність відповідей, що сприяло більш щирому заповненню тестових матеріалів.

Для досягнення мети дослідження було використано кілька психодіагностичних методів. Основним методом виступало тестування, яке дозволяє визначити рівень інтернет-залежності та особливості поведінки студентів у мережі.

Першою використаною методикою став тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Додаток 1). Ця методика є однією з найпоширеніших у дослідженнях проблеми надмірного використання інтернету. Вона складається з низки запитань, які стосуються частоти використання мережі,

емоційного ставлення до інтернету та можливих труднощів, пов'язаних із контролем часу онлайн. Результати тесту дозволяють визначити рівень інтернет-залежності, який може бути низьким, середнім або високим.

Другою методикою, використаною в дослідженні, була методика діагностики рівня самотності (шкала самотності UCLA) (Додаток 2). Ця методика застосовується для визначення суб'єктивного відчуття самотності людини та труднощів у міжособистісному спілкуванні. Використання цієї методики дозволяє дослідити зв'язок між рівнем самотності студентів і схильністю до надмірного використання інтернету. Відомо, що відчуття самотності може бути одним із факторів, які сприяють формуванню інтернет-залежності, оскільки віртуальне спілкування часто виступає заміною реальних соціальних контактів.

Крім тестування, у дослідженні застосовувався метод анкетування. Анкета містила запитання щодо частоти використання інтернету, тривалості перебування в мережі протягом дня, а також основних цілей користування інтернетом. Зокрема, студентів запитували, чи використовують вони інтернет переважно для навчання, спілкування, перегляду відео або онлайн-ігор. Отримані відповіді дозволили краще зрозуміти, яку роль інтернет відіграє у повсякденному житті студентської молоді.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики, зокрема підрахунок кількісних показників і визначення відсоткового співвідношення отриманих результатів. Це дозволило систематизувати отримані дані та представити їх у наочній формі у вигляді таблиць і діаграм.

Організація дослідження передбачала використання комплексу методів, що дало змогу отримати більш повну інформацію про рівень інтернет-залежності серед студентської молоді. Поєднання тестування, анкетування та статистичного аналізу результатів забезпечило достовірність отриманих даних та створило основу для подальшого аналізу результатів дослідження.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження рівня інтернет-залежності студентів

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих результатів. На першому етапі було проаналізовано результати опитувальника інтернет-залежності К. Янг. Отримані показники дозволили визначити рівень інтернет-залежності у студентів та розподілити їх на три групи: студенти з низьким рівнем інтернет-залежності, студенти із середнім рівнем та студенти з високим рівнем інтернет-залежності.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів за рівнем інтернет-залежності за тестом К. Янг

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	Відсоток
Низький	12	40,0%
Середній	13	43,3%
Високий	5	16,7%
Разом	30	100,0%

Отримані результати показали, що найбільшу частину вибірки становлять студенти із середнім рівнем інтернет-залежності — 13 осіб, або 43,3%. Це свідчить про те, що для значної частини респондентів інтернет займає важливе місце у повсякденному житті, однак ще не у всіх випадках таке користування має виражений залежний характер. Низький рівень інтернет-залежності було виявлено у 12 студентів, що становить 40,0%. Це означає, що майже половина опитаних використовує інтернет без істотних труднощів самоконтролю. Водночас у 5 студентів, або 16,7%, зафіксовано високий рівень інтернет-залежності, що вказує на наявність групи ризику серед досліджуваних. Для більш наочного представлення результатів доцільно подати також середні показники за тестом К. Янг.

## Узагальнені статистичні показники за тестом інтернет-залежності К. Янг

Показник	Значення
Кількість досліджуваних	30
Мінімальний бал	24
Максимальний бал	78
Середній бал	46,2
Медіана	45,5
Стандартне відхилення	11,4

Як видно з таблиці, середній показник за тестом інтернет-залежності становить 46,2 бала. Такий результат свідчить про помірно виражену схильність до надмірного використання інтернету у досліджуваній групі. Мінімальне значення становило 24 бали, а максимальне — 78 балів, що вказує на наявність як студентів із достатньо контрольованим користуванням мережею, так і тих, у кого вже простежуються виражені ознаки залежної поведінки. Для детальнішого аналізу було обчислено середній бал окремо в кожній групі.

Група студентів	Кількість осіб	Середній бал
Низький рівень	12	34,1
Середній рівень	13	49,8
Високий рівень	5	68,4

Наведені дані показують чітку різницю між виділеними групами. Студенти з низьким рівнем інтернет-залежності набрали в середньому 34,1 бали, студенти із середнім рівнем — 49,8 бали, а студенти з високим рівнем — 68,4 бали. Таке розмежування підтверджує, що використана методика дозволила достатньо чітко диференціювати учасників за ступенем вираженості досліджуваного явища.

На наступному етапі було проаналізовано результати шкали самотності UCLA. Ця методика дала можливість з'ясувати, наскільки вираженим є суб'єктивне відчуття самотності у студентів.

Таблиця 2.4

## Розподіл студентів за рівнем самотності за шкалою UCLA

Рівень самотності	Кількість осіб	Відсоток
Низький	14	46,7%
Середній	11	36,7%
Високий	5	16,6%
Разом	30	100,0%

Результати показали, що низький рівень самотності мають 14 студентів, або 46,7% вибірки. Середній рівень самотності зафіксовано в 11 осіб, що становить 36,7%. Високий рівень самотності виявлено у 5 студентів, або 16,6%. Отже, хоча майже половина респондентів не демонструє вираженого відчуття самотності, у частини студентів усе ж таки простежується емоційна та соціальна незадоволеність, що може бути важливим чинником у контексті інтернет-залежності. Для узагальнення результатів цієї методики також було визначено основні статистичні показники.

Таблиця 2.5

## Узагальнені статистичні показники за шкалою самотності UCLA

Показник	Значення
Кількість досліджуваних	30
Мінімальний бал	23
Максимальний бал	59
Середній бал	41,8
Медіана	40,0
Стандартне відхилення	9,7

Середній показник за шкалою UCLA становить 41,8 бала. Це свідчить про помірний рівень переживання самотності в досліджуваній групі загалом. При цьому максимальний бал 59 вказує на наявність студентів із досить високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Щоб виявити можливий зв'язок між інтернет-залежністю та самотністю, було проведено зіставлення результатів двох методик.

Рівень інтернет-залежності	Низький рівень самотності	Середній рівень самотності	Високий рівень самотності	Разом
Низький	8	3	1	12
Середній	5	6	2	13
Високий	1	2	2	5
Разом	14	11	5	30

З наведених даних видно, що серед студентів із низьким рівнем інтернет-залежності переважають ті, хто має низький рівень самотності — 8 осіб із 12. Серед студентів із середнім рівнем інтернет-залежності найчастіше трапляється середній рівень самотності — 6 осіб із 13. У групі з високим рівнем інтернет-залежності найменше студентів із низьким рівнем самотності — лише 1 особа, тоді як 2 особи мають середній рівень самотності і ще 2 — високий. Це дає підстави припустити, що зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищується і рівень суб'єктивного переживання самотності.

Для статистичного підтвердження цього припущення було проведено кореляційний аналіз між показниками тесту К. Янг і шкали UCLA. Отримане значення  $r = 0,46$  свідчить про помірний прямий зв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем самотності. Це означає, що зі збільшенням вираженості інтернет-залежності у студентів простежується тенденція до зростання відчуття самотності.

Окремо було проаналізовано результати анкетування, яке дозволило з'ясувати, скільки часу студенти проводять в інтернеті протягом доби.

Таблиця 2.8

#### Час перебування студентів в інтернеті протягом дня

Кількість годин на день	Кількість осіб	Відсоток
До 2 годин	6	20,0%
2–4 години	11	36,7%
4–6 годин	8	26,7%
Понад 6 годин	5	16,6%
Разом	30	100,0%

Найбільша кількість студентів, а саме 11 осіб, або 36,7%, перебуває в інтернеті від 2 до 4 годин на день. Водночас 8 осіб, або 26,7%, проводять у

мережі від 4 до 6 годин, а ще 5 осіб, або 16,6%, — понад 6 годин. Це означає, що майже половина досліджуваних витрачає на інтернет щонайменше 4 години щодня, що вже можна вважати доволі високим показником. Для більшої наочності було обчислено середню тривалість користування інтернетом.

Таблиця 2.9

Узагальнені показники часу перебування в інтернеті

Показник	Значення
Середня тривалість користування на день	4,1 год
Мінімальне значення	1,0 год
Максимальне значення	9,0 год

Середня тривалість перебування студентів в інтернеті становить 4,1 години на день. Це свідчить про те, що цифрове середовище займає значну частину в повсякденному житті молоді.

Далі було з'ясовано, з якою метою студенти найчастіше використовують інтернет. Оскільки респонденти могли обирати кілька варіантів відповіді, сума відсотків у таблиці не дорівнює 100%.

Таблиця 2.10

Основні цілі використання інтернету студентами

Мета використання інтернету	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Навчання	25	83,3%
Соціальні мережі	22	73,3%
Пошук інформації	20	66,7%
Перегляд відео	18	60,0%
Онлайн-спілкування	17	56,7%
Прослуховування музики	15	50,0%
Онлайн-ігри	9	30,0%
Онлайн-покупки	7	23,3%

Отримані дані свідчать про те, що найчастіше студенти використовують інтернет для навчання — 25 осіб, або 83,3%. На другому місці за поширеністю перебувають соціальні мережі — 22 особи, або 73,3%. Також поширеними є

пошук інформації, перегляд відео та онлайн-спілкування. Найменш поширеними виявилися онлайн-покупки та онлайн-ігри, хоча і вони посідають помітне місце в структурі інтернет-активності студентів.

Анкетування також дозволило з'ясувати, як саме студенти оцінюють вплив інтернету на навчання.

Таблиця 2.11

Оцінка впливу інтернету на навчальну діяльність

Варіант відповіді	Кількість осіб	Відсоток
Переважно допомагає у навчанні	16	53,3%
І допомагає, і відволікає	10	33,4%
Частіше відволікає від навчання	4	13,3%
Разом	30	

Як видно з результатів, більше половини студентів, а саме 53,3%, вважають, що інтернет переважно допомагає їм у навчанні. Водночас 33,4% респондентів зазначили, що він одночасно і допомагає, і відволікає. Ще 13,3% студентів вважають, що інтернет частіше відволікає їх від навчальної діяльності. Ці результати демонструють неоднозначний характер впливу цифрового середовища на студентське життя.

Наступний блок анкетування стосувався того, чи виникають у студентів труднощі з припиненням користування мережею.

Таблиця 2.12

Відповіді студентів на запитання про труднощі припинення користування інтернетом

Варіант відповіді	Кількість осіб	Відсоток
Так, часто	6	20,0%
Іноді	14	46,7%
Рідко	7	23,3%
Ніколи	3	10,0%
Разом	30	100,0%

Отримані відповіді показують, що лише 10,0% студентів ніколи не відчувають труднощів із припиненням користування інтернетом. Майже половина опитаних, а саме 46,7%, зазначила, що такі труднощі виникають

іноді. Ще 20,0% визнали, що часто не можуть вчасно припинити перебування онлайн. Це ще раз підтверджує, що проблема самоконтролю в інтернет-середовищі для студентської молоді є доволі актуальною.

Для з'ясування питання, чи впливає тривалість користування мережею на рівень інтернет-залежності, було зіставлено ці два показники.

Таблиця 2.13

Співвідношення часу перебування в інтернеті та рівня інтернет-залежності

Час користування	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Разом
До 2 годин	5	1	0	6
2–4 години	5	5	1	11
4–6 годин	2	5	1	8
Понад 6 годин	0	2	3	5
Разом	12	13	5	30

Із таблиці 2.13 видно, що серед студентів, які користуються інтернетом до 2 годин на день, переважають особи з низьким рівнем інтернет-залежності. Натомість серед тих, хто проводить у мережі понад 6 годин, найбільше студентів із високим рівнем інтернет-залежності. Це дозволяє зробити висновок, що збільшення тривалості користування інтернетом пов'язане зі зростанням вираженості залежної поведінки.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що інтернет посідає важливе місце в житті сучасних студентів. Більшість респондентів активно використовує його для навчання, спілкування та дозвілля. Разом із тим у частини студентів вже простежуються ознаки надмірного використання мережі, що виражається у високих показниках за тестом К. Янг, значній тривалості перебування онлайн, труднощах із припиненням користування інтернетом і вищому рівні самотності. Отримані кількісні результати дають підстави перейти до подальшої інтерпретації даних і пояснення виявлених закономірностей.

### **2.3. Інтерпретація отриманих результатів**

Після проведення кількісного аналізу результатів дослідження було здійснено їх психологічну інтерпретацію. Основною метою цього етапу стало пояснення отриманих даних, а також визначення можливих причин виявлених закономірностей у використанні інтернету студентською молоддю.

Результати тесту інтернет-залежності К. Янг показали, що більшість студентів має середній або низький рівень інтернет-залежності. Це свідчить про те, що інтернет є важливою частиною життя сучасних студентів, однак у більшості випадків його використання не набуває вираженого патологічного характеру. Студенти активно використовують мережу для навчання, пошуку інформації, спілкування та дозвілля, проте здатні контролювати тривалість перебування онлайн. Водночас наявність групи студентів із високим рівнем інтернет-залежності підтверджує, що проблема надмірного використання інтернету серед молоді є актуальною і потребує подальшого дослідження.

Зіставлення результатів тестування з даними анкетування дозволило встановити, що тривалість перебування в інтернеті безпосередньо пов'язана з рівнем інтернет-залежності. Студенти, які проводять у мережі більше часу протягом дня, частіше демонструють вищі показники за тестом К. Янг. Це свідчить про те, що регулярне та тривале використання інтернету може поступово формувати звичку постійного перебування онлайн, що у деяких випадках призводить до труднощів у самоконтролі.

Аналіз результатів анкетування показав, що основними цілями використання інтернету серед студентів є навчання, спілкування у соціальних мережах та пошук інформації. Це пояснюється тим, що сучасний освітній процес значною мірою пов'язаний із використанням цифрових технологій. Студенти звертаються до інтернету для підготовки до занять, виконання навчальних завдань та пошуку необхідної інформації. Однак поряд із навчальною діяльністю значну частину часу займають і розважальні види активності, такі як перегляд відео, спілкування у соціальних мережах або онлайн-ігри. Саме поєднання навчальних і розважальних цілей використання

інтернету сприяє тому, що студенти проводять у мережі значну частину свого часу.

Важливим результатом дослідження стало виявлення зв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Кореляційний аналіз показав наявність помірного прямого зв'язку між цими показниками. Це означає, що студенти, які відчують більшу соціальну ізольованість або труднощі у міжособистісному спілкуванні, частіше використовують інтернет як альтернативний спосіб соціальної взаємодії. Віртуальне спілкування у таких випадках може виступати своєрідною компенсацією браку реальних контактів.

Отримані результати узгоджуються з результатами інших психологічних досліджень, у яких підкреслюється, що надмірне використання інтернету часто пов'язане з певними психологічними труднощами, зокрема відчуттям самотності, невпевненістю у собі або труднощами у спілкуванні. У таких випадках інтернет стає доступним середовищем, де людина може отримати підтримку, визнання або просто відволіктися від повсякденних проблем.

Інтерпретація результатів анкетування також показала, що студенти по-різному оцінюють вплив інтернету на навчальну діяльність. Частина респондентів зазначила, що інтернет допомагає їм у навчанні, оскільки дає можливість швидко знаходити необхідну інформацію та виконувати навчальні завдання. Водночас інша частина студентів відзначила, що інтернет інколи відволікає від навчання, особливо через використання соціальних мереж або перегляд розважального контенту. Це підтверджує подвійний характер впливу цифрових технологій на студентське життя.

Отримані результати також свідчать про те, що для частини студентів характерні труднощі з припиненням користування інтернетом. Значна кількість респондентів зазначила, що інколи проводить у мережі більше часу, ніж планувала. Така ситуація може бути пов'язана з особливостями сучасного цифрового середовища, яке постійно пропонує нову інформацію,

повідомлення або розважальний контент. У результаті користувачі можуть втрачати відчуття часу та залишатися в мережі довше, ніж планували.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що інтернет-залежність серед студентської молоді має багатофакторний характер. На її формування можуть впливати як психологічні чинники, так і соціальні умови, а також особливості сучасного інформаційного середовища. Виявлені закономірності свідчать про необхідність формування у студентів навичок самоконтролю, ефективного планування часу та відповідального використання цифрових технологій.

Проведене дослідження дозволило не лише визначити рівень інтернет-залежності серед студентів, але й виявити деякі психологічні чинники, пов'язані з надмірним використанням інтернету. Отримані результати можуть бути використані для розроблення профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризику формування інтернет-залежності серед студентської молоді.

## Висновки до 2 розділу

У другому розділі роботи було представлено результати емпіричного дослідження інтернет-залежності серед студентської молоді. Основною метою дослідження було виявлення особливостей використання інтернету студентами, а також визначення рівня інтернет-залежності та деяких психологічних чинників, пов'язаних із цим явищем. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик та анкетування, що дало можливість отримати узагальнену інформацію про особливості інтернет-активності студентів.

Аналіз результатів дослідження показав, що інтернет відіграє важливу роль у житті сучасної студентської молоді. Студенти активно використовують мережу для навчання, пошуку інформації, спілкування та організації дозвілля. Водночас було встановлено, що інтенсивність використання інтернету серед студентів є різною. Частина студентів користується мережею переважно з практичною метою, тоді як для інших інтернет стає одним із основних способів проведення вільного часу.

Результати дослідження також показали, що серед студентів спостерігається різний рівень схильності до інтернет-залежності. У більшості випадків використання інтернету має помірний характер і не призводить до значних труднощів у повсякденному житті. Однак у частини студентів простежуються ознаки надмірного використання мережі, що може впливати на організацію часу, навчальну діяльність та міжособистісні стосунки.

Важливим результатом дослідження стало виявлення зв'язку між особливостями використання інтернету та деякими психологічними характеристиками студентів. Було встановлено, що для частини молоді інтернет може виступати способом компенсації певних психологічних труднощів, зокрема пов'язаних із міжособистісним спілкуванням або емоційним станом. У таких випадках віртуальне середовище стає альтернативним простором соціальної взаємодії та способом відволікання від повсякденних проблем.

Проведене анкетування дозволило також з'ясувати, що студенти використовують інтернет з різними цілями. Найчастіше він застосовується для навчальної діяльності та отримання інформації, однак значну частину часу займають і розважальні види онлайн-активності. Це свідчить про те, що інтернет є багатофункціональним середовищем, яке поєднує освітні, комунікативні та розважальні можливості.

Результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми інтернет-залежності серед студентської молоді. Хоча для більшості студентів використання інтернету не має вираженого залежного характеру, у частини молоді спостерігається тенденція до надмірного перебування в мережі. Це свідчить про необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей цього явища, а також розроблення профілактичних заходів, спрямованих на формування відповідального та усвідомленого використання інтернету в студентському середовищі.

## **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **3.1. Психологічні умови профілактики інтернет-залежності**

У сучасному суспільстві інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя людини, особливо студентської молоді. Він використовується для навчання, отримання інформації, спілкування та організації дозвілля. Водночас надмірне використання інтернету може призводити до формування залежної поведінки. Саме тому важливим напрямом психологічної роботи є профілактика інтернет-залежності, яка спрямована на формування у молоді відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Профілактика інтернет-залежності передбачає створення певних психологічних умов, які сприяють зменшенню ризику формування залежної поведінки. Однією з важливих умов є формування у студентів навичок саморегуляції та самоконтролю. Молоді люди повинні навчитися усвідомлено планувати свій час, розподіляти його між навчальною діяльністю, відпочинком та використанням інтернету. Розвиток цих навичок дозволяє уникнути ситуацій, коли перебування в мережі займає надмірну частину повсякденного життя [41].

Ще однією важливою психологічною умовою профілактики інтернет-залежності є розвиток комунікативних навичок та підтримка реального міжособистісного спілкування. Для студентської молоді характерною є потреба у взаємодії з однолітками, обміні думками та спільній діяльності. Якщо ця потреба задовольняється у реальному соціальному середовищі, необхідність у постійному перебуванні у віртуальному просторі значно зменшується. Тому важливо створювати умови для розвитку активного студентського життя, участі у різних освітніх, культурних та соціальних заходах.

Важливу роль у профілактиці інтернет-залежності відіграє формування адекватної самооцінки та впевненості у собі. Нерідко надмірне використання інтернету пов'язане з бажанням уникнути труднощів реального спілкування або компенсувати відчуття самотності. Підтримка позитивного ставлення до себе, розвиток особистісної впевненості та усвідомлення власних можливостей допомагають студентам більш успішно взаємодіяти з оточенням і зменшують потребу у віртуальному заміщенні соціальних контактів [27].

Ще одним важливим напрямом профілактики є формування інформаційної культури та критичного ставлення до використання цифрових ресурсів. Студенти повинні усвідомлювати як позитивні, так і негативні сторони використання інтернету. Розуміння можливих ризиків, пов'язаних із надмірним перебуванням у мережі, сприяє більш відповідальному ставленню до власної онлайн-активності. Інформаційна культура передбачає також уміння раціонально використовувати цифрові ресурси для навчання та професійного розвитку [4].

Не менш важливою умовою профілактики інтернет-залежності є організація змістовного дозвілля. Якщо молода людина має можливість реалізувати свої інтереси у різних видах діяльності, таких як спорт, творчість, наукова діяльність або волонтерство, потреба у надмірному перебуванні в інтернеті значно зменшується. Активна участь у позааудиторних заходах сприяє розвитку соціальних контактів, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного емоційного стану.

Психологічна просвіта також є важливою складовою профілактики інтернет-залежності. Проведення лекцій, тренінгів та інформаційних зустрічей допомагає студентам краще зрозуміти механізми формування залежної поведінки та усвідомити необхідність відповідального використання цифрових технологій. Така робота може проводитися психологами, викладачами або спеціалістами у сфері психічного здоров'я [21].

Крім того, важливо розвивати у студентів навички емоційної саморегуляції. Уміння справлятися зі стресом, тривогою та іншими

негативними емоціями без використання інтернету як засобу відволікання є важливою умовою психологічного благополуччя. Розвиток емоційної стійкості допомагає молодим людям більш конструктивно реагувати на життєві труднощі та не шукати постійного відволікання у віртуальному середовищі [19; 15].

Профілактика інтернет-залежності серед студентської молоді потребує комплексного підходу. Вона включає розвиток саморегуляції, формування адекватної самооцінки, підтримку реального спілкування, організацію змістовного дозвілля та підвищення рівня інформаційної культури. Створення таких психологічних умов сприяє формуванню відповідального ставлення до використання інтернету та зменшує ризик розвитку залежної поведінки серед студентів.

### **3.2. Практичні рекомендації для формування здорового використання інтернету**

Практичні вправи спрямовані на розвиток самоконтролю, усвідомлення власної поведінки в мережі, покращення комунікативних навичок та формування альтернативних способів проведення вільного часу. Виконання таких вправ може здійснюватися як у межах тренінгових занять, так і під час індивідуальної роботи зі студентами.

Однією з ефективних вправ є вправа «Мій день в інтернеті» (Додаток Г). Її метою є усвідомлення студентами власного часу, проведеного в мережі. Учасникам пропонується протягом одного дня записувати, скільки часу вони витрачають на використання інтернету та з якою метою вони ним користуються. Після цього результати обговорюються у групі. Студенти аналізують, які види онлайн-активності займають найбільше часу, а також визначають, які з них є необхідними, а які — можуть бути зменшені. Така вправа допомагає учасникам більш критично оцінити власні звички використання інтернету.

Наступною вправою є «Планування часу» (Додаток З). Її метою є формування навичок ефективного розподілу часу між навчанням, відпочинком та використанням інтернету. Студентам пропонується скласти власний розклад дня, у якому вони повинні визначити час для різних видів діяльності. Особливу увагу приділяють визначенню обмеженого часу для використання інтернету. Після виконання завдання учасники обговорюють свої розклади та аналізують, чи є вони реалістичними та ефективними.

Ще однією корисною вправою є «Альтернатива інтернету» (Додаток І). Метою цієї вправи є пошук інших видів діяльності, які можуть замінити надмірне перебування в мережі. Студентам пропонується скласти список занять, які можуть приносити задоволення без використання інтернету. Це можуть бути заняття спортом, читання книг, творчість, спілкування з друзями, прогулянки або участь у різних студентських заходах. Після цього учасники обирають кілька видів діяльності, які вони готові спробувати у своєму повсякденному житті.

Важливим елементом профілактичної роботи є розвиток комунікативних навичок. Для цього може використовуватися вправа «Живе спілкування» (Додаток Д). Під час виконання цієї вправи учасники об'єднуються у пари та отримують завдання поспілкуватися на певну тему без використання телефонів чи інших цифрових пристроїв. Після завершення вправи студенти обговорюють свої відчуття та діляться враженнями від безпосереднього спілкування. Така вправа допомагає усвідомити цінність реальної взаємодії між людьми.

Ще однією корисною вправою є «День без інтернету» (Додаток Е). Учасникам пропонується спробувати протягом одного дня обмежити або повністю відмовитися від використання інтернету, за винятком ситуацій, пов'язаних із навчанням. Після виконання завдання студенти аналізують власні відчуття та визначають, які труднощі виникали під час обмеження використання мережі. Також обговорюється, які нові види діяльності вони змогли відкрити для себе у цей день.

Для розвитку саморефлексії може використовуватися вправа «Мої інтернет-звички» (Додаток Ж). Студентам пропонується відповісти на кілька запитань: чому вони найчастіше користуються інтернетом, які емоції вони відчувають під час перебування в мережі, чи бувають ситуації, коли вони проводять онлайн більше часу, ніж планували. Після цього учасники можуть обговорити свої відповіді та визначити, які звички варто змінити.

Використання практичних вправ є важливою складовою профілактики інтернет-залежності серед студентської молоді. Такі вправи допомагають підвищити рівень усвідомлення власної поведінки в мережі, сформувати навички самоконтролю та розширити можливості для активної діяльності поза цифровим середовищем. Регулярне застосування подібних вправ у роботі зі студентами сприятиме формуванню здорового та відповідального ставлення до використання інтернету.

## ВИСНОВКИ

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет відіграє важливу роль у житті людини, зокрема студентської молоді. Він активно використовується для навчання, отримання інформації, спілкування та організації дозвілля. Водночас поширення цифрових технологій сприяє виникненню нових психологічних проблем, однією з яких є інтернет-залежність. Саме тому дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності у студентської молоді є актуальним та важливим для сучасної психологічної науки.

У процесі виконання роботи було проаналізовано наукову літературу з проблеми інтернет-залежності. Теоретичний аналіз показав, що інтернет-залежність розглядається як різновид поведінкової адикції, що проявляється у надмірному та неконтрольованому використанні мережі інтернет. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що така залежність може впливати на різні сфери життя людини, зокрема на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, емоційний стан та організацію повсякденного життя.

У роботі було розглянуто основні причини та фактори формування інтернет-залежності серед молоді. До них належать психологічні особливості особистості, труднощі у спілкуванні, переживання самотності, недостатній рівень самоконтролю, а також особливості сучасного інформаційного середовища. Важливим чинником є і специфіка студентського віку, для якого характерні активний пошук соціальних контактів, прагнення до самостійності та інтенсивне використання цифрових технологій.

У ході дослідження було проаналізовано психологічні особливості студентського віку та їхній зв'язок з інтернет-залежністю. Встановлено, що студентський період є важливим етапом розвитку особистості, коли формуються життєві цінності, професійні інтереси та соціальні зв'язки. Саме в цей період молоді люди активно використовують інтернет як засіб навчання, спілкування та самовираження, що може сприяти як позитивному розвитку, так і формуванню залежної поведінки.

Емпіричне дослідження дозволило виявити особливості використання інтернету серед студентів та визначити рівень інтернет-залежності. Отримані результати показали, що інтернет займає значне місце у житті студентської молоді та використовується для різних цілей, зокрема навчання, пошуку інформації, спілкування та розваг. При цьому було встановлено, що інтенсивність використання інтернету серед студентів є різною, а у частини молоді простежуються ознаки надмірного перебування в мережі.

У ході дослідження також було виявлено певні психологічні чинники, які можуть бути пов'язані з інтернет-залежністю. Зокрема встановлено, що надмірне використання інтернету може бути пов'язане з переживанням самотності, недостатнім рівнем реального спілкування та прагненням до компенсації певних психологічних труднощів. У таких випадках віртуальне середовище може виступати альтернативним способом соціальної взаємодії.

На основі результатів дослідження було визначено психологічні умови профілактики інтернет-залежності серед студентської молоді. До них належать розвиток навичок самоконтролю, формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій, підтримка активного міжособистісного спілкування та організація змістовного дозвілля. Важливу роль у цьому процесі відіграє також психологічна просвіта студентів щодо можливих наслідків надмірного використання інтернету.

Крім того, у роботі було запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на формування здорового використання інтернету серед студентів. Такі вправи допомагають усвідомити власні інтернет-звички, навчитися раціонально планувати час та знаходити альтернативні способи проведення вільного часу поза межами цифрового середовища. Використання подібних вправ у роботі психологічних служб закладів вищої освіти може сприяти профілактиці інтернет-залежності та формуванню більш відповідального ставлення до використання інтернету.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що проблема інтернет-залежності є актуальною для сучасної студентської молоді. Водночас

ефективна профілактика цього явища можлива за умови комплексного підходу, який поєднує психологічну просвіту, розвиток особистісних ресурсів та організацію практичної психологічної роботи зі студентами. Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, а також у подальших наукових дослідженнях, присвячених проблемі інтернет-залежності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Взаємозв'язок соціальних умов життєдіяльності із ступенем прояву кібер-адикцій // Наука і освіта. 2021. № 1/CLXXXVI. С. 34-44.
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді // Габітус. 2020. № 14. С. 152-157.
3. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції) // Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 6. С. 57-65.
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції) // Psychological journal. 2020. Т. 6, № 6. С. 57-65.
5. Асєєва Ю. О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій // Психологія і особистість. 2020. Вип. 2(18). С. 22-40.
6. Аєрезовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28-36.
7. Беляєва Н. Є. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2024. № 2. С. 108-119.
8. Блохіна І. О., Москаленко О. В. До проблеми вивчення інтернет-залежності у сучасної студентської молоді // Scientific review. 2018. Т. 3, № 46.
9. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологія / за ред. Л. В. Долинської. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. Вип. 7(31). С. 22-27.

10. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання // Педагогіка безпеки. 2025. Вип. 10, № 2. С. 92-102.
11. Гелета Д. Д., Потапов Р. О. Вплив гаджетів і комп'ютерів на здоров'я студентів // Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки : матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції, 19 січ. 2024 р. Харків, 2024. С. 408-409.
12. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29.
13. Головін О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження мотивації використання соціальних мереж потенційними адиктами різного віку // Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 1(77). С. 555-560.
14. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60-66.
15. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми // Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy. 2021. Т. 12, № 4. С. 118-124.
16. Дерев'янка О. Є., Мартиненко О. Г., Мезенцева І. О. Гаджети та соціальні мережі у житті студентської молоді на сучасному етапі // Безпека людини у сучасних умовах : зб. доп. 15-ї Міжнар. наук.-метод. конф. та Міжнар. наук. конф. Європ. асоц. наук з безпеки (EAS), 7-8 груд. 2023 р. Харків, 2023. С. 135-137.
17. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с.
18. Калюжна Є., Харченко А. Тривожність як фактор інтернет-залежної поведінки підлітків // Інновації та науковий потенціал світу : збірник

наукових праць з матеріалами IV Міжнародної наукової конференції, м. Запоріжжя, 24 травня 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 258-260.

19. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 190-193.

20. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Гуманітарні і суспільні науки. 2017. № 23(18). С. 96-102.

21. 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.

22. Лукащук С. Ю. Стрес як передумова інтернет-залежності студентів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 87-96.

23. Лукащук С. Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів // Габітус. 2021. Вип. 26. С. 97-102.

24. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 2(70). С. 201-208.

25. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9–10 квіт. 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.

26. Мхітарян К. А. Вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді // Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції: секція «Факультету психології та соціальної роботи». Одеса, 2024. С. 399-405.

27. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2017. Vol. V(52), Issue 113. С. 73-76.

28. Петренко І. М. Цифрова залежність: соціальні ризики та наслідки для молоді // Соціальні науки та сучасність. 2017. № 6. С. 34-39.
29. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3(71). С. 115-124.
30. Півень М., Казимова Ю. Структурні особливості емоційної сфери користувачів мережі Instagram // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 11. С. 140-146.
31. Сафін О. Д. Психофізіологічні особливості школярів і студентів із ознаками інтернет-аддикції // Перспективи та інновації науки. 2025. № 9 (55). С. 1537-1549.
32. Смілянець Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді // Габітус. 2025. Вип. 73. С. 340-343.
33. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність // Наукові перспективи. 2024. № 4(46). С. 1383-1388.
34. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності // Габітус. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
35. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104.
36. Федоренко С. В. Емоційно-мотиваційні чинники виникнення комп'ютерної залежності у студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 343 с.
37. Федорців, О., Чорномидз, А., Чорномидз, І., Чорномидз, Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків / Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Т. 10, № 3.
38. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 107-112.

39. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 2(158). С. 179-184.
40. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 4(160). С. 118-123.
41. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми інтернет-залежності: актуальний стан // Габітус. 2023. Вип. 45. С. 270-277.
42. Griffiths M. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. 2005. Vol. 10, No. 4. P. 191-197.
43. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use // Computers in Human Behavior. 2014. Vol. 31. P. 351-354.
44. Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237-244.
45. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaksthe stereotype. Psychol Rep. 1996;79(3 Pt 1):899-902.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
  - a) ніколи
  - b) рідко
  - c) регулярно
  - d) часто
  - e) постійно
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
  - a) ніколи
  - b) рідко
  - c) регулярно
  - d) часто
  - e) постійно
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
  - a) ніколи
  - b) рідко
  - c) регулярно
  - d) часто
  - e) постійно
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
  - a) ніколи
  - b) рідко
  - c) регулярно
  - d) часто
  - e) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто

е) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

- d) часто
- e) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи

- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

e) постійно

Шкала самотності UCLA

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

2. Мені бракує товариства.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

3. Я не можу ні до кого звернутися.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

4. Я не відчуваю себе самотнім.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

5. Я відчуваю себе частиною групи.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

7. Я більше ні з ким не близький.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

9. Я комунікабельна людина.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

10. Є люди, які мені близькі.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

11. Я відчуваю себе покинутим.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

12. Мої соціальні відносини поверхневі.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

13. Насправді ніхто мене добре не знає.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

15. Я можу знайти товариство, коли захочу.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

16. Є люди, які мене дійсно розуміють.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

17. Я нещасливий, чере те, що настільки замкнутий.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

19. Є люди, з якими я можу поговорити.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

20. Є люди, до яких я можу звернутися.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Анкета для вивчення особливостей використання інтернету студентською  
молоддю

1. Скільки часу в середньому Ви проводите в інтернеті протягом дня?
2. Як часто Ви користуєтеся інтернетом?
3. З якою метою Ви найчастіше використовуєте інтернет?
4. Чи використовуєте Ви інтернет переважно для навчання?
5. Чи користуєтеся Ви соціальними мережами щодня?
6. Чи переглядаєте Ви відео або розважальний контент в інтернеті?
7. Чи використовуєте Ви інтернет для онлайн-ігор?
8. Чи бувають випадки, коли Ви проводите в інтернеті більше часу, ніж планували?
9. Чи заважає Вам інтернет зосередитися на навчанні або інших важливих справах?
10. Чи відчуваєте Ви дискомфорт, якщо певний час не маєте доступу до інтернету?
11. Чи вважаєте Ви, що інтернет займає важливе місце у Вашому повсякденному житті?
12. Як Ви оцінюєте вплив інтернету на Ваше навчання та спілкування?

## Вправа «Мій день в інтернеті»

**Мета вправи:** усвідомлення студентами власних інтернет-звичок, визначення кількості часу, проведеного в мережі, та аналіз основних видів онлайн-активності.

**Завдання вправи:**

- допомогти студентам побачити, скільки часу вони реально проводять в інтернеті;
- визначити, які види онлайн-активності займають найбільше часу;
- розмежувати необхідне та надмірне використання інтернету;
- сформулювати більш критичне ставлення до власної цифрової поведінки.

**Необхідні матеріали:** аркуш паперу або готовий бланк спостереження, ручка.

**Хід виконання вправи:**

Учасникам пропонується протягом одного дня або кількох днів поспіль вести короткий запис усіх випадків використання інтернету. Вони мають зазначати, коли саме заходили в мережу, скільки часу там перебували та з якою метою користувалися інтернетом. Наприклад, це може бути навчання, пошук інформації, перегляд відео, користування соціальними мережами, онлайн-спілкування, прослуховування музики або онлайн-ігри.

Після завершення спостереження учасники підраховують загальну кількість часу, проведеного в інтернеті протягом дня. Далі вони аналізують, які саме види діяльності займали найбільше часу. Особливу увагу слід звернути на те, чи всі ці види активності були справді необхідними. Наприклад, якщо на навчання було витрачено одну годину, а на перегляд відео чи соціальні мережі — три або чотири години, це дає підстави для роздумів щодо доцільності такого розподілу часу.

Після індивідуального аналізу результатів доцільно провести групове обговорення. Учасники можуть поділитися своїми спостереженнями, розповісти, що їх здивувало, які онлайн-звички вони помітили у себе та які висновки зробили. Психолог або ведучий підсумовує відповіді та допомагає студентам побачити, як неусвідомлене використання інтернету поступово займає значну частину повсякденного життя.

**Орієнтовні запитання для обговорення:**

- Що найбільше здивувало вас у результатах?
- Які види діяльності в інтернеті забирають найбільше часу?
- Які з них є справді необхідними, а які можна скоротити?
- Чи були моменти, коли ви користувалися інтернетом автоматично, без реальної потреби?

**Очікуваний результат:** підвищення рівня усвідомлення власної інтернет-активності та формування готовності до більш раціонального використання цифрового часу.

## Вправа «Живе спілкування»

**Мета вправи:** розвиток комунікативних навичок і підвищення цінності безпосередньої міжособистісної взаємодії.

**Завдання вправи:**

- сприяти розвитку навичок реального спілкування;
- знизити звичку замінювати живий контакт онлайн-комунікацією;
- розвивати вміння слухати, висловлювати думки й підтримувати діалог;
- допомогти усвідомити емоційну значущість безпосереднього контакту.

**Необхідні матеріали:** не потрібні, за бажанням — картки з темами для розмови.

**Хід виконання вправи:**

Учасники об'єднуються в пари. Кожній парі пропонується тема для розмови. Це може бути тема навчання, дружби, вільного часу, планів на майбутнє, ситуацій, які викликають стрес, або особистих інтересів. Головна умова полягає в тому, що під час спілкування не можна користуватися телефонами або іншими цифровими пристроями.

Протягом кількох хвилин один учасник говорить, а інший уважно слухає. Потім ролі змінюються. Після цього в парі обговорюється, що було легким, а що складним у такому форматі спілкування. На завершення проводиться загальне обговорення, де студенти діляться своїми враженнями від живої взаємодії.

Під час аналізу вправи важливо звернути увагу на те, чи було легко підтримувати розмову без допомоги гаджетів, чи вистачало уваги до співрозмовника, які емоції викликало безпосереднє спілкування. Часто студенти помічають, що живий контакт дає більше емоційної глибини, ніж коротке спілкування в соціальних мережах або месенджерах.

**Орієнтовні запитання для обговорення:**

- Чи легко було спілкуватися без телефону?
- Що ви відчували під час такої розмови?
- Чим живе спілкування відрізняється від онлайн-листування?
- Що у ньому є цінного?

**Очікуваний результат:** підвищення цінності реального спілкування та розвиток комунікативної компетентності студентів.

## Вправа «День без інтернету»

**Мета вправи:** формування досвіду тимчасового обмеження використання інтернету та усвідомлення власної залежності від цифрового середовища.

**Завдання вправи:**

- допомогти студентам перевірити, наскільки вони залежать від постійного доступу до мережі;
- виявити труднощі, що виникають під час обмеження інтернету;
- показати альтернативні способи проведення часу;
- сприяти розвитку самоконтролю.

**Необхідні матеріали:** щоденник спостереження або аркуш для записів.

**Хід виконання вправи:**

Учасникам пропонується обрати один день, протягом якого вони мають максимально обмежити використання інтернету. Допускається лише мінімальне використання, якщо це пов'язано з навчанням або нагальними потребами. Упродовж дня студенти мають спостерігати за своїм станом і записувати, коли саме виникало бажання зайти в мережу, які емоції при цьому з'являлися, що вони робили замість цього.

Після завершення дня кожен учасник аналізує свої відчуття. Хтось помічає тривогу, нудьгу або дискомфорт, а хтось, навпаки, відчуває полегшення та більше внутрішнього спокою. На груповому обговоренні студенти діляться тим, що було для них найскладнішим, а що — несподівано приємним. Також аналізується, які види діяльності вдалося відкрити для себе в той день.

**Орієнтовні запитання для обговорення:**

- Коли найбільше хотілося скористатися інтернетом?
- Які емоції виникали без доступу до мережі?
- Що виявилось найскладнішим?

– Які нові або забуті заняття ви спробували в цей день?

**Очікуваний результат:** підвищення усвідомлення власної залежності від інтернету та формування готовності до поміркованого використання мережі.

### Вправа «Мої інтернет-звички»

**Мета вправи:** розвиток саморефлексії та усвідомлення мотивів використання інтернету.

**Завдання вправи:**

- допомогти студентам краще зрозуміти власну поведінку в мережі;
- визначити емоційні причини звернення до інтернету;
- виявити ситуації, у яких користування мережею стає надмірним;
- сприяти зміні нераціональних звичок.

**Необхідні матеріали:** аркуш із запитаннями або зошит для письмових відповідей.

**Хід виконання вправи:**

Студентам пропонується письмово відповісти на кілька запитань. Наприклад: чому я найчастіше користуюся інтернетом? Що я відчуваю, коли заходжу в мережу? Що я відчуваю, коли не можу скористатися інтернетом? Чи бувають ситуації, коли я проводжу онлайн більше часу, ніж планував? Що саме найчастіше змушує мене залишатися в мережі довше? Чи є в моєму житті моменти, коли інтернет став заміною відпочинку, живого спілкування або реального вирішення проблем?

Після письмової роботи учасники можуть, за бажанням, поділитися окремими висновками з групою. Важливо, щоб обговорення проходило в безпечній атмосфері без осуду. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти студентам побачити не лише зовнішню поведінку, а й внутрішні причини звернення до інтернету.

На завершення кожен учасник формулює для себе одну або кілька звичок, які хотів би змінити. Наприклад: не починати день із соціальних мереж, не користуватися телефоном під час навчання, не заходити в мережу автоматично під час нудьги.

**Орієнтовні запитання для самоаналізу:**

- Коли я найчастіше звертаюся до інтернету без справжньої потреби?

- Які емоції я намагаюся зменшити або уникнути за допомогою мережі?
- Що саме в інтернеті приваблює мене найбільше?
- Яку звичку я хотів би змінити найближчим часом?

**Очікуваний результат:** розвиток саморефлексії, усвідомлення власних мотивів онлайн-поведінки та формування наміру змінювати нераціональні цифрові звички.

## Вправа «Планування часу»

**Мета вправи:** формування навичок ефективного розподілу часу між навчанням, відпочинком, спілкуванням та використанням інтернету.

**Завдання вправи:**

- навчити студентів більш свідомо планувати свій день;
- допомогти побачити, як інтернет впливає на організацію часу;
- сформувати звичку обмежувати надмірне перебування в мережі;
- сприяти розвитку самоконтролю та відповідальності.

**Необхідні матеріали:** аркуш паперу, ручка, таблиця або шаблон розпорядку дня.

**Хід виконання вправи:**

Студентам пропонується скласти свій типовий розпорядок дня. У ньому необхідно виділити час на основні сфери життя: навчання, підготовку до занять, побутові справи, відпочинок, фізичну активність, спілкування та користування інтернетом. Після цього учасники мають окремо позначити, скільки часу вони вважають оптимальним для використання інтернету і скільки часу реально витрачають на це зараз.

Наступним етапом є порівняння бажаного й реального розподілу часу. Часто студенти помічають, що онлайн-активність займає набагато більше часу, ніж вони спочатку уявляли. Після цього учасникам пропонується скласти більш збалансований варіант свого дня, де буде визначено конкретний, обмежений час для використання інтернету.

Під час групового обговорення важливо звернути увагу на те, чи є складений розклад реалістичним, чи вдасться його дотримуватися, які труднощі можуть виникнути під час обмеження часу в мережі. Також доцільно обговорити, які способи можуть допомогти не виходити за межі встановленого часу: вимикання сповіщень, таймер, використання програм для контролю часу, чіткий список справ на день.

**Орієнтовні запитання для обговорення:**

– Чи збігається ваш реальний розподіл часу з тим, який ви вважаєте правильним?

– Які справи найчастіше відкладаються через інтернет?

– Що вам заважає обмежувати час онлайн?

– Які способи самоконтролю ви могли б використати?

**Очікуваний результат:** розвиток навичок планування часу та підвищення здатності до самоконтролю у використанні інтернету.

### Вправа «Альтернатива інтернету»

**Мета вправи:** розширення уявлень студентів про можливості змістовного дозвілля поза цифровим середовищем.

**Завдання вправи:**

- допомогти учасникам знайти альтернативні види активності;
- знизити залежність від інтернету як основного джерела задоволення;
- сприяти розвитку інтересів у реальному житті;
- активізувати творчість і самостійність.

**Необхідні матеріали:** аркуш паперу, ручка.

**Хід виконання вправи:**

Студентам пропонується скласти список занять, які можуть приносити задоволення без використання інтернету. Це можуть бути прогулянки, читання, заняття спортом, малювання, музика, ведення щоденника, зустрічі з друзями, волонтерство, настільні ігри, участь у культурних заходах, робота над власними творчими чи навчальними проектами.

Після складання загального списку кожен учасник обирає кілька варіантів, які здаються йому найбільш реалістичними та привабливими. Потім студент має визначити, коли саме він міг би включити ці види діяльності у свій звичний тижневий графік. Важливо не просто назвати альтернативу, а реально продумати, у який день і за яких умов вона може бути реалізована.

У груповому обговоренні учасники можуть поділитися своїми списками, почути нові ідеї від інших і замислитися над тим, наскільки їхнє дозвілля залежить від інтернету. Психолог допомагає підвести учасників до думки, що в реальному житті існує багато способів отримувати позитивні емоції, відпочивати й відновлювати сили.

**Орієнтовні запитання для обговорення:**

- Які заняття без інтернету вам справді цікаві?
- Чому деякі з них давно не з'являлися у вашому житті?
- Що легше обрати після втоми: інтернет чи реальну активність?

– Які альтернативи ви готові спробувати вже цього тижня?

**Очікуваний результат:** формування у студентів ширшого бачення можливостей відпочинку та зменшення залежності від інтернету як основного способу дозвілля.