

Міністерство освіти і науки України

**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»**

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**«Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасній студентській
молоді»**

Виконала студентка гр. 401-ФП

____.____.2025 р. _____ Колеснікова А.В.

Керівник кваліфікаційної роботи

____.____.2025 р. _____ Седих К.В.

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

____.____.2025 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **бакалавр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри
Л.П. Клевака

« ____ » _____ 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді
керівник роботи _____
затверджена наказом вищого навчального закладу від « ____ » _____ 2025 року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Зміст кваліфікаційної роботи

Розділ 1 Теоретичні основи дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді

1.1. Поняття та прояви медіазалежності

1.2. Психологічні особливості студентської молоді

1.3. Чинники, які впливають на формування медіазалежності у сучасній студентській молоді

Розділ 2 Методологічне обґрунтування дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

2.2. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

2.3. Тест на медіазалежність (К. Янг в адаптації В. Бурової)

2.4. Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20)

2.5. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова)

2.6. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т. Больбот)

Розділ 3 Емпіричне дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Аналіз медіазалежності у сучасній студентській молоді

3.3. Напрямки формування культури медіаспоживання у студентів

5. Перелік графічного матеріалу
 Рівень схильності до залежностей
 Рівень медіазалежності
 Рівень оцінки ігрового досвіду
 Рівень оцінки комп'ютерної залежності
 Рівень оцінки комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I			
II			
III			

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____
 (підпис)

Керівник роботи _____
 (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	8
1.1. Поняття та прояви медіазалежності.....	8
1.2. Психологічні особливості студентської молоді.....	13
1.3. Чинники, які впливають на формування медіазалежності у сучасної студентської молоді.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	24
2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	24
2.2 Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) ..	24
2.3 Тест на медіазалежність (К. Янг в адаптації В. Бурової).....	25
2.4 Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20).....	26
2.5 Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова).....	27
2.6 Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т. Ботьбот).....	28
Висновки до другого розділу.....	29
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	30
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	30
3.2. Аналіз медіазалежності у сучасної студентської молоді.....	30
3.3. Напрямки формування культури медіаспоживання у студентів.....	49
Висновки до третього розділу.....	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	62
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики.....	62
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	72
Додаток В. Річна програма реалізації запропонованих напрямків формування культури медіаспоживання у студентів.....	77

ВСТУП

Проблематика психологічних аспектів медіазалежності у сучасних студентів стає все більш значущою на тлі стрімкої цифровізації суспільства. Смартфони, онлайн-платформи та соціальні мережі вже не просто інструменти дозвілля, для молоді вони перетворилися на основний простір спілкування, навчання та самопрезентації. Через це радикально змінюється структура вільного часу, а разом із нею – і звичні форми зняття стресу та пошуку підтримки. У той же час зростає масив даних, що показують надмірне занурення в медіасередовище тісно пов'язане з хронічним недосипанням, зростанням тривожності, зниженням академічної мотивації та формуванням адиктивних патернів, подібних за механізмом до хімічних залежностей.

Студентський вік особливо вразливий до таких ризиків. Період пошуку особистої та професійної ідентичності, висока емоційна лабільність, перехід до самостійної організації життя роблять віртуальне середовище привабливим способом регулювання настрою. Однак сформовані навички самоконтролю та критичного мислення ще недостатньо стійкі, що ускладнює усвідомлене керування власним медіаспоживанням. При цьому залишається відкритим питання які індивідуально-психологічні характеристики – темперамент, самооцінка, рівень толерантності до стресу, особливості міжособистісної взаємодії – є ключовими тригерами формування медіазалежності саме у студентів і як вони поєднуються з культурно-освітнім середовищем вузу.

Актуальність дослідження полягає в тому, що відсутність навичок відповідального поведіння в цифровому середовищі створює ризики для формування їхнього соціального, професійного й особистісного потенціалу. Недостатнє розуміння цих процесів ускладнює визначення шляхів оптимального використання медіа для підтримки соціального й професійного розвитку молоді. Тим самим дослідження відповідає актуальному суспільному запиту та сприяє

створенню комплексних підходів до підтримки ментального здоров'я студентства в епоху цифровізації.

Мета дослідження – визначення психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді і виявлення напрямків формування культури медіаспоживання у студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді.
3. За допомогою емпіричного дослідження провести аналіз медіазалежності у сучасній студентській молоді.
4. Визначити напрямки формування культури медіаспоживання у студентів.

Гіпотеза дослідження: юнаки більш схильні до медіазалежності, ніж дівчата.

Об'єктом дослідження є процес поведінки студентської молоді в цифровому середовищі.

Предметом дослідження є психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

Інформаційною базою дослідження стали загальнотеоретичні положення наукової психології про медіазалежність таких авторів, як Л. Березовська, О. Браніш, І. Вербовський, С. Захожа, Р. Кацавець, М. Мік, В. Москалець, Н. Нікон, І. Нохріна, О. Папроцька, Г. Смолл, Ю. Тодорцева, О. Шпортун, К. Янг та ін.. Незважаючи на велику кількість досліджень, на

сьогодні питання медіазалежності у вітчизняній науці перебуває в зародковому стані.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про психологічні аспекти медіазалежності у студентської молоді, а також у визначенні чинників, які впливають її формування.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з метою профілактики медіазалежності серед студентів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та прояви медіазалежності

Під медіа розуміються як канали і інструменти передачі, а й «медіум» – посередник між суб'єктом і об'єктом, розширює когнітивні і комунікативні можливості людини. Класичні класифікації ділять медіа за способом передачі (друк, радіо, кіно, телебачення, комп'ютерні мережі) та каналом сприйняття (візуальний, аудіо, аудіовізуальний) [12, с. 23]. Розширення цих каналів в епоху цифровізації породжує ситуацію, за якої задоволення базових потреб – в інформації, соціалізації, розваги – все частіше реалізується через мультимедійні платформи.

Медіазалежність – це феномен, при якому людина надмірно залежить від медіа, що може мати як фізичні, так і психологічні наслідки. Медіаплатформи розширюють можливості людини, але неправильне їх використання може призвести до порушень, включаючи стрес, проблеми зі сприйняттям, когнітивний спад. Також медіа впливають на соціальні відносини, викликаючи ізоляцію, тривогу та стрес [3, с. 82].

Перші наукові згадки про залежність від телебачення відносяться до 1954 року. Нідерландський психіатр Й. Мерлоо описавши телевізійну залежність як реальний феномен, що може викликати апатію, нехтування обов'язками та занурення у фантазії. Це було одним із перших попереджень, що надмірне споживання мас-медіа може набувати характеру залежності [28, с. 126].

У 1970-ті роки ідея «телезалежності» набувала поширення в суспільстві. Наприклад, в книзі М. Вінн «Підключений наркотик» телебачення названо «digital drug» для дітей, відображаючи метафору телевізора як своєрідного наркотику [299, с. 55].

Ключова теоретична основа закладена в Моделі залежності від медіа М. деФлера та С. Белл-Рокіч (в 1976 році) [23, с. 4]. Автори показали, що

взаємообумовленість медіа системи та соціальної системи зростає в міру ускладнення інформаційного середовища, у періоди нестабільності (класичний приклад-теракти 11 вересня 2001 р.) населення звертається до ЗМІ як до привілейованого джерела життєво важливої інформації, а отже, стає особливо вразливим перед ними.

Перші емпіричні дослідження телезалежності були зроблені у 1982 році, коли Р. Сміт провів перше опитування щодо телевізійної адикції, виявивши невелику групу «телеманів», які дивилися телевізор удвічі більше за середньостатистичних глядачів. Наприкінці 1980-х психологи Р. Кубей і М. Чиксентміхаї почали вивчати цю проблему. Їх дослідження показали, що близько 10% опитаних у США визнають себе залежними від телебачення. З поширенням аркадних і комп'ютерних ігор з'являються повідомлення про «ігрову залежність» (три випадки нав'язливої гри в Space Invaders із характерними ознаками адиктивної поведінки). Психологи почали розглядати такі форми надмірного захоплення медіа як нехімічні адикції, подібні до азартної гри. Британський дослідник М. Гріффітс увів поняття «технологічних залежностей» (1995 рік.) для позначення адиктивної поведінки, пов'язаної з новими технологіями – відеоіграми, комп'ютерами, телебаченням тощо.

Інтернет-залежність вперше згадана у працях американської психології К. Янг [30, с. 46]. На рубежі тисячоліть феномен інтернет-залежності інтенсивно досліджується у Північній Америці, Європі та Східній Азії; з'являються перші центри реабілітації для інтернет-залежних. Далі поняття інтернет-залежності набуло широкого визнання у психології. З'явилися численні емпіричні роботи, що вивчали поширеність, фактори ризику та коморбідність інтернет-адикції. З розвитком соціальних мереж з'явилося явище «залежності від соціальних мереж» [28, с. 127].

В Україні дослідження активізувалися з початку XXI століття. Поступово формуються стандартизовані опитувальники та програми корекції адиктивної онлайн-поведінки.

Водночас у науковому середовищі тривали дискусії щодо критеріїв: у США APA розглядала, чи включати інтернет-адикцію до DSM. В результаті у DSM-5 (2013 року) з'явився діагностичний статус «Internet Gaming Disorder» (ігрова інтернет-залежність) як стан, що потребує подальшого вивчення. Цей крок фактично визнав залежність від цифрових ігор реальною проблемою психічного здоров'я, хоча загальна інтернет-адикція поки що позбавлялася поза офіційними переліками розладів.

Сучасне визначення трактує медіазалежність як форма поведінкової адикції, пов'язана з надмірним захопленням цифровими медіа, що призводить до психологічного дискомфорту та порушення нормального життя особистості [22, с. 42].

Питання медіазалежності обговорюється в психології та суміжних науках вже кілька десятиліть, однак єдина клініко-діагностична система її симптомів поки не розроблена. Проте численні емпіричні дані та теоретичні моделі підтверджують його клінічну та соціальну значимість. Сучасні дослідники, такі як О. Шпортун, Ю. Тодорцева, уточнюють, що медіазалежність формується на стику індивідуального запиту та структурних характеристик цифрового середовища [22; 20].

Хоча сьогодні не всі різновиди медіазалежності формально визнані як розлади, поступово відбувається їхнє входження до класифікацій. У МКГ-11 (2018) Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно включила «ігровий розлад» (gaming disorder) до переліку розладів, пов'язаних із адиктивною поведінкою, визнавши клінічну значущість надмірного геймінгу. Це стало важливим прецедентом для всього спектру медіазалежностей.

З позицій психології медіазалежність розглядається як розлад вольової регуляції, що виявляється в:

- ~ хронічному перевищенні часу взаємодії з медіа-контентом;
- ~ зниженні здатності до самоконтролю та відкладеного задоволення;
- ~ звуженні інтересів переважно до медіа сфери з прогресуючим погіршенням академічної, професійної, соціальної та соматичної спроможності.

Перехід від нормального медіаспоживання до патологічного описаний за класичною для адиктивних розладів схемою «ейфорія-потреба-втрата контролю» [16, с. 519].

О. Барішполец виділяє такі теоретичні підходи до пояснення феномену медіазалежності, як медичний (психіатричний), психологічний, кібернетичний. Медичний (психіатричний) підхід полягає в тому, що медіазалежність трактується як варіант обсесивно компульсивного спектра; діагностичні критерії запозичують із моделей хімічних адикцій, фіксуючи толерантність, компульсивність та абстинентний синдром. Психологічний підхід розглядає медіазалежність як форму проблематичної, але потенційно оборотної поведінки, що виникає у осіб з адиктивним потенціалом особистості за недостатніх навичок стрес менеджменту. Кібернетичний підхід наголошує на «адиктивних характеристиках» самого цифрового середовища: нескінченної відновлюваності контенту, механізмах випадкового підкріплення та алгоритмічної персоналізації, які посилюють ефект залучення [11, с. 47].

Комплекс досліджень демонструє багаторівневі наслідки надмірного медіаспоживання, такі як:

~ тривала робота за комп'ютером асоційована з порушеннями зору та постуральним дискомфортом [9];

~ безконтрольне користування гаджетами приводить до соматичних порушень [17, с. 22];

~ синє світло екранів пригнічує синтез мелатоніну, провокуючи безсоння, що веде до когнітивного дефіциту та емоційної лабільності [15, с. 145];

~ дослідження мозкової активності пов'язують медіазалежність із змінами дофамінергічних шляхах, типовими для поведінкових адикцій [27, с. 187];

~ хронічне інформаційне перенасичення знижує концентрацію та погіршує здатність до стратегічного прийняття рішень [24, с. 1192];

соціальні мережі провокують феномени порівняння, цифрового стресу та псевдосоціальної ізоляції, збільшення числа онлайн контактів супроводжується зниженням якості офлайн взаємодій [2, с. 45].

Цифровізація торкається всіх рівнів соціального здоров'я, вона перерозподіляє структуру міжособистісних зв'язків, знижує емпатію, породжує нові форми залежності та посилює нерівність у доступі до ресурсів [4, с. 60]. Медіа задовольняють базову потребу в комунікації та, використовуючи техніку «розмовотерапії», емоційне «розсекречення» та специфічний наратив, можуть сприяти як самопізнанню, так і retraumatization [21, с. 98]. Парадоксально ці ж механізми при необмеженому використанні посилюють залежність від постійних стимулів і підтвердження ззовні.

Отже, медіа викликають стрес і тривогу через постійне порівняння себе з іншими. Вони формують ідеалізовані образи, що веде до незадоволеності та зниження самооцінки. Постійна присутність у мережі посилює стрес і тривожність, оскільки людина мимоволі зіставляє своє життя з відредагованими успіхами інших та відчуває тиск цифрового соціуму. Віртуальний простір формує «вітринні» сценарії благополуччя, що нерідко народжує розчарування власними досягненнями та знецінює самооцінку. Тривале перебування онлайн може спричинити відчуття самотності, особливо якщо віртуальне спілкування поступово витісняє живі контакти. Надмірне використання медіа може призвести до соціальної ізоляції, коли онлайн взаємодії замінюють реальні.

Додатковим фактором ризику є синя компонента екранного випромінювання: вона гальмує вироблення мелатоніну, що відповідає за біоритми сну. В результаті з'являються складності із засинанням, сон стає поверхневим, а накопичена втома посилює тривожні та депресивні реакції. Хронічний дефіцит відпочинку з часом послаблює когнітивні функції та підвищує емоційну нестабільність.

Безперервний інформаційний потік, що вимагає миттєвого відгуку, підтримує високий рівень психофізіологічної напруги. Це призводить до зниження концентрації, відчуття розумового виснаження та зростання симптомів

депресії. Люди часто скаржаться на перевантаження даними та неможливість справлятися зі щоденними завданнями. Інформаційний надлишок провокує дратівливість та погіршує розумові процеси, тому що мозок, перевантажений новинами, важче утримує увагу та приймає виважені рішення, особливо коли контент забарвлений негативом чи несе загрозу.

Одночасно порушення режиму праці та відпочинку розмиває кордон між роботою та особистим часом, знижуючи загальну якість життя. Безперервна присутність у мережі позбавляє можливості повноцінно відновлюватися й у результаті формує хронічний стрес та емоційне вигорання.

Таким чином, враховуючи міждисциплінарний характер проблеми, медіазалежність слід розглядати як комплексний психосоціальний стан, що виникає на перетині особистісних схильностей та властивостей цифрового інформаційного середовища. Вона проявляється на когнітивному, афективному, поведінковому та соматичному рівнях та еволюціонує від функціональної потреби до патологічної фіксації. Систематизація її симптомів, уточнення факторів ризику та розробка профілактико-корекційних програм залишаються пріоритетними завданнями сучасної медіа психології та суміжних галузей знання.

1.2. Психологічні особливості студентської молоді

Студентська молодь належить до вікової групи пізньої юності – ранньої дорослості, приблизно від 17-18 до 23-25 років. Це період життя, коли людина переходить від підліткового етапу до дорослого, набуваючи нового соціального статусу та ролей. Студентство – особлива соціально-демографічна група, що об'єднує молодих людей, які свідомо опановують професійні знання та готуються до самостійного виконання соціальних та професійних функцій через навчання в закладах вищої освіти. Молоді люди цього віку відзначаються значним інтелектуальним та особистісним потенціалом. Зазвичай студенти мають вищий рівень освіти порівняно з однолітками, сильну мотивацію до здобуття знань, високу соціальну активність і досить гармонійне поєднання

інтелектуальної та соціальної зрілості. Саме у студентські роки багато психофізіологічних функцій досягають свого оптимуму розвитку – наприклад, пам'ять, мислення, уяви – що створює сприятливі умови для навчання та творчості [10, с. 66].

Втім, поруч із широкими можливостями саморозвитку, студентський вік характеризується і рядом психологічних ускладнень, притаманних періоду переходу до дорослості. Дослідники відзначають, що пізня юність є кризовим віком, насиченим різноманітними внутрішніми суперечностями та викликами для особистості. У цьому віці молодий чоловік вирішує ключові завдання свого розвитку, стикаючись із кризами ідентичності, самовизначення, автономії тощо. Зокрема, криза 17–18 років пов'язана з необхідністю вибору подальшого життєвого шляху після закінчення школи, пошуком власного місця у дорослій житті – фактично, це процес формування свого «Я» на майбутнє. На початку навчання у закладі вищої освіти багато студентів переживають кризу адаптації до нових умов – новий навчальний колектив, інші вимоги, самостійна життя без постійного контролю батьків. Якщо ця адаптаційна криза не вирішується вчасно, вона може затягуватися, виявляючись у хронічному стресі, конфліктах із одногрупниками, негативному ставленні до навчання [18, с. 54].

У процесі становлення дорослості студент стикається також із кризою сімейної залежності: з одного боку, молоді люди прагнуть незалежності від батьків, часто живуть окремо (у гуртожитках чи орендують житло), демонструють самостійність у побуті та рішеннях. З іншого боку, емоційно та матеріально значна частина студентів все ще залежні від батьківської батьківщини, що породжує внутрішній конфлікт між бажанням самостійності та фактичною незрілістю в повному забезпеченні власних потреб. Паралельно виникає криза інтимно-особистісних відносин: у студентському віці посилюється потреба у близьких романтичних взаєминах, пошуку партнера, але створення власної сім'ї часто відкладається через продовження навчання, фінансову залежність від батьків, невизначеність із майбутнім. На старших курсах можливі переживання, пов'язані з наближенням випуску – так звана криза

професійного самовизначення та входження у дорослу життя, коли потрібно будувати плани кар'єри та реалізації, що супроводжується тривогами щодо відповідності власних знань вимогам ринку, страхом не досягти поставлених цілей [19, с. 78].

Отже, психологічний портрет сучасного студента визначається поєднанням високого потенціалу розвитку та низки вікових проблем і протиріч. У більшості студентів присутня потреба в самоствердженні, встановленні своєї ідентичності та соціального статусу; водночас багато хто переживає почуття невпевненості, пошуку собі, емоційної самотності чи залежності від думки оточення.

Перелічені вікові особливості зумовлюють певну вразливість студентської молоді до адиктивних моделей поведінки. Період юності традиційно пов'язаний із підвищеною схильністю до експериментування та ризикованих дій, оскільки механізми самоконтролю та критичного мислення ще перебувають у стадії становлення. Нестабільність емоційної сфери та часті зміни настрою, характерні для молоді, можуть призводити до імпульсивних рішень та пошуку швидких джерел задоволення потреб. У студентів, які відчувають стрес через навчальне навантаження чи соціальні проблеми, може виникати спокуса втечі у віртуальний світ як спосіб зняти напругу.

Варто врахувати й соціально-психологічний контекст, оскільки у студентському віці особливо значущими стають стосунки з однолітками, включеність до групи, визнання авторитету серед ровесників. Потреба в спілкуванні та прийнятті може спонукати молодь постійно бути онлайн у соціальних мережах, відслідковувати реакції друзів, кількість лайків тощо. Залежність самооцінки від думки оточення часто підштовхує студентів демонструвати активність у мережі, аби відчути підтримку чи схвалення [7, с. 47].

Крім того, ця вікова група практично повністю інтегрована в цифрову довкілля, оскільки сучасні студенти з дитинства звикли до гаджетів та інтернету, для них онлайн-комунікація – природна частина життя. Висока технічна

освіченість та легкий доступ до інформаційних технологій, з одного боку, підвищують ефективність навчання та спілкування, а з іншого – створюють передумови для залежності, якщо молодь не має достатніх навичок саморегуляції у користуванні медіа.

Можна виділити наступні психологічні особливості студентів, зумовлені використанням медіа:

~ студенти звикають отримувати відомості із коротких повідомлень, відеороликів та стрічок новин. Швидке перемикавання між вкладками тренує швидкість пошуку, але знижує стійкість уваги: глибоко аналізувати великі тексти стає складніше. Часті паузи на повідомлення «розхитують» робочу пам'ять, і до кінця дня зростає кількість помилок у завданнях;

~ вміння перевіряти достовірність джерел, працювати з графіками та візуалізаціями, захищати особисті дані сьогодні так само важливо, як уміло писати курсові. Ті студенти, хто усвідомлено планує пошук, вміє робити нотатки та рефлексує результати, показують найкращу успішність на змішаних (онлайн та офлайн) курсах;

~ платформи дають гнучкість, оскільки можна дивитися лекції вночі чи переглядати складний фрагмент. Але без чіткого плану легко відкладати справи до дедлайну та проводити годинник у «безцільному скролінгу». Нестача навичок самоконтролю збільшує прокрастинацію та викликає почуття провини за втрачений час;

~ мережа дає яскраві стимули, такі як лайки, ігрові здобутки, новини. Емоції швидко злітають, але так само швидко падають, коли очікування не виправдовуються або у стрічці з'являється негатив. Такі «гойдалки» роблять психіку менш стійкою, підвищують ризик тривожних та депресивних станів;

~ платформи часто використовують бали, бейджі та рейтинги. Поки що нагорода близька, мотивація висока; щойно «гра» припиняється, інтерес згасає. Якщо студент не розвинена внутрішня мотивація до предмета, він швидше втрачає залученість;

~ навчальні чати працюють без вихідних, повідомлення приходять вночі, і межа між навчанням та відпочинком розмивається. Постійна готовність відповісти на повідомлення веде до втоми, проблем зі сном та емоційного вигорання, особливо під час сесій;

~ студенти створюють кілька цифрових образів, наприклад, серйозний профіль у LinkedIn, творчу сторінку в Instagram, гумористичний обліковий запис у TikTok. Потрібно стежити, щоб публікації не суперечили одна одній. Таке «управління враженням» потребує ресурсів і іноді викликає занепокоєння;

~ багато хто стежить за блогерами та відчуває з ними «дружбу», хоча це одностороннє спілкування. Паралельно розширюється коло поверхневих контактів, легко обмінятися посиланням або отримати пораду. Але така мережа рідко дає глибоку емоційну підтримку, яка традиційно формувалась у студентських групах;

~ проекти все частіше виконуються у хмарних сервісах та на спільних дошках. Це розвиває розподілене лідерство та вчить координувати завдання, але потребує дотримання мережевого етикету, правил цитування та захисту даних. Порушення ведуть до конфліктів та втрати довіри.

Отже, цифрове покоління студентів має сильні сторони, а саме вміння швидко знаходити інформацію, перемикатися між форматами, освоювати нові програми. Однак ці умови підвищують кількість відволікань, створюють ризик залежності від гаджетів та інформаційного перевантаження.

Таким чином, психологічні особливості студентської молоді – вікова динаміка розвитку, емоційна нестабільність, потреба в ідентичності та спілкуванні, а також практично необмежений доступ до цифрових технологій – створюють ґрунт, на якому за певних умов може сформуватися схильність до медіазалежності.

1.3. Чинники, які впливають на формування медіазалежності у сучасної студентської молоді

Формування медіазалежності є наслідком сукупної дії багатьох факторів – психологічних особливостей особистості, соціальної середовища, освітніх обставин та специфіки сучасних медіатехнологій. Особливу вразливість виявляє студентська молодь, оскільки період пошуку ідентичності, висока когнітивна пластичність та недоформовані навички саморегуляції підвищують ризик патологічного зміщення активності у віртуальне середовище [22, с. 53].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити основні групи факторів, що сприяють виникненню медіазалежної поведінки у студентів.

До групи індивідуально-психологічних факторів належать особистісні риси та стани, які підвищують уразливість молодого людини до розвитку залежності від медіа. Дослідження показують, що серед студентської молоді, схильної до інтернет-адикції, досить часто зустрічаються такі характеристики, як занижена самооцінка та почуття меншовартості, несформованість «Я-концепції» (невизначеність уявлень про себе). Низька впевненість у собі та незрілість особистісної ідентичності призводять до того, що молодий чоловік шукає підтвердження власної цінності в онлайн-середовищі – через віртуальні досягнення, аватари, позитивні відгуки у соцмережах тощо. Якщо реальна життя не дає достатньо успіхів чи схвалення, підліток із низькою самооцінкою легко «тікає» в мережу, де відчувається більш компетентним чи прийнятим [14, с. 52].

Іншим важливим фактором є емоційна нестабільність та наявність психологічних проблем. Молоді люди, які страждають на часті зміни настрою, тривожність чи депресивні стани, можуть використовувати медіа як засіб регуляції своїх емоцій. Віртуальний світ приваблює тим, що дає швидкий дофаміновий відгук (новини, розваги, спілкування) та тимчасове забуття проблем. Дослідження О. Шпортун зазначає, що гостре відчуття самотності є однією з психологічних передумов медіазалежності у молоді. Студенти, які відчуваються самотніми чи соціально ізольованими (наприклад, у новому

колективі, далеко від дому), часто компенсують нестачу живого спілкування активністю у соцмережах. В онлайні вони можуть знайти групу підтримки, однодумців, отримати увагу – і поступово починають надавати перевагу цьому віртуальному спілкуванню над реальними контактами. До особистісних ризик-факторів також належать низькі навички самоконтролю та планування часу. Якщо молодий чоловік не вміє регулювати свої імпульси і відкладати задоволення, він легше піддається спокусі проводити лишню годину за гаджетами. Несформованість навичок саморегуляції та рефлексії, як зазначено у літературі, веде до того, що студент не усвідомлює критично обсяг власного медіаспоживання і не помічає, як захоплення переростає у залежність [1, с. 34].

Таким чином, певні психологічні особливості – низька самооцінка, емоційна нестійкість, дефіцит волі та самоконтролю, відчуття самотності – створюють підґрунтя, на якому формується патологічна прив'язаність до медіа.

Соціально-психологічні чинники стосуються потреб і мотивів молоді, пов'язаних із соціальною середою та спілкуванням, що реалізуються через медіа. Одним із потужних мотиваторів активності студентів у мережі є потреба у самоствердженні та визнанні. Юнаки та дівчата цього віку прагнуть посісти певне місце у соціумі, заслужити увагу, бути «поміченими». Соціальні мережі надають для цього зручний інструмент: можливість демонструвати собі (через пости, фотографії, досягнення), збирати схвалення у вигляді лайків, коментарів, підписників [13, с. 76].

Отже, прагнення до самоствердження може штовхати молодь до постійної присутності онлайн, перетворюючи здорове використання соцмереж на погоню за популярністю. Тісно пов'язане з цим явищем і так зване FOMO (fear of missing out) – страх пропустити щось важливе. Молоді користувачі відчувають сильну тривогу, якщо певну годину не слідкувати за оновленнями в мережі: їм здається, що без них відбуваються цікаві події або з'являється важлива інформація. Цей страх змушує студентів постійно перевіряти соцмережі та месенджери, навіть під час зайняття чи відпочинку, що поступово формує нав'язливу звичку.

Наступний значущий чинник – потреба у спілкуванні та належності до групи. Студентський вік – час інтенсивного спілкування з однолітками, формування дружніх та романтичних стосунків. Якщо у реальній житті молодій людині бракує спілкування або вона засмучена, то інтернет стає привабливою альтернативою. У мережі легко знайти однодумців, приєднатися до спільнот за інтересами, відчуті собі частиною певної групи. Онлайн-спільноти дають відчуття приналежності та підтримки, задовольняючи базову соціальну потребу людини [26, с. 8].

Таким чином, легкість пошуку емоційно близьких людей онлайн та ілюзія спільноти може підштовхувати молодь все більше години проводити у віртуальному колі спілкування. Це особливо стосується тих, хто відчувається ізольованим офлайн – вони компенсують дефіцит дружби через соцмережі, що з часом може перерости у залежну поведінку.

Окремо варто згадати мотив «втечі від реальності», який також є соціально-психологічним фактором розвитку медіазалежності. Багато студентів зіштовхуються зі стресовими ситуаціями – навчальні труднощі, конфлікти, особисті переживання. Замість вирішення проблем, молодь іноді обирає шлях уникнення – занурюється у віртуальний світ, де проблеми здаються віддаленими. Онлайн-ігри, фантастичні світи, безкінечна стрічка новин або розважальний контент дозволяють на якийсь час забути про реальні негаразди.

Медіа таким чином виконують функцію «психологічного притулку» – дають тимчасове полегшення від тривоги чи нудьги. Якщо у юнака чи дівчини виробляється звичка постійно тікати в онлайн при найменшому стресі, це прямий шлях до формування залежності. Як зазначено в наукових джерелах, сама можливість легкого втечі від реальної життя та його проблем через медіа є одним із факторів, що підсилюють адиктивний потенціал цифрової середовища.

Становлення медіазалежності у студентів відбувається не у вакуумі, а в контексті ширших соціальних розумів та освітнього середовища. Одним із факторів є сучасний спосіб життя, де медіа максимально доступні та присутні всюди. Практично кожен студент має смартфон із підключенням до інтернету,

що забезпечує постійний доступ до соцмереж, відео, гри. Технічна доступність медіазасобів значно полегшує виникнення залежності: спокуса відволіктися на телефон є завжди, адже гаджет поруч 24/7. На відміну від алкоголю чи наркотиків, цифровий контент формально не заборонений і навіть потрібний у навчанні, тому межу між корисним використанням та зловживанням провести важко. Наприклад, виконуючи навчальні завдання за комп'ютером, студент може паралельно знаходитися у соціальній мережі чи YouTube, витрачаючи дедалі більше години на несуттєве серфінгування.

Таким чином навчальні потреби переплітаються з розважальним медіаспоживанням, і поступово останнє починає домінувати.

Освітні фактори включають і недостатню медіаграмотність: якщо у школі чи університеті молоді не привили навичок критичного мислення щодо медіа та самоконтролю в цифровому середовищі, вони більш уразливі до шкідливих впливів. В Україні проблематика цифрової гігієни лише починає входити до освітніх програм, тому багато студентів просто не усвідомлюють небезпеку наднормового сидіння в гаджетах. Дослідження вказують на необізнаність значної частини молоді щодо можливості виникнення залежності від інтернету та її негативних наслідків. Відсутність профілактичних заходів та програм психолого-педагогічної допомоги також є проблемою: молоді люди часто не знають, до кого звернутись, якщо помічають у собі ознаки залежності. Університетське оточення іноді несвідомо сприяє закріпленню медіазалежності, наприклад, викладачі широко застосовують онлайн-платформи, соціальні мережі для комунікації зі студентами, що постійно тримає останніх у медіапросторі. Нерідко самі навчальні успіхи чи невдачі штовхають до надмірного користування медіа: успішні студенти можуть захоплюватися інформаційним пошуком та онлайн-наукою, а ті, хто відчуває труднощі у навчанні, – шукати розради в розвагах мережі або уникати навчання, витрачаючи годину на гаджети (форма прокрастинації) [6, с. 55].

До соціальних факторів належать і зовнішні соціально-економічні умови, що опосередковано впливають на психіку молоді. Постійний інформаційний тиск,

потік новин – нерідко тривожних чи агресивних – створюють тло, на якому молодь відчуває неспокій. Економічні негаразди, політичні чи соціальні конфлікти у країні також можуть підштовхувати до відходу у віртуальність. Як зазначає О. Шпортун, в суспільстві, що перебуває в стані трансформації або кризи, залежність молоді від медіа посилюється [22, с. 52]. В наш час українські студенти живуть у непростих умовах – пандемія COVID-19, військові дії, економічна нестабільність – все це підвищує рівень стресу. На тлі соціальної нестабільності медіа виконують подвійну роль: вони є джерелом необхідної інформації про події, але водночас і способом відволіктися від тривожної реальності.

Отже, соціальні фактори (стресогенні умови життя, соціальна дезадаптація окремих молодих людей) у поєднанні з легкодоступністю цифрових технологій створюють благодатний ґрунт для формування залежності.

Технологічними чинниками є дизайн медіа. Останніми роками багато говорять про те, що сам дизайн та функціонал сучасних медіаплатформ здатні викликати у користувачів ефект звикання. Соціальні мережі та мобільні додатки розробляються таким чином, щоб максимально утримувати увагу, так стрічка новин нескінченно оновлюється, алгоритми підбирають цікавий саме даному користувачеві контент, сповіщення постійно повертають до екрану. Для молоді людини, яка легко освоює нові застосування, це створює ризик завантажити у цьому віртуальному потоці. Мультимедійність та інтерактивність контенту (яскраві відео, динамічні ігри, реакції друзів онлайн) стимулюють вироблення дофаміну в мозку, формуючи позитивне підкріплення – бажання знову і знову повертатися до додатку. Технічні можливості мереж (високошвидкісний інтернет, мобільність) означають, що студент може задовольнити свою потребу в інформаційному чи соціальному «допінгу» у будь-який момент години та в будь-якому місці.

Фактично, сучасні технології розмивають межі між реальністю та віртуальністю: онлайн-життя завжди під рукою. У таких умовах для виникнення залежності досить невеликого поштовху – наприклад, нудьги під час лекції, – і

рука вже тягнеться до смартфона. Тому технологічна сторона проблеми теж суттєва: молодь стала заручником «зручності» та повсюдності медіа, коли важко відмовитися від їх використання навіть на коротку годину. Саме тому психічне здоров'я студентів опиняється під тиском інформаційних перевантажень та постійної онлайн-присутності [5, с. 116].

Підсумовуючи, можна зазначити, що формування медіазалежності у студентської молоді є багатопричинним процесом. Індивідуальні психологічні особливості (схильність до самотності, невпевненість у собі, імпульсивність) переплітаються з соціально-психологічними мотивами (прагнення визнання, потреба у спілкуванні, уникнення проблем) та підсилюються сучасними умовами життя та навчання (повсюдний доступ до інтернету, відсутність навичок медіаграмотності). Технічні інновації, які зробили медіа невід'ємною частиною повсякдення, водночас створили нові ризики для психологічного благополуччя молоді.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розкрито теоретичні засади проблеми медіазалежності студентської молоді. Уточнено поняття медіазалежності та охарактеризовано її основні прояви. Медіазалежність визначається як форма поведінкової адикції, пов'язана з надмірним захопленням цифровими медіа, що призводить до психологічного дискомфорту та порушення нормального життя особистості.

Загалом, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що медіазалежність студентів пов'язана з психологією юнацького віку та особливостями цифрової епохи. Розуміння концепції та проявів цієї залежності, а також виявлення факторів ризику має важливе значення для розробки превентивних заходів і корекційних програм, спрямованих на зменшення негативного впливу медіазалежності на особистісний розвиток і психічне здоров'я сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Як методологічна та теоретична база нашого дослідження обрані ключові принципи вітчизняної психології, включаючи принцип єдності свідомості та дії, принцип розвитку, принцип соціальної та діяльнісної зумовленості особистісного зростання, а також принцип об'єктивності.

Ґрунтуючись на змістовній близькості методик та їх відмінностях за формою, з метою забезпечення багатогранності нашого дослідження, а також підвищення достовірності та надійності отриманих експериментальних даних, ми вибрали методики, які безпосередньо стосуються аналізу медіазалежності у студентської молоді. А саме: 1. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова). 2. Тест на медіазалежність (К. Янг в адаптації В. Бурової). 3. Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20). 4. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова). 5. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т. Більбот).

2.2 Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

Опитувальник слугує для оцінки індивідуальної готовності до формування залежної поведінки. Інструмент охоплює 70 тверджень, які згруповано за 13 тематичними сферами (від уживання алкоголю до захоплення здоровим способом життя) і додатково дає сумарний показник глобальної адиктивної установки.

Кожне судження оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою градацій, де «Ні» – 1 бал, а «Так» – 5 балів. Чим вищий бал, тим виразніша потенційна схильність.

Досліджуваному пропонують уважно читати твердження та, не пропускаючи пунктів, ставити позначку у відповідному стовпчику. Час заповнення звичайно не перевищує 10–15 хвилин.

Умовні межі інтерпретації:

- ~ 5–11 балів – низька, статистично незначуща готовність до залежної поведінки;
- ~ 12–18 балів – помірний (латентний) рівень ризику;
- ~ 19–25 балів – виражена схильність, що потребує профілактичної або консультативної роботи.

Авторка методики повідомляє про належну внутрішню узгодженість шкал ($\alpha > 0,70$) та задовільну тест-ретестову надійність за інтервалу два тижні. Валідність підтверджена кореляціями з опитувальниками самоконтролю та шкалами симптомів ПАВ-адикцій [8, с. 58].

2.3 Тест на медіазалежність (К. Янг в адаптації В. Бурової)

Це стандартизований опитувальник, створений Кімберлі Янг у 1998 р. для виявлення проблемного, компульсивного користування мережею. Українськомовну версію запропонувала В. Бурова, забезпечивши лінгвістичну й культурну відповідність оригіналу. Опитувальник допомагає з'ясувати, наскільки активність онлайн втручається в навчання, роботу, міжособистісні стосунки та дозвілля.

Перелік охоплює 40 ситуативних тверджень (наприклад, про тривалість перебування в мережі, ігнорування обов'язків, почуття дискомфорту без доступу тощо). Кожне стосується одного з шести аспектів інтернет-користування: часовий контроль, соціальна ізоляція, продуктивність, емоційне реагування, залежність від розваг та стратегія уникнення проблем.

Респондент позначає, з якою частотою описаний сценарій відповідає його досвіду, обираючи одну з п'яти градацій:

- ~ 1 – «ніколи / майже ніколи»;
- ~ 2 – «рідко»;

- ~ 3 – «іноді»;
- ~ 4 – «часто»;
- ~ 5 – «постійно».

Сумуються всі бали, тож загальний діапазон результатів становить від 40 до 200.

У низці досліджень внутрішня узгодженість української адаптації перевищує 0,85 (Cronbach's α), кореляції з шкалами тривожності, депресії та самооцінки підтверджують конвергентну валідність. Методика придатна для скринінгу в студентських групах, клінічній практиці й наукових опитуваннях.

Заповнення займає близько десяти хвилин [8, с. 71].

2.4 Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)

Анкету розроблено міжнародною спільнотою «Gamblers Anonymous» для швидкого виявлення патологічної залученості до азартних ігор. Оригінальний англomовний варіант пройшов лінгвістичну та культурну адаптацію; сьогодні опитувальник заповнили понад 60 тис. респондентів з різних країн, що забезпечило добрі показники валідності й репрезентативності.

Опитувальник містить 20 тверджень, кожне з яких відображає типову життєву ситуацію або переживання, пов'язані з гемблінгом.

Респондент швидко читає кожне запитання і відзначає «так» або «ні» у відповідній клітинці. Інструкція наголошує на спонтанності та щирості реагування: обмірковування відповіді понад кілька секунд не рекомендується, пропусків бути не повинно. Середній час виконання – 5 хвилин.

Кожне «так» приносить 1 бал, «ні» оцінюється як 0. Таким чином, сумарний показник варіює в діапазоні 0–20.

За даними мультицентрових перевірок Cronbach's α коливається у межах 0,82–0,88; факторна структура підтверджує чотири зазначені домени. Тест-ретестова кореляція (інтервал два тижні) перевищує 0,80, що свідчить про стійкість показника.

GA-20 рекомендовано для первинного скринінгу у психолого-консультативних службах, клінічних інтерв'ю та дослідницьких проектах, де необхідно швидко розмежувати нормальний, ризикований і патологічний рівні залученості до азартної гри. При результаті сім і більше позитивних відповідей доцільно спрямувати особу на поглиблену діагностику і спеціалізовану допомогу [8, с. 63].

2.5 Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова)

Тест розроблено для скринінгового вимірювання виразності комп'ютерно-мережевої адикції у підлітків і дорослих. Інструмент виявляє, чи відіграє робота за комп'ютером (у тому числі перебування в соцмережах або в ігрових онлайн-середовищах) компенсаторну, домінуючу або дезадаптивну роль у житті респондента.

Анкета містить 48 тверджень. До кожного пропонується п'ять варіантів частотної оцінки поведінки:

- ~ 0 – «ніколи»;
- ~ 1 – «рідко»;
- ~ 2 – «часто»;
- ~ 3 – «дуже часто»;
- ~ 4 – «завжди».

Учасник опитування відмічає одну відповідь у реєстраційному бланку; затримуватися на питаннях довше кількох секунд не рекомендується, аби зберегти спонтанність самозвіту. Середня тривалість заповнення — близько 10 хвилин.

Сумуються бали по всіх пунктах; теоретичний діапазон коливається від 0 до 192.

Щоб деталізувати профіль, автори виділили три факторні блоки (по 16 пунктів у кожному): компенсаторний (атарактичний), соціальний, надціннісний

компонент. Окремий підрахунок балів у межах кожної групи допомагає з'ясувати домінуючий механізм адикції та сформувані цільові рекомендації.

За даними авторів, внутрішня узгодженість опитувальника (Cronbach's α) перевищує 0,80; факторний аналіз підтвердив трьохфакторну модель. Репробація через два тижні засвідчила стабільність сумарних оцінок ($r \approx 0,83$), що дає підстави вважати методику надійною для повторного моніторингу.

При високому загальному показнику або виразній дисгармонії за окремими компонентами рекомендується детальне клініко-психологічне обстеження й залучення програм формування цифрової саморегуляції [8, с. 65].

2.6 Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т. Ботьбот)

Анкета створена для швидкої оцінки ризику комп'ютерної адикції серед школярів і студентів. Вона дає змогу виокремити осіб без проблем із цифровим поведінковим контролем та тих, у кого вже окреслюються емоційні й поведінкові індикатори формування залежності. Додатково опитувальник відображає настрій, рівень саморегуляції й суб'єктивне самопочуття під час роботи за комп'ютером.

Опитувальник включає 11 коротких запитань, що описують типові стани перед монітором: надмірне збудження, втрата відчуття часу, дратівливість у разі перерви тощо. Для кожного твердження подано чотири варіанти частотних відповідей: «ніколи», «рідко», «часто», «дуже часто». Респондента просять швидко вибрати той варіант, який першим спав на думку. Час виконання — приблизно 5 хвилин.

Кожному вибору надається від 1 до 4 балів (у прямому порядку). Після підсумовування всіх пунктів отримують загальне значення в діапазоні 11–44.

Інструмент демонструє внутрішню узгодженість на рівні $\alpha \approx 0,78$ і корелює з тестами імпульсивності та шкалами стресостійкості, що підтверджує його психометричну придатність.

Методика дозволяє визначити ступінь залученості до віртуальної діяльності й пріоритезувати подальші профілактичні, консультативні чи клінічні заходи [8, с. 73].

Висновки до другого розділу

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик для дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою та максимально розкривають обраний нами предмет дослідження – дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1 Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні брали участь 50 студентів, які навчаються на факультеті психології та педагогіки, з яких 20 хлопців та 30 дівчат.

Гіпотеза дослідження: юнаки більш схильні до медіазалежності, ніж дівчата.

I етап дослідження – організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, виявлено теоретичні основи дослідження психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на визначення психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді.

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна, так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми.

3.2. Аналіз медіазалежності у сучасної студентської молоді

Первинні результати оцінки схильності до залежностей представлені в Додатку Б.1.

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) представлені в табл. 3.1.

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	15	30
2	Середній	28	56
3	Високий	7	14

Таким чином, кожен сьомий студент демонструє виражену адиктивну спрямованість, кожен другий – помірну, а третина опитаних поки що зберігає безпечний рівень (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Рівень схильності до залежностей, %

Щоб зрозуміти, які саме форми ризику є актуальними для молодих людей, проаналізовано середні значення по 13 видах залежностей (табл. 3.2).

Середні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

№ з/п	Види схильностей до залежностей	Середній бал
1	Залежність від алкоголю	11,2
2	Телевізійна залежність	12,1
3	Любовна залежність	12,6
4	Ігрова залежність	15,5
5	Залежність від міжстатевих відносин	13,1
6	Харчова залежність	14,2
7	Релігійна залежність	10,0
8	Трудова залежність	12,3
9	Лікарська залежність	9,1
10	Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	17,4
11	Залежність від куріння	11,1
12	Залежність від здорового способу життя	12,0
13	Наркотична залежність	9,0

Найбільші показники схильності до різних видів залежності спостерігаються по таким шкалам, як залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), ігрова залежність і харчова залежність.

Студенти з високими балами за шкалою, куди можна віднести і медіазалежність, описували звичку перевіряти месенджери навіть уночі чи на лекціях.

Отже, цифрове середовище стає головним «буфером» для зняття напруги, тоді як традиційні хімічні залежності (алкоголь, тютюн) у цій групі відіграють вторинну роль.

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед дівчат представлені в табл. 3.3.

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед дівчат

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	10	33
2	Середній	17	57
3	Високий	3	10

Таким чином, 10% дівчат мають виражену адиктивну спрямованість, 57% – помірну і 33% дівчат зберігає безпечний рівень (рис. 3.2).

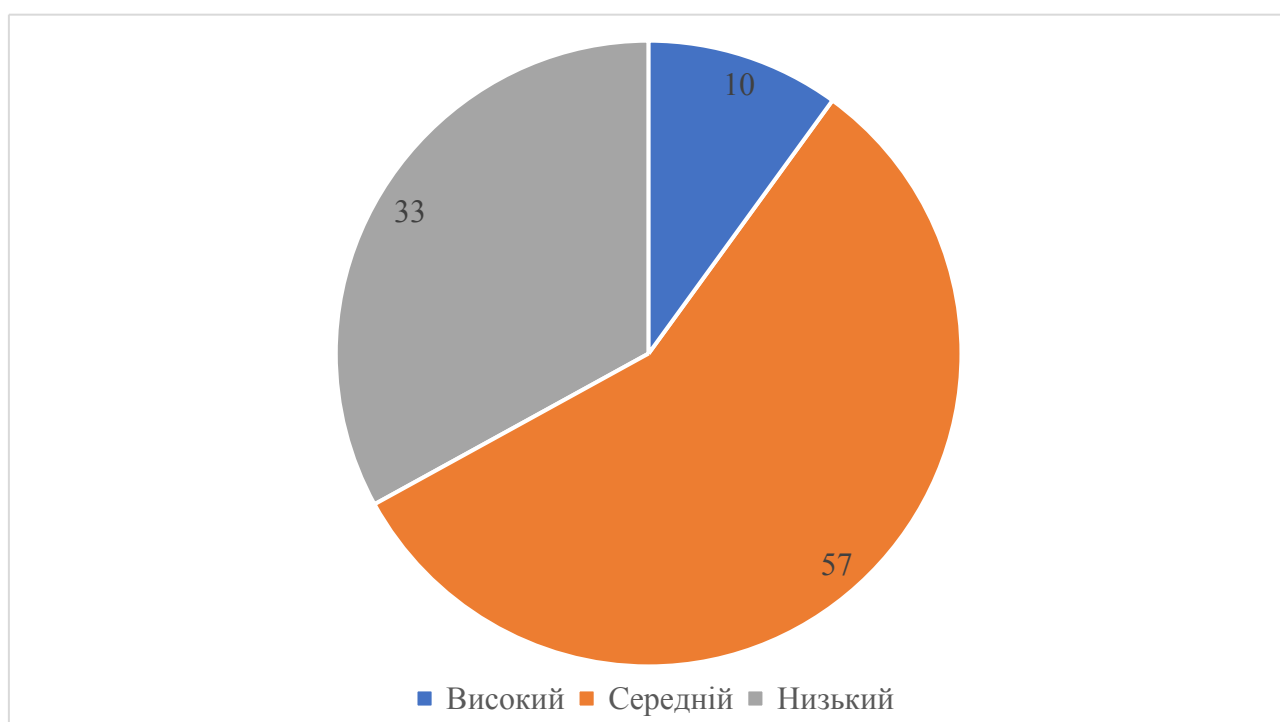


Рис. 3.2. Рівень схильності до залежностей серед дівчат, %

Середні значення по видах залежностей серед дівчат представлені в табл. 3.4.

Найбільші показники схильності до різних видів залежності серед дівчат спостерігаються по таким шкалам, як залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), харчова залежність і трудова залежність. Соціальні мережі для дівчат часто є джерелом соціального визнання, самооцінки та підтримки, дівчата зазвичай більш чутливі до соціального схвалення, лайків, повідомлень, візуального контенту, а також до пошуку ідеалізованого образу (зовнішність, стиль життя), що викликає постійну залученість.

Таблиця 3.4.

Середні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед дівчат

№ з/п	Види схильностей до залежностей	Середній бал
1	Залежність від алкоголю	10,3
2	Телевізійна залежність	12,0
3	Любовна залежність	12,3
4	Ігрова залежність	10,4
5	Залежність від міжстатевих відносин	12,5
6	Харчова залежність	15,0
7	Релігійна залежність	10,6
8	Трудова залежність	13,7
9	Лікарська залежність	8,9
10	Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	16,7
11	Залежність від куріння	10,4
12	Залежність від здорового способу життя	12,3
13	Наркотична залежність	8,8

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед юнаків представлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Кількісні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед юнаків

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	5	25
2	Середній	11	55
3	Високий	4	20

Таким чином, 20% юнаків мають виражену адиктивну спрямованість, 55% – помірну і 25% респондентів зберігає безпечний рівень (рис. 3.3).

Отже, частка хлопців, що мають виражену адиктивну спрямованість, вдвічі більша, ніж дівчат (10% дівчат і 20% юнаків), тобто юнаки більш схильні до залежностей.

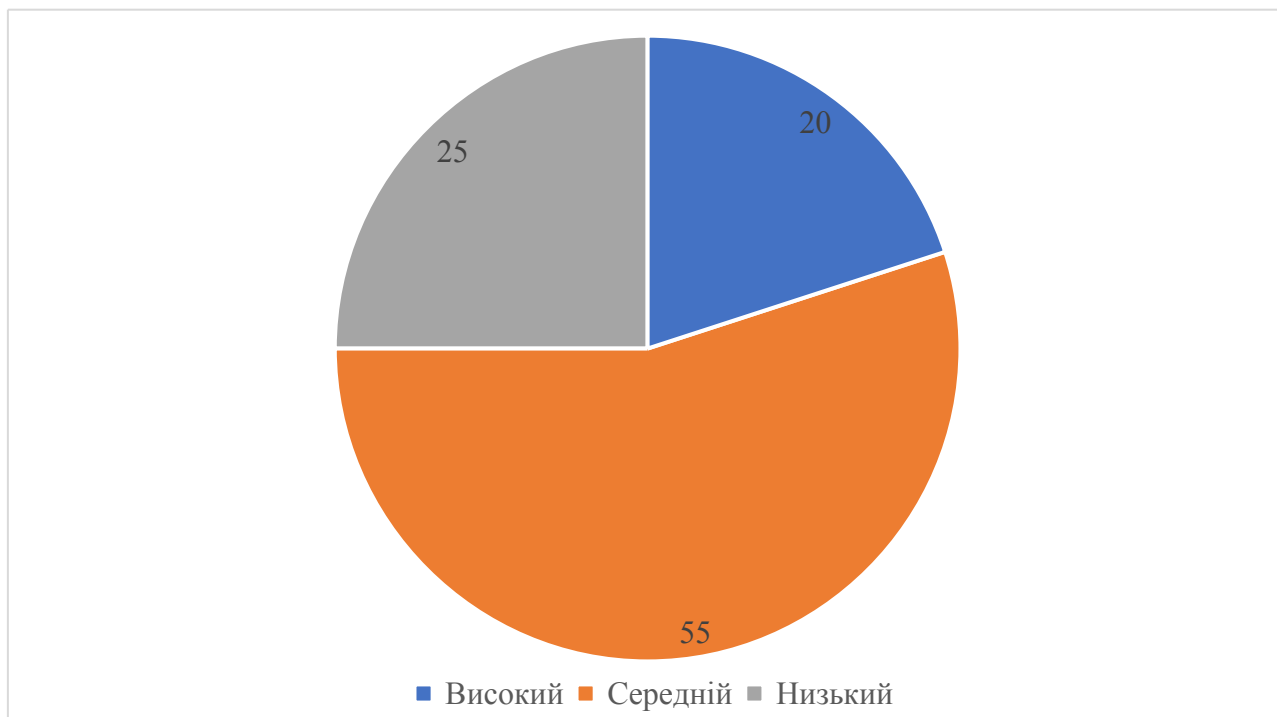


Рис. 3.3. Рівень схильності до залежностей серед юнаків, %

Середні значення по видах залежностей серед юнаків представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Середні результати оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) серед юнаків

№ з/п	Види схильностей до залежностей	Середній бал
1	Залежність від алкоголю	12,4
2	Телевізійна залежність	12,3
3	Любовна залежність	13,0
4	Ігрова залежність	20,6
5	Залежність від міжстатевих відносин	14,1
6	Харчова залежність	13,1
7	Релігійна залежність	9,2
8	Трудова залежність	11,2
9	Лікарська залежність	9,3
10	Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	18,6
11	Залежність від куріння	12,2
12	Залежність від здорового способу життя	11,5
13	Наркотична залежність	9,2

Найбільші показники схильності до різних видів залежності серед юнаків спостерігаються по таким шкалам, як ігрова залежність, залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж) і залежність від міжстатевих відносин.

Студенти-юнаки відзначали збільшення часу онлайн та труднощі з відключенням, багато хто описував «ігрові запої» ночами та витрати на внутрішньоігрові покупки.

Первинні результати оцінки медіазалежності представлені в Додатку Б.2.

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової)

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Звичайний користувач Інтернету	14	28
2	Є проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом	36	72
3	Інтернет-залежність	0	0

Таким чином, більшість студентів (72%) має проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом і лише 28% є звичайними користувачами Інтернету (рис. 3.4).

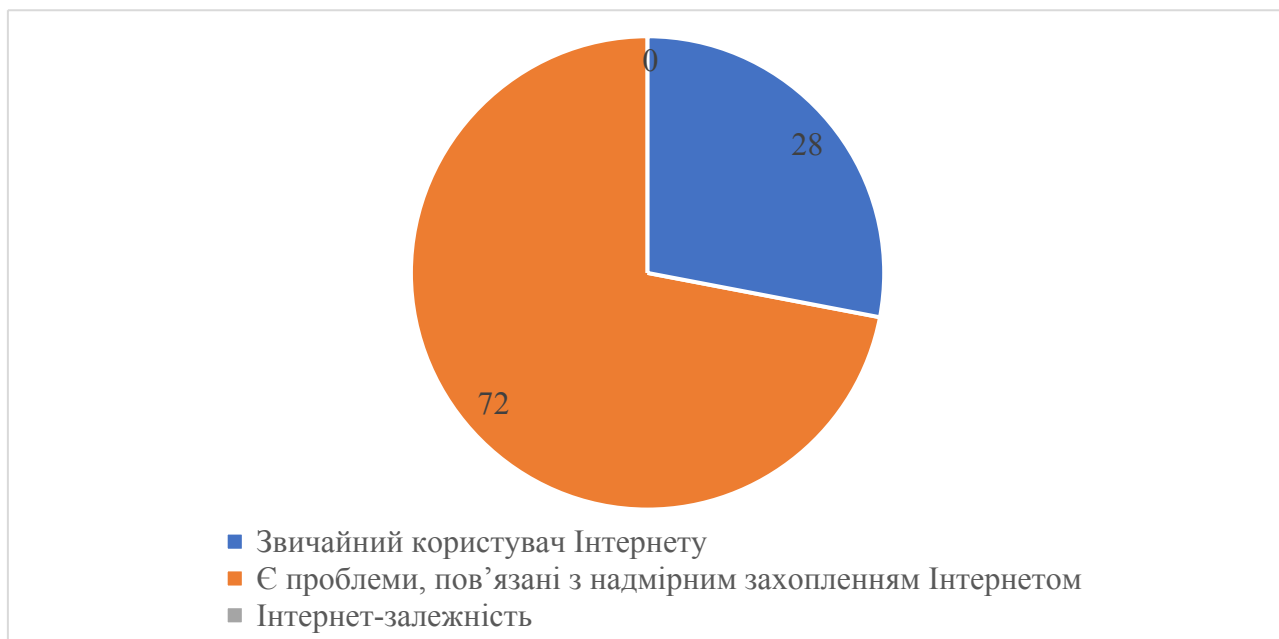


Рис. 3.4. Рівень медіазалежності, %

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) серед дівчат представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) серед дівчат

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Звичайний користувач Інтернету	10	33
2	Є проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом	20	67
3	Інтернет-залежність	0	0

За даними дослідження 67% дівчат мають проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом і лише 33% зберігають безпечний рівень (рис. 3.5).

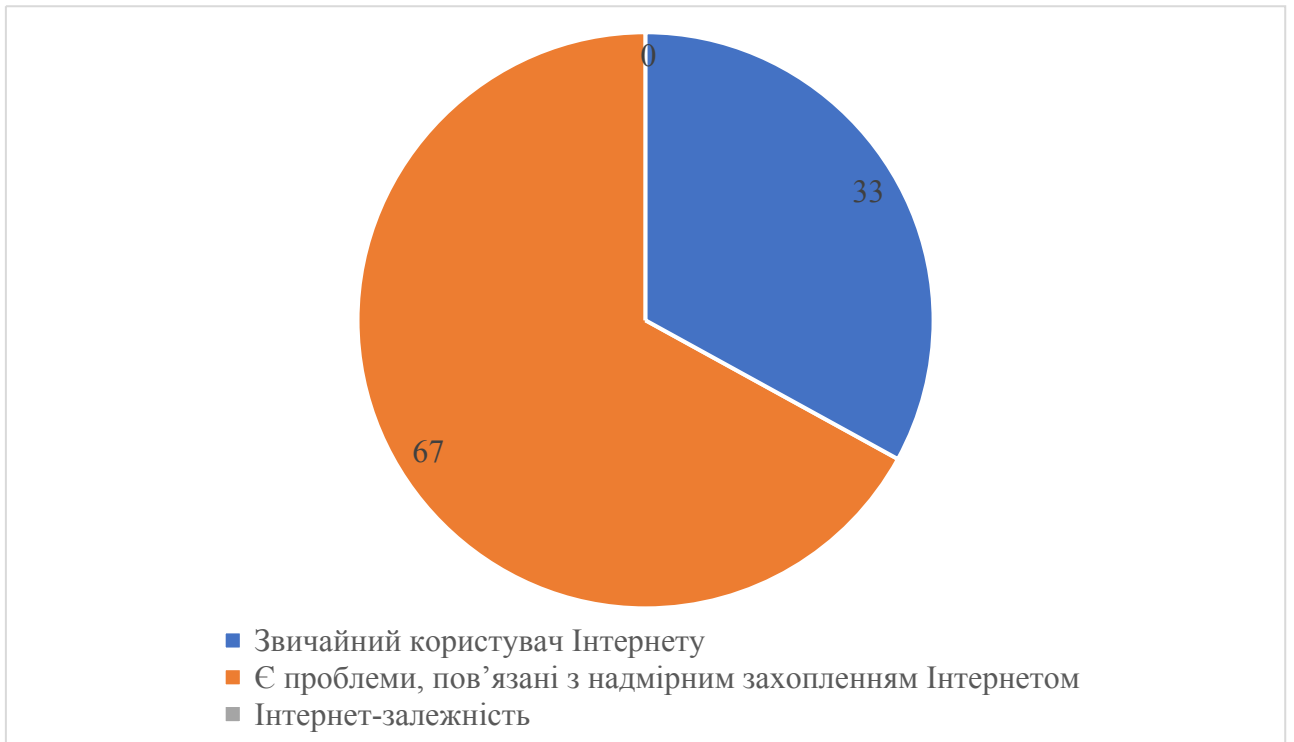


Рис. 3.5. Рівень медіазалежності серед дівчат, %

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) серед юнаків представлені в табл. 3.9.

Кількісні результати оцінки медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) серед юнаків

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Звичайний користувач Інтернету	4	20
2	Є проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом	16	80
3	Інтернет-залежність	0	0

За даними дослідження 80% юнаків мають проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом і лише 20% є звичайними користувачами Інтернету (рис. 3.6).

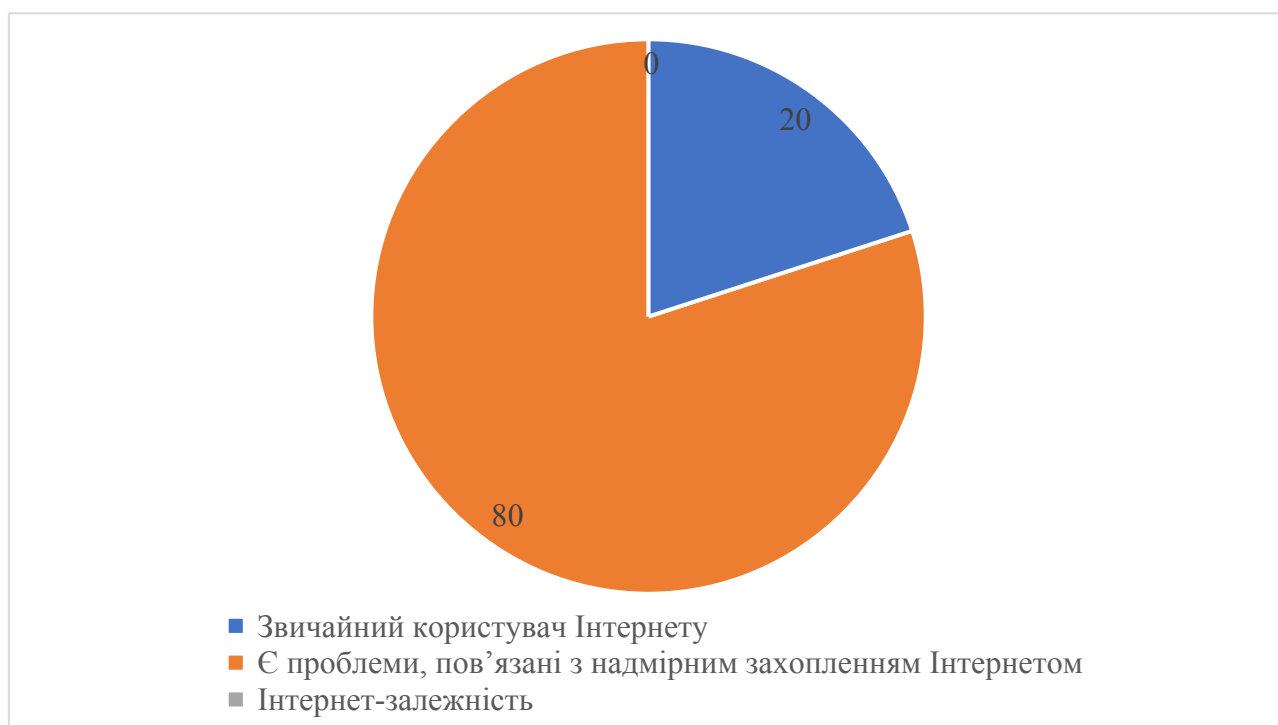


Рис. 3.6. Рівень медіазалежності серед юнаків, %

Отже, у юнаків вище рівень медіазалежності і наявності проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом.

Первинні результати оцінки ігрового досвіду студентської молоді представлені в Додатку Б.2.

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20)» представлені в табл. 3.10.

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)»

№ з/п	Категорія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Наявність ігрового досвіду	29	58
2	Група ризику	21	42
3	Патологічна схильність	0	0

Таким чином, ігровий досвід широко поширений і виявлений у 58% студентів (рис. 3.7).

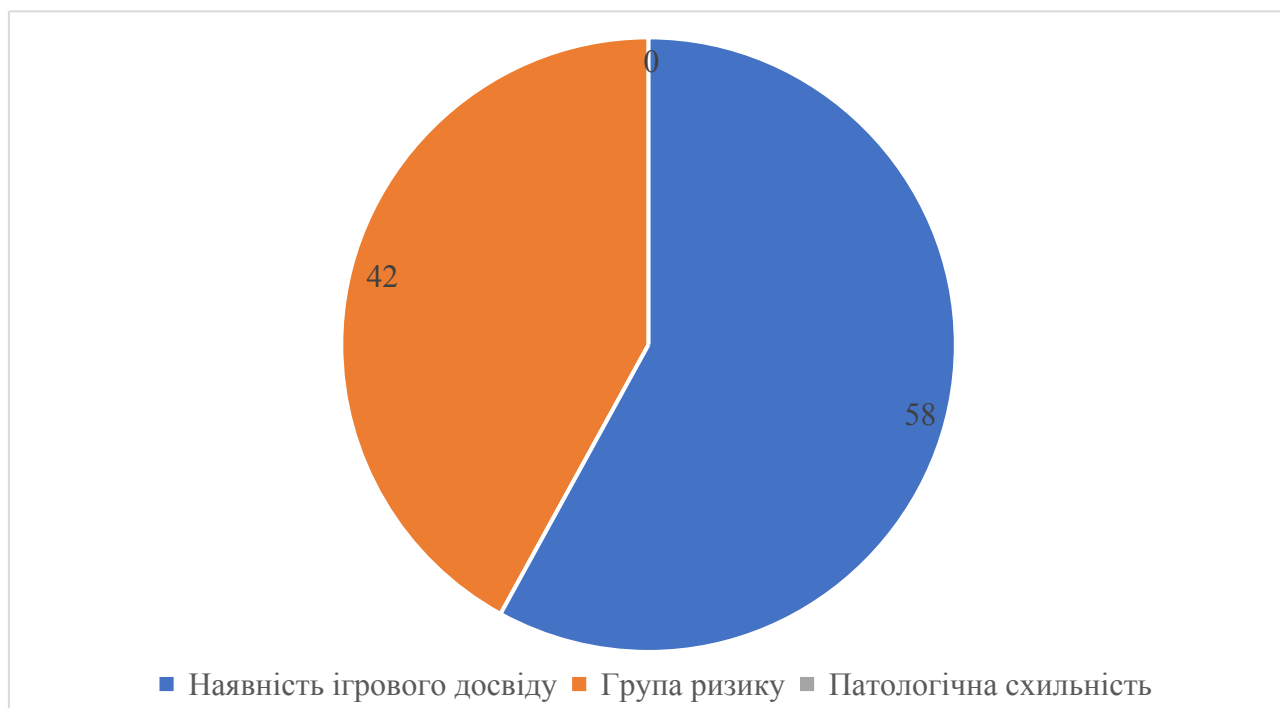


Рис. 3.7. Рівень оцінки ігрового досвіду, %

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» серед дівчат представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» серед дівчат

№ з/п	Категорія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Наявність ігрового досвіду	20	67
2	Група ризику	10	33
3	Патологічна схильність	0	0

Отже, ігровий досвід мають 67% дівчат і 33% – знаходяться в групі ризику (рис. 3.8).

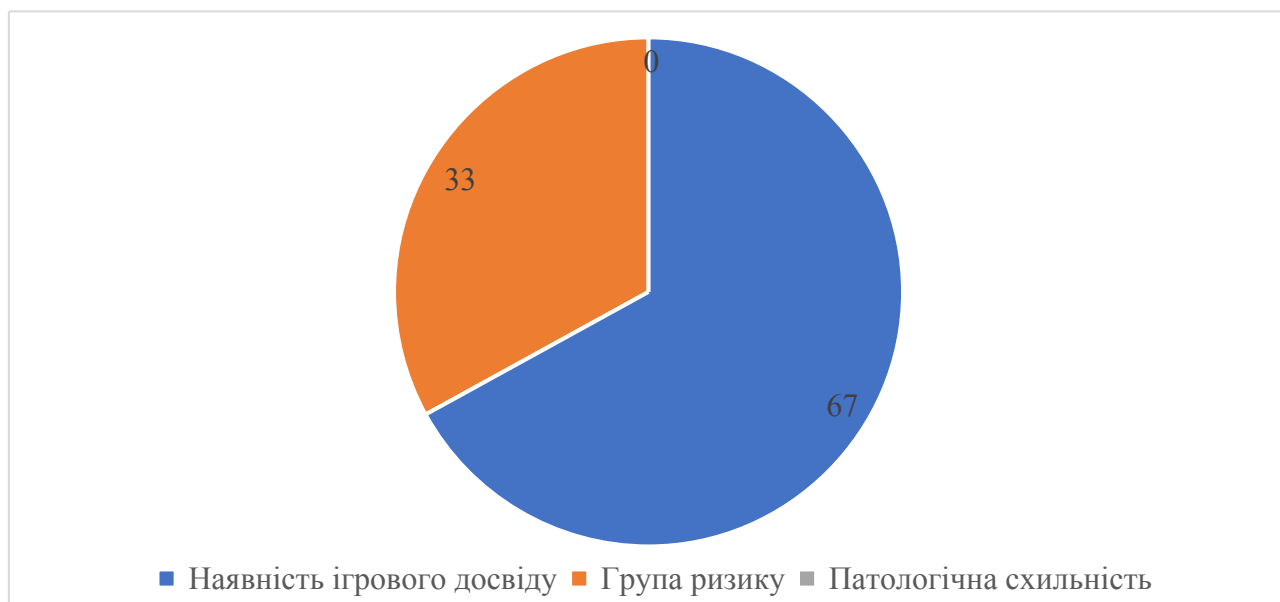


Рис. 3.8. Рівень оцінки ігрового досвіду серед дівчат, %

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» серед юнаків представлені в табл. 3.12.

Таблиця 3.12.

Кількісні результати оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» серед юнаків

№ з/п	Категорія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Наявність ігрового досвіду	9	45
2	Група ризику	11	55

3	Патологічна схильність	0	0
---	------------------------	---	---

Отже, ігровий досвід мають 45% юнаків і 55% вже демонструють перехід із простого досвіду до «зони ризику» (рис. 3.9).

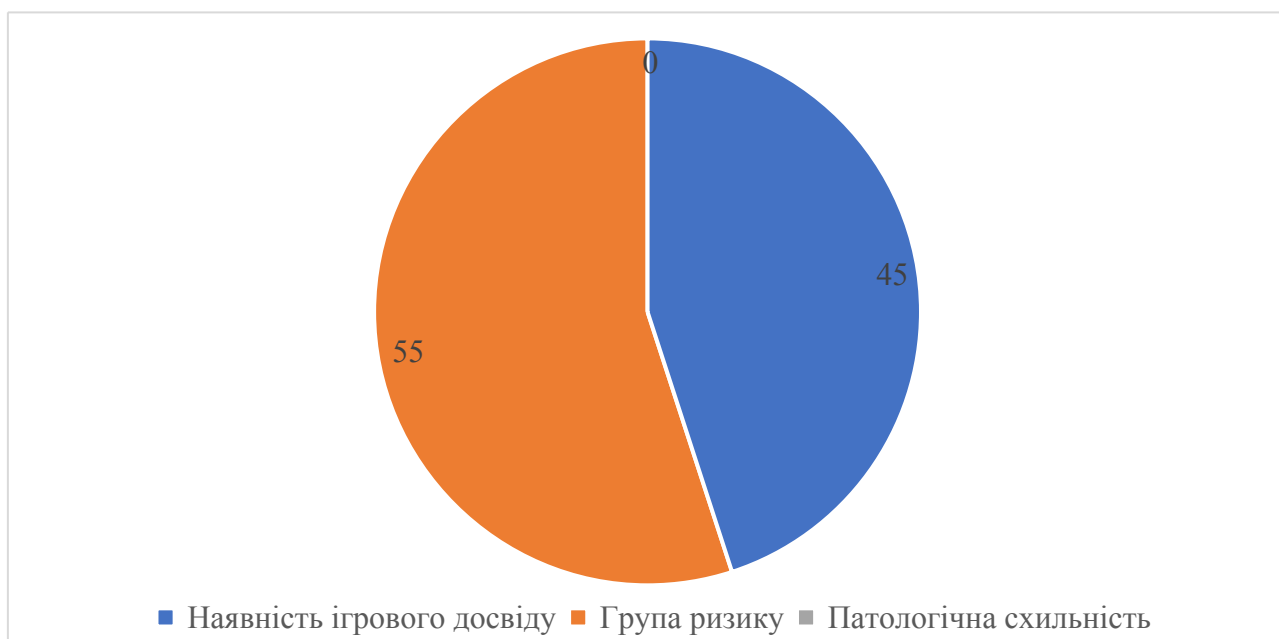


Рис. 3.9. Рівень оцінки ігрового досвіду серед юнаків, %

В таблиці 3.13 представлені середні показники позитивних відповідей за Опитувальником Анонімних ігromанів (GA-20)».

Таблиця 3.13.

Середні показники позитивних відповідей за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)»

№ з/п	Група	Середній показник позитивних відповідей
1	Всі студенти	3,3
2	Юнаки	3,9
3	Дівчата	2,9

Кожен другий юнак набрав 4-6 позитивних відповідей, тоді як у дівчат таких ознак лише одна з трьох

Дівчата найчастіше обмежуються безпечним досвідом, частка студенток, які потрапили тільки в категорію «1-3 так», помітно вища (67% проти 45%). Такий «поверхневий» стиль гри узгоджується з тим, що дівчата більшою мірою

розглядають азарт як спосіб зняти напругу або провести час із друзями, не переводячи хобі до агресивної фінансової стратегії.

Серед респондентів клінічної ігроманії не виявлено, що закономірно для навчальних груп, оскільки важкі форми зазвичай фіксують у 1-3% населення.

В таблиці 3.14 представлений розподіл частки основних симптомів (процент відповідей «так»).

Таблиця 3.14.

Розподіл частки основних симптомів за методикою «Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20)»

№ з/п	Симптом	Дівчата	Юнаки	Найчастіша відповідь
1	Обсесивний потяг	47%	60%	«Прагну відігратися після програшу»
2	Соціально-сімейні наслідки	17%	30%	«Навчання страждало через гру»
3	Емоційна розрядка	40%	35%	«Граю, щоб зняти стрес»
4	Вегетативні порушення	10%	15%	«Гра порушує сон»

Ключовий симптом ескалації – бажання «відігратися» найчастіше відрізняє групу ризику, його відзначили 60% юнаків та 47% дівчат. Цей критерій варто винести на інформаційні пам'ятки як головний індикатор, що гра перестає бути розвагою.

У сумі юнаки частіше рухаються до ризикованого гемблінгу, дівчата частіше обмежуються безпечним знайомством з грою. Відсутність клінічних випадків не скасовує необхідності ранньої профілактики.

Первинні результати виявлення комп'ютерної залежності серед студентської молоді представлені в Додатку Б.2.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) представлені в табл. 3.15.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова)

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	20	40
2	Середній	26	52
3	Високий	4	8

Таким чином, 52% студентів демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у близько третини респондентів ознак залежної поведінки не виявлено і 8% студентів мають виражені ознаки залежної поведінки (рис. 3.10).

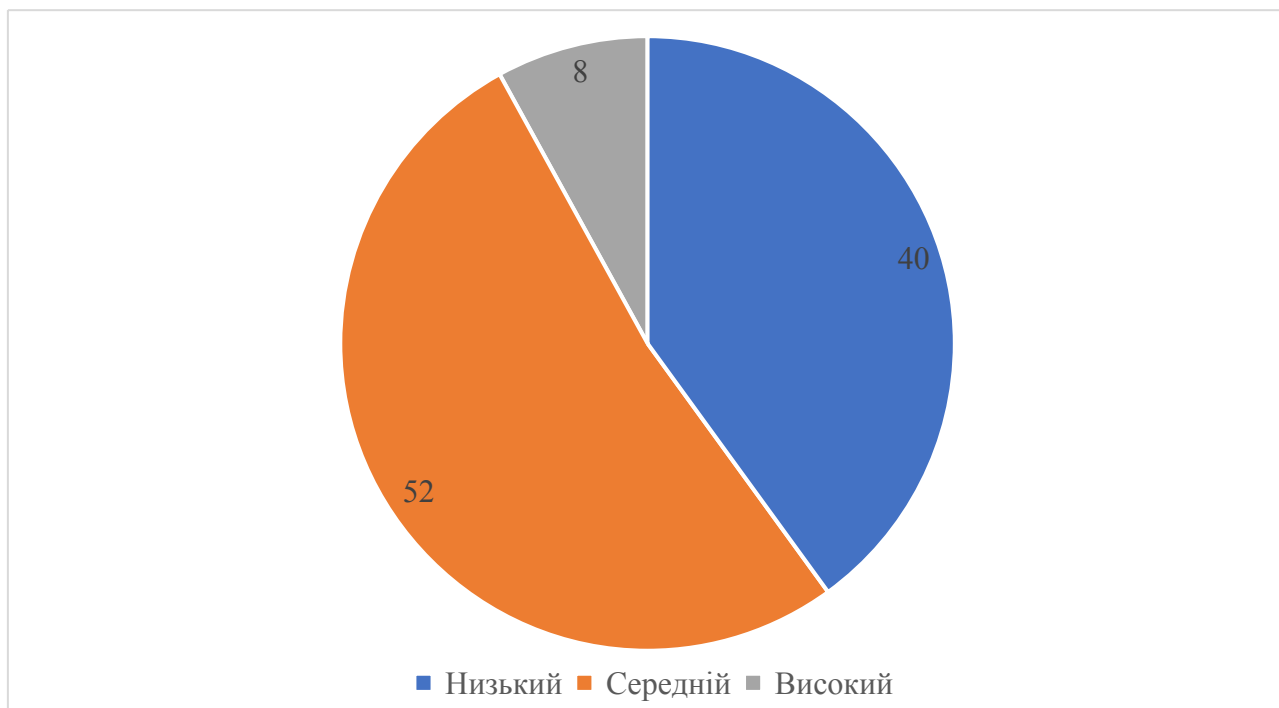


Рис. 3.10. Рівень оцінки комп'ютерної залежності, %

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) серед дівчат представлені в табл. 3.16.

Таблиця 3.16.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) серед дівчат

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	14	47
2	Середній	15	50
3	Високий	1	3

Таким чином, 50% дівчат демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у 47% – ознак залежної поведінки не виявлено і 3% студенток мають виражені ознаки залежної поведінки (рис. 3.11).

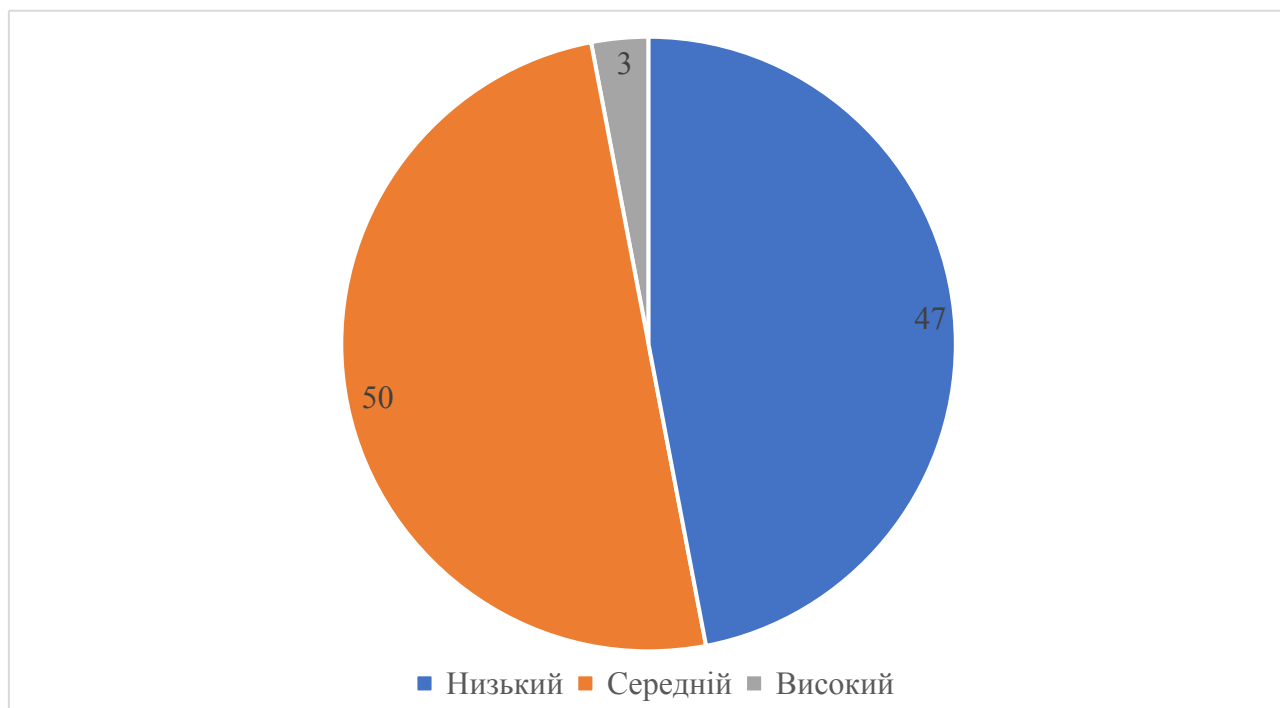


Рис. 3.11. Рівень оцінки комп'ютерної залежності серед дівчат, %

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) серед юнаків представлені в табл. 3.17.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) серед юнаків

№ з/п	Рівень	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Низький	6	30
2	Середній	11	55
3	Високий	3	15

Отже, чоловіча підгрупа виглядає більш уразливою, оскільки кожен шостий юнак уже демонструє високий рівень, а кожен другий – помірний (рис. 3.12).

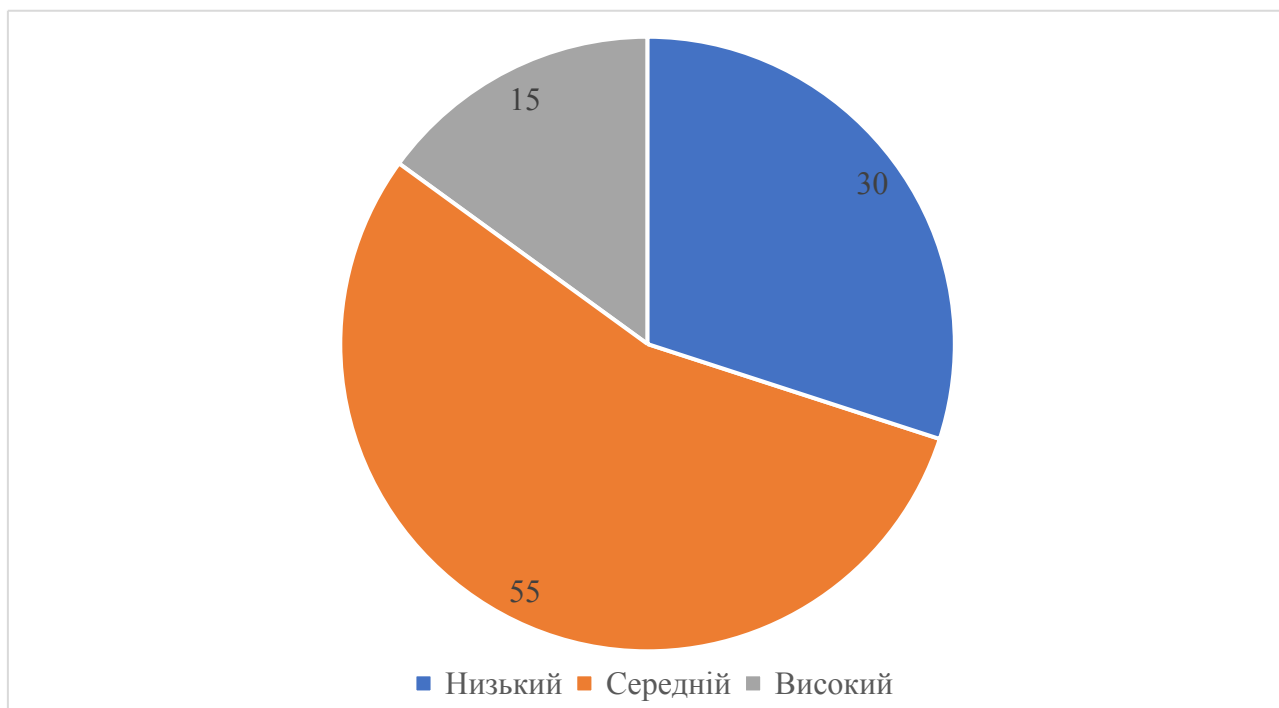


Рис. 3.12. Рівень оцінки комп'ютерної залежності серед юнаків за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності», %

В таблиці 3.18 представлений розподіл результатів виявлення комп'ютерної залежності в розрізі діагностичних компонентів.

Таблиця 3.18.

Розподіл результатів виявлення комп'ютерної залежності в розрізі діагностичних компонентів за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності»

№ з/п	Компонент	Загалом	Дівчата	Юнаки
1	Компенсаторний (втеча від реальності, пошук емоційного комфорту)	23,1	25,4	20,9
2	Соціальний (перенесення контактів та інтересів до мережі)	26,2	28,9	23,9
3	Надціннісний (витрати часу, грошей, здоров'я)	29,6	32,4	27,8

Найсильнішим блоком виявився надціннісний – саме перевитрата часу та ресурсів відрізняє групу ризику та високий рівень. Соціальний компонент лідирує у дівчат ризику, вони найчастіше визнають, що листування замінює живе спілкування. Компенсаторний блок вищий у юнаків, особливо з високим загальним балом, гра та серфінг використовуються як спосіб «вимкнутися» зі стресу.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) представлені в табл. 3.19.

Таблиця 3.19.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот)

№ з/п	Стадія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Відсутність ризику	15	30
2	Захоплення	31	62
3	Перша стадія	4	8
4	Друга стадія	0	0

Таким чином, 30% студентів навчається та відпочиває з комп'ютером без виражених проблем, у 62% респондентів з'явилося «прилипання», вони

знаходяться на стадії захоплення і 8% студентів вже стикаються з помітними порушеннями режиму (рис. 3.13).

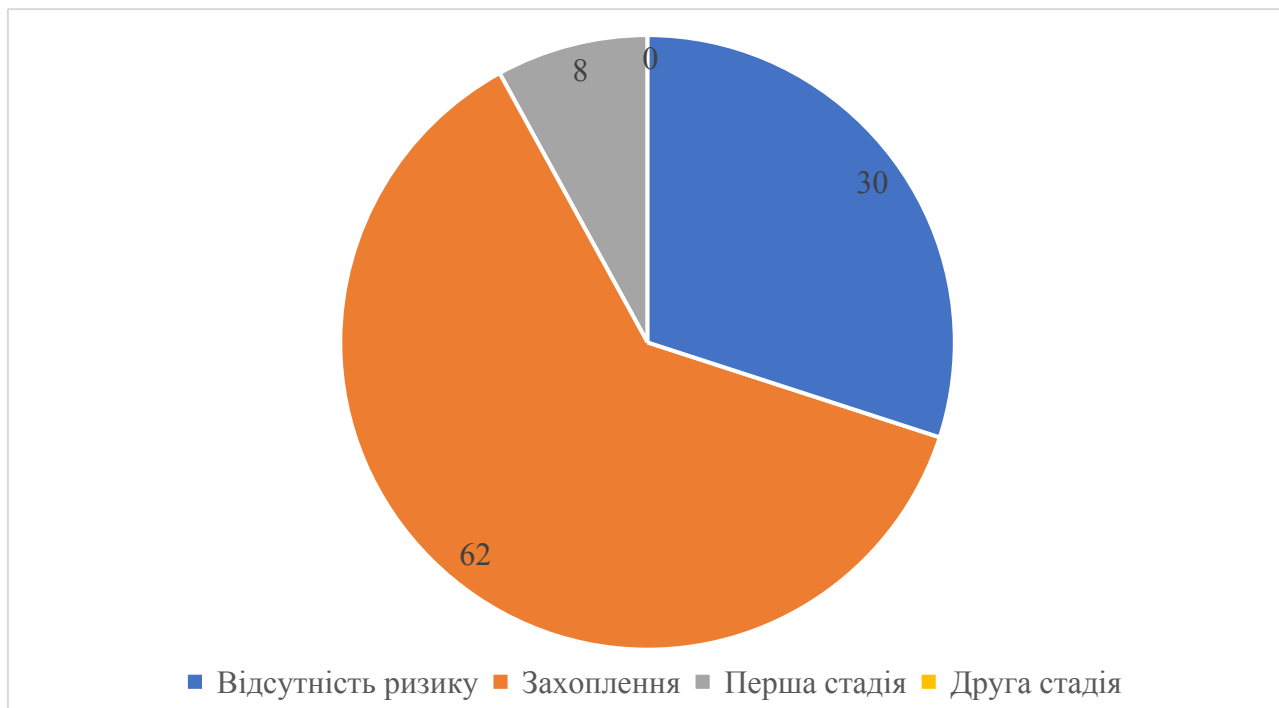


Рис. 3.13. Рівень оцінки комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності», %

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) серед дівчат представлені в табл. 3.20.

Таблиця 3.20.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) серед дівчат

№ з/п	Стадія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Відсутність ризику	11	37
2	Захоплення	18	60
3	Перша стадія	1	3
4	Друга стадія	0	0

Таким чином, 37% дівчат не мають ризику комп'ютерної залежності, у 60% студенток з'явилося «прилипання», вони знаходяться на стадії захоплення і 3% дівчат мають порушення режиму (рис. 3.14).

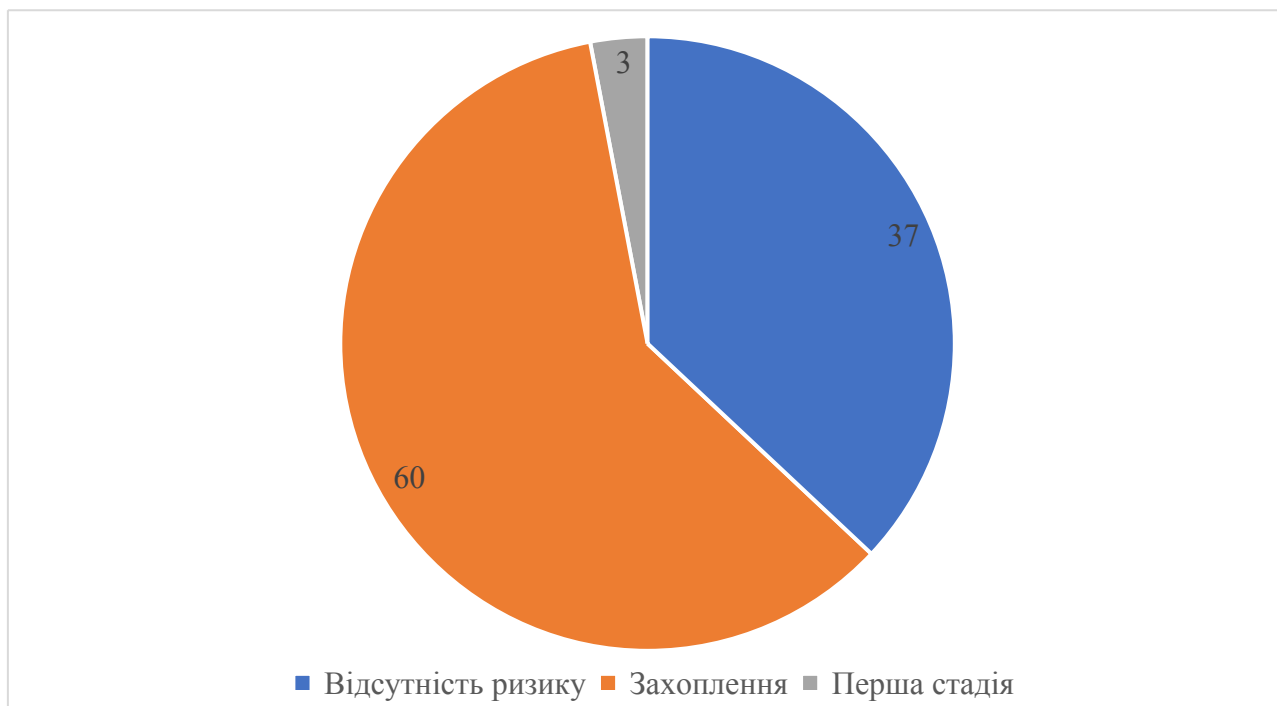


Рис. 3.14. Рівень оцінки комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» серед дівчат, %

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) серед юнаків представлені в табл. 3.21.

Таблиця 3.21.

Кількісні результати виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) серед юнаків

№ з/п	Стадія	Число респондентів, чол.	Частка від вибірки, %
1	Відсутність ризику	4	20
2	Захоплення	13	65
3	Перша стадія	3	15
4	Друга стадія	0	0

Таким чином, більша частина юнаків (65%) знаходяться на стадії захоплення, у них з'явилося «прилипання» (рис. 3.15).

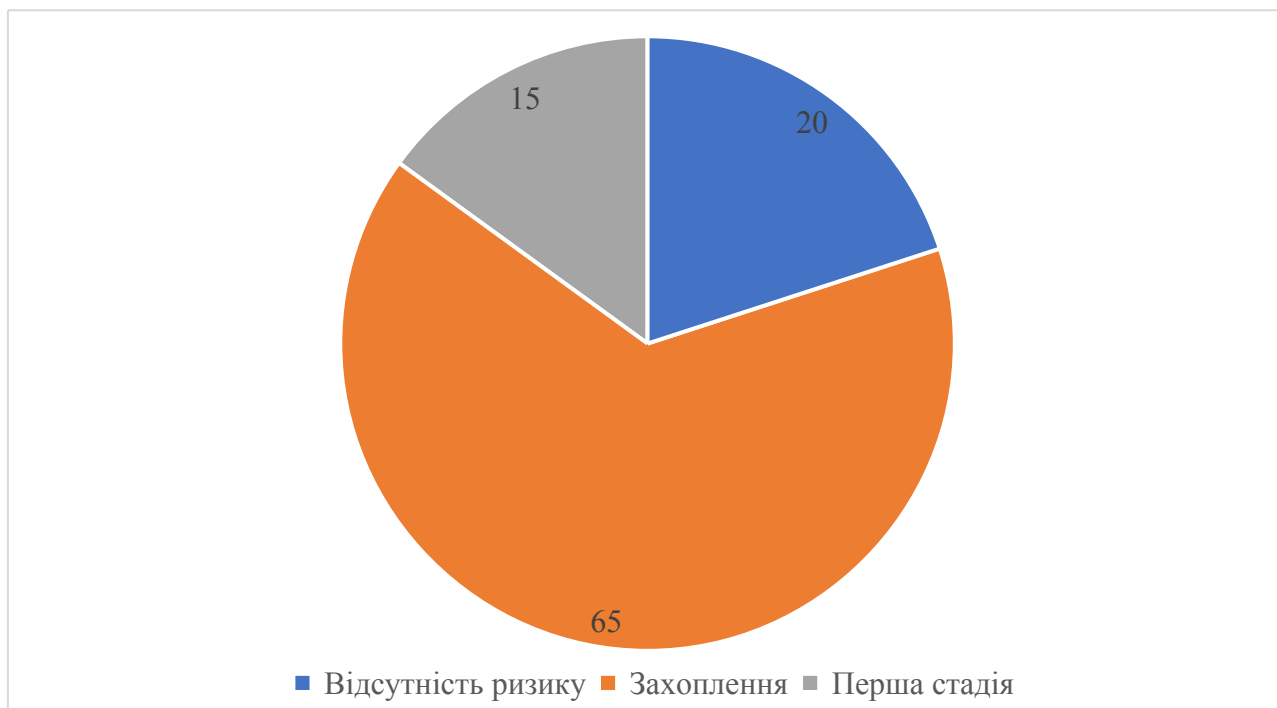


Рис. 3.15. Рівень оцінки комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» серед юнаків, %

Отже, юнаки помітно частіше потрапили до «проблемних» категорій, у них ігри та серфінг частіше переходять у залежність, а у дівчат ризики нижчі, але зростають, коли Інтернет використовується для емоційної розрядки.

3.3. Напрямки формування культури медіаспоживання у студентів

Формування культури медіаспоживання не зводиться до технічних інструкцій, це насамперед психолого-педагогічна задача, яка потребує уваги до когнітивних процесів, емоційно-вольової регуляції та організаційного середовища. Нижче послідовно розкриваються чотири взаємопов'язані напрями, кожний з яких охоплює специфічний пласт проблеми:

1) Когнітивно-інформаційний напрям.

Основа будь-якої профілактики – коректна картина того, що є залежністю від цифрових середовищ. Студенти, як правило, добре володіють пристроями, проте їх уявлення про норми екранного часу, про нейробіологічні механізми дофамінового «підкріплення» та про первинні симптоми адиктивного росту часто фрагментарні. Завдання когнітивного напрямку полягає у структуруванні

цих знань та переведенні їх з рівня абстрактного «всі так роблять» до рівня персональної відповідальності.

Ефективність когнітивної роботи підвищується, коли інформація подається як система точних і практичних орієнтирів. Класичним прикладом є правило «20-20-20», рекомендоване офтальмологами: кожні двадцять хвилин слід переводити погляд на двадцять секунд на об'єкт, розташований у шести метрах. Формулювання просте, запам'ятовується швидко та має підкріплення в фізичному полегшенні для очей. Та ж логіка застосовується до поняття «цифрової порції»: дві години безперервного екранного контакту – біологічна межа, після якої різко зростає втома кіркових структур й знижується робоча пам'ять. Якщо студент дізнається ці цифри в контексті схеми «стрес → дофамін → толерантність → парадоксальне зниження задоволення», він починає сприймати скорочення часу не як адміністративну заборону, а як спосіб підвищити ресурсність мозку.

Особливе місце в цьому напрямку займає актуалізація ключового симптому ескалації – бажання «відігратися», будь то в онлайн-грі, у соціальній мережі або стрімінговому перегляді. У наших даних саме ця тенденція достовірно відокремлює помірний ризик від високого, якщо респондент звертається до екрану відразу після фрустрації, щоб «повернути» позитив, ймовірність переходу до некерованого сценарію зростає. Тому в інформаційних матеріалах важливо виділяти цей патерн – доступні плакати та стікери в кампусних приміщеннях повинні пояснювати, що перша ж думка «я виправлю настрій за десять хвилин» – індикатор, що вимагає усвідомленої паузи.

2) Поведінково-регулятивний напрям.

Когнітивних знань недостатньо, якщо вони не підкріплені поведінкою. Позитивний приклад – короткі «мікропаузи», які вбудовуються у щоденну навчальну чи робочу рутину. Їхній ефект двоякий, по-перше, знижується соматичне навантаження (напруга м'язів шиї, сухість очей, статичний стрес кистей); по-друге, формується звичка фіксувати час, проведений онлайн. Такий самоконтроль, що спирається на тілесні сигнали, довів свою ефективність у

програмах КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) для інтернет-залежності, за два тижні учні починають автоматично відчувати внутрішній «таймер» й зупинка стає менш вольовим зусиллям, а більш автоматизованою дією.

Регулятивна робота неможлива без тимчасового розриву шаблону. Тому формат «digital-detox», що реалізується на факультеті раз на місяць, – це не просто символічний жест. Одного дня відключення Wi-Fi у зоні бібліотеки достатньо, щоб студенти відчули, що книжки, жива дискусія та офлайн-ігрові активності можуть давати задоволення не менше, ніж Інтернет. Емоційна новизна, що виникає в таких «цифрових перервах», знижує потребу в постійному онлайн-стимулі ще мінімум на кілька днів після акції.

Включення елемента гейміфікації (наклейки за кожну проведену без телефону годину, рейтинги командами потоків) переводить абстрактну вимогу «менше екрану» у конкретне завдання-змагання, зрозуміле молодіжній аудиторії.

3) Персонально-корекційний напрям.

Навіть найнасиченіша масова програма не враховує індивідуальних траєкторій. Для студентської молоді медіа – провідний механізм регуляції афекту та водночас джерело фізичних скарг, таких як порушення сну, офтальмологічні симптоми, біль у китиці.

Робота з мікрогрупою будується за принципом «контракт екрану». Під контрактом розуміється документ, у якому студент фіксує добовий ліміт, «тригерний годинник» (наприклад, період з 23:00 до 01:00, коли виникає максимальна спокуса) та список альтернативних активностей, погоджених із консультантом (тренером, куратором). У перші два тижні акцент робиться не на жорстке скорочення, а на зміну структури, нічна ігрова сесія переноситься на денний час, потім поступово скорочується її довжина. Такий підхід знижує опір та дозволяє пережити детоксикаційний стрес без різкої фрустрації.

Важливою деталлю є включення родинних та дружніх стосунків. Коли близька людина (однокурсник, партнер по кімнаті) отримує право «нагадати» про контракт, ефективність зростає. Подібне соціальне підкріплення описане як

ключовий фактор стійкості змін моделі Transtheoretical Model (Prochaska & Di Clemente).

4) Педагогіко-організаційний напрям.

Поведінка студента – це особистий вибір, але також й відображення вимог освітнього середовища. Якщо викладач будує курс навколо постійних перевірок повідомлень, парадоксально чекати мінімізації «залипання». Тому четвертий напрямок присвячено зміні умов. Рекомендується провести семінар для педагогів, який спирається на концепцію «мінімально достатньої цифровізації»: цифровий інструмент залучається тоді, коли він дає результат, який недосяжний аналоговим способом.

Рекомендується чергувати формати так, щоб частина групових робіт була з паперовими картками, обговорення в офлайн-колах без ноутбуків, а вже потім зведена презентація з використанням загального екрану. Таке чергування автоматично створює вікна без гаджетів, дозволяючи мозку переключитися в інший режим обробки інформації.

Зрештою, важливим є приклад самих викладачів. Якщо педагог на очах у групи відкладає телефон й пояснює, що тепер час офлайну, це нормалізує цифрову паузу як професійний стандарт, а не як дитячу техніку, нав'язану зверху.

Також в Додатку В представлена розроблена програма реалізації запропонованих напрямків формування культури медіаспоживання у студентів на рік. Запропонована програма поєднує масовий освітній блок, регулярні поведінкові практики та точкову психологічну допомогу.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дозволив дійти наступних висновків.

За результатами оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) встановлено, що кожен сьомий студент демонструє виражену адиктивну спрямованість, кожен другий – помірну, а третина опитаних поки що зберігає безпечний рівень. Найбільші показники схильності до різних видів залежності спостерігаються по

таким шкалам, як залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), ігрова залежність і харчова залежність. Студенти з високими балами за шкалою, куди можна віднести і медіазалежність, описували звичку перевіряти месенджери навіть уночі чи на лекціях. Частка хлопців, що мають виражену адиктивну спрямованість, вдвічі більша, ніж дівчат (10% дівчат і 20% юнаків), тобто юнаки більш схильні до залежностей.

Оцінка медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) показала, що більшість студентів (72%) має проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом і лише 28% є звичайними користувачами Інтернету. У юнаків вище рівень медіазалежності і наявності проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом.

За результатами оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» виявлено, що ігровий досвід широко поширений і виявлений у 58% студентів. Ігровий досвід мають 67% дівчат і 45% юнаків, 33% дівчат і 55% юнаків вже демонструють перехід із простого досвіду до «зони ризику».

Виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) показало, що 52% студентів демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у близько третини респондентів ознак залежної поведінки не виявлено і 8% студентів мають виражені ознаки залежної поведінки.

50% дівчат демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у 47% – ознак залежної поведінки не виявлено і 3% студенток мають виражені ознаки залежної поведінки. Чоловіча підгрупа виглядає більш уразливою, оскільки кожен шостий юнак уже демонструє високий рівень, а кожен другий – помірний.

За результатами виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) визначено, що 30% студентів навчається та відпочиває з комп'ютером без виражених проблем, у 62% респондентів з'явилося

«прилипання», вони знаходяться на стадії захоплення і 8% студентів вже стикаються з помітними порушеннями режиму. Отже, юнаки помітно частіше потрапили до «проблемних» категорій, у них ігри й серфінг частіше переходять у залежність, а у дівчат ризики нижчі, але зростають, коли Інтернет використовується для емоційної розрядки.

З метою профілактики медіазалежності серед студентської молоді були визначені напрямки формування культури медіаспоживання у студентів:

1) Когнітивно-інформаційний напрям (дві години безперервного екранного контакту – біологічна межа; перша ж думка «я виправлю настрій за десять хвилин» – індикатор, що вимагає усвідомленої паузи).

2) Поведінково-регулятивний напрям (короткі «мікропаузи», які вбудовуються у щоденну навчальну чи робочу рутину; формат «digital-detox»; включення елемента гейміфікації).

3) Персонально-корекційний напрям (робота з мікрогрупою за принципом «контракт екрану»; соціальне підкріплення).

4) Педагогіко-організаційний напрям (регулювання форматів роботи; приклад викладачів).

Також була розроблена програма реалізації запропонованих напрямків формування культури медіаспоживання у студентів на рік. Запропонована програма поєднує масовий освітній блок, регулярні поведінкові практики та точкову психологічну допомогу.

ВИСНОВКИ

Проблематика психологічних аспектів медіазалежності у сучасних студентів стає все більш значущою на тлі стрімкої цифровізації суспільства. Смартфони, онлайн-платформи та соціальні мережі вже не просто інструменти дозвілля, для молоді вони перетворилися на основний простір спілкування, навчання та самопрезентації. Через це радикально змінюється структура вільного часу, а разом із нею – і звичні форми зняття стресу та пошуку підтримки. У той же час зростає масив даних, що показують надмірне занурення в медіасередовище тісно пов'язане з хронічним недосипанням, зростанням тривожності, зниженням академічної мотивації та формуванням адиктивних патернів, подібних за механізмом до хімічних залежностей.

Відсутність навичок відповідального поведіння в цифровому середовищі створює ризики для формування їхнього соціального, професійного й особистісного потенціалу. Недостатнє розуміння цих процесів ускладнює визначення шляхів оптимального використання медіа для підтримки соціального й професійного розвитку молоді.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується психологічних аспектів прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Медіазалежність визначається як форма поведінкової адикції, пов'язана з надмірним захопленням цифровими медіа, що призводить до психологічного дискомфорту та порушення нормального життя особистості. Основними критеріями медіазалежності є нав'язлива потреба в медіаконтенті, втрата контролю над часом користування, симптоми толерантності та «ломки» без доступу до медіа, а також негативні наслідки у сфері здоров'я, навчання, соціального функціонування.

Проаналізовано психологічні особливості сучасних студентів, які можуть впливати на схильність до медіазалежності. Студентський вік – це період становлення зрілої особистості, що характеризується високим інтелектуальним

потенціалом, але й кризами самовизначення, емоційною нестабільністю, потребою у визнанні та самостійності. Молоді притаманна активна соціальна позиція і водночас уразливість до стресів та впливу групових норм. Ці вікові риси створюють як можливості для розвитку, так і зони ризику, зокрема щодо формування залежностей.

Узагальнено комплекс факторів, що зумовлюють виникнення медіазалежності у студентів. До них належать індивідуальні психологічні фактори (низька самооцінка, відчуття самотності, слабкі навички самоконтролю, депресивність); соціально-психологічні мотиви (потреба у спілкуванні, самоствердженні, страх пропустити щось важливе, бажання втекти від реальності); соціальні та освітні умови (стресові ситуації в суспільстві, відсутність достатньої медіаосвіти, легкий доступ до інтернету, недостатність підтримки для молоді з ознаками залежності); технологічні чинники (привабливий і затягуючий характер сучасних цифрових платформ, постійна доступність гаджетів). Взаємодія цих чинників створює підґрунтя для того, що частина сучасної студентської молоді потрапляє в пастку медіазалежності.

2. Ґрунтуючись на змістовній близькості методик та їх відмінностях за формою, з метою забезпечення багатогранності нашого дослідження, а також підвищення достовірності та надійності отриманих експериментальних даних, ми вибрали методики, які безпосередньо стосуються аналізу медіазалежності у студентської молоді. А саме: 1. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова). 2. Тест на медіазалежність (К. Янг в адаптації В. Бурової). 3. Опитувальник Анонімних ігроманів (GA-20). 4. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова). 5. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т. Більбот).

3. Проведений аналіз дозволив дійти наступних висновків.

За результатами оцінки схильності до залежностей за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) встановлено, що кожен сьомий студент демонструє виражену адиктивну спрямованість, кожен другий – помірну, а третина опитаних поки що зберігає безпечний рівень.

Найбільші показники схильності до різних видів залежності спостерігаються по таким шкалам, як залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), ігрова залежність і харчова залежність. Студенти з високими балами за шкалою, куди можна віднести і медіазалежність, описували звичку перевіряти месенджери навіть уночі чи на лекціях. Частка хлопців, що мають виражену адиктивну спрямованість, вдвічі більша, ніж дівчат (10% дівчат і 20% юнаків), тобто юнаки більш схильні до залежностей.

Оцінка медіазалежності за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової) показала, що більшість студентів (72%) має проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом і лише 28% є звичайними користувачами Інтернету. У юнаків вище рівень медіазалежності і наявності проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом.

За результатами оцінки ігрового досвіду за методикою «Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20)» виявлено, що ігровий досвід широко поширений і виявлений у 58% студентів. Ігровий досвід мають 67% дівчат і 45% юнаків, 33% дівчат і 55% юнаків вже демонструють перехід із простого досвіду до «зони ризику».

Виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) показало, що 52% студентів демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у близько третини респондентів ознак залежної поведінки не виявлено і 8% студентів мають виражені ознаки залежної поведінки.

50% дівчат демонструють помірну вираженість комп'ютерної залежності, у 47% – ознак залежної поведінки не виявлено і 3% студенток мають виражені ознаки залежної поведінки. Чоловіча підгрупа виглядає більш уразливою, оскільки кожен шостий юнак уже демонструє високий рівень, а кожен другий – помірний.

За результатами виявлення комп'ютерної залежності за методикою «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот) визначено, що 30% студентів навчається та відпочиває з

комп'ютером без виражених проблем, у 62% респондентів з'явилося «прилипання», вони знаходяться на стадії захоплення і 8% студентів вже стикаються з помітними порушеннями режиму. Отже, юнаки помітно частіше потрапили до «проблемних» категорій, у них ігри й серфінг частіше переходять у залежність, а у дівчат ризики нижчі, але зростають, коли Інтернет використовується для емоційної розрядки.

4. З метою профілактики медіазалежності серед студентської молоді були визначені напрямки формування культури медіаспоживання у студентів:

1) Когнітивно-інформаційний напрям (дві години безперервного екранного контакту – біологічна межа; перша ж думка «я виправлю настрій за десять хвилин» – індикатор, що вимагає усвідомленої паузи).

2) Поведінково-регулятивний напрям (короткі «мікропаузи», які вбудовуються у щоденну навчальну чи робочу рутину; формат «digital-detox»; включення елемента гейміфікації).

3) Персонально-корекційний напрям (робота з мікрогрупою за принципом «контракт екрану»; соціальне підкріплення).

4) Педагогіко-організаційний напрям (регулювання форматів роботи; приклад викладачів).

Також була розроблена програма реалізації запропонованих напрямків формування культури медіаспоживання у студентів на рік. Запропонована програма поєднує масовий освітній блок, регулярні поведінкові практики та точкову психологічну допомогу.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – юнаки більш схильні до медіазалежності, ніж дівчата.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36.
2. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. № 2 (6). С. 34-45.
3. Вербовський І. А. Роль цифрових технологій у житті населення. *Педагогічні дослідження*. 2024. № 1. С. 82-98.
4. Голубєв В. О. Інформаційна безпека: проблеми боротьби з кіберзлочинами : монографія. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2018. 250 с.
5. Захожа С. Д. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 114-117.
6. Зацерківна М., Халіманенко В. Соціальні мережі як ефективне середовище в освітньому процесі. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2024. Т. 7, № 1. С. 46–57.
7. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Київ : Алерта, 2024. 142 с.
8. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С. Діагностування поведінкових адикцій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 143 с.
9. Колесник Ю., Шейко В. Біологічний вплив комп'ютера та його складників як фактор погіршення здоров'я людини та міопізації ока. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-086-5-19> (дата звернення: 11.04.2025).
10. Коляда Н. В. Психофізіологія. Суми: Сумський державний університет, 2022. 264 с.
11. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів : монографія / О. Т. Баришполець а ін. ; за наук. ред. Л. А. Найдьоновой, Н. І. Череповської ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.

12. Мельничук В. О. Медіаосвіта та медіаграмотність : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. В. О. Мельничук. Умань : Візаві, 2023. 123 с.
13. Москалець В. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2021. 364 с.
14. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. № 1. С. 46-53.
15. Панфілов Є., Церковна О. Вплив комп'ютера на здоров'я людини. *Universum*. 2024. № 10. С. 143–145.
16. Папроцька О. М. Дефінітивний аналіз вивчення феномену медіа залежності в психології. *Theoretical foundations in practice and science*. 2021. № 1. С. 518-525.
17. Петрик Н., Федорів О. Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 3. С. 17–22.
18. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Київ: Університетська книга, 2023. 352 с.
19. Сергеєнкова О. А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 376 с.
20. Годорцева Ю., Нікон Н., Браніш О. Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 106-113.
21. Черниш А. Медіа та психоаналіз: методологічна взаємодія. *Образ*. 2023. № 2 (42). С. 97-105.
22. Шпортун О. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 2. С. 42-55.
23. Ball-Rokeach S. J., DeFleur M. L. A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*. 1976. № 3 (1). P. 3-21.

24. Budd J., Miller B., Manning E. Digital technologies in the public-health response to COVID-19. *Nature Medicine*. 2020. № 26. P. 1183–1192.
25. Meek A. Media traumatization, symbolic wounds and digital culture. *Communication and Media*. 2016. № 11 (38). P. 91–110.
26. Primack B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety : A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*. 2017. № 69. P. 1–9.
27. Small G. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2020. № 2. P. 179-187.
28. Sussman S., Moran M. Hidden addiction : Television. *J Behav Addict*. 2013. № 14. P. 125-132.
29. Winn M. *The Plug In Drug : Television, Children, and the Family*. New York : Viking Press, 1977. 275 p.
30. Young K. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. New York : John Wiley & Sons, 1998. 256 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Бланк методики діагностики схильності до різних видів залежності
(Г. Лозова)

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідній клітинці навпроти номеру твердження

№ з/п	Твердження	Ні	Скоріш ні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
1	Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися					
2	У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор					
3	Я вважаю, що самотність – це найстрашніше у житті					
4	Я – людина азартна і люблю азартні ігри					
5	Міжстатеві відносини – це найбільше задоволення в житті					
6	Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення					
7	Я дотримуюся релігійних ритуалів					
8	Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще					
9	Я досить часто приймаю ліки					
10	Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером					
11	Не уявляю своє життя без сигарет					
12	Я активно цікавлюся проблемами здоров'я					
13	Я пробував наркотичні речовини					
14	Мені важко боротися зі своїми звичками					
15	Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння					
16	Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору					
17	Головне, щоб кохана людина завжди була поруч					
18	Час від часу я відвідую ігрові автомати					
19	Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю					
20	Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту					
21	Я досить активний член релігійної громади					
22	Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці почуваю себе гірше, ніж на роботі					
23	Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття					
24	Комп'ютер (або інший гаджет з такими ж можливостями) – це реальна можливість жити повним життям					
25	Сигарети завжди зі мною					
26	На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу					
27	Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок					

28	Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить					
29	Буває що я трішки «перебираю», коли випиваю					
30	Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома					
31	Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї					
32	Гра дає найгостріші відчуття в житті					
33	Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене вкрай важка					
34	Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки					
35	Вважаю що релігія – єдине, що може врятувати світ					
36	Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю					
37	У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів					
38	Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи					
39	Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися					
40	Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я					
41	Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих					
42	Звичка – друга натура, і позбутися її нерозумно					
43	Алкоголь в нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою					
44	Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері					
45	Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися					
46	Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два					
47	Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення партнера в ліжку					
48	При поході в магазин не можу втриматися, що б не купити щось смачненьке					
49	Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям					
50	Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі					
51	Я досить часто приймаю ліки					
52	«Віртуальна реальність» більш цікава, ніж звичайне життя					
53	Я щодня курю					
54	Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя					
55	Іноді я вживаю засоби, що вважаються наркотичними					
56	Людина – істота слабка, потрібно бути терпимим до її шкідливих звичок					

57	Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії					
58	У наш час майже все можна дізнатися з телевізора					
59	Любити і бути коханим це головне в житті					
60	Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей					
61	Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу					
62	Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу					
63	Я часто відвітую релігійні заклади					
64	Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне					
65	Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого					
66	Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером					
67	Я – курець зі стажем					
68	Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя					
69	За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим					
70	Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя					

«Ключ»

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація результатів

- 5 - 11 балів – низька схильність,
- 12 - 18 балів – середня схильність,
- 19 - 25 балів – високий ступінь схильності до залежностей.

*А.2. Бланк методики «Тест на медіазалежність»
(К. Янг в адаптації В. Бурової)*

Перед вами 40 запитань. Прочитайте їх уважно і виберіть відповідну відповідь зі шкали праворуч

№ з/п	Запитання	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
1	Чи помічаєте, що затримуєтеся в онлайні довше, ніж планували?					
2	Чи відкладаєте хатні справи, аби ще трохи поблукати мережею?					
3	Чи трапляється вам віддавати перевагу часу в інтернеті замість близької інтимної взаємодії з партнером?					
4	Чи знайомитеся ви з новими людьми під час перебування в онлайні?					
5	Чи дратує вас запитання оточуючих про те, скільки часу ви проводите у мережі?					
6	Чи помічали, що успішність у навчанні або роботі погіршилася через надмірне онлайн-перебування?					
7	Чи перевіряєте електронну пошту раніше, ніж виконуєте інші, більш нагальні завдання?					
8	Чи відчуваєте зниження продуктивності через захоплення інтернетом?					
9	Чи займаєте оборонну позицію або приховуєте, чим саме ви займаєтеся в мережі, коли вас про це запитують?					
10	Чи «блокуєте» неприємні думки про реальне життя роздумами про інтернет?					
11	Чи ловите себе на передчутті наступного виходу онлайн?					
12	Чи здається вам, що життя без мережі є нудним, порожнім і безрадісним?					
13	Чи висловлюєте роздратування (крик, лайка тощо), коли хтось відволікає вас від інтернету?					
14	Чи жертвуєте сном, засиджуючись у мережі до пізньої ночі?					
15	Чи обмірковуєте наперед, чим займатиметеся онлайн, перебуваючи офлайн?					
16	Чи говорите собі «ще хвилиночку», коли вже час виходити з мережі?					
17	Чи зазнавали невдач у спробах скоротити час, проведений в онлайні?					
18	Чи намагаєтеся зменшити або приховати реальний обсяг часу, проведеного у мережі?					
19	Чи обираєте інтернет замість зустрічей із друзями?					
20	Чи відчуваєте пригніченість або нервозність поза мережею, і чи зникають ці симптоми, щойно ви знову виходите онлайн?					
21	Чи переживаєте ейфорію, піднесення або збудження, працюючи за комп'ютером?					

22	Чи потребуєте дедалі більше часу за комп'ютером, аби відчуті ті самі емоції?					
23	Чи виникає відчуття порожнечі чи роздратування, коли ви не біля комп'ютера?					
24	Чи нехтували ви важливими справами, займаючись у мережі чимось не пов'язаним із роботою чи навчанням?					
25	Чи проводите в інтернеті понад три години щодня?					
26	Якщо основна діяльність за комп'ютером — робота, чи відвідуєте ви під час робочого часу чати або сторонні сайти більше двох разів на день?					
27	Чи завантажуєте файли з порносайтів?					
28	Чи вважаєте спілкування онлайн простішим, ніж особисту розмову?					
29	Чи чули від друзів або родини, що ви проводите надто багато часу в інтернеті?					
30	Чи заважає обсяг часу, проведеного в мережі, вашій професійній діяльності?					
31	Чи були невдалі спроби обмежити час, відведений інтернету?					
32	Чи втомлюються ваші пальці від клавіатури або миші?					
33	Чи доводилося вам обманювати щодо тривалості свого перебування онлайн?					
34	Чи траплявся у вас «тунельний синдром» (оніміння та біль у кисті)?					
35	Чи болить спина частіше, ніж раз на тиждень?					
36	Чи відчуваєте сухість очей?					
37	Чи збільшується ваш онлайн-час із плином тижнів?					
38	Чи пропускали прийом їжі або їли за комп'ютером, аби довше залишитись онлайн?					
39	Чи нехтували особистою гігієною (бриття, причісування тощо) заради роботи за комп'ютером?					
40	Чи порушився у вас сон або змінився його режим із того часу, як ви стали щодня користуватися комп'ютером?					

Кожна відповідь оцінюється за п'ятибальною шкалою:

ніколи / майже ніколи — 1 бал

іноколи — 2 бали

регулярно — 3 бали

часто — 4 бали

постійно — 5 балів

Підсумкові рівні:

40–99 балів — звичайний користувач інтернету;

100–159 балів — виявлені проблеми, пов'язані з надмірним онлайном;

160–200 балів — інтернет-залежність.

А.3. Бланк методики «Опитувальник Анонімних ігроманів» (GA-20)

Перед Вами список із 20 запитань. Уважно прочитайте кожне запитання і дайте відповідь «так» чи «ні», зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Не витрачайте багато часу на обмірковування відповідей, давайте ту відповідь, яка першою спадає на думку. Не пропускайте запитань. На кожне з них необхідно дати відповідь. Відповідайте якомога відверто. Не треба намагатися справити гарне враження своїми відповідями, вони мають відповідати дійсності»

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1	Чи бувало, що Ви пропускали навчання або роботу через азартні ігри?		
2	Захоплення азартними іграми негативно позначається на обстановці у Вас дома?		
3	Чи зашкоджують азартні ігри Вашій репутації?		
4	Чи зазнаєте Ви докорів совісті після гри?		
5	Ви граєте в азартні ігри в надії виграти гроші або щоб віддати борги?		
6	Чи впливає захоплення азартними іграми на Вашу працездатність?		
7	У Вас виникає бажання після програшу скоріше повернутися та відігратися?		
8	Після виграшу у Вас виникає бажання залишитися та виграти ще більше?		
9	Ви грали на останні гроші?		
10	Чи позичали Ви гроші на гру?		
11	Продавали Ви що-небудь із метою дістати гроші на гру?		
12	Вам важко витратити на повсякденні потреби гроші, відкладені на гру?		
13	Чи сприяє гра тому, що ви зневажливо ставитися до свого добробуту та добробуту своєї родини?		
14	Чи грали Ви довше, ніж планували?		
15	Чи допомагає Вам гра позбутися стресу або поганого настрою?		
16	Чи робили Ви протизаконні вчинки з метою отримати гроші на гру?		
17	Чи призводила гра до порушень Вашого сну?		
18	Коли ви засмучені, чи хочеться Вам грати? Чи стають невдачі в житті поштовхом до гри?		
19	Чи буває у Вас бажання відзначити за грою якусь радісну подію?		
20	Чи були у Вас періоди розпачу?		

Запитання розподілені за блоками (за аспектами поєднуючих ознак), а саме:

- соціальна (та сімейна) деструкція статусу особи – 1, 2, 3, 6, 13;
- емоційно важлива наповненість особи – 4, 15, 18, 19, 20;
- наявність обсесивного потягу – 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14;
- вегетативний компонент чи еквівалент компульсивного потягу – 16, 17.

Після обробки результатів пропонується проводити межу наступним чином:

0-6 балів – людина не залежна від азартних ігор;

7-20 балів – досліджуваний страждає на патологічну схильність до азартних ігор.

За умовами запропонованими асоціацією анонімних гемблерів «Gamblers Anonymous», особа є залежною від азартних ігор, якщо відповіла «так» на сім та більше запитань з двадцяти. Тих, що мають менше семи позитивних відповідей також розподіляють на два підтипи: 4-6 відповідей «так» відносяться до групи ризику, 1-3 відповіді «так» характеризують осіб з ігровим досвідом.

*А.4. Бланк методики «Тест на виявлення комп'ютерної залежності»
(А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова)*

Прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і визначте єдину правильну відповідь зробивши позначку у відповідній клітинці в реєстраційному бланку

№ з/п	Запитання	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Постійно
1	Як часто Ви помічаєте свої слова «ще кілька хвилин...», коли знаходитесь за комп'ютером?					
2	Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?					
3	Чи часто Ви реєструєтеся та/або берете участь у форумах, чатах, соціальних мережах?					
4	Як часто Ви знайомитеся в інтернеті?					
5	Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?					
6	Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?					
7	Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтеся дізнатися більше про комп'ютерну техніку?					
8	Як часто Ви уникаєте розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в інтернеті?					
9	Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?					
10	Чи відчуваєте Ви приємне передчуття від майбутнього входу до мережі?					
11	Чи часто Ви засиджуєтесь за комп'ютером так, що не встигаєте помитися, поїсти, виспатися?					
12	Як часто Ви дратуєтесь, якщо щось відриває Вас від комп'ютерної гри?					
13	Чи часто Ви спеціально починаєте грати в гру або серфінгувати в інтернеті, щоб упоратися з неприємними думками чи стресом?					
14	Чи буває таке почуття, що Ви поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там робитимете?					
15	Як часто Ви виявляєте, що сидите за комп'ютером довше, ніж планували?					
16	Чи часто у Вас болить голова чи кисті рук, виникає сухість слизової оболонки очей?					
17	Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?					
18	Чи часто Ви граєте в рольові комп'ютерні ігри?					
19	Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, знервованість, які незабаром зникають, варто Вам тільки зайнятися справою на комп'ютері?					
20	Чи часто комп'ютерні ігри бувають справді захоплюючими, як справжні події?					
21	Чи часто Ви помічаєте, що робота за своїм комп'ютером вдається Вам краще, ніж за чужим?					
22	Чи часто п'єте чи їсте щось під час роботи на комп'ютері?					
23	Ви заздалегідь думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, передчуваєте наступні?					

24	Чи часто Ви виходите в інтернет, граєте в комп'ютерні ігри або працюєте на комп'ютері, щоб зайняти вільний час?					
25	Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно сидите в інтернеті?					
26	Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?					
27	Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті, а не спілкуванню з друзями, родиною?					
28	Чи вважаєте Ви, що покупки через інтернет вигідніші?					
29	Чи часто ви звертаєтесь до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?					
30	Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?					
31	Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?					
32	Чи часто Ви замислюєтесь, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?					
33	Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання інтернету, коли «зависає» комп'ютер або «збоїть» програма?					
34	Чи часто Ви перед виконанням завдань з навчання або роботи намагаєтесь вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?					
35	Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?					
36	Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору, а не комп'ютеру?					
37	Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет або комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?					
38	Чи часто Ви кажете неправду про себе в інтернеті?					
39	Як часто Ви волієте спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?					
40	Як часто Ви намагаєтесь безуспішно зменшити час, що проводиться за комп'ютером?					
41	Чи часто Ви замислюєтесь про можливості комп'ютерних ігор, інтернету для досягнення життєвих цілей?					
42	Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою на комп'ютері?					
43	Як часто страждає Ваше навчання (робота) через інтернет чи комп'ютер?					
44	Чи часто Ви переконуєтеся, що в сучасному світі всюди потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?					
45	Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?					
46	Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо завершити розпочату на комп'ютері справу?					
47	Як часто Ви перериваєте листування або не починаєте спілкування в інтернеті з нецікавими для Вас людьми?					
48	Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?					
	УСЬОГО:					

Обробка результатів

Бали з усіх запитань підраховуються з розрахунку:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«часто» – 2 бали;

«дуже часто» – 3 бали;

«завжди» – 4 бали.

Максимально можливий бал – 192, мінімальний бал – 0.

Інтерпретація результатів

Виходячи з кількості отриманих балів, визначається рівень комп'ютерної залежності:

0-63 бали – низький рівень (або відсутність виражених ознак залежної поведінки);

64-128 балів – середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо);

129-192 бали – високий рівень залежності (або ознаки залежної поведінки виражені).

Шкали

1. Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атарактична залежність (проблеми в побудові відносин з реальністю; емоційний контакт з віртуальністю; пошук гармонії, емоційної стабільності та задоволення у віртуальності – тобто все, що сприяє компенсації неблагополучності): 5, 8 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.

2. Соціальний компонент або розміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальному просторі (роздратування при розриві контакту; пов'язування свого майбутнього та планів з комп'ютером; відносини у віртуальності): 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.

3. Надціннісний компонент або ступінь поглинання особистого простору комп'ютером (витрати часу, здоров'я, грошей на комп'ютер): 1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44.

*А.5. Бланк методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»
(Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Більбот)*

Вам пропонується 11 запитань та кілька варіантів відповіді на кожне з них. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, що відображає Вашу думку, і зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка. Не витрачайте багато часу на обмірковування відповідей, давайте ту відповідь, яка першою спадає на думку

№ з/п	Запитання	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто
1	Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення або полегшення, перебуваючи у мережі?				
2	Як часто Ви відчуваєте смак задоволення від думок про перебування у мережі, розмірковуючи про те, як опинитися у мережі?				
3	Як часто Вам необхідно все більше часу проводити у мережі або витратити все більше грошей для того, щоб отримати ті самі відчуття?				
4	Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу у мережі?				
5	Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, дратівливість або порожнечу поза комп'ютером (у мережі)?				
6	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися у мережу для покращення настрою чи уникнення життєвих проблем?				
7	Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками та навчанням через часту роботу за комп'ютером(перебування в мережі)?				
8	Як часто Вам доводиться брехати, приховувати від батьків або сім'ї кількість часу, проведеного за комп'ютером (у мережі)?				
9	Як у вас виникає загроза втрати дружніх та/або сімейних відносин, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (перебуванням у мережі)?				
10	Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння і болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні біль; нехтування особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?				
11	Як часто Ви помічаєте порушення сну чи зміни режиму сну у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (у мережі)?				

Кожне запитання має 4 варіанти відповіді, які оцінюються:

«ніколи» – 1 бал;

«рідко» – 2 бали;

«часто» – 3 бали;

«дуже часто» – 4 бали.

Максимальний бал за єдиною шкалою методики становить 44 бали.

Усі запитання рахуються в прямих значеннях. Обчислюється сума пунктів за всіма показниками.

< 16 – ризик розвитку інтернет-залежності дорівнює 0.

16-22 бали – стадія захоплення, «прилипання» до залежності, так званого атачменту. Реабілітаційні заходи дадуть найбільший ефект.

23-37 балів – перша стадія залежності. Необхідне проведення реабілітаційних заходів.

38 балів і > – друга стадія залежності. Необхідне проведення лікувальних заходів.

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

Б.1. Первинні дані обробки результатів діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

№ з/п	Кількість балів	№ з/п	Кількість балів
1	8	26	13
2	10	27	14
3	7	28	16
4	11	29	17
5	9	30	12
6	6	31	18
7	8	32	14
8	10	33	13
9	7	34	15
10	5	35	16
11	9	36	12
12	6	37	17
13	11	38	14
14	8	39	13
15	10	40	18
16	12	41	15
17	14	42	16
18	15	43	12
19	13	44	19
20	16	45	20
21	14	46	21
22	17	47	22
23	12	48	19
24	18	49	20
25	15	50	23

Б.2. Первинні дані обробки результатів діагностики за методикою «Тест на медіазалежність» (К. Янг в адаптації В. Бурової)

№ з/п	Кількість балів	№ з/п	Кількість балів
1	55	26	128
2	60	27	130
3	65	28	132
4	68	29	133
5	70	30	135
6	75	31	136
7	78	32	138
8	80	33	139
9	82	34	140
10	85	35	142
11	88	36	143
12	90	37	145
13	92	38	146
14	95	39	148
15	105	40	150
16	108	41	149
17	110	42	152
18	112	43	151
19	115	44	155
20	118	45	153
21	120	46	154
22	124	47	107
23	125	48	114
24	122	49	117
25	127	50	121

*Б.3. Первинні дані обробки результатів діагностики за методикою
«Опитувальник Анонімних ігроманів» (GA-20)*

№ з/п	Кількість балів	№ з/п	Кількість балів
1	6	26	2
2	6	27	2
3	6	28	2
4	6	29	2
5	6	30	2
6	6	31	2
7	6	32	2
8	5	33	2
9	5	34	2
10	4	35	3
11	4	36	3
12	4	37	3
13	4	38	3
14	4	39	3
15	1	40	3
16	1	41	3
17	1	42	3
18	1	43	3
19	1	44	4
20	1	45	5
21	4	46	5
22	4	47	5
23	4	48	5
24	4	49	5
25	1	50	6

Б.4. Первинні дані обробки результатів діагностики за методикою «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова)

№ з/п	Кількість балів	№ з/п	Кількість балів
1	40	26	95
2	45	27	100
3	50	28	105
4	48	29	110
5	42	30	115
6	37	31	118
7	55	32	120
8	60	33	78
9	58	34	88
10	49	35	98
11	52	36	102
12	44	37	108
13	53	38	112
14	47	39	72
15	35	40	74
16	57	41	82
17	59	42	86
18	51	43	94
19	46	44	104
20	41	45	116
21	70	46	122
22	75	47	130
23	80	48	140
24	85	49	150
25	90	50	160

*Б.5. Первинні дані обробки результатів діагностики за методикою
«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.М. Юр'єва та
Т.Ю. Більбот)*

№ з/п	Кількість балів	№ з/п	Кількість балів
1	11	26	18
2	12	27	19
3	12	28	20
4	13	29	20
5	13	30	20
6	14	31	21
7	14	32	21
8	14	33	21
9	15	34	22
10	15	35	22
11	11	36	22
12	12	37	17
13	13	38	18
14	15	39	19
15	14	40	16
16	16	41	24
17	17	42	25
18	17	43	28
19	18	44	30
20	18	45	16
21	19	46	17
22	19	47	18
23	19	48	21
24	20	49	22
25	20	50	17

**Додаток В. Річна програма реалізації запропонованих напрямків
формування культури медіаспоживання у студентів**

Період	Заходи
Вересень	Запуск інфокампанії (постери, пам'ятки)
Жовтень	Перший Digital-Detox-Day
Листопад	Семінар для викладачів
Грудень	Старт індивідуальних контрактів
Січень	Міжфакультетський квест «Вечір без гаджету»
	Моніторинг мікро-паузи
Лютий	Міні-опитування з метою зворотного зв'язку
	Коригування пам'яток (додані часті помилки)
Березень	Другий Digital-Detox-Day
Квітень	Ворк-шоп «емоційний детокс» (для дівчат)
Травень	Виставка плакатів «Екран та зір»
Червень	Квест «Оффлайн-навігатор» для юнаків-геймерів