

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО З РІЗНИМ
РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Виконала студентка 4 курсу гр. 402-ФП
_____._____.2026 р. Чугуївець Вікторія
Сергіївна

Керівник кваліфікаційної роботи
_____._____.2026 р. Сидоренко

Антоніна Григорівна

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки

_____._____ Клевака Леся Петрівна 2026 р. _____ (підпис)

Полтава – 2026

ЗМІСТ	
Вступ.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	8
1.1. Поняття резилієнтності в сучасній психології.....	8
1.2. Інтернет-залежність як психологічний феномен.....	16
1.3. Вплив резилієнтності та інтернет-залежності на психологічне здоров'я студента.....	23
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	30
2.1. Опис психологічних методик емпіричного дослідження.....	30
2.2. Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою.....	32
2.3. Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10).....	36
2.4. Тест інтернет-залежності К. Янга.....	40
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження підвищення рівня резильєнтності студентів закладів вищої освіти з різним рівнем інтернет-залежності.....	45
3.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	45
3.2. Діагностика та аналіз благополуччя студентів закладів вищої освіти.....	46
3.3. Діагностика та аналіз резильєнтності студентів закладів вищої освіти.....	49

3.4 Діагностика та аналіз рівня інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти.....	51
3.5. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності студентів закладів вищої освіти із різним рівнем інтернет-залежності....	53
3.6. Методичне забезпечення дослідження та сирі бали.....	54
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК	ВИКОРИСТАНОЇ
ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ.....	71
Додаток А.....	71
Додаток Б.....	89
Додаток В.....	90

ВСТУП

Актуальність теми: У сучасному і суспільстві цифрові технології (йдеться про електронні засоби та системи, що забезпечують створення, обробку, зберігання й передачу інформації у цифровій формі) та мережа Інтернет стали невід’ємною складовою життя студентської молоді й не тільки, що зумовлює як нові можливості для навчання, розвитку та самореалізації, так і ризику формування залежної поведінки. Дослідження свідчать, що проблема інтернет-залежності серед студентів набуває все більшої актуальності, оскільки вона пов'язана зі зниженням академічної успішності, емоційною залежністю, і як наслідок порушенням соціальних зв'язків та навіть психічного здоров'я у особливо тяжких випадках залежності від мережі Інтернет, тому що люди істоти соціальні, а отже потребують безпосереднього спілкування.

Це створює суперечність між потребою в активному використанні Інтернету в освітньому процесі та ризиком формування залежності, яка може послабити адаптаційні ресурси особистості. У сучасних реаліях є достатньо досліджень, присвячених інтернет-залежності та резиденційності як окремих явищ, але недостатньо вивченим залишається питання їх кореляції.

Саме тому дослідження цієї теми є важливою як з теоретичного так і з практичного боку, адже його результати можуть бути використані для розробки програми профілактики залежної поведінки та підвищення психологічної стійкості студентів, що є особливо цінним у час тривалого стресу, якого зазнають українці.

Водночас студентський вік є критичним періодом формування запасу особистісних ресурсів, зокрема резистентності — здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість у стресових умовах та під час невизначеності. У сучасних реаліях, що характеризуються високим рівнем соціальних викликів інформаційним перевантаженням та загалом є кризовим періодом у житті України, розвиток стійкості студентів має особливе значення. Поряд із цим,

потреба у інтенсивному використанні цифрових технологій і як наслідок тривале перебування в онлайн-середовищі може негативно вплинути на психоемоційний стан молоді, підвищити рівень тривожності, сприяти соціальній ізоляції та знизити здатність до ефективного подолання стресу

Внаслідок вищевикладеного цю тему досліджували зокрема такі науковці, як Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, О. В. Мельник, О. В. Корольчук, К. Янг, М. М. Безруких, Г. М. Кучеренко, Т. А. Марцинковська, І. А. Фурманов, О. Ю. Ємельянова, а також всесвітньо визнані дослідники М. Руттер, Е. Вернер та А. Мастен серед багатьох інших фахівців у цій галузі знань.

Щодо сучасних досліджень за останні п'ять років, то дослідженнями займалися А. Андрейко, Я. Раєвська [1], А. Большакова, О. Зайцева [4], І. Віштак, Л.Майданевич, І. Геркалюк [8], Л. М. Зомчак, Р. І. Пилипів; М. І. Комар [16]; Л. М. Івашко; Ю. О. Максимова [17], О. А. Ігнатюк [18]; А. Карієв; Ф. Оразбаєва; А. Жунусбекова; Р. Кенжетаєва [19], С. О. Колот; А. Л. Христич; В. Полік [22]; О. В. Креденцер; П. А. Чорний [23], Л. Лімашева; А. Карієв; С. Бердібаєва; П. Дуткалієва [28], П. Лушин, Я. Сухенко [30], П. Лушин, Я. Сухенко [31], О. А. Мельник [32], Т. Нікітіна, О. Морозова, В. Харченко [35], А. Османова [40], Н. Прядко [45], Г. Радчук; В. Олексюк; А. Несух [47], Т. Розова; Т. Ханецька [48], А. Сенік; Ю. Москаль [49], А. В. Сломчинська [51], Г. Усенко [56], О. Чиханцова[58], О. Makovoz Us Y.[61],

Детальне дослідження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та резилієнтністю студентів сприяє значному підвищенню розуміння механізмів психологічної стійкості в умовах зростаючого впливу цифрових технологій на наш повсякденний досвід реальності.

Мета дослідження: Проаналізувати особливості резилієнтності студентів ЗВО з різним рівнем інтернет-залежності.

Завдання дослідження:

1) Теоретично проаналізувати поняття резилієнтності в сучасній психології.

2) Дослідити інтернет-залежність як психологічний феномен.

3) Проаналізувати вплив резильєнтності та інтернет-залежності на психологічне здоров'я студента.

4) Експериментально дослідити особливості резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та класифікація науково-психологічних джерел, порівняння теоретичних та емпіричних даних.

Емпіричні методи дослідження:

- шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою;

- шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10);

- тест інтернет-залежності К. Янга.

Теоретичне значення роботи. У роботі проаналізовано результати досліджень явищ резильєнтності та інтернет-залежності. Отримані матеріали придатні для використання у роботі психологами, викладачами ЗВО та іншими спеціалістами сфери людина-людина.

Практичне значення роботи: емпіричне дослідження проведене по рівню резильєнтності молоді, інтернет-залежності та рівню психологічного благополуччя, що теж може бути використане спеціалістами, які можливо використати для майбутніх досліджень у сфері цифрових технологій та стресостійкості особистості.

Апробація результатів: Основні теоретичні та практичні положення дослідження були опубліковані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (м. Полтава, 23 квітня 2026 р.).

База дослідження: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Структура роботи: Робота містить 3 розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел: 60 найменувань, 4 додатків на 28 сторінках, 4-х рисунків на 4- сторінках, 13 таблиць на 7 сторінках, загальний обсяг 99 с.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття резилієнтності в сучасній психології

Резилієнтність - це відносно нове поняття, що увійшло до сучасної української психології як важливе і актуальне. Цей термін походить від англійського слова «resilience», яке широко використовується у закордонній психологічній літературі. На сьогодні існує декілька варіантів перекладу цього терміну, кожен з яких намагається охопити його різноманітні аспекти, а також можна знайти безліч взаємодоповнюючих визначень та різні способи написання.

Найчастіше зустрічаються такі переклади, як «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість» та «життєстійкість». Проте, важливо звернути увагу на два близькі поняття, які з'явилися в контексті цього терміна: резилієнс («resilience») і резилієнтність («resiliency»). Перший термін описує динамічний процес, в якому особистість адаптується до складних та важких життєвих обставин, реагуючи на них та стаючи сильнішою. Другий термін виражає властивість або здатність конкретної особи чи групи до психологічного відновлення і розвитку, адаптуючись до несприятливих умов, демонструючи неабияку здатність до зростання навіть в умовах стресу та тиску [57, с. 316].

У науковій статті Д. Зінченко зазначено, що проведений аналіз теоретичних підходів до розуміння резилієнтності дозволяє сформулювати наступні висновки. Зокрема про те, що сьогодні термін «резилієнтність» чітко інтегрований у категоріальний апарат психології та охоплює різні інтерпретації й концептуальні підходи починаючи від трактування як стабільної особистісної характеристики до визначення як динамічного процесу. У сучасному науковому дискусії сформувалося відносне узгодження

щодо розгляду цього поняття як багатовимірного явища системного характеру, яке виконує функцію ключового механізму адаптації до стресових ситуацій і подолання наслідків психотравмуючих подій.

Важливою ознакою резильєнтності є її змінність упродовж життєвого шляху. Ця здатність не є сталою, оскільки може розвиватися через життєвий досвід, засвоєння уроків із власних досягнень і помилок, а також формування нових моделей поведінки у складних ситуаціях. Таким чином, резильєнтність слід розглядати як динамічний конструкт, що формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості, соціальної підтримки, а також культурного й суспільного контексту.

Узагальнюючи, резильєнтність можна визначити як здатність індивіда не лише повертатися до стану, який передував стресовому впливу, а й досягати особистісного розвитку після пережитих травм і криз, використовуючи власні внутрішні ресурси. Йдеться не лише про пристосування до нових умов, а й про відновлення звичного функціонування без суттєвих втрат для психічного та фізичного здоров'я. Це багаторівневий процес взаємодії різних складових стійкості, який посилює дію інших захисних механізмів особистості [15, с.57-58].

У дослідженні О. Жогло, І.Руденко та В. Жогло зазначено, що резильєнтність є інтегрованим новоутворенням особистості, що охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційно-регулятивні та соціальні складові. Вона забезпечує здатність людини протидіяти деструктивному впливу зовнішнього середовища з одного боку, а з іншого підтримувати психологічну цілісність, внутрішню рівновагу та здатність до розвитку навіть у складних життєвих умовах.

Формування резильєнтності є наслідком взаємодії кількох факторів, зокрема ціннісно-мотиваційних, культурних, соціальних та індивідуально-особистісних. Їхня злагоджена взаємодія створює підґрунтя із ресурсів, що забезпечують психологічну витривалість, яка дозволяє особистості результативно діяти, відновлюватися після критичних ситуацій і відкривати

нові сенси життя та можливості для самореалізації. Резильєнтність є одним із провідних чинників психічного благополуччя, адже підтримує процеси відновлення, самозахисту й посттравматичного розвитку в умовах тривалих суспільних потрясінь. Вона має значення не лише на рівні індивіда, а й у соціально-ціннісному вимірі, сприяючи зміцненню колективної стійкості, взаємної підтримки та єдності, що стає особливо актуальним у періоди воєнних і післявоєнних випробувань[25, с.53].

Тематика дослідження резильєнтності є науковим інтересом для багатьох як українських так і зарубіжних учених, зокрема Л. Адаменко, О. Іванова, Г. Лазос, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч, О. Чиханцова, К. Гуцол, О. Нагула та ін. [9, с. 39].

Серед наукових праць, що суттєво вплинули на становлення та теоретичне вивчення резильєнтності, особливо важливими та цінними є дослідження британського психіатра Майкла Раттера. У ході масштабних досліджень, проведених серед дітей і підлітків на острові Вайт й в Лондоні, вчений довів, що навіть за наявності несприятливих життєвих умов, на кшталт соціальної незахищеності чи безпритульності, студенти здатні успішно адаптуватися та досягати позитивних результатів у розвитку.

Аналізуючи чинники, які сприяли такій адаптації, М. Раттер виокремив низку захисних характеристик, серед яких високий рівень самоефективності, здатність до самостійного прийняття рішень, а також підтримувальне й сприятливе шкільне середовище (Див.Рис. 1.1). Саме ці ресурси він розглядав як ключові складові формування резильєнтності особистості. [6, с. 600].

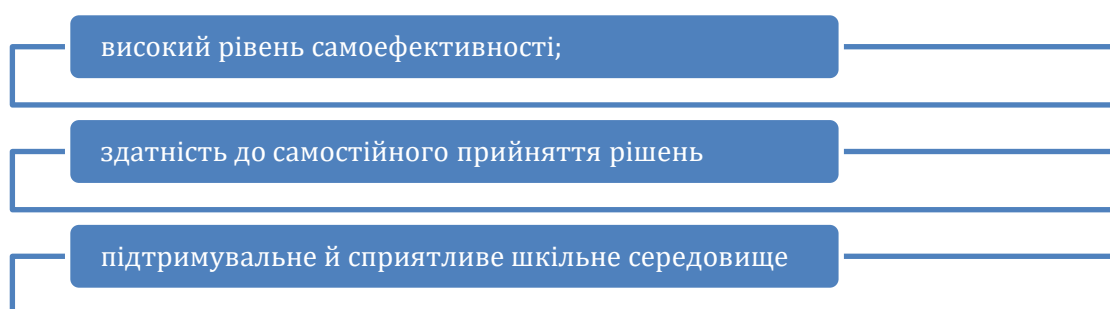


Рис. 1.1. Чинники адаптації

Важливим дослідженням ідентично є довготривале дослідження, проведене Н. Гармезі та його командою із 1971 по 1982 рік, за допомогою якого було вивчено ймовірні нозології, що здатні виникнути у розвитку дітей батьків, які хворіють на шизофренію. Учені виявили, що означена група дітей стали дорослими з високим рівнем пристосування, що мали теплі й компетентні взаємини. Результати дослідження засвідчили, що формуванню резильєнтності в учасників значною мірою сприяли такі особистісні ресурси, як позитивна та реалістична самооцінка, впевненість у власних можливостях, оптимістичне ставлення до майбутнього, а також низка інших психологічних

і соціальних чинників, які підтримували їхню здатність успішно адаптуватися до життєвих труднощів.

Додатково, інша наукова лабораторія уже під началом П. Бенсона досліджувала американських учнів з різноманітних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Отримані результати засвідчили, що розвиток психологічної стійкості дітей значною мірою залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів і сприятливих умов соціального середовища. Саме зв'язок цих чинників сприяє формуванню передумов для позитивного особистісного розвитку та ефективного подолання життєвих труднощів навіть у складних обставинах.

Загалом розглянуті дослідження проводилися в межах довготривалих наукових програм і були переважно орієнтовані на вивчення дітей та підлітків. В основному дослідники зосереджувалися на виявленні чинників, що і допомагають особистості протистояти негативному впливу стресових ситуацій та зберігати здатність до адаптації в умовах стресу та невизначеності. Саме ці наукові роботи стали першими переконливими емпіричними доказами існування феномену резильєнтності та заклали підвалини для його подальшого наукового осмислення. У сучасній психології вони розглядаються як основа першої хвилі досліджень резильєнтності. Завдяки цим піонерським працям було сформовано теоретичне й методологічне підґрунтя для подальшого розвитку концепції, що згодом привело до появи чотирьох послідовних хвиль дослідження резильєнтності та суттєвого розширення уявлень про цей феномен [26].

В історії дослідження власне резильєнтності заведено виділяти чотири хвилі досліджень:

Перша хвиля досліджень резильєнтності зосереджувалася на визначенні особливостей, що роблять деяких людей ефективними в умовах життєвих труднощів та стресу, зіставляючи з іншими, які піддаються деструктивності. Ці дослідження фокусувалися на внутрішніх та зовнішніх рисах резильєнтності, що допомагають особистості перебороти складні ситуації.

Хоча сам процес розвитку резильєнтності не був достатньо вимірний, було ідентифіковано перелік захисних факторів та умов, які виступають буфером перед життєвими труднощами. Результати цих досліджень стали підґрунтям для розробки психотехнологій, спрямованих на підвищення резильєнтності та відновлення після стресу і травматичних подій [44].

Друга хвиля наукових розвідок резильєнтності відрізняється зміною у фокусі дослідження, переходячи від визначення захисних чинників до аналізу процесів досягнення стійкості. На думку К. Болтона, таке зрушення призвело до складнішої концептуалізації явища резильєнтності, а також до ускладнення практичного застосування отриманих результатів різновікових суспільних груп. Стійкість у цьому випадку слід трактувати як подолання життєвих проблем, мінливості та можливостей, що веде до зміцнення та збагачення захисних чинників. Дослідники зосередились на аналізі процесів формування захисних чинників і почали резильєнтність як безперервний і взаємозалежний процес, що виникає у взаємодії особистості та середовища [5, с. 53].

Третя хвиля досліджень резильєнтності тісно пов'язана з попередніми двома хвилями, що є її методологічним підґрунтям. Згідно з Г. Річардсона, досягнення другої хвилі досліджень спричинило виникнення концепції резильєнтності, в котрій виділено ідею про наявність внутрішньої мотиваційної сили в кожній особистості, яка спонукає її здолати труднощі та зростати ментально.

Наступна хвиля досліджень акцентується на збільшенні ємкості уявлень про резильєнтність як процес, котрий сприяє пошуку й підтримці власної траєкторії формування здатності до ефективного пристосування й відновлення людини [39, с. 397].

Четверта хвиля досліджень стійкості характеризується збільшенням міждисциплінарної взаємодії та взаємозалежності. Завдяки досягненням в галузі технологій, науковці змогли розширити обрії вивчення стійкості за допомогою багаторівневого аналізу. Свіжі дані дозволяють краще розуміти

позитивну адаптацію на клітинному та нервовому рівнях і роль нейронних та психобіологічних систем у стійкій поведінці [11].

Г. Бонано вказував, що резильєнтність - являє собою складний, багатовимірний і динамічний феномен, що охоплює сукупність особистісних характеристик та адаптаційних механізмів людини. Вона відображає здатність особистості ефективно реагувати на життєві виклики, зберігаючи психологічну рівновагу та спроможність до подальшого розвитку.

У дорослому віці резильєнтність - здатність людини, яка пережила травматичну або потенційно небезпечну подію, зокрема втрату близької людини чи ситуацію, пов'язану із загрозою життю, підтримувати відносно стабільний рівень психічного та фізичного благополуччя. Водночас вона передбачає вміння зберігати позитивне емоційне налаштування, конструктивно осмислювати пережитий досвід і використовувати його як ресурс для особистісного зростання та подальшої адаптації.

Ідентично вважав і Д. Хеллерстен. Учений, досліджуючи означений цей феномен, вказав на два основні складника :

- фізичну резильєнтність, тобто це показник стресостійкості й толерантності;
- психологічну резильєнтність, що складається із розвитку та підтримку соціальних контактів.

Варто також акцентувати увагу, що важливими складовими розвитку резильєнтності вважаються залучення ресурсів соціальної підтримки, здатність знаходити особистісний сенс у складних життєвих подіях і кризових ситуаціях, а також прагнення до саморозвитку та набуття нових знань. Вагому роль у цьому процесі відіграє опанування ефективних психологічних методик і практик, які сприяють зміцненню адаптаційних можливостей особистості, підтримують її психологічне благополуччя та допомагають мінімізувати негативні наслідки стресових переживань[36, с. 8].

О. Кокун і Т. Мельник, беручи за основу та матеріал для аналізу наукові праці Д. Асонова та О. Хаустової, про потребу розмежувати терміни

«резилієнс» (resilience) та «резильєнтність» (resiliency). Адже, згідно результатів дослідження резилієнс слід розглядати як процес пристосування та подолання труднощів, тоді як резильєнтність це перш з усе індивідуальна характеристика чи більш того здатність людини, що дозволяє успішно пройти процесу пристосування. Можна сказати, резилієнс відображає динаміку пристосування людини до складних життєвих обставин, а резильєнтність є сукупністю внутрішніх ресурсів і якостей, які роблять таку адаптацію можливою.

Відповідно до позиції Американської психологічної асоціації, резилієнс розуміється як процес і водночас результат ефективного пристосування людини до несприятливих або травматичних життєвих подій. Його основою є психологічна гнучкість, здатність регулювати емоції та поведінку, а також уміння адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні виклики. Завдяки цим механізмам особистість не лише долає труднощі, а й зберігає можливість для подальшого розвитку та самореалізації.

Типовими рисами резильєнсу є такі:

- стабільність функцій психіки під час впливу стрес-факторів;
- повернення у короткий термін до норми після дії психотравмуючих факторів;
- здобуття нової якості функціонування завдяки вдалому подоланню психологічної травми [54, с. 1293].

Як наслідок термін «резильєнтність» активно застосовується в психологічній науці, потрібно відзначити, що цей термін походить з фізики, де він використовується для опису властивості матерії відновлювати свою первинну форму після деформації під дією тиску (опір матеріалів). Багато науковців досліджують процес стійкості як вихід з певним «приростом», не тільки досягнення гомеостатичної рівноваги, але й підвищення функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Згідно дослідження, проведеного М. Орап, за останні роки рівень резильєнтності української молоді зріс за рахунок того, що молоді люди

прийняли ситуацію невизначеності та адаптувалися до життя в ній. Адже, згідно висновків дослідження людина, що здатна прийняти ситуацію невизначеності здатна також:

1. трансформуватися у складних умовах ззовні;
2. здатні задовольняти свої потреби під час складних умов життя;
3. відкрита до нового досвіду та здатна швидко змінювати свої сталі патерни поведінки, відповідно до потреби тієї чи іншої ситуації;
4. швидше відновлюється після труднощів та здатна з більшою ймовірністю легше проживати нові труднощі. Тобто, у даному випадку, прожиті попередні труднощі є ресурсом та досвідом для подолання нових труднощів [39, с.149].

Згідно проаналізованого дослідження, є можливість стверджувати, що сучасній українській молоді збільшити рівень резієнтності дозволяє попередній пережитий та засвоєний досвід подолання труднощів та проживання в умовах невизначеності.

1.2. Інтернет-залежність як психологічний феномен

Сучасні суспільства сьогодні переживають масштабні перетворення, зумовлені поступовим переходом від індустріальної епохи до інформаційної. Цей перехід особливо підкреслює пріоритетність інформаційних ресурсів над традиційними продуктами людської діяльності. Відтак, виняткова роль інформації у забезпеченні стабільного функціонування суспільства призвела до формування нової світоглядної парадигми, характерною особливістю якої став плюралізм. Склалася унікальна ситуація, коли перед індивідом постала безмежна можливість у виборі власної ідентичності та самовизначення. Однак ця ситуація не позбавлена суперечностей. З одного боку, індивід стикається зі складним завданням розробки надійних орієнтирів у різноманітному та мінливому світі через постійний потік нової інформації, що утруднює формування чітких ціннісних пріоритетів. З іншого боку, така ситуація

відкриває широкий простір для реалізації свободи, стимулюючи безмежне самовираження і розвиток творчого потенціалу [3, с. 48].

Питання залежності є настільки актуальним, що нині сформувалась ціла галузь психологічної науки, що відома як адиктологія. Проблема залежності на теперішній час є однією з найбільш актуальних не тільки в сфері медицини, а й у сфері соціальної та клінічної психології з погляду суспільно-політичних уявлень всього соціуму щодо психологічного здоров'я кожного конкретного його члена. Вивчення питання залежності від мережі Інтернет як поведінкового відхилення більш повноописано у зарубіжній науковій літературі у працях К. Янг та численних її послідовників і учнів в багатьох країнах світу [41, с. 93].

У сучасному світі науковці та практики в галузі психології дедалі частіше класифікують інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки, що бере свій початок у США 80-х років ХХ століття. З часом ця модель поведінки здобула широку популярність в усьому світі. Загалом визнано, що адиктивна поведінка характеризується активним або пасивним униканням людиною стресових аспектів реальності. В людей виникає бажання або потреба втекти в іншу, менш травматичну реальність, що включає в себе психологічно комфортне і захищене перебування в інтернеті. Через таке відволікання на інтернет-ресурси людина може тимчасово покращити свій психічний стан, зосереджуючи свою увагу на віртуальному світі. Проте, якщо ця концентрація стає надмірною, вона ризикує перетворитися на залежність, набуваючи форми серйозної адикції [42, с. 118].

Інтернет-залежність, яка отримала офіційний статус як захворювання ще у 2008 році, була визнана серйозною проблемою, що потребує уваги. Дослідження і визначення для цієї недуги склали в Пекінському центральному військовому госпіталі, де експерти ретельно аналізували поведінку користувачів мережі. За їхніми оцінками, особу можна вважати Інтернет-залежною, якщо вона витрачає у віртуальному просторі не менше шести годин на день. Цей феномен проявляється насамперед як психологічна проблема, при

якій у людини з'являється нав'язливе бажання постійно знаходитися в глобальній мережі, споживаючи її контент без значного впливу зовнішніх умов. Маючи на увазі цей аспект, суспільство має приділяти більше уваги профілактиці та подоланню подібних викликів [27].

Проблема інтернет-залежності стає все більш актуальною в дослідженнях соціально-гуманітарної сфери. Культура інформаційного суспільства вимагає постійного доступу та орієнтування в свіжій інформації, яка оновлюється щодня. Початок вивчення феномену інтернет-адикції можна знайти в роботах клінічних психологів А. Голдберга, К. Янг та М. Гріфітса, які прирівнювали залежність від Інтернету до алкогольної та наркотичної. Вони стверджували, що така поведінка руйнує нормальне функціонування особистості в соціумі, дезорганізує її та підсилює почуття фрустрації від незадоволених потреб реального життя. Подальші дослідження, проведені українськими та зарубіжними науковцями, розкривають тонкощі формування інтернет-залежності, розвиток соціальної депривації внаслідок втечі у віртуальну реальність, а також специфіку залежності від соціальних мереж і комп'ютерних ігор, як відзначають П. Біленчук, А. Жичкіна, В. Ігнат'єв, Ц. Короленко, А. Кочарян, А. Церковний та Л. Юр'єва [55, с. 180].

У процесі численних досліджень було визначено два основні типи симптомів, характерних для залежності від Інтернету:

По-перше, це психологічні симптоми, які включають в себе непереборне бажання постійно підключатися до Інтернету, неспроможність ефективно контролювати витрачений час онлайн, а також розумове або фізичне виснаження. Люди, які страждають на цю форму залежності, часто відчують дратівливість, депресію, почуття тривоги та труднощі у реальному спілкуванні з іншими людьми. При цьому відзначається особливе поліпшення настрою або ейфорія під час перебування за комп'ютером, що може призвести до проблем із роботою або навчанням.

Другий тип симптомів - фізичні. Вони проявляються через сухість очей, головні болі, схожі на мігрень, болі в спині. До цього додаються нерегулярне

харчування, часті пропуски прийомів їжі та нехтування особистою гігієною. Зокрема, виникають розлади сну або значні зміни його режиму.

Феномен Інтернет-залежності набув широкої популярності з кінця ХХ століття, особливо в розвинених країнах. Власне, у США ще в 1994 році доктор Кімберлі Янг провела перші дослідження комп'ютерної залежності, які показали її поширення переважно серед підлітків. Саме цей вік виявився вразливим до формування залежності. Додаткові дослідження науковців демонструють, що в «покоління Next», яке активно використовує чати і скайпи, відбувається атрофія нейронних механізмів, відповідальних за живе спілкування «віч-на-віч», що спричиняє появу різноманітних технологічних залежностей [29].

Кімберлі Янг у своєму дослідженні інтернет-залежності виділила основні типи таких залежностей:

1. Кіберсексуальна залежність характеризується непереборною тягою до відвідування порносайтів, залучення в обговорення сексуальних тем у чатах або телеконференціях для дорослих, а також участі в кіберсексі.

2. Залежність від віртуального спілкування та знайомств проявляється через постійне проведення часу на форумах, у чатах, соціальних мережах та подібних платформах.

3. Компульсивна «фінансова» потреба включає азартні ігри в онлайні, постійні покупки та участь в інтернет-аукціонах.

4. Інформаційне перевантаження визначається безперервними пошуками в мережі, зборами даних з баз та на пошукових сайтах.

5. Залежність від онлайн-ігор охоплює захоплення онлайн-іграми, такими як стрілялки, стратегії чи квести [43, с. 87].

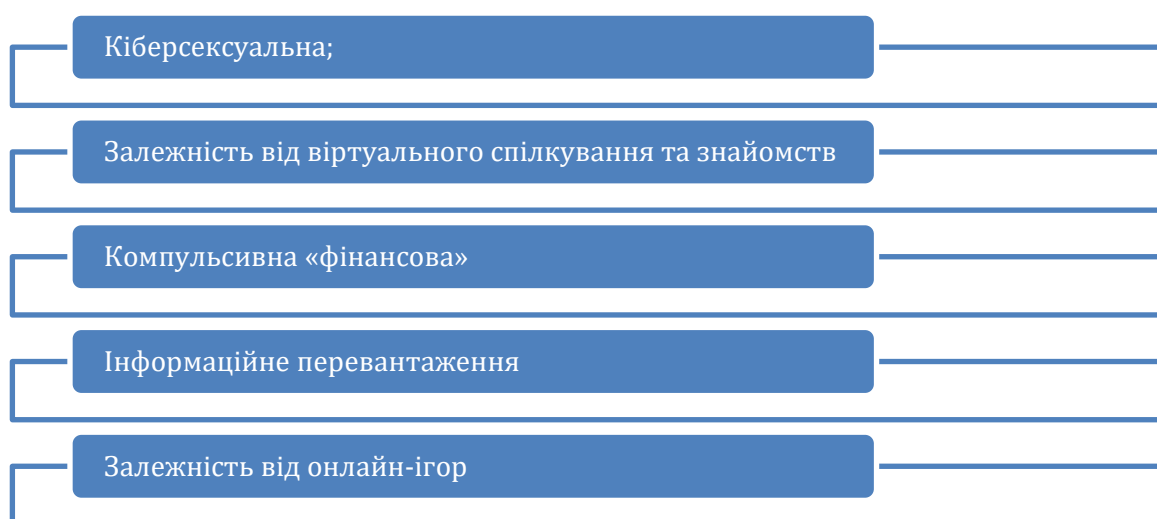


Рис.1.2. Типи залежностей

Ю. Ассєва вказує, що залежність від мережі Інтернет це перш за все нав'язлива, непереборна потреба у людини, використостувати Інтернет, що

супроводжується соціальною дезадаптацією та наявністю помітної психологічної симптомами.

Серед основних чинників формування інтернет-залежності дослідники виокремлюють труднощі у побудові та підтриманні повноцінних міжособистісних стосунків у реальному житті, недостатній рівень соціальної адаптації, а також порушення здатності критично оцінювати власну поведінку та її наслідки. У таких умовах віртуальний простір стає для людини більш привабливим середовищем для спілкування, самореалізації та уникнення життєвих труднощів.

До ключових ознак інтернет-залежності належить втрата контролю над тривалістю перебування в мережі. Людина відчуває труднощі з обмеженням часу, проведеного онлайн, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. Також характерною особливістю є емоційна нестабільність, що проявляється у змінах настрою залежно від можливості користуватися Інтернетом або перебувати поза ним. Перебування в мережі часто супроводжується позитивними переживаннями, виділенням дофамну, тоді як обмеження доступу може викликати роздратування, тривогу чи психологічний дискомфорт, як наслідок злість, обурення, роздратування аж до прояву фізичної агресії. Інтернет-залежні люди витрачають забагато часу на різноманітні види діяльності в мережі:

- соціальні мережі;
- відеоігри;
- покупки в мережі;
- занурюючись у віртуальний світ.

Водночас, що є специфічним, хоча й не дивним, вони втрачають зацікавленість до діяльності в реальному світі [10, с. 63].

Розвиток залежності від Інтернету ученими розглядається як наслідок зменшення резильєнтності людини. Оскільки психологічна стійкість береже людину від психічних розладів, служить підґрунтям гармонії всередині людини, хорошого рівня психічного здоров'я. Зниження рівня психологічної

резильєнтності погано впливає на цілісність особистості, послаблює її здатність до саморегуляції, ефективної поведінки та діяльності відповідно до ситуації. Як наслідок відбуваються зміни в системі життєвих цінностей, мотивів і цілей, що підвищує вразливість людини до формування різних видів залежної поведінки, зокрема інтернет-залежності.

Інтернет-залежність супроводжується суттєвими змінами в особистісній структурі, в основному руйнівними. Вона може спричинити поступове віддалення від реального життя, послаблення соціальних зв'язків і труднощі у взаємодії з оточенням. Базово людина втрачає навички комунікації у реальному світі. А також надмірне захоплення віртуальним світом нерідко посилює прояви окремих акцентованих рис характеру, ускладнює процес адаптації до вимог реального світу та негативно позначається на соціальному, емоційному й психологічному функціонуванні особистості [52].

Дослідниці Л. Міхеєва, О. Онишко та А. Матковська у висновках свого спільного дослідження зазначають, що кіберкомунікативна залежність посідає вагоме місце у структурі цифрових відхилень та поєднує собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти залежності. Водночас надмірне використання соціальних мереж здатне спричинити у молодих людей депресивні стани, зниження самооцінки, зниження резильєнтності, соціальної активності та розвиток емоційної нестабільності. Здійснений ними аналіз дозволив стверджувати, що механізм, який провокує залежність від мережі це потреба у самопрезентації, соціальній підтримці та відчутті приналежності. Разом з тим часто молоді люди порівнюють себе з ідеалами із соціальних мереж, що здатне спричинити внутрішню напругу та невдоволення собою. Водночас, соціальні мережі здатні створювати ілюзію включеності та посилювати відчуття самотності. Отож, це багатовимірний феномен, що поєднує соціальні, технологічні та індивідуально-психологічні детермінанти[33].

Залежність від Інтернету стає загальновизнаною проблемою, що здатна вимагати фахового дослідження та надання потрібної, а головне вчасної

допомоги. Нестача згоди щодо визначення межі залежності від інтернету породжує науковий інтерес до вивчення передумов, причин, рис і факторів, що спричиняють формування психологічного явища. Загалом інтернет-залежність розглядається як форма поведінкової адикції, що характеризується надмірним і неконтрольованим використанням мережі Інтернет [53, с. 98].

Попри все зазначене вище О. Зінченко у висновках до свого дослідження зазначає, що поняття «Інтернет-залежності» потребує дефініції з точки зору медицини як розладу. Окрім того, автор зазначає, що є важливим перегляд та розробка критеріїв згідно яких буде відбуватися діагностика інтернет-залежності. До розробки ж цілісної картини інтернет-залежності слід використовувати на його думку такі терміни як «інтернет-активність», «неконтрольоване використання Інтернету», «наслідки й причини мережевої активності»[15].

Відповідно до проведеного нами аналізу стає очевидним, що інтернет-залежність як явище є ще не дослідженим всебічно, що ще раз підкреслює актуальність та потрібність обраної нами теми.

1.3. Вплив резилієнтності та інтернет-залежності на психологічне здоров'я студента

Дивлячись на розвиток інтернет індустрії та вплив резильєнтності, можна сказати що - це не лише можливість провести час з задоволенням. На сьогоднішній день інтернет займає велику частину розважального ринку. Тому на сьогоднішній день кажучи про інтернет-залежність ми маємо мати на увазі що це величезна індустрія створена не лише для розваги, а також і для розвитку людини, також наукові дослідження показують, що інтернет здатен підсилити емоції та навички мислення або навпаки негативно знизити [21].

Особистісний розвиток супроводжується перш за все удосконаленням базових, основних психічних процесів, таких як сприйняття, мислення, мовлення, уваги та пам'яті. У процесі становлення людини ці психічні функції набувають вищого рівня усвідомленості, довільності та самостійності. Й саме

це забезпечує більш ефективне пізнання навколишнього світу та регуляцію власної діяльності. Зміни, що відбуваються у сфері психіки, знаходять своє відображення в поведінці, світогляді та самосвідомості людини, часто поєднуючи суперечливі тенденції та різноманітні особистісні прояви.

Подібно до будь-якого періоду змін, розвиток особистості супроводжується не лише труднощами, а й значним потенціалом для подальшого зростання. Саме тому важливим завданням є своєчасне виявлення внутрішніх ресурсів, можливостей і перспектив розвитку, що сприяють успішній самореалізації, адаптації та формуванню зрілої особистості[12].

Концепція резильєнтності людини розглядається як поєднання в одне ціле стійких позитивних характеристик та внутрішніх ресурсів, що забезпечують її здатність ефективно долати негаразди та відновлюватися після впливу стресових або травматичних подій. Отож-бо, резильєнтність виступає як важливий особистісний ресурс, який сприяє збереженню психологічного благополуччя, підтриманню адаптивного функціонування та поверненню до оптимального психічного і фізичного стану після пережитих випробувань.

К. Черрі визначив, що резильєнтним особистостям притаманний комплекс характеристик, що сприяє успішному протистоянню негативним життєвим обставинам, пристосуванню до змін та здатності використовувати складний досвід як джерело особистісного розвитку та зростання. Важливими також є наявність ознак життєстійкості.

Однією з таких рис є мислення вцілілого. Люди з високим рівнем резильєнтності сприймають себе як тих, хто здатний впоратися з будь-якими випробуваннями. Вони усвідомлюють власні можливості та продовжують рухатися до поставленої мети навіть за наявності серйозних перешкод. Разом з тим вони адекватно оцінюють власні слабкі сторони та навіть здатні їх компенсувати за потреби.

Іншою складовою є здатність до емоційної саморегуляції. Особи з таким умінням не уникають негативних переживань, а визнають і приймають власні емоції, навіть страх, смуток чи гнів. Тобто, навіть ті почуття, які інші люди

відкидають, тому вважають, що вони роблять їх слабкими. Означена група людей здатні контролювати свої реакції та розуміють, що будь-які емоційні стани мають тимчасовий характер і можуть бути подолані.

Наступною ознакою резильєнтності є відчуття особистого контролю над подіями власного життя. Резильєнтні люди переконані, що їхні рішення, зусилля та поведінка здатні впливати на розвиток ситуації та її кінцевий результат. Така позиція сприяє активності, відповідальності та впевненості у власних силах. Але при цьому вони чітко розмежовують, що знаходиться в межах їх контролю, а що вони контролювати не здатні. Наприклад, людина розуміє, що здатна обрати місце власного працевлаштування, але вона не здатна вплинути на те, як на це вибір відреагує її подруга чи хтось інший із соціального оточення.

Не менш важливими є розвинені навички вирішення проблем. У складних обставинах резильєнтні особистості схильні аналізувати ситуацію, оцінювати можливі варіанти дій та шукати найбільш ефективні способи подолання труднощів замість уникнення чи пасивного очікування.

Суттєву роль відіграє самоприйняття та доброзичливе ставлення до себе. Такі люди здатні проявляти до себе співчуття, визнавати власні недоліки та помилки без надмірної самокритики, що допомагає їм зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Крім того, важливим ресурсом виступає соціальна підтримка. Наявність близьких людей поруч, які можуть надати емоційну, інформаційну чи практичну допомогу, сприяє підвищенню стійкості до стресу. Резильєнтні особистості усвідомлюють цінність міжособистісних зв'язків і не бояться звертатися по допомогу, коли цього потребують. [34, с. 37].

Резильєнтність є одним з головних ресурсів людини, що допомагає їй долати стрес і кризові ситуації. Резильєнтність визначається як здатність «відновитися» після кризи до докризового психічного й фізичного стану та, згідно з теорією «посттравматичного зростання», прийняти будь-який

негативний результат кризи для особистісного зростання і найкращої якості життя.

Існує модель резильєнтності, яка має п'яти компонентів: (Див. на Рис. 1.3):



Рис.1.3. Модель резильєнтності із 5 компонентів (розроблено авторами на основі джерела [50, с. 88]).

У словнику Американської психологічної асоціації резилієнс описано як процес та одночасно результат успішного пристосування людини до складних життєвих обставин, стресу викликів різного рівня. Основою такого пристосування виступають когнітивна, емоційна та поведінкова гнучкість особистості, здатність ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища й внутрішні психологічні потреби, їх задоволення.

Успішність адаптації до несприятливих життєвих умов залежить від сукупності різних чинників. Особливо важливу роль відіграють особливості сприйняття людиною навколишньої реальності, способи її взаємодії із соціальним середовищем, доступність та якість людської підтримки, наявність уже напрацьованих ефективних стратегій подолання труднощів. Лише поєднання цих ресурсів допомагає підтримувати психологічне благополуччя та стійкості в кризових ситуаціях.

Науковці також наголошують на необхідності розрізняти поняття «резилієнс» (resilience) та «резильєнтність» (resiliency). Різниця у тім, що резилієнс розглядається як динамічний процес адаптації до складних життєвих обставин, а резильєнтність визначається як відносно стійка особистісна характеристика або сукупність ресурсів, що забезпечують успішне проходження цього процесу.

За ученим М. Унгара резильєнтність розуміється як здатність людини або людської системи передбачати можливі труднощі, адаптуватися до змін і реорганізувати власні ресурси в умовах несприятливих обставин. Така здатність забезпечує підтримання ефективного функціонування, збереження внутрішньої рівноваги та можливість подальшого розвитку навіть за наявності значних життєвих викликів [7, с. 45].

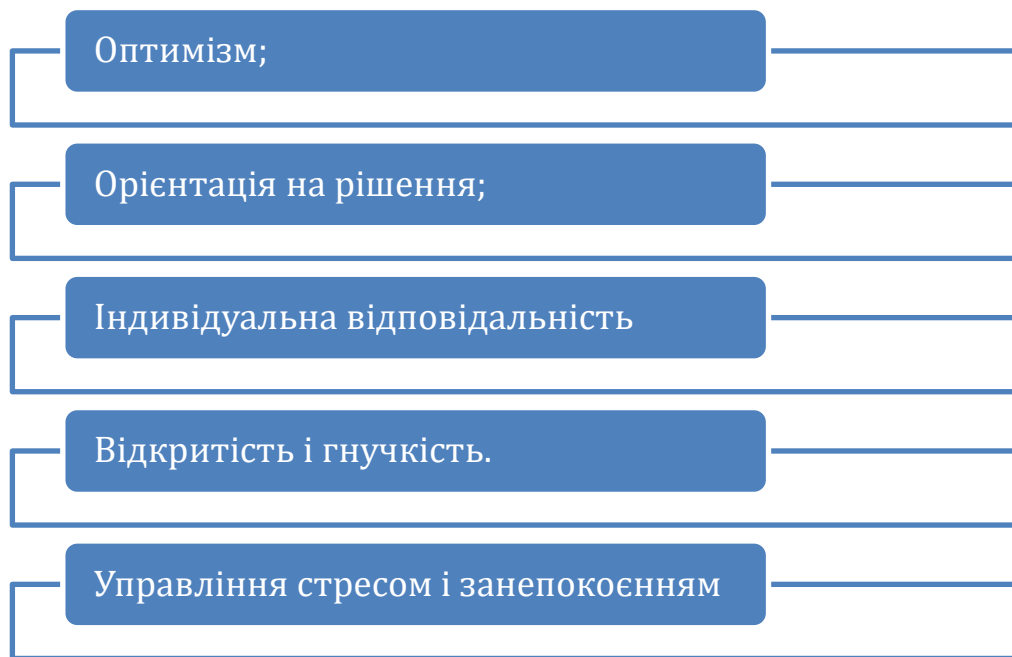


Рис.1.4. Концепція резильєнтності

З огляду на те, який вплив має інтернет-залежність на особистість виокремлюють такі три її стадії: перша - легкий розлад, коли людина починає захоплюватися Інтернетом, поволі віддаляючись від своєї родини та друзів; друга - наростання симптомів, послаблення уваги, порушення працездатності, агресія через від'єднання від мережі; третя - соціальна дезадаптація, коли перебування у мережі уже не приносить задоволення, але людина активно продовжує користуватися Інтернетом [46, с. 97].

Серед психологічних чинників утворення кіберадикції науковці виокремлюють: порушення сприйняття власного фізичного «Я», дисгармонію у діяльності емоційної сфери, відчуті напруження, порушення здатності до самооцінки власних дій та вчинків, схильність до негативного мислення, наявність принаймні однієї фрустрованої потреби, психічну відчуженість, наявність психологічних травм [2, с. 109].

В основі появи інтернет-залежності в людей криються переважно особисті негаразди та переживання. Відсутність особистого життя, нових

почуттів та емоцій, порозуміння з навколишнім світом замінюється віртуальною реальністю, яка маючи реалістичний сюжет захоплює людину. Таке надмірне захоплення породжує почуття безпорадності, безвиході, сприяє виникненню агресивності та відсутності критичності, що у свою чергу веде до зниження рівня резильєнтності [59].

Інтернет-залежність має потенціал впливати на формування гендерних стереотипів. Дослідження гендерної репрезентації в інтернет демонструє, що особа часто переймає гендерні тропи, поширені в інших візуальних медіа, і інтегрують їх у свої продукти. Більш того, інтернет може навіть посилювати гендерні стереотипи сильніше, ніж телебачення чи кіно, завдяки своїй інтерактивній природі. Ця характеристика дозволяє аудиторії активно взаємодіяти з розвитком нарративу та персонажів, на відміну від пасивного перегляду телебачення чи кінофільмів [60].

У процесі перебування у інтернет середовищі кожен індивід формує особисті цінності, які значною мірою впливають на його ставлення до різних аспектів як віртуального, так і реального життя. Ці цінності також визначають поведінкові моделі та майбутню соціальну активність. Занурюючись у інтернет-залежність, людина засвоює певні моделі поведінки, притаманні інтернет світу, що з часом можуть бути перенесені в реальне життя. В таких мережах відбувається сприйняття стереотипів і поведінкових шаблонів, встановлюються стандарти діяльності, формується соціальна ідентичність та самооцінка, однак це не завжди є віддзеркаленням істинного «Я» особистості. У віртуальному просторі індивід стикається з різноманітними соціальними нормами та цінностями, що можуть суттєво відрізнятись від тих, які переважають у реальному світі. В результаті взаємодії з іншими користувачами та впливу різнопланового контенту, відбувається поступова адаптація до вимог цього середовища [14, с. 784].

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного нами теоретичного аналізу новітньої наукової літератури встановлено, що проблема інтернет-залежності серед студентської молоді є актуальною в умовах цифровізації суспільства та зростання ролі онлайн-середовища у повсякденному житті.

Інтенсивне використання мережі Інтернет, попри його освітній і розвивальний потенціал, може спричиняти формування залежної поведінки, що негативно позначається на психологічному здоров'ї, соціальній адаптації та академічній успішності студентів.

З'ясовано, що резилієнтність є багатовимірним і динамічним психологічним конструктом, який охоплює здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після труднощів і зберігати психічну рівновагу. Вона формується під впливом індивідуальних, соціальних і культурних чинників та може розвиватися протягом життя. Резилієнтність виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя та фактором, що забезпечує успішне подолання життєвих викликів.

Аналіз інтернет-залежності як психологічного феномену показав, що вона є формою поведінкової адикції, яка проявляється у неконтрольованому використанні Інтернету, втраті інтересу до реального життя, емоційній нестабільності та соціальній дезадаптації. Виявлено, що інтернет-залежність має комплексний характер і включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Доведено, що між рівнем резилієнтності та інтернет-залежністю існує взаємозв'язок: зниження психологічної стійкості підвищує ризик формування залежності, тоді як високий рівень резилієнтності виконує захисну функцію, сприяючи кращій саморегуляції, стресостійкості та збереженню психічного здоров'я. Водночас надмірне перебування в онлайн-середовищі може негативно впливати на розвиток резилієнтності, знижуючи здатність до ефективного подолання труднощів у реальному житті.

Таким чином, дослідження підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення взаємозв'язку інтернет-залежності та резилієнтності студентів. Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності та підвищення психологічної стійкості молоді.

РОЗДІЛ II.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Опис психологічних методик емпіричного дослідження

Метою дослідження є: Аналіз рис та характеристики резильєнтності студентів ЗВО з різним ступенем інтернет-залежності.

Для реалізації мети сформульовано такі *завдання*:

- 1) Теоретично проаналізувати поняття резильєнтності в сучасній психології.
- 2) Дослідити інтернет-залежність як психологічний феномен.
- 3) Проаналізувати вплив резильєнтності та інтернет-залежності на психологічне здоров'я студента.
- 4) Експериментально дослідити особливості резильєнтності студентів з різним ступенем інтернет-залежності.

Для реалізації та проведення дослідження, що вивчає особливості резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності та його ключові компоненти, було ретельно організовано чотири основні етапи, кожен з яких сприяв глибокому аналізу й багатогранному розумінню досліджуваного явища. Нижче детально описано ці етапи:

1. Підготовчо-організаційний етап:

На першій стадії дослідження головна увага зосереджувалася на виборі валідних і надійних методик, які могли б адекватно оцінити особливості резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності та молодшого шкільного віку. Було розроблено ретельний план підбору учасників, з урахуванням особливостей їхнього когнітивного та емоційного

розвитку. Визначено основні цілі й завдання, які мали бути вирішені в межах цього дослідження, а також параметри, що слугували основою для аналізу.

2. Дослідницький етап: збір емпіричних даних:

Ця фаза мала безпосередньо практичний характер і передбачала активну участь респондентів у проєктивному дослідженні із залученням спеціально обраних психодіагностичних інструментів. Особлива увага приділялася аналізу того, як проявляються особливості резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності. Методичний арсенал цього етапу включав такі апробовані засоби:

- Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою: Визначити рівень психологічного добробуту особистості, тобто загального емоційного та когнітивного ставлення людини до свого життя, а також міру її внутрішньої гармонії, задоволеності, самоактуалізації.

- Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10): Оцінити рівень стійкості - тобто здатності особистості пристосовуватися до стресових, критичних чи травматичних подій, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати працездатність у складних життєвих обставинах.

- Тест інтернет-залежності К. Янга. Визначення рівня залежності від мережі та визначити міру впливу використання інтернету на щоденне життя особистості: соціальну активність, навчання, емоційний стан, самоконтроль і міжособистісну взаємодію.

3. Етап обробки, аналізу та інтерпретації даних:

Зібраний матеріал підлягав детальному статистичному аналізу з метою виявлення прояву особливостей резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності. Основну увагу було зосереджено на перевірці валідності теоретичних гіпотез і моделей, зокрема на пошуку кореляцій між віковими характеристиками, рівнем когнітивного розвитку та іншими змінними. Цей аналітичний етап дозволив визначити чіткі тенденції та закономірності в прояві тривожних станів у різних вікових аспектах.

4. Формулювання висновків:

На завершальному етапі було сформульовано ключові висновки, які стосувалися як структури й методології проведення дослідження, так і його динаміки.

Перелік підібраних методик для здійснення емпіричного дослідження особливостей резильєнтності студентів з різним ступенем інтернет-залежності наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Методики дослідження

Назва методики	Автор(и)	Мета
Шкала психологічного благополуччя Ryff		Визначити рівень психологічного добробуту особистості, тобто загального емоційного та когнітивного ставлення людини до свого життя, а також міру її внутрішньої гармонії, задоволеності, самоактуалізації.

Продовження таблиці 2.1.

<p>Шкала резильєнтності CDRS-10</p>	<p>К. Девідсон</p>	<p>Оцінити рівень стійкості - тобто здатності особистості пристосовуватися до стресових, критичних чи травматичних подій, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати працездатність у складних життєвих обставинах.</p>
<p>Тест інтернет-залежності</p>	<p>К. Янг</p>	<p>Виявити ступінь інтернет-залежності та визначити міру впливу використання інтернету на щоденне життя особистості: соціальну активність, навчання, емоційний стан, самоконтроль і міжособистісну взаємодію.</p>

Основною метою дослідження є вивчення особливостей резильєнтності студентської молоді залежно від рівня вираженості інтернет-залежності. Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження, що забезпечують отримання як якісних, так і кількісних даних.

Дослідження ґрунтується на заздалегідь розробленому плані, який визначає його логіку та послідовність етапів роботи.

Методи ж дослідження наступні:

1. метод спостереження застосовується для фіксації поведінкових особливостей учасників та отримання об'єктивної інформації про їхню діяльність.

2. бесіди та інтерв'ю дають змогу глибше зрозуміти індивідуальний досвід, емоційні переживання й особистісні особливості респондентів. Опитування та психодіагностичне тестування використовуються для збору кількісних показників, необхідних для подальшого статистичного аналізу. Важливим етапом також є комплексна обробка отриманих результатів, що дозволяє виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними, встановити закономірності та сформулювати науково обґрунтовані висновки.

Застосування комплексного методологічного підходу сприяє отриманню цілісного уявлення про особливості резильєнтності студентів із різним рівнем інтернет-залежності та створює підґрунтя для розроблення ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості молоді.

2.2. Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою

Психологічне благополуччя, відповідно до обраної нами шкали, формується на основі системи взаємин особистості з навколишнім світом та визначається сукупністю психологічних й соціально-психологічних чинників. Як короточасні, так і тривалі переживання благополуччя тісно пов'язані з процесом соціалізації, рівнем соціальної адаптованості та здатністю людини ефективно функціонувати в суспільстві. Саме соціалізація задає певні критерії та орієнтири, відповідно до яких особистість оцінює власне життя, досягнення та ступінь задоволеності різними його сферами.

Сприйняття людиною умов свого існування та ставлення до самої себе значною мірою формується під впливом соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, засвоєних у процесі взаємодії з оточенням. Ось оці соціальні орієнтири виступають важливим підґрунтям для розвитку внутрішньої системи переконань, самооцінки та самосприйняття, відображаючи тісний взаємозв'язок між зовнішніми умовами життя та внутрішнім світом особистості.

Разом з тим переживання стресу, тривожності чи агресії можуть негативно позначатися на загальній працездатності людини, знижуючи її здатність до ефективної самореалізації та співпраці із соціумом. Відтак психологічне благополуччя є інтегральним показником успішності особистісного розвитку, воно відображає рівень внутрішньої гармонії, психологічної цілісності та здатності особистості підтримувати продуктивну життєдіяльність у різних сферах життя. [20, с. 326].

Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості, хоча і беруть свій початок у минулому, нині набувають особливої значущості. Це явище можна пояснити тим, що суб'єктивне благополуччя стає не лише показником загальної якості життя, але також внутрішньою інстанцією, яка впливає на поведінкові моделі та життєві рішення людини. У сучасній психології це питання займає вагоме місце, оскільки благополуччя базується на позитивних суб'єктивних переживаннях; воно нерозривно пов'язане з темами компетентності та самоповаги. Крім того, ця риса справедливо вважається позитивною індивідуальною характеристикою, оскільки виступає джерелом життєвих смислів та значною мірою допомагає запобігти розвитку патологічних станів [62, с. 88].

Психологічне благополуччя розуміється як важке спроживання задоволенням власним життям, яке безумовно відображає сучасні та можливі аспекти буття людини. Поняття психологічного благополуччя залишається предметом активних наукових дискусій, оскільки серед дослідників досі немає повної єдності щодо його змісту та структури. Водночас важливість психологічного благополуччя для повноцінного функціонування людини не викликає сумнівів і розглядається як одна з ключових умов її гармонійного розвитку та життєвої задоволеності. Сучасні наукові підходи переважно трактують психологічне благополуччя як складний багатовимірний конструкт, що охоплює різні аспекти особистісного функціонування.

Однією з найвідоміших концепцій є модель психологічного благополуччя автора Керол Ріфф. Згідно цієї моделі ментальне благополуччя – це система пов'язаних компонентів, що відображають рівень психологічної зрілості та успішності особистісного розвитку. До основних складових належать:

1. позитивні міжособистісні взаємини;
2. автономність;
3. здатність ефективно управляти умовами власного життя;
4. особистісне зростання;
5. наявність життєвих цілей і смислів;
6. самоприйняття.

Позитивні стосунки описуються змінням людини будувати довірливі, підтримувальні та емоційно значущі взаємини з іншими особистостями. Автономія включає у себе незалежність суджень, уміння керуватися власними переконаннями та приймати самостійні рішення.

Керованість середовищем проце - здатності ефективно використовувати наявні ресурси та впливати на життєві обставини. Особистісне зростання передбачає прагнення до саморозвитку, реалізації власного потенціалу та набуття нового досвіду. Цілі в житті надають діяльності людини напрям і смисл, а самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе, усвідомлення та прийняття власних сильних і слабких сторін.

Концепція К. Ріфф дозволяє комплексно оцінити психологічне благополуччя особистості, розглядаючи його як результат гармонійного розвитку різних сфер життя та внутрішнього світу людини. [37, с. 31].

У межах евдемоністичного підходу на основі досліджень учених М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну концепцію психологічного благополуччя, яка має шість основних складових психологічного благополуччя:

1. мета у житті;
2. позитивні стосунки з іншими;

3. особистісний розвиток;
4. керування оточенням;
5. самоприйняття
6. автономію.

Методика психологічного благополуччя К. Ріфф складається з 84 тверджень, відповідно шість основних шкал, та містить по 14 пунктів кожна. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням від 1 до 6, де відповіді варіюються від «абсолютно згоден» (6 балів) до «абсолютно не згоден» (1 бал). Таким чином є можливість оцінити різні аспекти психологічного благополуччя особистості.

Шкала «Автономія» дозволяє оцінити незалежності людини у судженнях і поведінці та її здатність протистояти зовнішньому тиску. Високі оцінки вказують самостійність, орієнтацію на власні цінності та переконання під час прийняття рішень. Низькі оцінки вказують на надмірну залежність від думок інших людей, надмірного конформізму та навіть зниженого рівня критичної оцінки того, що відбувається навколо.

Шкала «Управління середовищем» характеризує здатність особистості ефективно організувати власне життя та контролювати повсякденні обставини. Високі бали говорять про впевненість у власних можливостях, уміння використовувати наявні ресурси та створювати/забезпечувати собі умови, які відповідають особистим потребам. Низькі показники вказують на труднощі в розв'язанні навіть щоденних завдань, відчуття безпорадності та недостатній контроль над життєвими ситуаціями.

Шкала «Особистісне зростання» говорить про прагнення людини до реалізації власного потенціалу та загалом про саморозвиток. Високі значення це відкритість до нового досвіду, бажання вдосконалюватися та розширювати власні можливості. Низькі результати вказують на відчуття застою, відсутність розвитку, втрату інтересу до самовдосконалення та нових знань.

Шкала «Цілі в житті» оцінює наявність життєвих орієнтирів, усвідомлених цілей і відчуття смислу життя. Високі показники свідчать про чітке бачення майбутнього, усвідомлення власних життєвих пріоритетів та переконань, які надають життю значущості. Низькі значення можуть вказувати на невизначеність життєвих планів, відсутність чітких орієнтирів і труднощі в осмисленні власного життєвого шляху.

Шкала «Самоприйняття» характеризує ставлення людини до себе та рівень задоволеності власною особистістю. Високі результати відображають позитивне сприйняття себе, прийняття власних переваг і недоліків, а також здатність позитивно оцінювати свій життєвий досвід. Низькі показники можуть свідчити про незадоволеність собою, труднощі із самоприйняттям, негативне ставлення до окремих аспектів власної особистості та прагнення бути кимось іншим.

Методика К. Ріфф дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень психологічного благополуччя людини та визначити сильні сторони й можливі зони розвитку в різних сферах її особистісного функціонування.

2.3. Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10)

Стійкість є об'єктом дослідження в різних галузях психології. Навіть за тієї простоти визначення цього терміну, концепція стійкості охоплює чимало більше, ніж просто ідею «витривалості». Вона включає в себе здобуття позитивного результату навіть за високого ризику, збереження головних характеристик особистості під час небезпеки, а також повне відновлення після травматичних подій і досягнення успіху у майбутньому.

В психологічному контексті стійкість означає здатність утримувати стійкий рівень психологічної та фізичної активності у невігідних обставинах, а також адаптацію до негативних змін і можливість відновлення сил, здоров'я чи досягнення успіху після впливу негативних зовнішніх факторів. Також,

стійкість часто розглядають у контексті подолання психологічних травм [24, с. 47]

Стойкість як предмет дослідження у психології постала недавно, а саме з 70-х років XX ст. до тезаурусу психології увійшло це поняття. Проте однозначного його тлумачення та остаточного та визнаного усіма в науці поки що немає.

CD-RISC-10 - це укорочена версія оригінальної шкали резильєнтності (CD-RISC-25), призначена для оцінювання рівня психологічної стійкості особи - тобто її здатності адаптуватися до стресових обставин, долати негаразди та оговтуватися після негативних подій.

Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10, включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на котрі даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

Оцінка за 10 твердженнями, виконується відповідно до чисел відповідну цифру: 0 - невірно абсолютно; 1 - зрідка правильно; 2 – час від часу так; 3 - часто так; 4 –так ;

Високий рівень вказує на те, що людина швидко адаптується до стресу та відновлюється після його наслідків швидко.

Середній рівень стійкості говорить про особистість, що вона має певий запас ресурсів для здолання стресу, але їй потрібна допомога у критичних, надзвичайно складних умовах.

Низький рівень стійкості говорить про те, що людина дуже вразлива до стресу та не має ресурсів до боротьби з ним

2.4. Тест інтернет-залежності К. Янга

Нині є багато наукових досліджень, у яких підіймається питання сутності залежності від інтернету та критеріїв діагностики всеодно залишаються предметом наукових суперечностей. Науковці уточнюють зміст

цьогоявища, обговорюючи, чи можна його повною мірою віднести до категорії залежностей. Термін «інтернет-залежність» почав поширюватися наприкінці ХХ ст., але деякі пропонують альтернативні визначення. Наприклад, канадський психолог-науковець Річард Девіс використовує поняття «патологічне використання Інтернету», підкреслюючи його схожість із залежністю від психоактивних речовин.

Це один із найбільш поширених інструментів для оцінки рівня залежності від мережі Інтернет є тест, розроблений Кімберлі Янг. Методика призначена для виявлення ознак неконтрольованого використання Інтернету та визначення ступеня вираженості залежної поведінки. Тест складається з 20 запитань, відповіді на які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта - від варіанта «дуже рідко» до «завжди». Максимально можлива сума балів - 100.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

1. від 0 до 30 балів свідчить про нормальне використання Інтернету;
2. від 31 до 49 балів вказують на легкий рівень залежності;
3. 50–79 балів характеризують помірно виражену інтернет-залежність;
4. 80 до 100 балів свідчать про надмірне використання мережі та високий ризик суттєвих негативних наслідків для особистості.

Тест Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг у 1994 році, це найпоширеніший інструмент для вияву рівня залежності від мережі Інтернет. Методика призначена для самодіагностики та дозволяє оцінити ступінь залежності від мережі Інтернет.

Інтернет-залежність належить до поведінкових та нехімічних відхилень і характеризується надмірною залученістю до онлайн-активності.

Основні ознаками:

- збільшення часу перебування в мережі;
- поступове витіснення реальної діяльності інтернет-активністю;
- погіршення емоційного стану за відсутності доступу до Інтернету.

К. Янг каже, що розвитку інтернет-залежності сприяють доступність різноманітного онлайн-контенту, можливість анонімної взаємодії та психологічна привабливість віртуального спілкування. Разом з тим науковці досі не дійшли єдиної думки щодо чіткого визначення цього терміну та діагностичних критеріїв. Як наслідок під час створення тесту авторка спиралася на підходи, які раніше використовувалися для діагностики інших форм залежної поведінки, зокрема азартних ігор та алкоголізму. [13].

Висновки до розділу 2

Для реалізації та проведення дослідження, спрямованого на вивчення резильєнтності студентів за умови різного рівня інтернет-залежності, та визначення його основних компонентів було чітко структуровано чотири ключових етапи. Кожен з них сприяв глибокому аналізу та багатогранному осмисленню зазначеного явища. Нижче наведено детальний опис цих етапів.

На підготовчо-організаційному етапі основною увагою була вибірка валідних та надійних методик, здатних адекватно оцінити особливості резильєнтності студентів із різним рівнем інтернет-залежності, а також молодшого шкільного віку.

Дослідницький етап передбачав збір емпіричних даних. Увага фокусувалася на аналізі, як саме проявляються особливості резильєнтності у студентів з різною мірою інтернет-залежності. Методологічний арсенал цього етапу складався з наступних апробованих засобів:

- Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербицькою: Вона служила для визначення рівня загального емоційного та когнітивного ставлення особистості до свого життя, внутрішньої гармонії, задоволеності, самоактуалізації.

- Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10): Оцінка стійкості особистості - її здатності адаптуватись до стресових, критичних чи травматичних обставин, збереження емоційної рівноваги та працездатності в складному житті.

- Тест інтернет-залежності К. Янга: Визначення рівня залежності від інтернету та його впливу на соціальну активність, навчання, емоційний стан, самоконтроль і міжособистісну взаємодію.

На етапі обробки, аналізу та інтерпретації даних здійснювалася оцінка зібраних матеріалів, що підлягала детальному статистичному аналізу для виявлення особливостей резильєнтності студентів з різними рівнями інтернет-залежності. Головна увага була зосереджена на перевірці валідності теоретичних гіпотез і моделей, пошуку кореляцій між віковими характеристиками, рівнем когнітивного розвитку та іншими змінними. Цей аналітичний етап дозволив встановити чіткі тенденції і закономірності в прояві тривожних станів в різних вікових аспектах. На заключному етапі було сформульовано ключові висновки щодо структури, методології дослідження та його динаміки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Дослідження було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у період з 2-го березня 2026 року по 3 квітня 2026 року. У ньому взяли участь 50 осіб віком від 17 до 23 років. Середній вік респондентів 21,5. Стосовно гендерного розподілу, то у експерименті брали участь 20 хлопців та 30 дівчат.

Ми розділили їх на контрольну та експериментальну групи. З контрольною ми проводили просто тестування до та після проведення тренінгу для експериментальної групи.

Послідовність виконання дослідження описані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Етапи виконання дослідження

<i>Етап дослідження</i>	<i>Опис</i>	<i>Дати</i>
1. Підбір інструментарію та проведення первинного дослідження	Підбір та затвердження пакету інструментарію та проведення первинного дослідження	2-6 березня 2026 рік
2. Розробка та проведення тренінгу	Розробка тренінгу на зниження залежності від гаджетів та підвищення рівня резильєнтності.	09-13 березня 2026 року

Продовження таблиці 3.1.

3. Підсумки	Інтерпретація результатів.	Інтерпретація результатів та внесення їх до магістерської роботи	15 березня - 3 квітня 2026 року
-------------	----------------------------	--	---------------------------------

3.2. Діагностика та аналіз благополуччя студентів ЗВО

Аналіз результатів шкали психологічного благополуччя Ruff

Таблиця 3.2.

Контрольна група при першому тестуванні

Шкала/рівень	Високий(14-49 балів)		Середній(50-64 балів)		Низький (65-84балів)	
	Абс.число	%	Абс.число	%	Абс. число	%
самосприйняття	5	20%	10	40%	10	40%
Позитивні стосунки	20	80%	-	-	5	20%
Автономія	7	28%	3	12%	15	60%
Користь для суспільства	3	12%	6	24%	16	64%
Мета в житті	1	4%	2	8%	22	88%
Особисте зростання	5	20%	10	40%	10	40%

Таблиця 3.3.

Контрольна група при повторному тестуванні

Шкала/рівень	Високий(14-49 балів)	Середній(50-64 балів)	Низький (65-84балів)
--------------	----------------------	-----------------------	----------------------

Продовження таблиці 3.3.

самосприйняття	Абс.число		Абс.число	%	Абс. число	%
	3	12%	12	48%	10	40%
Позитивні стосунки	18	72%	2	8%	5	20%
Автономія	6	24%	4	16%	15	60%
Користь для суспільства	3	12%	6	24%	16	64%
Мета в житті	2	8%	1	4%	22	88%
Особисте зростання	5	20%	10	40%	10	40%

У даному випадку серйозних змін не виявлено. У шкалі самосприйняття високий рівень зменшився на 8% із 20 до 12%. У шкалі позитивні стосунки був високий рівень 80%, а низький 20%, а став високий рівень – 72%, середній 8%, низький рівень без змін. У показнику автономії високий рівень знизився із 28% до 24%, а середній збільшився із 12% до 16%, низький рівень лишився незмінним – 60%. Показник користі для суспільства лишився без змін: 12%, 24% та 64%. Щодо мети у житті, то високий показник був 4% став 8%, середній показник був 8%, а став 4%. При цьому низький показник лишився без змін 88%. Шкала особистісного зростання взагалі залишилася без змін: високий рівень - 20%, середній та високий по 40% від загальної вибірки респондентів.

Загалом, низькі показники у трьох критеріях: «мета у житті»(88%), «користь для суспільства» (64%), «автономія» (60%). Над цим слід працювати у подальшому.

Згідно кореляційного аналізу за Пірсоном маємо наступні результати: самосприйняття: $r = 0.713$; позитивні стосунки: $r = 0.717$; автономія: $r = 0.845$; користь для суспільства: $r = 0.698$; мета в житті: $r = 0.976$, Особисте зростання: $r = 0.792$

Що вказує на досить високий рівень кореляції між значеннями у контрольній групі.

Таблиця 3.4.

Експериментальна група при первинному тестуванні

Шкала/рівень	Високий(14-49 балів)		Середній(50-64 балів)		Низький (65-84балів)	
	Абс.число	%	Абс.число	%	Абс. число	%
самосприйняття	2	8%	9	36%	1 4	56%
Позитивні стосунки	3	12%	17	68%	5	20%
Автономія	-		10	40%	1 5	60%
Користь для суспільства	-	-	9	36%	1 6	64%
Мета у житті	-	-	3	12%	2 2	88%
Особистісне зростання	5	20%	-	-	2 0	80%

Таблиця 3.5.

Експериментальна група при повторному тестуванні

Шкала/рівень	Високий(14-49 балів)		Середній(50-64 балів)		Низький (65-84балів)	
	Абс.число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
самосприйняття	4	6%	10	40%	11	44%
Позитивні стосунки	3	12%	20	80%	2	8%
Автономія	5	20%	10	40%	10	40%

Продовження таблиці 3.5

Користь для суспільства	3	12%	6	24%	16	64%
Мета в житті	3	12%	12	48%	10	40%
Особисте зростання	5	20%	10	40	10	40%

У шкалі само сприйняття низький рівень був у 56%, а став у 44%. Тобто, відбулося зниження на 12%, при цьому середній показник підвищився на 4% із 36% до 40%, високий рівень збільшився із 8% до 16%. Стосовно шкали «позитивні стосунки», то низький рівень був у 20%, а став у 8%, середній рівень збільшився із 68% до 80%, у той час високий рівень не змінився (12%). За шкалою автономії у 60% мали низький рівень, а стало 40%, середній показник лишився без змін (40%), а високий рівень був 0, а змінився на 20%, що є дуже високим показником. Низький рівень користі для суспільства лишився без змін – 64%, середній був 36%, а став 24%, при цьому високий рівень був відсутній, а після тренінгу збільшився на 12%.

Стосовно мети у житті відбулися серйозні зміни: низький рівень був у 88%, а зменшився до 40, що вказує на високу ефективність корекційного впливу, середній рівень був 12%, а став 48%, при чому високий рівень був 0%, а став 12%. Тобто, вплив корекційного заходу є очевидним, а кореляційний аналіз показав: самосприйняття: $r = 0.870$; позитивні стосунки: $r = 0.521$; автономія: $r = 0.562$; користь для суспільства: $r = 0.810$; мета в житті: $r = 0.690$; особисте зростання: $r = 0.809$.

3.3. Діагностика та аналіз резильєнтності студентів ЗВО

Таблиця 3.6.

Контрольна група при першому тестуванні

Рівень	Абс.	%
Низький	5	20
Середній	15	60%
Високий	5	20

Таблиця 3.7.

Контрольна група при повторному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Низький	7	28
Середній	13	52%
Високий	5	20

У цієї групи під час повторного тестування є незначна негативна динаміка. Низький рівень був у 20%, став у 28%, середній рівень був у 60%, а знизився до 52%, тобто на 8%. Якщо зважати на те, що кількість людей з високим рівнем резильєнтності не змінилася (20%), то це означає, що показники знизилися на 8%. Окрім того, кореляційний аналіз за Пірсоном показав: $r = 0.918$.

Таблиця 3.8.

Експериментальна група при первинному тестуванні

Рівень	А бс.	%
Низький	14	56 %
Середній	7	28%
Високий	4	16%

Таблиця 3.9.

Експериментальна група при повторному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Низький	10	40%
Середній	9	36%
Високий	6	24%

Динаміка тут значно краща, адже низький рівень резильєнтності демонстрували 56% респондентів до тренінгу, а після ця цифра знизилася на 16% до 40%, у той час як середній показник збільшився із 28% до 36%, а високий рівень із 16% до 24%, що вказує на позитивну динаміку. Кореляційний аналіз показав: $r = 0.982$, що вказує на високий рівень взаємозв'язку.

3.4 Діагностика та аналіз рівня інтернет-залежності студентів ЗВО

Таблиця 3.10

Результати контрольної групи при первинному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Нормальне використання	6	24%
Присутні ризики	9	36%
Виражена інтернет-залежність	10	40%

Таблиця 3.11.

Результати контрольної групи при повторному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Нормальне використання	5	20%
Присутні ризики	10	40%
Виражена інтернет-залежність	10	40%

У даному випадку зміни мінімальні. Показник «нормальне використання» був у 24% при первинному тестуванні, а при повторному став у 20%, при цьому на 4% збільшився показник «присутні ризики», а виражені ознаки залежності від інтернету демонстрували стабільно 40% респондентів. Тому так, присутня незначна негативна динаміка. У цьому випадку кореляція за Пірсоном показала сильний позитивний зв'язок - $r = 0.969$.

Таблиця 3.12.

Результати експериментальної групи при первинному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Нормальне використання	8	32%
Присутні ризики	7	28%
Виражена інтернет-залежність	10	40%

Таблиця 3.13.

Результати експериментальної групи при повторному тестуванні

Рівень	Абс.	%
Нормальне використання	9	36%
Присутні ризики	8	32%
Виражена інтернет-залежність	8	32%

Рівень «нормальне використання» збільшився із 32% до 36%, тобто на 4%. При цьому рівень показника «присутні ризики» теж збільшився на 4% (із 28% до 32%), в той час як виражена залежність від інтернету зменшилася на 8% (із 40% до 32%). Що вказує на дієвість тренінгу та його ефективність.

У цілому результати дослідження свідчать про ефективність експериментального впливу. У контрольній групі значних змін не відбулося, тоді як в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками: психологічного благополуччя, резильєнтності та рівня інтернет-залежності. Отримані дані підтверджують результативність запропонованої програми та її вплив на покращення психологічного стану студентів. Кореляційний зв'язок у цьому випадку близький до максимуму у позитивному ключі, а саме - $r = 0.995$.

3.5. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності студентів ЗВО із різним рівнем інтернет-залежності

У визначеному випадку слід підвищувати рівень резильєнтності з одного боку та займатися профілактикою та зниженням рівня залежності від гаджетів з іншого боку. Стосовно підвищення рівня резильєнтності, то варто: аналізувати власні емоції періодично, вивчати та індивідуально підбирати методи саморегуляції, вести щоденник емоцій та інше, розвивати навички переформулювати проблему у задачу, перевіряти факти, щоб уникати різних фільтрів та викривлень мислення, зокрема катастрофізації, розвивати емоційний інтелект, підтримуйте стабільні зв'язки з людьми, яким довіряєте. Не ізолюйтеся у складні періоди - звертайтеся по допомогу. Розвивайте навички комунікації та асертивності. Йдеться про прийняття та пошук соціальної підтримки у випадку, коли вона дійсно необхідна. Окрім того слід забезпечувати свої базові потреби (сон, їжа та вода), уникати перевтоми та відпочивати, розбивати задачі на прості кроки та записувати власні маленькі перемоги, ставити реальні цілі, практикувати вдячність за певні досягнення, визначати ті досягнення. Відслідковувати кількість справ, які людина робить та припинити знецінювати себе. Слід також розглядати труднощі як можливості для розвитку, а також виходити періодично із зони комфорту;

Стосовно профілактики та зниження рівня інтернет-залежності, то:

1. спочатку варто визначити чи проблема існує. Зокрема, визначити скільки часу людина проводить онлайн, чи шкодить це її здоров'ю, соціальним контактам, це просто скоролінг в мережі чи робочі зустрічі, виконання завдань. Важливо звернути увагу як людина почувається без інтернету? Нормальне самопочуття, є тривога, роздратування та інше.

2. чітко встановити цифрові паузи та кількість годин, які людина може користуватися гаджетами. Визначити пріоритет: спочатку важливі справи, а потім використання мережі Інтернет.

3. розробити чіткий план на день;

4. не слід різко відмовлятися від гаджетів, а скорочувати час поступово;

5. позбутися тих додатків, що лише забирають час, але не приносять користі;
6. звернутися за підтримкою до рідних, близьких та друзів;
7. зайняти час, який втрачався на гаджети чимось іншим в офлайн: хобі, розмова з друзями та інше. Тобто, варто знайти альтернативу;
8. попрацювати зі стресом, адже дуже часто надмірне використання гаджетів – це втеча від стресової реальності. Тому варто навчитися базовим технікам дихання, робити короткі перерви на відпочинок, займатися помірними фізичними вправами та інше;
9. використовувати додатки для обмеження та контролю часу в мережі;
10. формувати нові здорові звички. Наприклад, вживання їжі без телефону, не використовувати телефон за дві години до сну й так далі.

Загалом, якщо зменшити залежність від гаджетів, то це дає шанс підвищити рівень резильєнтності, адже часто завелика кількість часу, що проведена в інтернеті є ознакою втечі від реальності або відсутності вміння з нею взаємодіяти.

3. 6. Методичне забезпечення дослідження та сирі бали

Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою

Контрольна група до тренінгу:

самосприйняття 17, 43, 28, 35, 19, 52, 61, 58, 64, 50, 57, 63, 55, 60, 53, 72, 81, 66, 79, 74, 83, 68, 70, 77, 65.

Позитивні стосунки 31, 18, 44, 27, 15, 39, 22, 48, 14, 36, 41, 25, 29, 33, 47, 20, 38, 16, 45, 24, 67, 74, 81, 69, 76.

Автономія 19, 42, 14, 33, 27, 48, 21, 57, 63, 52, 71, 83, 65, 78, 74, 69, 81, 67, 72, 84, 76, 70, 79, 66, 75.

Користь для суспільства. 18, 37, 44, 52, 63, 58, 61, 50, 57, 66, 74, 81, 69, 78, 72, 84, 65, 77, 70, 83, 75, 68, 79, 73, 67, 76

Мета в житті. 38, 57, 63, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79, 70.

Особисте зростання. 41, 18, 27, 49, 33, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81.

Контрольна група після тренінгу:

самоприйняття 32, 18, 47, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 59, 62, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76.

Позитивні стосунки 14, 17, 21, 24, 28, 33, 36, 39, 42, 45, 16, 19, 23, 27, 31, 34, 38, 48, 52, 61, 66, 74, 81, 69, 84.

Автономія 17, 29, 41, 14, 36, 48, 52, 63, 58, 60, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82.

Користь для суспільства. 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82, 70.

Мета в житті. 18, 43, 57, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79, 74

Особисте зростання. 16, 38, 27, 44, 19, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76

Експериментальна група до та після експерименту

самосприйняття 18, 44, 52, 63, 58, 61, 55, 64, 50, 57, 60, 54, 59, 62, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72

Позитивні стосунки 18, 44, 52, 63, 58, 61, 55, 64, 50, 57, 60, 54, 59, 62, 66, 83, 71, 78, 85, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79, 42, 36, 29, 14, 48, 33, 21, 27, 39, 45, 16, 19, 24, 31, 37

Автономія 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 84, 65, 75, 82

Користь для суспільства. 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79, 74, 66, 84.

Мета в житті. 50, 63, 58, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 65, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79

Особисте зростання. 17, 39, 24, 48, 31, 65, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 66, 75, 82, 70, 68, 77, 73, 81, 79.

Після експерименту:

самосприйняття 18, 41, 27, 33, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72.

Позитивні стосунки 29, 14, 47, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 59, 62, 51, 56, 53, 50, 61, 64, 58, 55, 72, 81.

Автономія 16, 38, 27, 44, 19, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76.

Користь для суспільства. 18, 42, 29, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76, 72, 65, 75, 82, 70, 68.

Мета в житті. 21, 44, 18, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 59, 62, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76.

Особисте зростання. 17, 39, 24, 48, 31, 50, 63, 58, 61, 55, 64, 52, 60, 57, 54, 66, 83, 71, 78, 84, 67, 74, 80, 69, 76.

Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10)

Контрольна група

5,7,8,9,12, 21,21,22,23,24,24,24,25,25,26,27,29, 31,32,33,35,37.

Контрольна група при повторному тестуванні

5,5,6,8,8,8,9,22,22,23,23,24,25,25,26,27,27,27,28,28,31,33,34,35,37.

Експериментальна група при первинному тестуванні

4,5,5,5,5,7,7,8,8,9,9,9,9, 16,21,21,21,24,26,27,28,32,32,34,37.

Експериментальна група при повторному тестуванні

5,5,6,6,7,9,12,13,14,16,21,23,25,27,28,28,29,29,29,31,32,32,32,34,37.

Тренінг « Стійкість +»

Мета: розвиток резильєнтності та профілактика залежності від мережі.

Завдання:

- Профілактика залежності від мережі;
- Розвиток стресостійкості.

Час: 45 хвилин

Кількість учасників: 25

Хід тренінгу:

Вправа №1.Знайомство.

Час: 5 хвилин.

Мета. Допомогти спрацюватися групі.

Хід виконання:

Кожен називає своє ім'я, очікування від тренінгу, фіксує це на бейджі та називає улюблене хобі.

Рефлексія: Що вас здивувало?

Що було цікавим?

Вправа №2. «Альтернатива екрану»

Мета: формування здорових звичок замість інтернет-контенту.

Час виконання: 5 хвилин

Хід вправи:

Скласти список із 10 альтернатив інтернету.

Рефлексія: учасники забажанням діляться напрацюваннями.

Вправа №3.«Мій баланс дня»

Мета: усвідомлення часу онлайн/офлайн і формування саморегуляції.

Час виконання: 10 хвилин

Хід**вправи**

Розділити аркуш на 2 колонки: Онлайн (скільки часу і на що) та Офлайн (що робив/ла без інтернету)

Потім постав оцінку балансу від 1 до 10.

Вправа №4. Мої ресурси

Мета: визначити свої ресурси та зрозуміти себе краще.

Час: 10 хвилин.

Хід виконання:

Написати 5 речей, що підсилюють

Вправа №5. Тригери

Мета: зрозуміти, коли саме хочеться зайти в мережу

Час: 10 хвилин

Хід вправа:

Виписати, коли саме, в яких ситуаціях найбільше тягне в мережу.

Вправа №6. Рефлексія

Мета: підбити підсумки тренінгу.

Хід вправи.

Відповісти на питання чи виправдалися очікування? Що було корисним? Що хотілося б вдосконалити?

Тест інтернет-залежності К. Янга

Результати при первинному тестуванні.

22,24,25,27,29,36,39, 41, 43,45,47,49,51,55,56, 62, 70,72,72,75,75,77,78,79,89,99.

Результати контрольної групи при повторному тестуванні

20, 25, 27,27,29, 40,43,43,45,45,47,48,48,49,69, 70,72,73,75,79,80,82,82,89,90.

Результати експериментальної групи при первинному тестуванні

21,23,24,24,25,28,29,29,40,42,45,45,48,49,52,70,79,79,79,80,85,86,88,90,92.

Результати експериментальної групи при повторному тестуванні

20,20,23,23,26,26,27,28,29,40,42,43,45,47,48, 50,52,70,72,75,77,79,79,85,89.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дослідження поставлені наступні завдання:

- 1) Теоретично проаналізувати поняття резилієнтності в сучасній психології.
- 2) Дослідити інтернет-залежність як психологічний феномен.
- 3) Проаналізувати вплив резилієнтності та інтернет-залежності на психологічне здоров'я студента.
- 4) Експериментально дослідити особливості резильєнтності студентів з різним рівнем інтернет-залежності.

Відповідно до першого завдання, поняття резильєнтність у сучасній науковій літературі означає здатність індивіда не лише повертатися до стану, який передувало стресовому впливу, а й досягати особистісного розвитку після пережитих травм і криз, використовуючи власні внутрішні ресурси.

Згідно другого завдання ми дійшли наступних висновків. Нині питання залежностей є настільки актуальним, що розроблена ціла галузь адиктологія. Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба, що виникає у людини щодо застосування Інтернету, котра супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами. Головними причинами інтернет-залежності є неспроможність встановлювати й підтримувати здорові соціальні та психологічні взаємини в реальному житті.

Основними критеріями інтернет-залежності є: складність контролю часу, витраченого в Інтернеті.

Інтернет-залежні особи витрачають багато часу на різноманітні види діяльності в Інтернеті, такі як соціальні мережі, відеоігри, онлайн-шопінг, занурюючись у віртуальний світ. Водночас вони втрачають зацікавленість до діяльності в реальному світі. Попри все вище зазначене деякі учені акцентують увагу на тому, що це явище є недостатньо дослідженим, тому слід замінити інтернет-залежність іншими словами, наприклад, як «інтернет-активність», «неконтрольоване використання Інтернету», «наслідки й причини мережевої активності».

Стосовно третього питання, то ми дійшли висновків, що чим нижча резильєнтність людини, тим вища ймовірність розвитку інтернет-залежності. Адже однією з причин розвитку цього виду залежності є саме спроба втекти від реальності, що не задовольняє індивіда.

Стосовно четвертого питання, то дослідження було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у період з 2-го березня 2026 року по 3 квітня 2026 року. У ньому взяли участь 50 осіб віком від 17 до 23 років. Середній вік респондентів 21,5. Стосовно гендерного розподілу, то у експерименті брали участь 20 хлопців та 30 дівчат.

Ми розділили їх на контрольну та експериментальну групи. З контрольною ми проводили просто тестування до та після проведення тренінгу для експериментальної групи.

Згідно проведеного тестування, то щодо рівня благополуччя резильєнтності та інтернет-залежності суттєвих змін не було виявлено, але, при цьому кореляційний аналіз показав високий рівень позитивного зв'язку.

У експериментальної ж групи щодо рівня благополуччя збільшилися середні та високі показники. Щодо резильєнтності, то низький рівень зменшився із 40% до 32%, а високий зріс із 16% до 24%. У той же час позитивна кореляція висока, що підтверджує надійність змін.

Стосовно дослідження залежності від Інтернету тут теж відбулися суттєві зміни, зокрема зменшився рівень вираженості залежності із 40% до 32% та зріс рівень нормального використання із 32% до 36%. Отже, тренінг позитивно впливає на усі ключові показники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. АНДРЕЙКО А., РАЄВСЬКА Я. Інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2025. (3 (68)), 140-146.
2. Асеева Ю. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
3. Бардин Н. М. Стресостійкість: навч. посіб. Львів: ЛДУВС, 2021, 204 с.
4. Большакова А. М., Зайцева О. О. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОЦЕСУАЛЬНУ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПОЛЩЕЙСЬКИХ. *Ментальне здоров'я*, 2025. (4), 29-37.
5. Буковська О. О., Мазур Т. В. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. *Психологія особистості. Габітус. Випуск 29. 2021. С. 48-52* URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.7>
6. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції (частина І). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 600 с.
7. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного часу. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія. Випуск 64. 2024. С. 43-48* URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6>
8. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*, 2025. 10(2), 92-102.
9. Волошина О. В. Резильєнтність соціальних систем в кризових станах. *Вісник Національного університету оборони України. 2023, С. 39-45* URL: <http://dx.doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-39-45>
10. Гречановська О. В., Мегем О. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 4 2023. С. 60-66* URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>

11. Гусельцева. М. Свідомість як проблема психології: пост не класична інтерпретація. 2018. № 3-4. С. 51-66.
12. Давибіда Н. О., Яковлев В. О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023, № 2, 6-10. URL: <https://surli.cc/bxeqtm>
13. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення 28.04.25)
14. Жогло О. В., Руденко І. М., Жогло В. М. Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. No 2(10).с.46-58. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/27169/1/Резильєнтність.pdf?utm_source=
15. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №2. С. 53-58. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/788>
16. Зомчак Л. М., Пилипів Р. І., Комар М. І. Еколого-економічна резильєнтність регіональних систем України в умовах деструктивних викликів. *Управління змінами та інновації*, 2025. (15), 28-32.
17. Івашко Л. М., Максимова Ю. О. Цифрова резильєнтність та інновації для повоєнної модернізації України. 2025.
18. Ігнатюк О. А. Резильєнтність як ключова компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості соціального працівника, педагога, психолога в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. (2 (6)), 138-144.
19. Карієв А., Оразбаєва. Ф., Жунусбекова А., Кенжетаєва Р. Типи інтернет-залежності казахстанських студентів в умовах цифрового освітнього простору. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2025. (13), 240-259.

20. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Розвиток особистості у вимірі психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти - доуніверситетська підготовка - заклад вищої освіти, 1(4), 2024. С. 319-328. URL: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.18747>*
21. Кокун О. М. Резильєнс-довідник: практичний довідник. Київ: інститут психології ім. Костюка, 2023. 25 с.
22. Колот С. О., Христич А. Л., Полік, В. Інтернет-залежність як чинник формування адиктивної поведінки в молодіжній субкультурі. *Інформатика. Культура. Техніка, 2025. 2, 414-419.*
23. Креденцер О. В., Чорний П. А. Резильєнтність на робочому місці як чинник суб'єктивного благополуччя персоналу бізнес-організацій: теоретичний аналіз. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 2025.35(2), 128-137.*
24. Кужель І. Ю., Нітченко Г. М. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Актуальні проблеми загальної освіти. Вісник №124. 2015. С. 86-89 URL: <https://surl.li/kwrvhn>*
25. Кулешова О. В., Петяк О. В. Теоретичні аспекти проблеми соціалізації особистості в соціальних мережах. 2024 № 6(40), 780-791 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-780-792](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-780-792)
26. Кулешова О., Міхеєва Л. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 95-100.*
27. Левченко В. О. Явище інтернет-залежності у студентів. URL: <https://surl.lu/dcawtb> (дата звернення 22.04.25.)
28. Лімашева Л., Карієв А., Бердібаєва С., Дуткалієва П. Хронічний стрес і резильєнтність студентів в умовах надмірного використання мобільного телефону. *Insight: the psychological dimensions of society. 2025. (13), 174-194.*

29. Лукашук С. Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. *Габітус. Психологія особистості. Випуск 26. 2021. С. 97-102.* URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.17>
30. Лушин П., Сухенко Я. Системна резильєнтність: екофасилітативна перспектива (на прикладі батьківсько-дитячих стосунків). *Bulletin of Postgraduate education: Ser.«Social and Behavioral Sciences; Management and Administration».* Updated, 2025.31(60), 91-110.
31. Лушин П., Сухенко Я. Системна резильєнтність: екофасилітативна перспектива (на прикладі батьківсько-дитячих стосунків). *Bulletin of Postgraduate education: Ser.«Social and Behavioral Sciences; Management and Administration».* Updated. 2025., 31(60), 91-110.
32. Мельник О. А. Резильєнтність як наслідок ресурсності особистості. ISBN 978-966-397-496-5© *Одеський національний університет імені П Мечникова, 2025: 238.*
33. Міхеєва Л., Онишк О., Матковська А. Кіберкомунікативна залежність у структурі сучасних цифрових адикцій: теоретичний огляд. *Psychology Travelogs.* 2025. (5). С. 30-42. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/368>
34. Миколюк Г. С., Гусаківський Я. А. Резильєнтність та гаджет адикція студентів. URL: <https://surl.li/ig1qry>
35. Нікітіна Т., Морозова, О., Харченко В. Резильєнтність інфраструктури університету в умовах війни: системна модель та її компоненти. *Пропілеї права та безпеки.* 2025. (8), 243-246.
36. Оверчук В. А. Детермінанти психологічного благополуччя особистості. *Головна / Архіви / Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія / Розділ 3. Людина і суспільство: психологічні аспекти взаємодії.* 2023. С. 86-98. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(3.1\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(3.1))
37. Онішко З. О. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. *Журнал «Перспективи та інновації науки»(Серія «Педагогіка»,*

Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 8(13) 2022. С. 409-419. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419)

38. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. *Педагогіка і психологія*. 2025. №2 (6)). с.145-150. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/3048>

39. Османова А. М. Роль резильєнтності в запобіганні ескалації конфліктів в умовах соціальної нестабільності. *Ментальне здоров'я*, 2026. (1), 163-167.

40. Пасько О., Городецька А. Естетичні засади розвитку педагогічної майстерності викладачів мистецьких дисциплін : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умань, 4-5 травн. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. унт імені Павла Тичини, Ф-т мистецтв, Регіон. наук.-творч. центр мист. осв. і худож. майстерності ; [редкол.: Терешко І. Г. (голов. ред.), Побірченко О. М. (відп. ред.), Бикова О. В. [та ін.]. Умань : Візаві, 2023. 122 с. URL: <https://surl.li/xdsbte>

41. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023 (3(71)). С. 115-124. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>

42. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022 (4(68)). С. 91-99. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>

43. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність - потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, (11), 2024. С. 45-52. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>

44. Проблема свідомості у філософії та психології. URL: <https://surl.li/wufmie> (дата звернення 22.04.25.)

45. Прядко Н. О. Резильєнтність в контексті прояву емоційного інтелекту особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. (2), 113-118.

46. Психологія (загальна, педагогічна та дитяча): силабус нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалаврів галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 013 Початкова освіта, за освітньою програмою Початкова освіта. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 22 с.
47. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. (2 (78)), 415-423.
48. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025.147-156.
49. Сеник А., & Москаль Ю. Особливості інтерпретації та імплементації поняття “резильєнтність” у психологічній і педагогічній науках. *Психологія і суспільство*, 2025. 92(2). 158-167.
50. Сірак-Кондратьєва О. М. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості бізнесмена. *Вісник післядипломної освіти. Вип. 28 (57) 2024. С. 82-97* URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57))
51. Сломчинська А. В. Резильєнтність як один із факторів успішної адаптації до сучасних технологічних викликів. *Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України (протокол № 10 від 29.12. 2025 року)*. 2025. 147.
52. Сорокіна В., Мудрик А. Інтернет-залежність як особистісна деформація. URL: <https://surl.li/gzcgpl> (дата звернення 22.04.25)
53. Стахова О. О., Борисюк Т. П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. URL: <https://surl.li/jhirfm> (дата звернення 22.04.25.)
54. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» № 14 (28) 2023 (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. С. 1290-1300 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)

55. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус. Соціальна та юридична психологія. Випуск 22. 2021. С. 179-183.* URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.30>
56. Усенко Г. СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНА «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ» ПІДЛІТКІВ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ, ЩО ЙОГО ПОЗНАЧАЄ. *Соціальна робота та соціальна освіта, 2025. (1 (14)).с. 67-75.*
57. Федорова Ю. Ю. Поняття ризильєнтності в українській та зарубіжній психології. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (м. Запоріжжя, 14–15 травня 2024р.) / редкол. : В.Л. Погребна, Н.В. Островська, С.С. Щербина, В.О. Коваль та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 374 с.* URL: <https://surl.li/almmwy>
58. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології. 2025. 2, 146-153.*
59. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Загальна психологія. Історія психології. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35-40* URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
60. Bakyn Y. The 20th International scientific and practical conference "Technologies, innovative and modern theories of scientists" (May 23 - 26, 2023) Graz, Austria. *International Science Group.* URL: <https://surl.li/zxiyme>
61. Makovoz O., Us Y. Резильєнтність підприємств як чинник забезпечення стратегічної стійкості бізнесу. *Ekonomichnyu analiz, 2025.35(2), 643-652.*
62. Michenko M. PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) IN THE CONDITIONS OF WAR. *Modern Engineering and Innovative Technologies, 2(28-02), p. 7-10.* URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя Ryff, адаптована Вербіцькою

Методика «Шкали психологічного благополуччя» - це адаптований український варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing» (К. Ріфф). Опитувальник містить 84 пункти, 6 шкал. На кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

- e) згоден
- f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

Додаток Б**Шкала резильєнтності К. Девідсона-10 (CDRS-10)**

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 - повністю невірно

1 - зрідка вірно

2 - вірно час від часу

3 - часто вірно

4 - вірно майже у всіх випадках

Повністю Вірно майже у невірно всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін

2. Можу впоратися з усім, що трапиться

3. Дивлюся на речі з гумористичного боку

4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює

5. Швидко відновлююся після хвороби або труднощів

6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно

8. Важко розчарувати невдачею

9. Думаю про себе як про сильну людину

10. Можу впоратися з неприємними почуттями

Додаток В**Тест інтернет-залежності К. Янга**

Тест на інтернет-залежність розроблено Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване використання інтернету та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, ніколи, часто, дуже часто, завжди), найбільший бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0-30 балів - нормальне використання інтернету.

31 бал-49 балів - легкий ступінь інтернет-залежності.

50-79 балів - помірний ступінь інтернет-залежності.

80-100 балів - надмірне користування інтернетом.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

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

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

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

3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

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

е) постійно

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

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

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

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

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

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

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

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

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

- a) ніколи
- b) рідко

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

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

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

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) ніколи
- b) рідко

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

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

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

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

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

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

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

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

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

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

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

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

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