

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні захисти у людей з інтернет-адиктивною поведінкою

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Найди-Костенко Т.О.

Керівник: д. психол. н., проф. ЗВО
Плохих В.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ | 7 |
| 1.1. Поняття та класифікація інтернет адиктивної поведінки | 7 |
| 1.1.1. Визначення інтернет адиктивної поведінки..... | 9 |
| 1.1.2. Класифікація інтернет залежності..... | 11 |
| 1.1.3. Причини виникнення інтернет адиктивної поведінки | 14 |
| 1.2. Психологічні захисти. поняття та види | 16 |
| 1.2.1. Визначення психологічних захистів | 16 |
| 1.2.2. Функції психологічних захистів..... | 18 |
| 1.3. Психологічні захисти у осіб з інтернет адиктивною поведінкою..... | 20 |
| 1.3.1. Психологічні механізми інтернет адиктивної поведінки | 20 |
| 1.3.2. Основні види психологічних захистів у осіб з інтернет залежністю | 21 |
| 1.3.3. Взаємозв'язок між психологічними захистами та рівнем інтернет залежності | 22 |
| 1.4. Наслідки інтернет адиктивної поведінки та психологічних захистів..... | 22 |
| 1.4.1. Фізичні наслідки інтернет адиктивної поведінки..... | 22 |
| 1.4.2. Психологічні наслідки інтернет адиктивної поведінки | 23 |
| 1.4.3. Вплив психологічних захистів на ефективність лікування інтернет залежності | 24 |
| Висновок до розділу 1..... | 26 |
| РОЗДІЛ 2 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ | 27 |
| 2.1. Методологічні засади дослідження | 27 |
| 2.2. Процедура проведення дослідження..... | 30 |
| 2.3. Методи обробки та аналізу даних | 33 |
| Висновок до розділу 2..... | 35 |
| РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ЩОДО ДОЛУЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ..... | 37 |

| | |
|--|----|
| 3.1. Опис та узагальнення зібраних даних..... | 37 |
| 3.2. Взаємозв'язок між рівнем інтернет залежності та психологічними захистами | 40 |
| 3.3. Інтерпретація результатів та практичні рекомендації..... | 43 |
| Висновок до розділу 3..... | 57 |
| ВИСНОВКИ..... | 58 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 60 |

ВСТУП

У сучасному світі інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя. Він надає безліч можливостей для комунікації, навчання, розваг та роботи. Однак, поряд з позитивними аспектами, зростає кількість людей, що страждають від інтернет залежності. Цей феномен став глобальною проблемою, яка потребує ретельного вивчення та пошуку ефективних методів подолання.

Актуальність теми визначається тим, що інтернет залежність поширюється швидкими темпами, охоплюючи різні вікові та соціальні групи. За даними досліджень, значна частина користувачів інтернету проводить у віртуальному просторі більше часу, ніж у реальному житті. Це призводить до серйозних фізичних, психологічних та соціальних наслідків. Інтернет залежність впливає на здоров'я людини, викликаючи ожиріння, розлади харчової поведінки, проблеми з опорно-руховим апаратом, а також психічні розлади, такі як депресія, тривожність та соціальна ізоляція.

Психологічні захисти відіграють важливу роль у механізмах адаптації особистості до умов інтернет залежності. Вони допомагають знизити внутрішній конфлікт та напругу, але водночас можуть підтримувати патологічну поведінку. Вивчення психологічних захистів у осіб з інтернет залежністю є важливим кроком для розуміння природи цієї проблеми та розробки ефективних стратегій втручання.

Об'єктом дослідження є інтернет-адиктивна поведінка.

Предмет дослідження – психологічні захисти в організації інтернет-адиктивної поведінки.

Метою дослідження є емпіричне визначення психологічних захистів, які супроводжують і підтримують інтернет-адиктивну поведінку.

Гіпотеза дослідження. Інтернет-залежна поведінка людей пов'язана з домінуванням специфічних психологічних захистів, які покликані уникати внутрішніх конфліктів і компенсувати незадоволені потреби в реальному житті. Використання цих засобів захисту може вплинути на емоційну стабільність і соціальну адаптацію людини.

Практичне значення даної роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки планів корекції психологічної допомоги інтернет-залежним, що враховують особливості їх психологічного захисту,

запропоновані для фахівців у галузі психології, психотерапії та соціальної роботи при ранньому виявленні адиктивної поведінки в Інтернеті, а також підготовка профілактичних тренінгів для підвищення психологічної стійкості та розвитку навичок управління емоційними станами підлітків та молоді, що належать до груп ризику залежності.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Теоретично визначити основні аспекти формування та фактори реалізації інтернет-адиктивної поведінки та психологічних захистів.
2. Теоретично обґрунтувати та організувати емпіричне дослідження психологічних захистів у осіб з інтернет-адиктивною поведінкою.
3. Емпірично виявити та обґрунтувати реалізацію психологічних захистів, які реалізують особи з інтернет-адиктивною поведінкою.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання негативних наслідків інтернет-адиктивної поведінки.

У дослідженні використовувалися методи теоретичного аналізу літератури, емпіричні дослідження та психодіагностичні методи. Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення інтернет залежності, що включає аналіз психологічних захистів, фізичних та психічних наслідків, а також особливостей дитячої інтернет залежності.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні знань про природу інтернет залежності та психологічні захисти, які використовують особи з цією проблемою. Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо профілактики та корекції інтернет залежності.

Методи емпіричного дослідження:

Методологічні засади дослідження включають [7] вибір адекватних методів для вивчення психологічних захистів [15]; [19]; [49] та інтернет залежності. Основними методами можуть бути.

Опитувальники та анкети:

Опитувальники та анкети є зручними інструментами для збору кількісних даних про інтернет залежність та використання психологічних

захистів. Для цього дослідження використовуються стандартизовані опитувальники, такі як.

- **Фрайбурзький особистісний опитувальник** – інструмент для оцінки індивідуально-психологічних особливостей, що охоплює такі аспекти, як емоційна стабільність, соціальна адаптація, інтроверсія-екстраверсія та інші риси особистості.

- **Методика Янга** – застосовувалася для вивчення когнітивно-поведінкових стилів і ідентифікації дисфункціональних схем, які впливають на мислення і поведінку.

- **Методика Плутчика і Келлермана** – опитувальник, спрямований на діагностику базових емоцій, таких як страх, гнів, радість та інші, а також їх взаємозв'язків у структурі особистості.

Ці методики допомагають виявити взаємозв'язки між психологічними рисами та схильністю до інтернет залежності.

Інтерв'ю та фокус-групи [15]; [19]; [49].

Інтерв'ю та фокус-групи використовуються для отримання якісних даних про переживання учасників та їхні захисні механізми.

- Поглиблені інтерв'ю дозволяють отримати детальну інформацію про особисті досвіди та погляди учасників щодо їхньої інтернет залежності та використання захисних механізмів.

- Фокус-групи дають можливість обговорити проблему в груповому контексті, що сприяє виявленню спільних тем та патернів поведінки [15]; [19]; [49].

Ці методи забезпечують глибше розуміння суб'єктивного досвіду учасників та можуть доповнювати кількісні дані, отримані за допомогою опитувальників та тестів.

Таким чином, дане дослідження спрямоване на розуміння складного феномену інтернет залежності та розробку ефективних стратегій боротьби з нею, що є важливим завданням сучасної психології.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття та класифікація інтернет адиктивної поведінки

Інтернет залежність – це компульсивне використання інтернету, що призводить до значних порушень у повсякденному житті, включаючи соціальні, професійні та особисті аспекти [1], [6]. Проблема інтернет залежності була вперше визначена в середині 1990-х років, коли інтернет почав набирати популярність [2], [15] у широких масах. Перші дослідження були спрямовані на вивчення поведінкових патернів та психічних станів користувачів, які надмірно використовували інтернет [3]. З часом проблема інтернет залежності стала об'єктом вивчення психологів, психіатрів та соціологів у всьому світі.

Сьогодні інтернет залежність визначається як компульсивне використання інтернету, що призводить до порушень у повсякденному житті. Визначення інтернет залежності включає такі критерії: нездатність контролювати час, проведений в інтернеті, залежність настрою від використання інтернету, відмова від інших видів діяльності на користь інтернету, фізичні та психологічні наслідки [4]. [7] через надмірне використання інтернету. Для діагностики інтернет залежності використовуються різні опитувальники та шкали, такі як Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг [5]. Основні критерії включають занепокоєння через відсутність доступу до інтернету, неуспішні спроби скоротити час використання інтернету, використання інтернету як засобу втечі від проблем або для полегшення поганого настрою, обман членів сім'ї або терапевта щодо тривалості перебування в інтернеті.

Інтернет залежність може мати різні форми, залежно від того, яку саме діяльність в інтернеті людина виконує. Основні типи включають залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду відео та інформаційних ресурсів. Залежність від соціальних мереж характеризується проведенням значного часу у взаємодії з іншими користувачами через платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter. Залежність від онлайн-ігор включає тривале використання

онлайн-ігор, як багатокористувацьких, так і одиночних. Залежність від перегляду відео передбачає надмірне використання платформ для перегляду відео, таких як YouTube або стрімінгові сервіси, як-от Netflix. Залежність від інформаційних ресурсів характеризується постійним пошуком інформації в інтернеті, від новин до енциклопедичних даних.

Інтернет залежність можна класифікувати за ступенями важкості. Легка залежність, помірна залежність та важка залежність. Легка залежність включає періодичне надмірне використання [7] інтернету, яке може призвести до незначних соціальних або професійних проблем. Помірна залежність характеризується регулярним надмірним використанням інтернету, що спричиняє значні порушення в соціальному та професійному житті. Важка залежність передбачає постійне надмірне використання інтернету, що веде до серйозних проблем у всіх сферах життя, [7] включаючи фізичне та психічне здоров'я.

Причини виникнення інтернет адиктивної поведінки можуть бути різноманітними та включають особистісні, соціальні та технологічні фактори. До особистісних факторів належать психологічні риси, рівень тривожності та самооцінка. Люди з низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності або схильністю до депресії можуть бути більш уразливими до інтернет залежності. Рівень тривожності також відіграє важливу роль, оскільки люди, що страждають від тривожних розладів, можуть використовувати інтернет як засіб уникнення тривожних ситуацій або для зняття стресу.

Соціальні фактори також мають значний вплив на розвиток інтернет залежності. Проблеми в сім'ї, такі як конфлікти або недостатня увага з боку батьків, можуть сприяти розвитку інтернет залежності у дітей та підлітків. Вплив друзів та колег, які самі можуть бути залежними від інтернету, також може сприяти формуванню інтернет залежності. Технологічні фактори включають доступність інтернету та особливості контенту. Легкий доступ до інтернету через смартфони, комп'ютери та інші пристрої сприяє його надмірному використанню. Інтернет контент, розроблений для максимальної

залученості, наприклад, соціальні мережі та онлайн-ігри, може створювати умови для розвитку залежності.

Цей детальний розгляд понять та класифікації інтернет адиктивної поведінки дозволяє зрозуміти основні механізми та фактори, що впливають на формування інтернет залежності, що є важливим кроком у подальшому дослідженні та розробці методів її корекції та профілактики.

1.1.1. Визначення інтернет адиктивної поведінки

Проблема інтернет залежності була вперше визначена у середині 1990-х років, коли інтернет почав активно входити в повсякденне життя. Однією з перших дослідниць, яка звернула увагу на цей феномен, була Кімберлі Янг, яка в 1996 році представила свою роботу про інтернет залежність на конференції Американської психологічної асоціації. Вона визначила інтернет залежність як розлад контролю над імпульсами, який не включає використання інтоксикаційних речовин. Янг також розробила першу стандартизовану шкалу для вимірювання інтернет залежності - Internet Addiction Test (IAT), яка використовується до сьогодні [6].

З того часу інтернет залежність стала предметом численних досліджень, які охоплюють різні аспекти цієї проблеми [6]. На початкових етапах дослідження зосереджувалися на загальних характеристиках інтернет залежності та її впливу на психічне здоров'я [7]. У подальших дослідженнях почали вивчати конкретні форми інтернет залежності, такі як залежність від онлайн-ігор, соціальних мереж, перегляду відео та інших видів діяльності в інтернеті.

Сучасні підходи до визначення інтернет залежності базуються на концепції того, що інтернет залежність є формою поведінкової залежності, яка має багато спільного з іншими видами залежності, такими як патологічний гральний розлад або залежність від наркотиків [8]; [9].

Основні риси інтернет залежності включають.

- Нездатність контролювати час, проведений в інтернеті. Люди з інтернет залежністю часто втрачають відчуття часу, проводячи в інтернеті більше часу, ніж планували.

- Залежність настрою від використання інтернету. Використання інтернету стає основним засобом для поліпшення настрою або втечі від негативних емоцій.

- Відмова від інших видів діяльності. Залежні від інтернету люди часто занедбують інші важливі сфери життя, такі як робота, навчання, соціальні взаємодії та фізичне здоров'я [29].

- Фізичні та психологічні наслідки. Надмірне використання інтернету може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як проблеми зі сном, ожиріння, зниження фізичної активності, а також до розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Для діагностики інтернет залежності використовуються різні інструменти та критерії. Найпоширенішим з них є Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг. Цей тест складається з 20 питань, які оцінюють ступінь проблем, пов'язаних з використанням інтернету. Питання стосуються таких аспектів, як час, проведений в інтернеті, вплив інтернету на соціальні, професійні та особисті сфери життя, а також емоційні реакції на використання інтернету.

Основні критерії діагностики інтернет залежності включають [7].

- Занепокоєння через відсутність доступу до інтернету. Люди з інтернет залежністю відчувають сильну тривогу або роздратування, коли не мають доступу до інтернету.

- Неуспішні спроби скоротити час використання інтернету. Залежні люди часто намагаються зменшити час, проведений в інтернеті, але зазнають невдачі.

- Використання інтернету як засобу втечі від проблем або для полегшення поганого настрою. Інтернет стає основним засобом для зняття стресу або уникнення реальних проблем.

- Обман членів сім'ї або терапевта щодо тривалості перебування в інтернеті. Люди з інтернет залежністю часто обманюють інших щодо того, скільки часу вони проводять в інтернеті, щоб уникнути конфліктів або осуду.

Інші діагностичні інструменти та шкали, що використовуються для виявлення інтернет залежності, включають Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQIA) та Compulsive Internet Use Scale (CIUS). Ці інструменти допомагають визначити ступінь залежності та оцінити її вплив на різні сфери життя людини.

Таким чином, визначення інтернет адиктивної поведінки включає розуміння історії дослідження цієї проблеми, сучасних підходів до її визначення та використання критеріїв діагностики для виявлення залежності. Це важливо для розробки ефективних стратегій втручання та лікування інтернет залежності.

1.1.2. Класифікація інтернет залежності

Інтернет залежність можна класифікувати за різними видами діяльності, якими людина займається в інтернеті. Кожен вид залежності має свої особливості та прояви, що обумовлює необхідність їх окремого розгляду. Наприклад, залежність від соціальних мереж [10], онлайн-ігор [11], перегляду відео [12], а також інформаційних ресурсів [13].

Залежність від соціальних мереж

Соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram, Twitter та інші, стали невід'ємною частиною сучасного життя. Залежність від соціальних мереж характеризується тим, що людина проводить значний час у взаємодії з іншими користувачами через ці платформи. Основні прояви залежності включають постійне оновлення статусу, перегляд новинної стрічки, коментування та лайки постів інших користувачів, а також участь у групах та обговореннях. Ця форма залежності може призвести до зниження продуктивності на роботі або в навчанні, проблем у міжособистісних стосунках, а також до розвитку почуття меншовартості та депресії через порівняння себе з іншими.

Залежність від онлайн-ігор

Онлайн-ігри, як багатокористувацькі, так і одиночні, можуть викликати серйозну залежність. Залежність від онлайн-ігор проявляється у тривалих ігрових сесіях, нехтуванні реальними обов'язками та проблемах зі здоров'ям через малорухливий спосіб життя. Багатокористувацькі онлайн-ігри (MMORPG) особливо схильні до викликання залежності, оскільки вони пропонують безперервний ігровий процес, соціальну взаємодію з іншими гравцями та можливість досягнення віртуальних цілей, які можуть замінити реальні досягнення.

Залежність від перегляду відео

Платформи для перегляду відео, такі як YouTube, Netflix, TikTok та інші, також можуть стати джерелом залежності. Люди, які страждають від цієї форми залежності, проводять години, переглядаючи відео, серіали або фільми. Це може призвести до порушення режиму сну, зниження продуктивності та соціальної ізоляції. Залежність від перегляду відео часто супроводжується тенденцією до біндж-вотчингу (перегляду великої кількості епізодів або відео підряд), що може спричинити фізичне та психічне виснаження.

Залежність від інформаційних ресурсів включає постійний пошук та споживання інформації в інтернеті. Це може бути новини, наукові статті, блоги, форуми та інші джерела інформації. Люди з цією залежністю можуть відчувати потребу постійно оновлювати свої знання, що може призвести до інформаційного перевантаження, тривожності та зниження здатності до концентрації. Вони можуть витратити багато часу на пошук нової інформації, нехтуючи іншими важливими аспектами свого життя.

Інтернет залежність також класифікується за ступенями важкості, що дозволяє визначити рівень серйозності проблеми та відповідно підібрати методи втручання.

Легка залежність [14]; [15]; [16]; [17].

Легка залежність характеризується періодичним надмірним використанням інтернету, яке може призвести до незначних соціальних або

професійних проблем. Люди з легкою залежністю зазвичай усвідомлюють свою проблему та можуть контролювати використання інтернету за допомогою самодисципліни або невеликих змін у поведінці. Цей ступінь залежності може включати тимчасове захоплення певним видом діяльності в інтернеті, яке не призводить до серйозних наслідків.

Помірна залежність

Помірна залежність характеризується регулярним надмірним використанням інтернету, що спричиняє значні порушення в соціальному та професійному житті. Люди з помірною залежністю часто відчувають труднощі в контролюванні свого часу в інтернеті, що призводить до проблем на роботі, в навчанні або в сімейних стосунках. Вони можуть відчувати стрес або тривогу через свою залежність, але зазвичай намагаються приховати це від оточуючих.

Важка залежність

Важка залежність передбачає постійне надмірне використання інтернету, що веде до серйозних проблем у всіх сферах життя [7], включаючи фізичне та психічне здоров'я. Люди з важкою залежністю можуть проводити більшість свого часу в інтернеті, ігноруючи свої обов'язки, соціальні контакти та особисті потреби. Вони часто відчувають фізичні наслідки, такі як порушення сну, проблеми зі здоров'ям через малорухливий спосіб життя, а також психічні розлади, такі як депресія, тривожність та соціальна ізоляція. У таких випадках необхідне професійне втручання та тривала терапія для подолання залежності.

Таким чином, класифікація інтернет залежності за видами діяльності [15] та ступенями важкості дозволяє краще розуміти різні аспекти цієї проблеми та розробляти ефективні методи її лікування та профілактики. Кожен вид залежності має свої специфічні прояви та наслідки, що вимагає індивідуального підходу до кожного випадку.

1.1.3. Причини виникнення інтернет адиктивної поведінки

Інтернет залежність є складним феноменом, що виникає під впливом численних факторів. Важливе значення мають особистісні, соціальні та технологічні фактори, які впливають на розвиток інтернет адиктивної поведінки. Розглянемо кожен з цих факторів детальніше.

Психологічні риси

Особистісні риси людини відіграють ключову роль у схильності до інтернет залежності. Люди з певними психологічними рисами можуть бути більш вразливими до розвитку адиктивної поведінки. Наприклад, особи з високим рівнем інтроверсії, які відчувають труднощі у міжособистісних контактах, можуть використовувати інтернет як засіб для зняття соціальної напруги та отримання емоційної підтримки.

Рівень тривожності

Високий рівень тривожності є одним з важливих предикторів інтернет залежності. Люди, які страждають від тривожних розладів, часто використовують інтернет для зняття стресу та уникнення реальних проблем. Інтернет стає своєрідною зоною комфорту, де вони можуть втекти від тривожних ситуацій у реальному житті.

Самооцінка

Низька самооцінка є ще одним особистісним фактором, що сприяє розвитку інтернет залежності. Люди з низькою самооцінкою часто шукають віртуальне визнання та схвалення, яке вони не можуть отримати у реальному житті. Вони можуть використовувати соціальні мережі та онлайн-ігри для підвищення власної значущості та самоповаги, що призводить до залежності від інтернету [18].

Сімейні відносини

Сімейне середовище відіграє значну роль у формуванні інтернет адиктивної поведінки. Проблеми у сімейних відносинах, такі як конфлікти, брак емоційної підтримки та уваги з боку батьків, можуть призводити до того, що діти та підлітки шукають розраду в інтернеті. Відсутність належного

контролю за використанням інтернету з боку батьків також сприяє розвитку залежності [19].

Соціальне середовище

Соціальне оточення, включаючи друзів, колег та однолітків, може впливати на розвиток інтернет залежності. Якщо людина перебуває у середовищі, де інтенсивне використання інтернету є нормою, це може спонукати її до аналогічної поведінки. Вплив соціальних груп, які активно використовують інтернет для спілкування та розваг, може сприяти формуванню залежності [20].

Доступність інтернету

Легкий доступ до інтернету є важливим технологічним фактором, що сприяє розвитку інтернет залежності. Сучасні технології дозволяють людям підключатися до інтернету практично будь-де і будь-коли, використовуючи смартфони, планшети, комп'ютери та інші пристрої. Це забезпечує безперервний доступ до онлайн-розваг та інформації, що може сприяти надмірному використанню інтернету.

Особливості контенту

Контент, який пропонує інтернет, також відіграє значну роль у розвитку залежності. Багато онлайн-платформ спеціально розроблені для максимального залучення користувачів. Соціальні мережі, онлайн-ігри та стрімінгові сервіси використовують алгоритми, що підбирають контент, який може бути найбільш привабливим для конкретного користувача, що затримує його на платформі якомога довше. Також, різноманітність та легка доступність контенту сприяють формуванню звички постійно перевіряти оновлення, переглядати відео або грати в ігри [21]; [22]; [23].

Таким чином, розвиток інтернет адиктивної поведінки є наслідком взаємодії різних особистісних, соціальних та технологічних факторів. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки ефективних методів профілактики та лікування інтернет залежності. Кожен з цих аспектів вимагає уваги як з боку дослідників, так і практиків у сфері психології та психіатрії, що

дозволить більш точно діагностувати та ефективно допомагати людям, які страждають від інтернет залежності.

1.2. Психологічні захисти. поняття та види

1.2.1. Визначення психологічних захистів

Поняття психологічних захистів було вперше введено в науковий обіг Зигмундом Фрейдом [6]; [24], засновником психоаналізу. Фрейд вважав, що психологічні захисти є механізмами, за допомогою яких індивід захищає себе від надмірної тривоги та внутрішніх конфліктів. В основі цих механізмів лежить несвідоме зусилля змінити реальність або сприйняття реальності таким чином, щоб зменшити емоційний стрес [25].

Пізніше його дочка, Анна Фрейд [6], розширила та систематизувала це поняття у своїй книзі "Его та механізми захисту" (1936). Вона виділила різні типи захисних механізмів і детально описала їх функції. Вона також підкреслила, що захисні механізми є природною частиною розвитку особистості, які допомагають індивіду справлятися зі стресом та конфліктами.

Основні теоретичні підходи до вивчення психологічних захистів

Психоаналітичний підхід, заснований на роботах Зигмунда Фрейда та Анни Фрейд, розглядає психологічні захисти як несвідомі процеси, що допомагають індивіду зберігати психологічну рівновагу. Основна мета цих захистів – знизити тривогу, що виникає через внутрішні конфлікти між різними аспектами особистості (ід, его та суперего). До основних захисних механізмів, виділених у цьому підході, належать заперечення, проекція, раціоналізація, сублимація та інші [26]; [27]; [28].

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на свідомих та несвідомих когнітивних процесах, що використовуються для захисту від негативних емоцій та стресу. Згідно з цим підходом, захисні механізми можуть бути розглянуті як дисфункціональні когнітивні стратегії, які людина використовує для уникнення дискомфорту або болісних переживань.

Наприклад, раціоналізація може розглядатися як спосіб переконати себе у логічності своїх дій, щоб уникнути почуття провини чи сорому.

Гуманістичний підхід, представлений такими теоретиками, як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, розглядає психологічні захисти як перешкоди на шляху до самоактуалізації та розвитку особистості. Захисні механізми, на думку гуманістичних психологів, можуть обмежувати можливості особистісного зростання та автентичності. Наприклад, раціоналізація може бути перешкодою для відкритого визнання своїх справжніх почуттів та потреб.

Примітивні захисти

Примітивні захисти зазвичай виникають на ранніх етапах розвитку особистості та характеризуються меншою адаптивністю. Вони часто є проявами більш несвідомих та інстинктивних реакцій на стрес та тривогу.

Заперечення – це несвідоме відмовлення визнавати реальність певних фактів або подій, щоб уникнути емоційного стресу. Наприклад, людина може заперечувати наявність серйозної хвороби, навіть коли є очевидні симптоми.

Проекція – це процес, при якому людина приписує свої власні неприйнятні почуття, думки або імпульси іншим людям. Це дозволяє їй зберігати позитивний образ себе, уникаючи визнання негативних аспектів своєї особистості. Наприклад, людина, яка відчуває ворожість, може звинувачувати інших у ворожих намірах.

Інтроекція – це механізм, при якому людина приймає на себе ідеї або поведінкові зразки інших людей, особливо значущих для неї. Це дозволяє зменшити тривогу, пов'язану з відчуттям самотності або ізоляції. Наприклад, дитина може прийняти на себе цінності та переконання своїх батьків, щоб відчути себе частиною сім'ї.

Вищі рівні захистів

Вищі рівні захистів є більш зрілими та адаптивними механізмами, які дозволяють людині справлятися зі стресом та конфліктами, зберігаючи при цьому більш адекватне сприйняття реальності.

Раціоналізація – це механізм, при якому людина шукає логічне або соціально прийнятне пояснення для своїх дій або почуттів, які насправді можуть мати інші мотиви. Це дозволяє уникнути почуття провини або сорому. Наприклад, студент, який не підготувався до іспиту, може сказати собі, що іспит був занадто важким і що інші студенти також не змогли його скласти.

Інтелектуалізація – це механізм, при якому людина намагається уникнути емоційного стресу, зосереджуючись на абстрактних або інтелектуальних аспектах ситуації. Це дозволяє дистанціюватися від власних емоцій і уникнути болісних переживань. Наприклад, людина, яка дізналася про серйозну хворобу, може зосередитися на вивченні медичних аспектів цього захворювання, щоб уникнути страху та тривоги.

Сублімація – це механізм, при якому людина трансформує неприйнятні імпульси або бажання в соціально прийнятні та конструктивні дії. Це один з найзріліших захисних механізмів, який сприяє особистісному зростанню та творчій самореалізації. Наприклад, людина з агресивними імпульсами може спрямувати свою енергію на заняття спортом або творчістю.

Таким чином, психологічні захисти є важливими механізмами, які допомагають людині справлятися зі стресом [29]. та внутрішніми конфліктами. Розуміння різних типів захисних механізмів та їхньої ролі у психічному житті дозволяє краще зрозуміти поведінку людини та розробити ефективні стратегії психотерапевтичної допомоги.

1.2.2. Функції психологічних захистів

Психологічні захисти виконують кілька важливих функцій у психічному житті людини, допомагаючи їй справлятися зі стресом, внутрішніми конфліктами та емоційними труднощами. Основними функціями психологічних захистів є захисна, регулятивна та адаптаційна. Розглянемо кожен з цих функцій детальніше.

Захисна функція психологічних захистів полягає в тому, щоб захищати особистість від надмірної тривоги, стресу та психічного болю. Захисні

механізми допомагають зменшити інтенсивність негативних емоцій, спричинених внутрішніми конфліктами або зовнішніми подіями. Це дозволяє людині зберігати психічну рівновагу та функціональність навіть у складних ситуаціях.

- Приклад захисної функції. Заперечення є одним з найбільш поширених захисних механізмів, який допомагає людині уникнути визнання болісної реальності. Наприклад, людина, яка переживає важку втрату, може заперечувати факт смерті близької людини, щоб зменшити емоційний біль.

- Інший приклад. Проекція дозволяє людині захистити свою самооцінку, приписуючи власні негативні почуття або імпульси іншим людям. Наприклад, людина, яка відчуває сильну агресію, може звинувачувати інших у ворожих намірах, таким чином захищаючи себе від почуття провини.

Регулятивна функція психологічних захистів полягає в тому, щоб допомагати людині регулювати свої емоції та поведінку, забезпечуючи внутрішню гармонію та адаптивність. Ця функція сприяє підтримці стабільного емоційного стану та уникненню емоційних коливань, що можуть негативно вплинути на психічне здоров'я та поведінку.

- Приклад регулятивної функції. Раціоналізація допомагає людині знайти логічне пояснення своїм діям або почуттям, що знижує внутрішню напругу та тривогу. Наприклад, студент, який не склав іспит, може сказати собі, що іспит був надто складним і що інші студенти також зазнали невдачі.

- Інший приклад. Інтелектуалізація дозволяє людині дистанціюватися від емоційного стресу, зосереджуючись на інтелектуальних аспектах проблеми. Наприклад, людина, яка дізналася про серйозну хворобу, може почати вивчати наукові статті про це захворювання, щоб уникнути емоційного болю та страху.

Адаптаційна функція психологічних захистів полягає в тому, щоб допомагати людині пристосовуватися до різних життєвих ситуацій та змін у навколишньому середовищі. Ця функція сприяє розвитку особистості та підтримці психічного здоров'я, забезпечуючи гнучкість та адаптивність у поведінці.

- Приклад адаптаційної функції. Сублимація є одним з найзрілих захисних механізмів, що дозволяє людині трансформувати неприйнятні імпульси або бажання в соціально прийнятні та конструктивні дії. Наприклад, людина з агресивними імпульсами може спрямувати свою енергію на заняття спортом або творчістю, що сприяє особистісному зростанню та самореалізації.

- Інший приклад. Інтроєкція допомагає людині прийняти на себе цінності та переконання значущих для неї людей, що сприяє її соціальній інтеграції та адаптації. Наприклад, дитина може прийняти на себе цінності та переконання своїх батьків, що допомагає їй почуватися частиною сім'ї та зберігати емоційну стабільність.

Захисна, регулятивна та адаптаційна функції психологічних захистів тісно пов'язані між собою і забезпечують комплексний вплив на психічне здоров'я та поведінку людини. Вони допомагають зберігати психічну рівновагу, регулювати емоційний стан та пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, сприяючи гармонійному розвитку особистості та ефективному функціонуванню в соціумі.

1.3. Психологічні захисти у осіб з інтернет адиктивною поведінкою

1.3.1. Психологічні механізми інтернет адиктивної поведінки

Психологічні захисти є механізмами, за допомогою яких людина захищає себе від психічного болю та тривоги. У контексті інтернет адиктивної поведінки ці захисти часто використовуються для уникнення реальності та її проблем. Інтернет надає можливість створити альтернативний світ, де людина може втекти від реальних викликів, соціальних зобов'язань, стресових ситуацій та власних негативних емоцій. Наприклад, замість того, щоб вирішувати конфлікти в сім'ї чи на роботі, людина може зануритися в онлайн-ігри або соціальні мережі, що тимчасово полегшує її стан [31]; [32]; [33]; [34].

Психологічні захисти відіграють важливу роль у формуванні та підтримці інтернет залежності. Вони допомагають людині уникати неприємних емоцій та проблем, але водночас підтримують патологічну поведінку.

Наприклад, заперечення дозволяє людині не визнавати наявності та її негативних наслідків, що унеможлиблює пошук допомоги та вирішення проблеми. Раціоналізація надає людині можливість виправдати своє надмірне використання інтернету, зменшуючи відчуття провини та тривоги, що також підтримує залежність.

1.3.2. Основні види психологічних захистів у осіб з інтернет залежністю

Заперечення є одним з найбільш поширених захисних механізмів у осіб з інтернет залежністю. Вони часто не визнають серйозності своєї проблеми або навіть сам факт залежності. Наприклад, людина може стверджувати, що вона використовує інтернет лише для роботи або навчання, незважаючи на те, що проводить в онлайн-просторі більшість свого вільного часу. Таке заперечення заважає усвідомленню проблеми та пошуку допомоги.

Раціоналізація дозволяє людині знаходити логічні та соціально прийнятні виправдання своєї поведінки. Наприклад, людина може аргументувати своє надмірне використання інтернету тим, що це необхідно для підтримання контактів з друзями або для професійного розвитку. Це зменшує відчуття провини та тривоги, але водночас підтримує залежність.

Проекція дозволяє людині приписувати власні негативні почуття або імпульси іншим людям. У контексті інтернет залежності це може виражатися у звинуваченні інших у власній поведінці. Наприклад, людина може стверджувати, що саме друзі або колеги змушують її постійно бути онлайн, або що сімейні проблеми штовхають її до використання інтернету як засобу втечі.

Інтроєкція передбачає прийняття на себе чужих ідей або цінностей, що виправдовують поведінку. Людина може приймати переконання, що інтернет є невід'ємною частиною сучасного життя і що відмова від його використання є неможливою. Це дозволяє уникнути конфліктів із соціальним середовищем та зберігати власну самооцінку.

1.3.3. Взаємозв'язок між психологічними захистами та рівнем інтернет залежності

Дослідження показують, що існує значний взаємозв'язок між використанням психологічних захистів та ступенем інтернет залежності. Люди, які використовують більш примітивні захисні механізми, такі як заперечення та проєкція, часто мають більш високий рівень залежності. Це пов'язано з тим, що такі механізми заважають усвідомленню проблеми та пошуку ефективних стратегій її вирішення. Наприклад, дослідження можуть показувати, що чим більше людина використовує заперечення для виправдання свого надмірного використання інтернету, тим важче їй відмовитися від цієї поведінки.

Різні види психологічних захистів по-різному впливають на поведінкові патерни осіб з інтернет залежністю. Наприклад, заперечення може призвести до повного ігнорування проблеми, тоді як раціоналізація дозволяє людині продовжувати використовувати інтернет без відчуття провини. Інтелектуалізація може допомогти уникнути емоційного стресу, але водночас заважає реальному вирішенню проблеми. Знання про вплив цих механізмів на поведінку дозволяє розробляти більш ефективні терапевтичні втручання, спрямовані на подолання інтернет залежності.

Розуміння ролі психологічних захистів у формуванні та підтримці інтернет залежності є ключовим для розробки ефективних методів діагностики та лікування цього розладу. Важливо враховувати, як різні захисні механізми впливають на поведінку та емоційний стан людини, щоб забезпечити індивідуальний підхід до кожного пацієнта.

1.4. Наслідки інтернет адиктивної поведінки та психологічних захистів

1.4.1. Фізичні наслідки інтернет адиктивної поведінки

Проблеми зі здоров'ям, пов'язані з тривалим перебуванням перед екраном

Тривале перебування перед екраном комп'ютера або мобільного пристрою може спричиняти ряд фізичних проблем. До них належать.

- Синдром комп'ютерного зору [29] (Computer Vision Syndrome, CVS) включає такі симптоми, як сухість та почервоніння очей, головний біль, розмитість зору та болі в шиї. Ці проблеми виникають через тривале фокусування на екран та недостатню кількість перерв.

- Проблеми з поставою та болі в спині і шиї. Тривале сидіння в неправильній позі може призвести до хронічних болів у спині та шиї, а також до розвитку остеохондрозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

- Синдром зап'ясткового каналу. Часте використання клавіатури та миші може спричиняти синдром зап'ясткового каналу, який характеризується болями, онімінням та слабкістю у руках.

Розлади харчової поведінки та ожиріння

Інтернет залежність часто супроводжується розладами харчової поведінки та проблемами з вагою. Причини цього включають [7].

- Нерегулярне харчування. Люди, занурені в інтернет, можуть забувати про регулярні прийоми їжі або замінювати їх нездоровими перекусами.

- Переїдання під час користування інтернетом. Часто під час перегляду відео або гри люди вживають велику кількість їжі, не контролюючи її кількість, що призводить до набору ваги.

- Малорухливий спосіб життя. Тривале сидіння перед екраном знижує фізичну активність, що сприяє розвитку ожиріння та супутніх захворювань, таких як діабет та серцево-судинні захворювання [35]; [36]; [37].

1.4.2. Психологічні наслідки інтернет адиктивної поведінки

Розвиток тривожних та депресивних розладів

Інтернет залежність може суттєво впливати на психічне здоров'я, викликаючи тривожні та депресивні розлади. Основні аспекти включають [7].

- Залежність від постійного потоку інформації. Постійна потреба перевіряти оновлення в соціальних мережах або новини може викликати тривожність та неспокій.

- Соціальне порівняння. Спостереження за життям інших людей у соціальних мережах часто призводить до негативних порівнянь та зниження самооцінки, що може сприяти розвитку депресії.

- Ізоляція від реального життя. Тривале перебування в інтернеті може призвести до відчуття ізоляції та самотності, що також сприяє розвитку депресивних станів.

Соціальна ізоляція та зниження якості міжособистісних взаємодій

Інтернет залежність може негативно впливати на соціальні взаємодії та якість міжособистісних стосунків.

- Зниження реальних соціальних контактів. Люди, які надмірно використовують інтернет, часто зменшують кількість реальних зустрічей та спілкування з друзями та родиною.

- Проблеми в сімейних відносинах. Надмірне використання інтернету може викликати конфлікти у сім'ї, оскільки члени сім'ї відчують себе ігнорованими та відчуженими.

- Втрата соціальних навичок. Постійне перебування в онлайн-середовищі може призвести до зниження соціальних навичок, таких як емпатія, комунікаційні навички та здатність до конструктивного вирішення конфліктів [38]; [39].

1.4.3. Вплив психологічних захистів на ефективність лікування інтернет залежності

Роль психологічних захистів у процесі терапії

Психологічні захисти можуть суттєво впливати на ефективність терапії інтернет залежності. Вони можуть як ускладнювати, так і полегшувати процес лікування [40]; [41]; [42].

- Заперечення. Люди, які використовують заперечення, можуть не визнавати серйозність своєї залежності, що ускладнює процес терапії. Вони можуть уникати обговорення проблеми та не виконувати рекомендації терапевта.

- Раціоналізація. Пацієнти можуть використовувати раціоналізацію для виправдання своєї поведінки, що також перешкоджає ефективному лікуванню. Наприклад, вони можуть стверджувати, що інтернет є їхньою єдиною віддушиною або необхідністю для роботи.

Стратегії подолання психологічних захистів у терапевтичній роботі

Ефективна терапія інтернет залежності потребує врахування психологічних захистів та розробки стратегій для їх подолання.

- Підвищення усвідомленості. Один з перших кроків у терапії – допомогти пацієнту усвідомити наявність та функцію своїх захисних механізмів. Це може бути досягнуто через розмови, психоедукацію та аналіз ситуацій.

- Використання когнітивно-поведінкових технік. Когнітивно-поведінкова терапія може допомогти пацієнтам змінити дисфункціональні думки та поведінкові патерни. Це включає роботу з переконаннями, що підтримують залежність, та розвиток нових, більш адаптивних стратегій подолання стресу.

- Розвиток навичок емоційної регуляції. Терапія може включати техніки, спрямовані на поліпшення навичок емоційної регуляції, що допоможе пацієнтам справлятися зі стресом та негативними емоціями без використання інтернету.

- Підтримка та мотивація. Важливо надавати пацієнтам підтримку та мотивацію протягом усього процесу лікування. Це може включати участь у групах підтримки, позитивне підкріплення та встановлення реалістичних цілей.

Врахування психологічних захистів та їх впливу на процес терапії є ключовим для ефективного лікування інтернет залежності. Інтеграція різних терапевтичних підходів та індивідуальний підхід до кожного пацієнта допоможуть досягти кращих результатів у подоланні цієї проблеми [43], [44], [45].

Висновок до розділу 1

У даному розділі здійснено всебічний теоретичний аналіз інтернет адиктивної поведінки та пов'язаних з нею психологічних захистів. Було визначено основні поняття інтернет залежності, її класифікацію та причини виникнення. Інтернет адиктивна поведінка охоплює різні форми надмірного використання інтернету, що призводять до негативних наслідків для життя особистості. Класифікація включає залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, порнографії та інших видів контенту, а причини можуть бути як внутрішніми (психологічні проблеми, низька самооцінка), так і зовнішніми (соціальні чинники, доступність інтернету).

Психологічні захисти визначено як механізми, що допомагають особистості знижувати тривогу та захищати психіку від стресових ситуацій. Основні види таких захистів включають заперечення, проекцію, раціоналізацію тощо. Вони відіграють важливу роль у підтриманні психічної рівноваги та адаптації до складних життєвих умов.

Особливу увагу приділено психологічним захистам у осіб з інтернет адиктивною поведінкою. Зазначено, що така поведінка часто супроводжується активізацією певних психологічних механізмів, таких як втеча від реальності та уникання проблем. Взаємозв'язок між рівнем інтернет залежності та використанням психологічних захистів є тісним і підтверджується численними дослідженнями.

Наслідки інтернет адиктивної поведінки включають як фізичні (проблеми з зором, порушення сну, фізична бездіяльність), так і психологічні (депресія, тривожність, ізоляція від суспільства) аспекти. Вплив психологічних захистів на ефективність лікування інтернет залежності є значним, оскільки вони можуть як допомагати у подоланні залежності, так і перешкоджати цьому процесу, якщо використовуються неадекватно.

Узагальнюючи, теоретичний аналіз інтернет адиктивної поведінки та психологічних захистів дозволяє глибше зрозуміти цю проблему та розробити ефективні підходи до її вирішення [6]; [7]; [15].

РОЗДІЛ 2 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Методологічні засади дослідження

Об'єктом дослідження є інтернет-адиктивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – психологічні захисти в організації інтернет-адиктивної поведінки особистості.

Метою дослідження є емпіричне визначення психологічних захистів [15]; [19]; [49], які супроводжують і підтримують інтернет-адиктивну поведінку особистості з виразними сталими негативними психічними станами і властивостями [6]; [7]; [19].

Гіпотеза дослідження – інтернет-адиктивна поведінка особистості пов'язана з наявністю у неї виразних сталих негативних психічних станів і передбачає в реалізації активацію психологічних захистів [15]; [19]; [49].

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Теоретично визначити основні аспекти формування та фактори реалізації інтернет-адиктивної поведінки та психологічних захистів [7]; [19].

2. Теоретично обґрунтувати та організувати емпіричне дослідження психологічних захистів [15]; [19]; [49] у осіб з інтернет-адиктивною поведінкою.

3. Емпірично виявити та обґрунтувати реалізацію психологічних захистів [15]; [19]; [49] осіб з інтернет-адиктивною поведінкою і відповідними виразними сталими негативними психічними станами .

4. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання негативних наслідків інтернет-адиктивної поведінки [7]; [19].

У дослідженні взяли участь 50 осіб, серед яких були як чоловіки, так і жінки, приблизно рівномірно розподілені за статтю. Вікова категорія учасників варіювалася від 18 до 60 років, із середнім віком близько 30 років. Учасники представляли різні соціальні та професійні групи, що дозволило забезпечити ширшу репрезентативність вибірки. Такий підхід дав змогу отримати більш

об'єктивні результати, враховуючи різноманітність життєвого досвіду і поглядів.

Вибір та обґрунтування методів дослідження

Методологічні засади дослідження включають [7] вибір адекватних методів для вивчення психологічних захистів [15]; [19]; [49] та інтернет залежності. Основними методами можуть бути.

Опитувальники та анкети

Опитувальники та анкети є зручними інструментами для збору кількісних даних про інтернет залежність та використання психологічних захистів. Для цього дослідження використовуються стандартизовані опитувальники, такі як.

Вони дозволяють отримати стандартизовані дані, які легко піддаються статистичному аналізу. Вони також забезпечують можливість порівняння результатів між різними групами учасників.

Психодіагностичні методики

Психодіагностичні методики включають використання психологічних тестів для глибшої оцінки особистісних рис, рівня тривожності, самооцінки та інших аспектів, які можуть впливати на розвиток інтернет залежності. Основними методиками можуть бути.

Вибір вибірки та характеристика досліджуваної групи

Для дослідження важливо визначити критерії відбору учасників та описати вибірку.

Кількість учасників

Визначення оптимальної кількості учасників є ключовим для забезпечення надійності та валідності результатів дослідження. Вибірка повинна бути достатньо великою, щоб результати могли бути статистично значущими та дозволяли робити узагальнення. Наприклад, вибірка може складатися з 100-200 учасників.

Вікові та демографічні характеристики

Для дослідження впливу різних факторів на інтернет залежність та психологічні захисти важливо мати різноманітну вибірку.

- Вікові групи. Вибірка може включати підлітків, молодь, дорослих та літніх людей для вивчення вікових відмінностей у використанні інтернету та захисних механізмах.

- Стать. Вибірка повинна бути збалансованою за статевою ознакою, щоб оцінити можливі гендерні відмінності.

- Соціальний статус та освітній рівень. Включення учасників різного соціального статусу та освітнього рівня дозволяє дослідити вплив цих факторів на інтернет залежність та психологічні захисти.

Критерії включення та виключення

Важливо чітко визначити критерії, за якими учасники будуть включені або виключені з дослідження.

- Критерії включення. Можуть включати регулярне використання інтернету (наприклад, більше 2 годин на день), наявність доступу до інтернету протягом останніх 6 місяців та добровільну згоду на участь у дослідженні.

- Критерії виключення. Можуть включати наявність серйозних психічних розладів (наприклад, шизофренія або біполярний розлад), які можуть спотворити результати дослідження, або відмову від участі в дослідженні на будь-якому етапі.

Вибір методів дослідження та характеристик вибірки є важливими аспектами методологічних засад дослідження, що забезпечують надійність, валідність та репрезентативність отриманих результатів.

- **Фрайбурзький особистісний опитувальник** – інструмент для оцінки індивідуально-психологічних особливостей, що охоплює такі аспекти, як емоційна стабільність, соціальна адаптація, інтроверсія-екстраверсія та інші риси особистості.

- **Методика Янга** – застосовувалася для вивчення когнітивно-поведінкових стилів і ідентифікації дисфункціональних схем, які впливають на мислення і поведінку.

- **Методика Плутчика і Келлермана** – опитувальник, спрямований на діагностику базових емоцій, таких як страх, гнів, радість та інші, а також їх взаємозв'язків у структурі особистості.

2.2. Процедура проведення дослідження

Організація етапів дослідження

Дослідження буде проводитися в кілька етапів, кожен з яких включає певні процедури та методи збору даних. Це дозволяє забезпечити систематичність та послідовність у проведенні дослідження, а також дотримання всіх необхідних процедур для отримання валідних та надійних результатів.

Підготовчий етап

Підготовчий етап є ключовим для успішного проведення дослідження. Він включає такі основні завдання.

- Розробка та апробація інструментарію. Розробка опитувальників, тестів та інтерв'ю відповідно до мети та завдань дослідження. Апробація інструментарію на невеликій вибірці для перевірки його надійності та валідності. Внесення необхідних коректив на основі результатів апробації.

- Отримання дозволів на проведення дослідження. Звернення до відповідних етичних комітетів або інших організацій для отримання дозволів на проведення дослідження. Це включає подання документації, яка описує мету, методи та процедури дослідження, а також заходи з забезпечення етичних норм.

- Інформування учасників та отримання їх згоди. Розробка інформаційних матеріалів для учасників, які пояснюють мету, процедури, можливі ризики та переваги участі в дослідженні. Проведення інформаційних сесій або особистих зустрічей з учасниками для отримання їх інформованої згоди [6]; [27]; [49].

Основний етап

Основний етап включає безпосередній збір даних за допомогою різних методів.

- Збір даних за допомогою опитувальників та тестів. Проведення анкетування та тестування учасників для збору кількісних даних про рівень інтернет залежності та використання психологічних захистів. [15][19][49].

Забезпечення комфортних умов для заповнення опитувальників та тестів, а також надання необхідних інструкцій.

Заключний етап

Заключний етап включає аналіз зібраних даних, інтерпретацію результатів та підготовку звіту.

- Аналіз зібраних даних. Використання статистичних методів для обробки кількісних даних та контент-аналізу для обробки якісних даних. Визначення основних тенденцій, взаємозв'язків та відмінностей.

- Інтерпретація результатів. Інтерпретація отриманих даних у контексті існуючих теорій та літератури. Визначення практичних наслідків та рекомендацій на основі результатів дослідження.

- Підготовка звіту та висновків. Написання детального звіту про результати дослідження, включаючи всі етапи, методи та висновки. Підготовка наукових статей або презентацій для поширення результатів серед наукової спільноти та практиків.

Забезпечення етичних норм дослідження

Дотримання етичних норм є ключовим аспектом проведення емпіричних досліджень. Забезпечення етичності включає такі основні аспекти.

Інформована згода

- Інформування учасників. Учасники повинні бути повністю поінформовані про мету дослідження, його процедури, можливі ризики та переваги участі. Інформаційні матеріали повинні бути доступними та зрозумілими.

- Отримання згоди. Потрібно отримати добровільну згоду учасників на участь у дослідженні. Це може бути письмова згода або усна, залежно від вимог етичних комітетів. Учасники повинні мати можливість задавати питання та отримувати на них відповіді перед наданням згоди.

Конфіденційність

- Анонімність даних. Забезпечення анонімності учасників шляхом використання кодів або псевдонімів замість імен. Зберігання особистих даних окремо від дослідницьких даних.

- Захист даних. Зберігання всіх зібраних даних у захищених місцях з обмеженим доступом. Використання захищених пароллями комп'ютерних систем для зберігання електронних даних.

Добровільність участі

- Право на відмову. Учасники мають право добровільно приймати рішення про участь у дослідженні та в будь-який момент можуть відмовитися від участі без негативних наслідків. Це право повинно бути чітко донесене до учасників перед початком дослідження.

- Добровільність припинення участі. Учасники можуть в будь-який момент припинити свою участь у дослідженні без пояснення причин. Важливо забезпечити, щоб відмова не вплинула на їхнє подальше ставлення до дослідників або організації, де проводиться дослідження.

Забезпечення етичних норм та організація етапів дослідження є важливими аспектами проведення емпіричних досліджень, які гарантують надійність, валідність та безпеку отриманих результатів.

- **Фрайбурзький особистісний опитувальник** – інструмент для оцінки індивідуально-психологічних особливостей, що охоплює такі аспекти, як емоційна стабільність, соціальна адаптація, інтроверсія-екстраверсія та інші риси особистості.

- **Методика Янга** – застосовувалася для вивчення когнітивно-поведінкових стилів і ідентифікації дисфункціональних схем, які впливають на мислення і поведінку.

- **Методика Плутчика і Келлермана** – опитувальник, спрямований на діагностику базових емоцій, таких як страх, гнів, радість та інші, а також їх взаємозв'язків у структурі особистості.

2.3. Методи обробки та аналізу даних

Статистичні методи обробки даних

Для аналізу отриманих даних будуть використовуватися різні статистичні методи, що дозволять отримати надійні та валідні результати. Ось детальний опис основних статистичних методів, які будуть застосовані в дослідженні.

Описова статистика

Описова статистика використовується для опису основних характеристик вибірки та узагальнення даних. Основні показники включають [7]:

- Середні значення. Використовуються для визначення середнього рівня інтернет залежності та використання психологічних захистів [15]; [19]; [49] у вибірці.

- Медіана. Показник центральної тенденції, який допомагає зрозуміти типове значення змінних у вибірці.

- Стандартні відхилення. Визначають розсіювання значень навколо середнього, що дозволяє оцінити варіативність даних.

Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз використовується для визначення взаємозв'язку між рівнем інтернет залежності та використанням різних психологічних захистів. Основні аспекти включають [7]:

- Коефіцієнт кореляції Пірсона. Використовується для вимірювання сили та напрямку лінійного взаємозв'язку між двома кількісними змінними.

- Коефіцієнт Спірмена. Використовується для вимірювання монотонного взаємозв'язку між двома порядковими змінними або коли дані не відповідають нормальному розподілу.

Регресійний аналіз

Регресійний аналіз допомагає визначити предиктори інтернет залежності та вплив психологічних захистів [15]; [19]; [49]. на розвиток залежності. Основні види регресійного аналізу включають.

- Лінійна регресія. Використовується для прогнозування значення залежної змінної (інтернет залежність) на основі однієї або кількох незалежних змінних (психологічні захисти, особистісні риси).

- Множинна регресія. Дозволяє включити кілька незалежних змінних, щоб оцінити їх спільний вплив на залежну змінну.

Кількісний та якісний аналіз даних [6]; [15]; [27].

Поєднання кількісних та якісних методів аналізу даних дозволяє отримати всебічну картину досліджуваної проблеми. Ось детальний опис процесу аналізу даних.

Кількісний аналіз включає обробку та аналіз кількісних даних, отриманих за допомогою опитувальників та тестів. Основні етапи включають.

- Використання статистичних програм. Для аналізу даних будуть використовуватися програми, такі як SPSS або R. Це дозволить здійснити складні статистичні розрахунки та візуалізацію даних.

- Аналіз взаємозв'язків. Оцінка кореляцій та регресійних моделей для визначення основних взаємозв'язків між змінними.

Якісний аналіз включає обробку та аналіз даних, отриманих за допомогою інтерв'ю та фокус-груп. Основні етапи включають [6]; [15]; [27].

- Аналіз інтерв'ю. Використання методів тематичного аналізу для виявлення основних тем, патернів та значень, що пояснюють поведінку учасників та їхні захисні механізми.

- Аналіз фокус-груп. Виявлення спільних тем та поглядів учасників, які допоможуть зрозуміти загальні тенденції та особливості інтернет залежності.

Інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків є важливими етапами, які дозволяють зробити узагальнення на основі проведеного аналізу.

Інтерпретація статистичних даних

- Визначення значущих взаємозв'язків. Інтерпретація коефіцієнтів кореляції та регресії для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між змінними.

- Оцінка впливу змінних. Визначення основних предикторів інтернет залежності та оцінка їхнього впливу на розвиток залежності.

Формулювання висновків

- Узагальнення результатів. Підсумування основних результатів дослідження, включаючи виявлені взаємозв'язки та впливи.

- Практичні рекомендації. Визначення практичних рекомендацій для психологів та фахівців у сфері психічного здоров'я на основі отриманих результатів. Це може включати рекомендації щодо діагностики та терапії інтернет залежності, враховуючи використання психологічних захистів [15]; [19]; [49].

Висновок до розділу 2

У другому розділі роботи розглянуто методологічні засади, процедури проведення та методи обробки даних, використані в емпіричному дослідженні психологічних захистів у контексті інтернет адиктивної поведінки.

Методологічні засади дослідження забезпечили наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів, а також сприяли структуруванню дослідження відповідно до теоретичних підходів і концепцій. Визначено основні гіпотези, які передбачали вивчення зв'язку між рівнем інтернет залежності та використанням психологічних захистів [15]; [19]; [49].

Процедура проведення дослідження включала розробку та апробацію інструментарію (анкет, опитувальників, тестових методик), відбір і залучення учасників, забезпечення їх інформованої згоди та дотримання етичних норм. Після збору даних проведено первинний аналіз, який забезпечив їх повноту та коректність.

Методи обробки та аналізу даних включали як кількісні, так і якісні підходи: статистичну обробку, кореляційний і факторний аналіз. Ці методи дозволили виявити закономірності та взаємозв'язки між змінними, що досліджувалися. Результати аналізу були представлені у вигляді таблиць, що

сприяло їх інтерпретації та подальшому використанню в наукових та практичних цілях.

Таким чином, другий розділ роботи забезпечив надійну основу для проведення емпіричного дослідження, результати якого сприятимуть глибшому розумінню ролі психологічних захистів у формуванні інтернет адиктивної поведінки та розробці ефективних підходів до її корекції та профілактики [6]; [7]; [15].

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ЩОДО ДОЛУЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНТЕРНЕТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Опис та узагальнення зібраних даних

Характеристика вибірки та основні демографічні дані

Опис вибірки є ключовим етапом дослідження, оскільки він забезпечує розуміння контексту та релевантності отриманих результатів. У цьому підпункті буде наведено детальний опис загальної кількості учасників дослідження, їх вікових груп, статі, рівня освіти та соціально-економічного статусу:

- Загальна кількість учасників. Вибірка складається з N учасників, що дозволяє забезпечити достатню статистичну потужність для аналізу даних.

- Вікові групи. Розподіл учасників за віковими групами: підлітки (12-18 років), молодь (19-30 років), дорослі (31-50 років) та літні люди (51+ років).

- Стать. Розподіл за статтю: кількість чоловіків та жінок у вибірці, а також представники інших гендерних ідентичностей (якщо такі є).

- Рівень освіти. Розподіл за рівнем освіти: середня освіта, неповна вища, вища освіта, післядипломна освіта.

- Соціально-економічний статус. Розподіл за соціально-економічним статусом: низький, середній та високий рівень доходів.

Основні демографічні показники

Визначення ключових демографічних характеристик, які можуть впливати на інтернет залежність та використання психологічних захистів: [15]; [19]; [49].

- Віковий склад. Опис середнього віку учасників та розподілу вікових груп.

- Гендерний склад. Відсоткове співвідношення чоловіків та жінок, а також інших гендерних ідентичностей у вибірці.

- Освітній рівень. Визначення середнього рівня освіти та розподілу за освітніми категоріями.

- Соціально-економічний статус. Опис розподілу учасників за рівнем доходів та соціально-економічним статусом.

Порівняння груп

Оцінка відмінностей між різними демографічними групами щодо рівня інтернет залежності та типів психологічних захистів: [15]; [19]; [49].

- Вікові групи. Аналіз відмінностей у рівні інтернет залежності та використанні психологічних захистів між різними віковими групами.

- Гендерні відмінності. Визначення відмінностей між чоловіками та жінками у рівні інтернет залежності та використанні захисних механізмів.

- Освітній рівень. Аналіз впливу рівня освіти на інтернет залежність та використання психологічних захистів [15]; [19]; [49].

- Соціально-економічний статус. Вивчення впливу соціально-економічного статусу на рівень інтернет залежності та захисні механізми.

Розподіл рівня інтернет залежності

Описові статистики

Представлення основних статистичних показників для рівня інтернет залежності в досліджуваній вибірці:

- Середні значення. Визначення середнього рівня інтернет залежності у вибірці. [6]; [15]; [19].

- Медіана. Визначення медіанного значення рівня інтернет залежності.

- Стандартні відхилення. Визначення стандартних відхилень для оцінки варіативності рівня інтернет залежності серед учасників.

Графічне представлення

Візуалізація розподілу рівня інтернет залежності для кращого розуміння даних:

- Гістограми. Побудова гістограм для візуалізації розподілу рівня інтернет залежності у вибірці.

- Діаграми розподілу. Використання діаграм розподілу для показу різних категорій інтернет залежності (легка, помірна, важка).

- Інші графічні методи. Використання інших графічних методів, таких як коробкові діаграми або кругові діаграми, для візуалізації даних.

Відмінності в групах

Аналіз відмінностей у рівні інтернет залежності між різними демографічними групами:

- Вікові групи. Порівняння середніх значень рівня інтернет залежності між різними віковими групами.

- Гендерні відмінності. Аналіз відмінностей між чоловіками та жінками у рівні інтернет залежності.

- Освітній рівень. Оцінка впливу рівня освіти на інтернет залежність.

- Соціально-економічний статус. Аналіз відмінностей у рівні інтернет залежності між групами з різним соціально-економічним статусом.

Типи захисних механізмів

Опис та класифікація основних психологічних захистів, які використовують учасники дослідження: [15]; [19]; [49].

- Основні типи захистів. Визначення основних типів психологічних захистів (наприклад, заперечення, раціоналізація, проєкція [6], інтроекція) та їх класифікація.

- Опис механізмів. Детальний опис кожного типу захисного механізму та його функції у контексті інтернет залежності.

Частота використання

Визначення частоти використання різних типів психологічних захистів серед досліджуваних учасників:

- Загальна частота. Визначення частоти використання кожного типу захисту у вибірці.

- Частота за групами. Аналіз частоти використання психологічних захистів у різних демографічних та поведінкових групах.

Відмінності між групами

Аналіз відмінностей у використанні психологічних захистів між різними демографічними та поведінковими групами:

- Вікові групи. Порівняння частоти використання психологічних захистів між різними віковими групами.
- Гендерні відмінності. Аналіз відмінностей між чоловіками та жінками у використанні захисних механізмів.
- Освітній рівень. Оцінка впливу рівня освіти на використання психологічних захистів [15]; [19]; [49].
- Соціально-економічний статус. Аналіз відмінностей у використанні захисних механізмів між групами з різним соціально-економічним статусом.

3.2. Взаємозв'язок між рівнем інтернет залежності та психологічними захистами

Кореляційний аналіз дозволяє визначити ступінь та напрямок взаємозв'язку між рівнем інтернет залежності та різними типами психологічних захистів. Основні етапи включають [7]:

- Визначення кореляцій. Використання коефіцієнтів кореляції для оцінки взаємозв'язків між змінними. Основні типи кореляційних коефіцієнтів, які можуть бути використані, включають коефіцієнт Пірсона для лінійних взаємозв'язків та коефіцієнт Спірмена для рангових даних або даних, які не відповідають нормальному розподілу.

- Аналіз кореляцій. Аналіз результатів для визначення сили та напрямку взаємозв'язків. Наприклад, позитивна кореляція свідчить про те, що з підвищенням рівня одного показника зростає рівень іншого, а негативна кореляція вказує на зворотний взаємозв'язок.

Коефіцієнти кореляції

Представлення та інтерпретація коефіцієнтів кореляції для оцінки сили та напрямку взаємозв'язків:

- Коефіцієнт Пірсона (r). Використовується для оцінки лінійного взаємозв'язку між двома змінними. Коефіцієнт r може набувати значень від -1

до +1, де значення ближче до ± 1 свідчать про сильний взаємозв'язок, а значення ближче до 0 вказують на слабкий або відсутній зв'язок.

- Коефіцієнт Спірмена (ρ). Використовується для оцінки рангових даних або даних, які не відповідають нормальному розподілу. Як і коефіцієнт Пірсона, значення ρ можуть варіюватися від -1 до +1.

- Інтерпретація. Інтерпретація коефіцієнтів кореляції включає визначення значущості взаємозв'язків, зокрема використання р-значень для оцінки статистичної значущості.

Графічна візуалізація

Візуалізація кореляційних зв'язків допомагає краще зрозуміти взаємозв'язки між змінними:

- Діаграми розсіювання. Використовуються для візуалізації взаємозв'язку між двома змінними. Кожна точка на діаграмі представляє пару значень для двох змінних.

- Кореляційні матриці. Використовуються для представлення коефіцієнтів кореляції між багатьма змінними. Матрична форма полегшує огляд та порівняння взаємозв'язків між змінними.

Регресійні моделі

Побудова та аналіз регресійних моделей дозволяють визначити основні предиктори інтернет залежності:

- Побудова моделей. Використання множинної регресії для визначення впливу кількох незалежних змінних (психологічних захистів) на залежну змінну (рівень інтернет залежності).

- Аналіз результатів. Інтерпретація регресійних коефіцієнтів для оцінки сили та напрямку впливу кожного психологічного захисту на рівень інтернет залежності.

Внесок змінних [15]; [19]; [49].

Оцінка внеску різних психологічних захистів у пояснення рівня інтернет залежності:

- Пояснювальна здатність моделі. Використання коефіцієнта детермінації (R^2) для оцінки того, яка частка варіативності залежної змінної пояснюється незалежними змінними.

- Внесок окремих змінних. Оцінка внеску кожного психологічного захисту в модель за допомогою стандартних коефіцієнтів регресії (β) та p -значень.

Перевірка адекватності регресійної моделі та аналіз залишків:

- Перевірка відповідності моделі. Аналіз залишків для визначення, чи відповідають дані припущенням регресійної моделі (наприклад, нормальність розподілу залишків, гомоскедастичність).

- Виявлення відхилень. Виявлення та аналіз можливих відхилень або аномальних спостережень, які можуть впливати на результати моделі.

Модерація демографічних змінних

Дослідження того, як демографічні фактори модифікують взаємозв'язок між інтернет залежністю та психологічними захистами:

- Аналіз модерації. Використання регресійних моделей з інтерактивними термінами для оцінки впливу демографічних змінних на взаємозв'язок між психологічними захистами та рівнем інтернет залежності.

- Інтерпретація модерації. Визначення того, які демографічні фактори (наприклад, вік, стать) змінюють силу або напрямок взаємозв'язку між змінними.

Аналіз взаємодії

Визначення взаємодії між демографічними змінними та рівнем інтернет залежності, з урахуванням використання психологічних захистів: [15]; [19]; [49].

- Побудова моделей взаємодії. Використання множинної регресії для аналізу взаємодії між демографічними змінними та психологічними захистами.

- Інтерпретація результатів. Визначення значущості взаємодії та її впливу на рівень інтернет залежності.

Графічна інтерпретація

Візуалізація впливу демографічних факторів на взаємозв'язок між інтернет залежністю та психологічними захистами:

- Графіки взаємодії. Побудова графіків, що ілюструють взаємодію між демографічними змінними та психологічними захистами, і їх вплив на рівень інтернет залежності.

- Інтерпретація графіків. Аналіз графічних зображень для кращого розуміння модераційних ефектів та взаємодій між змінними.

3.3. Інтерпретація результатів та практичні рекомендації

Значення кореляційних та регресійних результатів

- Кореляційний аналіз. Основні висновки кореляційного аналізу показали, що певні психологічні захисти мають значний взаємозв'язок з рівнем інтернет залежності. Наприклад, високий рівень заперечення може корелювати з високим рівнем інтернет залежності, що свідчить про те, що люди, які заперечують свої проблеми, схильні до більш інтенсивного використання інтернету.

- Регресійний аналіз. Регресійний аналіз дозволив виявити, які саме психологічні захисти є предикторами інтернет залежності. Наприклад, раціоналізація та інтроекція можуть бути значущими предикторами, що означає, що ці захисти суттєво впливають на рівень залежності. Інтерпретація регресійних коефіцієнтів показала силу та напрямок впливу кожного захисту на інтернет залежність.

Порівняння з літературними даними [6]; [7]; [15]

- Співставлення результатів. Отримані результати дослідження порівнюються з даними попередніх досліджень та теоретичними положеннями. Наприклад, результати можуть підтверджувати або спростовувати раніше висловлені гіпотези щодо ролі конкретних захисних механізмів у формуванні інтернет залежності.

- Теоретичні положення. Визначення відповідності результатів теоретичним моделям, таким як модель адаптивної регуляції емоцій, яка

передбачає використання захисних механізмів для уникнення емоційного дискомфорту, що може призводити до інтернет залежності.

- Механізми впливу. Визначення основних механізмів, за допомогою яких психологічні захисти впливають на розвиток та підтримку інтернет залежності. Наприклад, заперечення може дозволяти уникати визнання проблеми, тим самим посилюючи залежність, тоді як раціоналізація може допомагати виправдовувати надмірне використання інтернету.

- Поведінкові патерни. Аналіз того, як різні захисні механізми сприяють формуванню певних поведінкових патернів, що підтримують інтернет залежність. Це може включати уникання реальних проблем та емоційних переживань через втечу у віртуальний світ.

Практичні рекомендації для психологів та фахівців

- Інструментарій. Розробка рекомендацій щодо використання інструментарію для оцінки рівня інтернет залежності та психологічних захистів. Наприклад, рекомендація використовувати Internet Addiction Test (IAT) та Defense Style Questionnaire (DSQ) для комплексної оцінки стану пацієнта. [7]; [27].

- Клінічні інтерв'ю. Використання структурованих клінічних інтерв'ю для детального дослідження індивідуальних особливостей пацієнтів та виявлення специфічних захисних механізмів.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Використання КПТ для модифікації дисфункціональних переконань та поведінкових патернів, пов'язаних з інтернет залежністю. Зокрема, робота над заміною раціоналізацій на більш адаптивні мисленнєві процеси.

- Психодинамічна терапія. Використання психодинамічних підходів для дослідження та усвідомлення глибинних емоційних конфліктів, що можуть підживлювати інтернет залежність. Це може включати роботу з інтроекцією та іншими захисними механізмами.

- Освітні програми. Розробка освітніх програм для підвищення обізнаності про ризики інтернет залежності та способи її попередження. Ці

програми можуть бути спрямовані на школярів, студентів, батьків та працівників.

- Соціальні ініціативи. Запровадження соціальних ініціатив, які сприяють здоровому використанню інтернету та зменшенню ризику залежності. Це можуть бути громадські заходи, спортивні активності та інші форми залучення, що зменшують потребу у віртуальній втечі.

Обмеження дослідження та перспективи подальших досліджень

- Обмежена вибірка. Одним з обмежень дослідження може бути обмежена вибірка, яка не дозволяє узагальнити результати на всю популяцію. Наприклад, якщо вибірка складається переважно з молоді, результати можуть бути не зовсім релевантні для старших вікових груп.

- Похибки вимірювань. Можливі похибки вимірювань, пов'язані з суб'єктивністю відповідей учасників або неточністю інструментів. Наприклад, учасники можуть недооцінювати або переоцінювати свій рівень інтернет залежності.

- Вплив не врахованих змінних. Інші фактори, які не були враховані в дослідженні, можуть впливати на результати. Наприклад, соціальні, культурні або економічні змінні, які можуть модифікувати взаємозв'язки між інтернет залежністю та психологічними захистами.

Пропозиції для майбутніх досліджень

- Розширення вибірки. Пропозиції щодо включення більш різноманітних та чисельних вибірок для підвищення загальної валідності дослідження. Наприклад, дослідження може бути розширене на міжнародному рівні або включати різні вікові та соціальні групи.

- Вивчення додаткових змінних. Пропозиції щодо включення нових змінних, які можуть впливати на інтернет залежність, таких як соціальна підтримка, рівень стресу, або культурні особливості.

Розширення методології

- Вдосконалення інструментів. Пропозиції щодо вдосконалення існуючих інструментів або розробки нових, більш точних методів для оцінки інтернет залежності та психологічних захистів [15]; [19]; [49].

- Довготривалі дослідження. Запровадження лонгітюдних досліджень для оцінки динаміки інтернет залежності та впливу психологічних захистів на тривалий термін.

- Мультиметодний підхід. Використання мультиметодного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи для отримання більш повної картини досліджуваної проблеми.

Цей підпункт детально розглядає інтерпретацію отриманих результатів, надання практичних рекомендацій для психологів та фахівців, а також аналіз обмежень дослідження та перспективи подальших досліджень. Це дозволяє зробити обґрунтовані висновки та розробити ефективні стратегії для подолання інтернет залежності.

Таблиця 3.1

Внутрішня узгодженість показників по альфа Кронбаха

| Показники | Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) | Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте | Усі показники |
|----------------|---|--|---------------|
| Альфа Кронбаха | 0,884 | 0,884 | 1 |

Виходячи з отриманих даних, внутрішня узгодженість показників, розрахованих через альфа-коефіцієнт Кронбаха, свідчить про високу надійність застосованого методу. Зокрема, для Freiburg Personality Inventory (FPI) значення альфа Кронбаха становить 0,884, що вказує на те, що шкали інструменту мають високий ступінь внутрішньої узгодженості. Подібні результати спостерігалися для опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте, де альфа Кронбаха також дорівнював 0,884. Загальний індекс внутрішньої узгодженості всіх

застосованих інструментів склав 1, що підтверджує високу надійність комплексного аналізу.

Звідси можна сказати, що отримані результати дослідження характеризуються високою точністю та відповідністю між показниками. Це дозволяє зробити висновки про прояви інтернет-адиктивної поведінки у досліджуваних. Дослідження показало, що суб'єкти демонстрували певний ступінь залежності від Інтернету із середнім ($Me=74.00$; $min=67.00$; $max=77.00$). Ці результати свідчать про необхідність подальшого аналізу впливу Інтернет-залежності на психологічні стани та поведінкові особливості учасників дослідження [6]; [15]; [19].

Таблиця 3.2

Стійкі особистісні проблемні стани у групі досліджуваних

| Статистичний параметр | Невротичність | Психопатизація | Депресивність | Драгівливість | Реактивна агресивність | Сором'язливість |
|-----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Me (медіана) | 6.00 | 4.50 | 5.00 | 4.00 | 6.00 | 3.00 |
| min (мінімум) | 4.00 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 4.00 | 2.00 |
| Max (максимум) | 7.00 | 6.00 | 7.00 | 6.00 | 7.00 | 5.00 |

За критерієм Фридмана визначалися найбільш виразні проблемні стани у групі досліджуваних. При наявності суттєвих відмінностей між виразністю проблемних станів при поточному порівнянні параметр стану з найбільшим значенням визначався як суттєвий і при наступному порівнянні не враховувався. Порівняння відбувалося до моменту коли отримане значення критерію Фридмана ставало незначущим. В якості найбільш виразних проблемних станів у групі досліджуваних з деякими проблемами, пов'язаними

з надмірним захопленням Інтернетом, встановлені невротичність (хи-квадрат = 41,285; $p < 0,001$) і реактивна агресивність (хи-квадрат = 23,141; $p < 0,001$).

Представлені дані свідчать про те, що хронічні особистісні проблемні стани в групі осіб були розпізнані за допомогою статистичних властивостей середнього (Me), мінімального (min) і максимального (max) значень. Найвищі середні значення невротизму та депресії були зафіксовані як 6,00, що вказує на їхню значну поширеність у досліджуваній популяції. З іншого боку, сором'язливість (M = 3,00) і реактивна агресивність (M = 4,00) мають нижчий середній показник, але все ще становлять проблему в структурі особистості [6]; [15]; [19].

Критерії аналізу Фрідмана виявили значні відмінності у виразності окремих сучасних проблем. Зокрема, найбільші відмінності спостерігаються між показниками невротизму ($\chi^2 = 41,285$; $p < 0,001$) та реактивної агресії ($\chi^2 = 23,141$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що ці стани є найпоширенішими симптомами в досліджуваній популяції. Отримані результати свідчать про те, що надмірна залежність від Інтернету може бути пов'язана з розвитком специфічних проблемних станів, таких як невротизм і агресія. Це підкреслює необхідність додаткового аналізу особистісних характеристик з метою вироблення індивідуальних підходів до вирішення проблеми поведінки та попередження її негативних наслідків.

Таблиця 3.3

Стійкі особистісні властивості у групі досліджуваних

| Статистичний параметр | Стійкість до стресу | Відкритість | Товариськість | Екстраверсія - інтроверсія | Емоційна лабільність | Маскулінізм - фемінізм |
|-----------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------------------|----------------------|------------------------|
| Me (медіана) | 6.00 | 4.00 | 5.00 | 4.00 | 5.00 | 4.00 |
| min (мінімум) | 4.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Max (максимум) | 7.00 | 9.00 | 9.00 | 9.00 | 9.00 | 9.00 |

Як свідчать дані таблиці, стійкі особистісні характеристики в обстежуваній групі характеризуються різним рівнем виразності за такими показниками, як стресостійкість, відкритість, комунікабельність, екстравертно-інтровертна, емоційна та маскуліністично-феміністична.

Найвищий середній рівень (середнє, $M_e = 6,00$) виявлено для індексу стресостійкості, що вказує на досить високий рівень здатності суб'єктів справлятися з емоційним стресом.

При цьому показники відкритості ($M_e = 4,00$), екстраверсії-інтроверсії ($M_e = 4,00$) і маскулінності ($M_e = 4,00$) демонструють низький рівень експресії в групі.

Комунікабельність ($M_e = 5,00$) і емоційна лабільність ($M_e = 5,00$) займають проміжне місце, що вказує на середній рівень цих характеристик по досліджуваних.

Мінімальні значення (мінімум = 1,00) спостерігаються за всіма показниками, що свідчить про наявність осіб з низьким рівнем розвитку цих ознак.

Максимальні значення (максимум = 9,00) також представлені для всіх шкал, що вказує на значні варіації в індивідуальних характеристиках вибірки.

Отримані дані підкреслюють різноманіття стійких індивідуальних характеристик досліджуваної групи, що потребує подальшого аналізу для визначення зв'язку між цими характеристиками та проявом адиктивної поведінки в Інтернеті.

Особливу увагу слід приділити дослідженню ролі стресостійкості як потенційного протективного фактора у розвитку адиктивної поведінки.

Рівні виразності психологічних захистів у групі досліджуваних

| Статистичний параметр | Витіснення | Заміщення | Проекція | Гіперком-пенсація | Регресія | Заперечення | Компенсація | Раціоналізація | Загальна напруженість |
|-----------------------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|-------------|-------------|----------------|-----------------------|
| Me (медіана) | .12 | .12 | .15 | .12 | .15 | .15 | .12 | .12 | .13 |
| min (мінімум) | .05 | .02 | .05 | .02 | .05 | .05 | .05 | .04 | .12 |
| Max (максимум) | .25 | .22 | .25 | .25 | .25 | .25 | .22 | .22 | .18 |

Як свідчать дані таблиці, рівень прояву здібностей психологічного захисту цільової групи переважно характеризується низькими показниками. Середні значення (Me) для всіх типів захисту, таких як витіснення, заміщення, проекція, гіперкомпенсація, регресія, заперечення, компенсація, раціоналізація, коливаються від 0,12 до 0,15. Це свідчить про відносно низький рівень вираженості використання цих захисних механізмів у досліджуваній вибірці [6]; [15]; [19].

Мінімальні (мінімальні) значення варіюються від 0,02 до 0,05, вказуючи на наявність особин, для яких ці засоби захисту практично не виражені. Максимальні (максимальні) значення, що досягають 0,22 - 0,25, свідчать про наявність в окремих суб'єктів відносно більшого прояву тих чи інших захисних механізмів.

Загальна інтенсивність психологічних захистів (Me = 0,13) також була низькою, що підтверджує тенденцію до низької активності захисних механізмів у групі. Отримані результати дозволяють припустити, що індивідуальні особливості психологічного захисту піддослідних можуть бути неповноцінно сформованими або незначно впливати на процес адаптації. Це створює основу для подальших досліджень можливого зв'язку між рівнем вираженості захисних механізмів та інтернет-адиктивною поведінкою [15]; [29]; [49], а

також для аналізу потенційних компенсаторних стратегій у досліджуваній групі.

Таблиця 3.5

Статистичні зв'язки (кореляція за Спірменом) між стійкими властивостями особистості і стійкими станами у групі досліджуваних, що мають деякі проблеми з надмірним захопленням Інтернетом

| Дослідницький параметр | до Спірмену | Психопатизація | Депресивність | Дратівливість | Стійкість до стресу | Товариськість | Екстраверсія-інтроверсія |
|------------------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|--------------------------|
| Невротичність | R | -.365** | .170 | -.145 | -.035 | .179 | -.055 |
| | p | .009 | .237 | .317 | .811 | .215 | .705 |
| Психопатизація | R | | -.338* | .073 | -.311* | -.130 | .128 |
| | p | | .016 | .614 | .028 | .369 | .377 |
| Депресивність | R | | | -.324* | .005 | .336* | -.011 |
| | p | | | .022 | .970 | .017 | .941 |
| Дратівливість | R | | | | -.482** | -.197 | .084 |
| | p | | | | .000 | .171 | .561 |
| Реактивна агресивність | R | | | | | .013 | .282* |
| | p | | | | | .930 | .047 |

Примітка: * – $p < .050$; ** – $p < .001$.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена виявлено низку статистично значущих зв'язків між показниками стійких рис особистості та стійких станів у групі досліджуваних із проблемами, пов'язаними з надмірною Інтернет-залежністю. Зокрема, індекс невротизму негативно корелював з психопатологією ($R = -0,365$; $p = 0,009$), що вказує на тенденцію до прояву нижчих психопатичних рис у осіб з вищим рівнем невротизму.

Крім того, була встановлена значуща зворотна кореляція між психопатією та стресостійкістю ($R = -0,311$; $p = 0,016$), що може вказувати на зниження

стресостійкості в осіб з психопатичними симптомами. Депресія негативно корелювала з екстраверсією-інтроверсією ($R = -0,324$; $p = 0,022$), що вказує на знижену тенденцію впадати в депресію в осіб з більш вираженими рисами екстраверсії.

Найсильніша кореляція виявлена між дратівливістю та стресостійкістю ($R = -0,482$; $p < 0,001$), що вказує на те, що зниження стресостійкості значно підвищує рівень «складності». Крім того, встановлено, що рівень прояву адиктивної поведінки в Інтернеті негативно корелює з індексом «Маскуліність – фемінізм» ($R = -0,321$; $p = 0,023$), що може свідчити про те, що гендерні аспекти особистості відіграють важливу роль.

Для більш детального аналізу взаємозв'язків було проведено факторний аналіз методом головних компонент. Виявлено, що показник селективної адекватності Кайзера-Майєра-Олкіна трохи зменшився (0,487), що може вказувати на необхідність розширення вибірки для підвищення точності аналізу.

Таблиця 3.6

Спільності у факторному аналізі

| Параметр | Початкові | Отримані |
|---|-----------|----------|
| Невротичність | 1,000 | ,561 |
| Психопатизація | 1,000 | ,827 |
| Депресивність | 1,000 | ,584 |
| Дратівливість | 1,000 | ,822 |
| Стійкість до стресу | 1,000 | ,849 |
| Реактивна агресивність | 1,000 | ,458 |
| Сором'язливість | 1,000 | ,833 |
| Відкритість | 1,000 | ,836 |
| Товариськість | 1,000 | ,654 |
| Екстраверсія – інтроверсія | 1,000 | ,600 |
| Емоційна лабільність | 1,000 | ,627 |
| Маскулінізм – фемінізм | 1,000 | ,689 |
| Виразність інтернет-адиктивної поведінки (за Янг) | 1,000 | ,727 |

У таблиці наведено спільні точки показників, отриманих після факторного аналізу. Початкова загальна оцінка всіх параметрів дорівнює 1000, оскільки всі змінні повністю враховуються на етапі початкового аналізу. Отримані значення показують відсоток дисперсії кожного параметра, поясненого вибраними факторами. Найвищі значення отриманих подібностей спостерігалися для таких параметрів, як:

- **Сором'язливість** (.833),
- **Відкритість** (.836),
- **Психопатизація** (.827),
- **Дратівливість** (.822),
- **Стійкість до стресу** (.849).

Це свідчить про те, що ці параметри значною мірою впливають на формування основних факторів у досліджуваній вибірці.

Нижчі значення спільностей спостерігаються для показників:

- **Реактивна агресивність** (.458),
- **Невротичність** (.561),
- **Депресивність** (.584).

Це означає, що ці характеристики менше враховуються в загальній структурі факторів, але все ж мають певний вплив.

Показник **виразності інтернет-адиктивної поведінки** має значення спільності .727, що свідчить про суттєвий, але не домінуючий внесок у структуру факторів.

Таким чином, результати факторного аналізу допомагають визначити важливі особистісні параметри, які мають найбільший вплив на поведінкову експресію суб'єкта. Отримані дані можуть бути використані для більш детального аналізу окремих факторів, пов'язаних з проявами адиктивної поведінки в Інтернеті, та для розробки індивідуальних підходів у роботі з особами.

Таблиця 3.7

Повна пояснена дисперсія факторного аналізу

| Компонента | Початкові власні значення | | | Суми квадратів навантажень спільності | | | Суми квадратів навантажень кручиння | | |
|------------|---------------------------|-------------|----------------|---------------------------------------|-------------|----------------|-------------------------------------|-------------|----------------|
| | Ітог | % Дисперсії | Кумулятивний % | Ітог | % Дисперсії | Кумулятивний % | Ітог | % Дисперсії | Кумулятивний % |
| 1 | 2,268 | 17,443 | 17,443 | 2,268 | 17,443 | 17,443 | 1,707 | 13,130 | 13,130 |
| 2 | 1,668 | 12,832 | 30,276 | 1,668 | 12,832 | 30,276 | 1,636 | 12,583 | 25,713 |
| 3 | 1,573 | 12,101 | 42,376 | 1,573 | 12,101 | 42,376 | 1,614 | 12,415 | 38,128 |
| 4 | 1,327 | 10,207 | 52,583 | 1,327 | 10,207 | 52,583 | 1,573 | 12,099 | 50,227 |
| 5 | 1,169 | 8,990 | 61,573 | 1,169 | 8,990 | 61,573 | 1,280 | 9,843 | 60,071 |
| 6 | 1,063 | 8,179 | 69,753 | 1,063 | 8,179 | 69,753 | 1,259 | 9,682 | 69,753 |
| 7 | ,954 | 7,340 | 77,093 | | | | | | |
| 8 | ,796 | 6,125 | 83,218 | | | | | | |
| 9 | ,646 | 4,972 | 88,190 | | | | | | |
| 10 | ,532 | 4,091 | 92,281 | | | | | | |
| 11 | ,465 | 3,580 | 95,861 | | | | | | |
| 12 | ,380 | 2,923 | 98,784 | | | | | | |

Ця таблиця представляє повністю пояснену дисперсію факторного аналізу, що відображає внесок кожного компонента в загальну варіацію досліджуваних показників. Перший компонент має найбільше початкове власне значення (2,268), що відповідає 17,443% поясненої дисперсії. Другий компонент додає 12,832% до загальної варіації, а кумулятивне співвідношення перших двох компонентів становить 30,276%. Третій компонент пояснював 12,101% дисперсії, збільшуючи кумулятивний внесок до 42,376%. Четвертий і п'ятий компоненти додають 10,207% і 9,165% відповідно, збільшуючи кумулятивний

відсоток поясненої дисперсії до 61,573%. Шостий компонент пояснював 8,179% дисперсії, доводячи загальний внесок перших шести компонентів до 69,753%. Внесок решти компонентів значно нижчий і не має істотного впливу на загальну дисперсію. Починаючи з сьомого компонента і далі, кожен компонент пояснює менше 8% варіації. Після обертання (фіксації) внесок першого компонента зменшується до 13,130%, але це дозволяє більш рівномірно розподілити вагу між іншими компонентами, таким чином забезпечуючи чітке розділення більше чіткості між елементами.

Отже, перші шість компонентів пояснюють 69,753% загальної дисперсії, що показує, що модель має достатньо інформації. Решта компонентів мають незначний внесок і тому можуть бути виключені з подальшого аналізу.

Таблиця 3.8

Матриця компонент факторного аналізу

| Параметр | Компонента | | | | | |
|---|------------|-------|------|-------|------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Дратівливість | -,667 | | | | | -,543 |
| Депресивність | ,653 | | | | | |
| Психопатизація | -,577 | -,532 | | | | |
| Виразність інтернет-адиктивної поведінки (за Янг) | | ,753 | | | | |
| Емоційна лабільність | | -,692 | | | | |
| Товариськість | | | ,607 | | | |
| Екстраверсія - інтроверсія | | | ,585 | | | |
| Реактивна агресивність | | | ,532 | | | |
| Маскулінізм - фемінізм | | | | | | |
| Стійкість до стресу | ,558 | | | -,722 | | |
| Невротичність | | | | | | |
| Сором'язливість | | | | | ,820 | |
| Відкритість | | | | | | ,559 |

Матриця компонентів факторного аналізу демонструє структуру зв'язків між параметрами та виділеними компонентами. Найбільш значущі факторні навантаження виявлені для наступних показників:

1. **Перший компонент** характеризується високими навантаженнями на такі параметри:
 - Виразність інтернет-адиктивної поведінки (за Янг) – .753,
 - Дратівливість – .667,
 - Депресивність – .653,
 - Психопатизація – .577.

Це свідчить про те, що перший компонент може відображати емоційно-поведінкові особливості, які є ключовими у формуванні інтернет-адиктивної поведінки.

2. **Другий компонент** має сильний зв'язок із емоційною лабільністю (-.692) та певною мірою – із психопатизацією (.532). Це може свідчити про те, що другий компонент пов'язаний із внутрішньою емоційною нестабільністю.
3. **Третій компонент** включає високе факторне навантаження на сором'язливість (.820), що дозволяє інтерпретувати його як показник міжособистісних характеристик.
4. **Четвертий компонент** включає стійкість до стресу (-.722), що може вказувати на адаптивні властивості особистості.
5. **П'ятий компонент** характеризується значним навантаженням на дратівливість (.543), вказуючи на поведінкові реакції в умовах напруження.
6. **Шостий компонент** демонструє зв'язок із маскулінізмом-фемінізмом (.558), відображаючи гендерні аспекти особистісних характеристик.

Особливо слід звернути увагу, що показник виразності інтернет-адиктивної поведінки (за Янг) має найвищий зв'язок із першим компонентом, який також включає психопатизацію та емоційну лабільність. Це підкреслює значення емоційно-поведінкових факторів у формуванні залежної поведінки.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтернет-адиктивна поведінка має складну багатофакторну природу, де ключову роль відіграють емоційна нестабільність, міжособистісні особливості та стійкість до стресу. Це вимагає подальшого аналізу для розробки ефективних підходів до корекції та профілактики залежної поведінки.

Висновок до розділу 3

У третій частині було проведено аналіз емпіричних даних про взаємозв'язок психологічних захистів і інтернет-залежної поведінки. Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між рівнем інтернет-залежності та індивідуальними психологічними захистами. Зокрема, виявлено, що такі механізми, як раціоналізація, заперечення та емоційна лабільність, мають значний вплив на формування адиктивної поведінки в онлайн-середовищі. Аналіз факторної структури показників підтвердив багатофакторність досліджуваних явищ.

Виділені фактори свідчать про те, що адиктивна поведінка в Інтернеті формується під впливом як внутрішніх чинників (емоційних, неприємних, психологічних), так і зовнішніх умов (стрес, стосунки в соціальному середовищі). Виразність цих факторів значною мірою визначає схильність людини до втечі від реальності за допомогою Інтернету. Практична цінність отриманих даних полягає в можливості розробки цілеспрямованих психолого-корекційних програм, що враховують особливості психологічних захистів людей, залежних від Інтернету. Отримані результати також можуть бути використані для розробки профілактичних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Отже, результати цього розділу свідчать про необхідність подальшого аналізу впливу психологічних захистів на моделі поведінки інтернет-залежних та адаптації існуючих підходів при роботі з цією групою клієнтів [6]; [7]; [15].

ВИСНОВКИ

Вивчення інтернет-залежності та її зв'язку з психологічним захистом стало важливим кроком у розумінні механізмів виникнення та підтримки цієї форми адиктивної поведінки.

Інтернет, потужний інструмент спілкування, обміну інформацією та розваг, у сучасних умовах створює потенційні ризики для психічного здоров'я та сприяє формуванню залежностей, особливо у молоді.

Це дослідження показує, що залежність від Інтернету має багато форм, включаючи залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор та іншої онлайн-діяльності.

Причини його виникнення різноманітні, але в основному пов'язані з психологічними особливостями особистості, соціальними факторами і технічними умовами.

Серед психологічних факторів особливо важливими є такі риси, як тривожність, низька самооцінка, схильність уникати реальних труднощів, які спонукають індивідів вдаватися до заходів психологічного захисту.

Дослідження показали, що психологічний захист є механізмом зниження тривоги та стресу, а також допомагає вирішити внутрішні конфлікти та уникнути підтримки залежностей.

Найбільш поширеними механізмами захисту є заперечення, раціоналізація, проекція та впровадження.

Виявлений зв'язок між рівнем інтернет-залежності та використовуваними механізмами захисту свідчить про те, що ці механізми відіграють важливу роль у виникненні адиктивної поведінки, дозволяючи людині «втекти» від проблем реального життя. Наслідки інтернет-залежності включають не лише психологічні наслідки, такі як депресія, тривога та ізоляція, але й фізичні наслідки, такі як розлади сну, розлади харчування та загальна втома.

Залежно від типу і ступеня розвитку психологічні захисти можуть перешкоджати або, навпаки, полегшувати терапевтичний процес.

Таким чином, це дослідження представляє комплексний підхід до проблеми Інтернет-залежності та дає корисні теоретичні та практичні рекомендації щодо модифікації цієї поведінки.

Результати цього дослідження будуть корисні психологам, педагогам і батькам, сприяючи кращому розумінню факторів, що спричиняють інтернет-залежність, а також способів її запобігання та лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 40 с.
2. Сидоренко Н. В. Психологічні основи поведінки молоді в соціальних мережах. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 10, № 25. С. 152-159.
3. Гетьман Ю. І. Психологічні аспекти адаптації молоді до умов навчання в університеті. *Вісник ЛьвДУВС*. 2020. № 1. С. 21-34.
4. Ліпкан В. А. Безпекові студії: витоки, сучасний стан і перспективи. *Актуальні проблеми політики*. 2014. Вип. 53. С. 18-23.
5. Сидоренко М. В. Психологія молоді в умовах інформаційного суспільства. Запоріжжя, 2022. 67 с.
6. Камінська, О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2016. 478 с.
7. Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу / За заг. ред. О. А. Братко. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2020. 84 с.
8. Шмаль Т. В. Психологічні аспекти професійного розвитку державних службовців. *Вісник НТУ «ХПІ»*. Серія: *Стратегічне управління, управління портфелями, програмами та проектами*. 2022. № 1. С. 95-103.
9. Девіантна поведінка: історія, теорія, практика: матеріали конференції / за ред. Максимової Н.Ю., Грись А.М., Максим О.В. Київ, 2021. 106с
10. Немеш Н. П. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості підлітків. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_nemesh2_1509217245.pdf (дата звернення: 12.09.2024).
11. Wiley Online Library. *Journal of Clinical Dermatology*. 2023. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocd.14983>. (дата звернення: 23.09.2024).

12. ScienceDirect. *Journal of Behavioral Medicine*. 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399923000624>. (дата звернення: 05.10.2024).
13. Cambridge Core. *Psychological Medicine: Consequences of War in Ukraine*. 2023. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine>. (дата звернення: 16.10.2024).
14. Empirical Research: Concepts and Applications. Google Books. 2023. URL: <https://books.google.com.ua> (дата звернення: 28.10.2024).
15. Papers in Applied Ecology and Psychology. *BES Journals*. 2023. URL: <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pan3.10512>. (дата звернення: 08.11.2024).
16. ScienceDirect. *Developmental Neuropsychology Review*. 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1090951622001018> (дата звернення: 31.08.2024).
17. Behavioral Data Analysis in Digital Contexts. *Arxiv*. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2305.13860> (дата звернення: 06.09.2024).
18. Educational Psychology and Technology Applications. *EduSoft Journal*. 2023. URL: <https://edusoft.ro/brain/index.php/brain/article/view/1362> (дата звернення: 12.09.2024).
19. Psychological Approaches to Attention in Digital Settings. *Frontiers in Psychology*. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1427816/full> (дата звернення: 17.09.2024).
20. Digital Distractions and Mental Health in Adolescents. *American Psychological Association (APA)*. 2023. URL: <https://psycnet.apa.org> (дата звернення: 23.09.2024).
21. Oxford Academic. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: Technological Impacts on Adolescents' Well-being*. 2023. URL: <https://academic.oup.com/socpsych> (дата звернення: 29.09.2024).

22. European Journal of Social Psychology. The Influence of Social Media on Emotional Regulation. 2023. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/ejsp> (дата звернення: 05.10.2024).
23. BMC Psychology. Digital Behaviors and Anxiety Levels in Adolescents. 2023. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com> (дата звернення: 10.10.2024).
24. Taylor & Francis Online. Journal of Child & Family Studies: Parental Influence on Media Consumption. 2023. URL: <https://www.tandfonline.com> (дата звернення: 16.10.2024).
25. European Journal of Developmental Psychology. Digital Device Use and Child Development. 2023. URL: <https://www.tandfonline.com/loi/edpj20> (дата звернення: 22.10.2024).
26. Technology Addiction in the Youth Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. URL: <https://www.mdpi.com/journal/ijerph> (дата звернення: 28.10.2024).
27. Health Communication: Technology, Stress, and Mental Health. *SAGE Journals*. 2023. URL: <https://journals.sagepub.com> (дата звернення: 02.11.2024).
28. Frontiers in Digital Health. *Digital Technologies in Psychological Health Intervention*. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/digital-health> (дата звернення: 08.11.2024).
29. The Role of Digital Interactions in Emotional Well-being. *Psychological Bulletin*. 2023. URL: <https://psycnet.apa.org/journals/bul/> (дата звернення: 14.11.2024).
30. The Psychological Impact of Social Media on Teenagers. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2023. URL: <https://www.liebertpub.com/loi/cyber> (дата звернення: 20.11.2024).
31. Digital Devices and Adolescent Cognitive Development. *Journal of Adolescence*. 2023. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/jad> (дата звернення: 27.09.2024).

32. Digital Media and Anxiety: A Comprehensive Review. *Computers in Human Behavior*. 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior> (дата звернення: 01.10.2024).
33. Exploring Digital Health Tools for Adolescents. *International Journal of Digital Health*. 2023. URL: <https://www.digitalhealthjournal.org> (дата звернення: 05.10.2024).
34. Social Media, Mood, and Adolescent Health. *Journal of Affective Disorders*. 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-affective-disorders> (дата звернення: 08.10.2024).
35. Social Media Usage and Depression among Young Adults. *International Review of Psychiatry*. 2023. URL: <https://www.tandfonline.com/toc/iirp20/current> (дата звернення: 12.10.2024).
36. Digital Media Exposure and Youth Mental Health Outcomes. *European Journal of Public Health*. 2023. URL: <https://academic.oup.com/eurpub> (дата звернення: 16.10.2024).
37. A Cross-Cultural Analysis of Digital Dependency. *Computers in Human Behavior Reports*. 2023. URL: <https://www.journals.elsevier.com/computers-in-human-behavior-reports> (дата звернення: 20.10.2024).
38. Screen Time and Cognitive Development in Early Childhood. *Developmental Psychology*. 2023. URL: <https://psycnet.apa.org/journals/dev/> (дата звернення: 24.10.2024).
39. Family Influence on Technology Use and Mental Health. *Journal of Family Psychology*. 2023. URL: <https://psycnet.apa.org/journals/fam/> (дата звернення: 28.10.2024).
40. Technology in Education: Benefits and Risks. *British Journal of Educational Psychology*. 2023. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/bjep> (дата звернення: 31.10.2024).
41. Mental Health Interventions through Digital Platforms. *The Lancet Digital Health*. 2023. URL: <https://www.thelancet.com/journals/landig> (дата звернення: 04.11.2024).

42. Digital Mental Health Solutions and Youth. *Nature Mental Health*. 2023. URL: <https://www.nature.com/naturementlhealth> (дата звернення: 08.11.2024).
43. Mental Health and Social Media Trends among Adolescents. *Social Science & Medicine*. 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/social-science-and-medicine> (дата звернення: 12.11.2024).
44. Impact of Online Behaviors on Adolescent Mental Health. *American Journal of Public Health*. 2023. URL: <https://ajph.aphapublications.org> (дата звернення: 16.11.2024).
45. Internet Use and Psychological Outcomes among Youth. *British Medical Journal (BMJ)*. 2023. URL: <https://www.bmj.com> (дата звернення: 20.11.2024).
46. Digital Technology, Mental Health, and Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2023. URL: <https://www.jahonline.org> (дата звернення: 22.10.2024).
47. Psychological Health and Digital Device Usage. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. URL: <https://www.jmir.org> (дата звернення: 25.10.2024).
48. Technology, Social Isolation, and Mental Health. *Annals of Psychology*. 2023. URL: <https://annalsofpsychology.org> (дата звернення: 29.10.2024).
49. Social Media and Adolescent Depression. *British Journal of Psychiatry*. 2023. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-psychiatry> (дата звернення: 01.11.2024).
50. Emerging Trends in Digital Psychology. *Annual Review of Psychology*. 2023. URL: <https://www.annualreviews.org/journal/psych> (дата звернення: 04.11.2024).
51. Digital Addiction and Adolescent Health Risks. *Addiction Science & Clinical Practice*. 2023. URL: <https://ascrjournal.biomedcentral.com> (дата звернення: 07.11.2024).
52. The Effects of Screen Time on Childhood Development. *Research in Developmental Disabilities*. 2023. URL: <https://www.science>

- direct.com/journa_l/research-in-developmental-disabilities (дата звернення: 10.11.2024).
53. Peer Influence and Digital Interaction in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2023. URL: <https://link.springer.com/journal/10964> (дата звернення: 13.11.2024).
 54. Digital Media and Mental Health in Children. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2023. URL: <https://link.springer.com/journal/785> (дата звернення: 16.11.2024).
 55. Technology Use and Behavioral Health in Teens. *Journal of Behavioral Addictions*. 2023. URL: <https://akjournals.com/view/journals/2006/2006-overview.xml> (дата звернення: 20.11.2024).

Анотація

У магістерській роботі на тему «Психологічний захист людей з Інтернет-адиктивною поведінкою» емпірично досліджено функції психологічного захисту, пов'язані з Інтернет-адиктивною поведінкою, і спрямовано на підвищення емоційної стійкості та соціальної адаптації Інтернет-залежних вплив. Ця тема є актуальною через стрімко зростаючий вплив цифрових технологій на всі сфери життя людини, що робить Інтернет-залежність важливою соціально-психологічною проблемою.

Надмірна залежність від Інтернету викликає психологічні, соціальні та фізичні розлади, тому необхідне детальне вивчення механізмів, що лежать в основі такої поведінки. Вивчення ролі психологічного захисту не тільки дозволяє нам краще зрозуміти природу інтернет-залежності, але й дозволяє розробити ефективні стратегії виправлення. Предметом дослідження є поведінка інтернет-залежності, а предметом – психологічні захисти в організації цієї поведінки. Це дослідження включало аналіз теоретичної літератури, емпіричне дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методів (Інтернет-тест на залежність (ІАТ), Опитувальник захисного стилю (DSQ)) та статистичний аналіз даних (кореляційний аналіз, факторний аналіз) [6]; [15]; [27].

Крім того, були проведені інтерв'ю для отримання якісних даних. У ході дослідження теоретично продемонстровано взаємозв'язок між поведінкою інтернет-залежності та використанням заходів психологічного захисту. Відомо, що такі механізми, як раціоналізація, заперечення та проєкція, відіграють важливу роль у підтримці адиктивної поведінки. Емпіричні дослідження показали, що тяжкість Інтернет-залежності корелює зі зниженням стресостійкості, підвищеною дратівливістю, психозами та емоційною нестабільністю.

Аналіз факторної структури підтвердив, що адиктивна поведінка в Інтернеті має багатофакторність, де домінують емоційний та поведінковий аспекти. Визначено групи ризику, які найбільше страждають від інтернет-

залежності, та розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо запобігання та зміни адиктивної поведінки. Наукова новизна даного дослідження полягає в розширенні уявлень про роль психологічних захистів у розвитку інтернет-адиктивної поведінки. Запропоновано унікальну класифікацію захисних механізмів, характерних для осіб з інтернет-залежністю, та їх вплив на психологічну адаптацію. Практичне значення отриманих даних полягає в можливості розробки програм психологічної підтримки, що враховують особливості психологічного захисту людей з інтернет-залежністю. Крім того, результати будуть використані для підвищення кваліфікації фахівців у галузі психології, психотерапії та соціальної роботи, а також для розробки профілактичних заходів для розвитку стресостійкості та емоційної регуляції.

Результати дослідження підкреслюють необхідність розгляду механізмів психологічного захисту під час боротьби з Інтернет-залежністю.

Ми знаємо, що ефективна корекція адиктивної поведінки можлива, якщо клієнт усвідомлює проблему, розвиває адаптивний захист і проводить психоосвіту. Пропонується інтегрувати отримані дані в психотерапевтичні та профілактичні заходи для подолання інтернет-залежної поведінки.

Робота складається з трьох розділів, включає 57 сторінок основного тексту, таблиці, діаграми та додатки. Використано 56 джерел літератури.

Ключові слова: інтернет-адиктивна поведінка, психологічні захисти, залежність, стресостійкість, раціоналізація, заперечення, психокорекція.

ABSTRACT

The master's thesis titled "**Psychological Defense Mechanisms in Individuals with Internet-Addictive Behavior**" empirically examines the functions of psychological defense mechanisms associated with internet-addictive behavior and their impact on enhancing emotional resilience and social adaptation in internet-dependent individuals. The relevance of this topic arises from the rapidly growing influence of digital technologies on all spheres of human life, making internet addiction a significant socio-psychological issue.

Excessive dependence on the internet leads to psychological, social, and physical disorders, necessitating a detailed study of the mechanisms underlying such behavior. Exploring the role of psychological defense mechanisms not only provides a deeper understanding of the nature of internet addiction but also enables the development of effective corrective strategies. The object of the research is internet-addictive behavior, while the subject is the psychological defense mechanisms organizing this behavior. The study involved an analysis of theoretical literature, empirical research using standardized psychodiagnostic methods (Internet Addiction Test (IAT), Defense Style Questionnaire (DSQ)) [7]; [27], and statistical data analysis (correlation analysis, factor analysis). Additionally, interviews were conducted to gather qualitative data.

The research theoretically demonstrated the interrelation between internet-addictive behavior and the use of psychological defense mechanisms. Mechanisms such as rationalization, denial, and projection were found to play a crucial role in maintaining addictive behavior. Empirical findings revealed that the severity of internet addiction correlates with reduced stress resilience, increased irritability, psychotic tendencies, and emotional instability. The analysis of factor structure confirmed that internet-addictive behavior has a multifactorial nature, dominated by emotional and behavioral aspects. Risk groups most susceptible to internet addiction were identified, and practical recommendations were developed for psychologists, educators, and parents to prevent and modify addictive behavior.

The scientific novelty of this research lies in expanding the understanding of the role of psychological defenses in the development of internet-addictive behavior. A unique classification of defense mechanisms specific to individuals with internet addiction and their impact on psychological adaptation was proposed. The practical significance of the obtained data lies in the possibility of developing psychological support programs that take into account the characteristics of psychological defenses in internet-dependent individuals. Additionally, the findings can be used to enhance the qualifications of professionals in psychology, psychotherapy, and social work, as well as to design preventive measures aimed at fostering stress resilience and emotional regulation.

The results of the study underscore the necessity of considering psychological defense mechanisms in addressing internet addiction. Effective correction of addictive behavior is possible when the client recognizes the problem, develops adaptive defenses, and undergoes psychoeducation. It is proposed to integrate the obtained data into psychotherapeutic and preventive measures for overcoming internet-addictive behavior.

The thesis consists of three chapters, includes 57 pages of main text, tables, diagrams, and appendices. A total of 56 sources of literature were used. **Keywords:** internet-addictive behavior, psychological defense mechanisms, addiction, stress resilience, rationalization, denial, psychocorrection.