

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «Психологічні особливості резильєнтності у молоді з інтернет-адикцією»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62  
Спеціальності 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Дмитрикової М.І.  
рівень вищої освіти МАГІСТР

Керівник: викладач кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, доцент, кандидат психологічних наук  
Харченко А.О.

Чотирирівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ З ІНТЕРНЕТ- АДИКЦІЄЮ</b>	
1.1. Загальна характеристика поняття резильєнтності.....	7
1.2. Психологічні аспекти формування адиктивної поведінки.....	13
1.3. Особливості формування резильєнтності у особистості з інтернет- адикцією.....	18
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ З ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЄЮ</b>	
2.1. Характеристика вибірки та процедури дослідження.....	25
2.2. Методи та методики дослідження.....	26
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>29</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ З ІНТЕРНЕТ- АДИКЦІЄЮ</b>	
3.1. Особливості прояву основних характеристик життєстійкості у молодих людей з інтернет-адикцією.....	31
3.2. Особливості прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет- адикцією.....	35
3.3. Особливості прояву задоволеності життям у молодих людей з інтернет- адикцією.....	36
3.4. Особливості кореляційних зв'язків та кластерної структури компонентів резильєнтності та інтернет-адикції у молодих людей.....	38
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>47</b>

ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
АНОТАЦІЯ.....	58

## ВСТУП

Загострення світових криз, зростаюча кількість військових конфліктів, поступове розмикання формуючого середовища, щоденні життєві виклики, які треба приймати в умовах нестабільності та невизначеності – невід’ємні складові реальності сучасної людини. Їхніми наслідками є позбавлення відчуття безпеки та захищеності, підвищення рівня стресу і тривожності, які зумовлюють погіршення ментального здоров’я людини. У таких умовах вивчення резильєнтності – навички позитивної адаптації до викликів життя [3], яка допомагає зберігати та підтримувати повноцінне функціонування особистості в період труднощів [14], стає дедалі важливішим.

Для українців, які живуть у реаліях довготривалої війни, розвиток та плекання резильєнтності – питання виживання та один із стовпів для можливості прогресу особистості у мирний час. Оскільки вона дозволяє людям зберігати активність, підтримувати суб’єктивний добробут та оптимізм навіть у складних обставинах життя. У разі низького рівня резильєнтності людина, в умовах постійного стресу та невизначеності, стає пасивною та шукає менш енергомісткі способи впоратися з поточними обставинами реальності.

Одним із таких способів є перебування в Інтернеті. У віртуальному просторі створюється альтернативна реальність, яка формує ілюзію кращого життя. З часом це стає своєрідним механізмом втечі від дійсності, який сприяє формуванню та розвитку інтернет-адикції – залежності від використання різноманітних онлайн платформ та Інтернету у цілому.

Масова доступність цифрових технологій найсильніше вплинула на людей молодшого віку, зважаючи на особливості середовища становлення їхньої особистості. Крім цього, молодь схильна до формування залежності через недостатній досвід подолання життєвих викликів та стресових ситуацій. Набуття навичок пошуку та розвитку ресурсів для вирішення цих проблем і становить основу поняття «резильєнтність». З іншого боку, передача старшими поколіннями досвіду і,

зорема, конструктивних орієнтирів, молоддю часто сприймається скептично або з опором, що ще більше посилює вразливість молодих людей до інтернет-адикції та інших форм залежності.

У таких умовах необхідно зосереджувати увагу на впливі адиктивної поведінки на резильєнтність молоді. Не менш значущим у цьому ключі є також дослідження психологічних особливостей прояву резильєнтності у молодих людей з адиктивною поведінкою, зокрема кіберадикцією. Вище викладене зумовлює **актуальність** даного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – психологічні процеси молодих людей з інтернет-адикцією.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості резильєнтності у молоді з інтернет-адикцією.

**Мета дослідження** – визначення наявності залежності резильєнтності від інтернет-адикції у молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу для визначення підходів до розуміння поняття «резильєнтність» та розкрити психологічний зміст поняття «резильєнтність».
2. Визначити особливості прояву основних характеристик життєстійкості у молодих людей з інтернет-адикцією.
3. Визначити особливості прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет-адикцією.
4. Визначити особливості прояву задоволеності життям у молодих людей з інтернет-адикцією.
5. Виявити особливості кореляційних зв'язків та кластерної структури компонентів резильєнтності та інтернет-адикції у молодих людей.

**Гіпотеза** – чим більше молода людина є дотичною до цифрового середовища, тим нижчий рівень її резильєнтності.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, синтез та систематизації теоретичного матеріалу; *емпіричні* методи включають опитування, метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, серед них: «Тест-

опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В. [22] (Додаток А), «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10) [20] (Додаток Б), коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір [16] (Додаток В) та «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, адаптація Олефір В., Боснюк В. [21] (Додаток Г); методи *математичної обробки* емпіричних даних включають стандартизацію вибірок, зіставлення середньогрупових значень за непараметричним критерієм Манна-Уїтні, аналіз кореляційних зв'язків між змінними за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена та кластерний аналіз за методом k-середніх.

**Вибірка:** 50 учасників, з яких: основна група 25 учасників – чоловіки та жінки 19-35 років з кіберадикцією; контрольна група 25 учасників – чоловіки та жінки 19-35 років без адиктивної поведінки, які є активними користувачами Інтернету.

**Практичне значення** роботи полягає у тому, що результати дослідження дозволяють сформулювати рекомендації, щодо плекання резильєнтності у цілому та окремих її показників у молоді з адиктивною поведінкою. Зокрема, можуть слугувати основою для розробки профілактичного та діагностичного інструментарію кіберзалежності серед молоді, включаючи як варіативні практичні заходи (тренінги, курси тощо) так і формування нових, або адаптацію вже існуючих методик з інтернет-адикції та резильєнтності.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

### 1.1. Загальна характеристика поняття резильєнтності

Термін «resilience» має свої витoki у галузі інженерії та фізики, де він означає здатність матеріалів відновлювати початкову форму після певної деформації або факторів зовнішнього впливу загалом. З 1970-х років цей термін почали застосовувати і у психологічних дослідженнях для опису та аналізу особливостей функціонування людини в умовах стресу. Вперше його можна зустріти у роботі американського дослідника Нормана Гармезі, який був психітром та психологом. У своїх працях він досліджував здатність дітей, які росли у несприятливих умовах (у родини низький соціально-економічний статус, у батьків проблеми з психічним здоров'ям тощо), адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Ключовим питанням було чому, попри ці обтяжливі фактори, деякі діти розвивалися достатньо гармонійно та демонстрували високу емоційну стійкість. Дослідження Гармезі і стали основою для напрямку в психології, який присвячено вивченню особливостей адаптивності та стратегій подолання стресових обставин.

Оскільки «резильєнтність» є відносно молодим поняттям, кожне нове дослідження збагачує його зміст і вивчає нові аспекти, зокрема, розкриваючи його складові.

З цієї причини, на сьогодні існує чотири основні підходи до розуміння резильєнтності. Її розглядають як особистісну рису, процес, позитивний досвід долаття труднощів або ресурс. При цьому вважається, що вона розвивається впродовж всього життя людини [14].

Значення резильєнтності пов'язано з такими поняттями як адаптація до стресу, відновлення після дії стресу та процвітання як фактор, що сприяє повноцінному функціонуванню особистості в період труднощів [14].

Резильєнтність – це критично важлива навичка для особистості, а найпростіше її визначення є спроможність до позитивної адаптації до складнощів у житті [3].

За іншим визначенням резильєнтність – це здатність впоратися або протистояти труднощам [14].

В західній науковій літературі термін «resilience» застосовується для позначення резильєнтності, життєстійкості, здатності відновлюватися, психологічної пружності. Ці поняття позначають атрибутивний стан, коли потрібно запобігти, пережити або побороти наслідки стресу, потрясінь, складних труднощів [18].

Відповідно до M. Fraser, резильєнтність – це вміння особи після дії стресорів різного походження відновитися й нормалізувати власний стан [4]. Схоже визначення у M. Margalit, де резильєнтність є змінюваним процесом, який сприяє адаптації до негараздів та у G. Bonanno, де резильєнтність є здоровим функціонуванням людини після несприятливих подій [4]. В цих визначеннях підкреслюється, що резильєнтність дозволяє після потрясіння прийти знову в норму.

За K. Connor і J.R. Davidson, резильєнтність – потенціал людини вистояти перед труднощами [4]. В такому розумінні резильєнтність є ресурсом подолання життєвих неприємностей і стресу.

На думку S. Vanistendael, резильєнтність відображає життєздатність людини або соціальної системи з гідністю подолати несприятливі події й попри ці обставини жити повноцінно [4]. Тут вже резильєнтність не просто ресурс подолання труднощів, а ресурс, що дозволяє людині побороти негаразди й залишитися активною особою з чеснотами.

Резюмуючи вище викладене щодо досліджуваного поняття, можемо визначити резильєнтність як ресурс, який допомагає людині в несприятливих життєвих обставинах продовжити повноцінно жити і функціонувати та проходити через різні соціальні та особисті потрясіння, зберігаючи власні цінності, людяність, суб'єктивний позитивний погляд на майбутнє і світ у цілому.

Часто резильєнтність прирівнюють до життєстійкості. Водночас A. Siebert і C. Hobfoll наголошують, що всупереч схожості цих термінів, резильєнтність – це стан, який говорить про здатність до коректного використання ресурсів в складних

ситуаціях, й таким чином, сприянню власному психологічному благополуччю й розвитку після пережитих потрясінь. Життєстійкість, у свою чергу, є особистісною диспозицією, яка в ситуаціях стресу сприяє збереженню оптимального рівня функціонування й підтримання росту без посттравматичного стану [4].

Не можна розглядати поняття «резильєнтність» без урахування її складових. Тому, важливими є чинники, які впливають на резильєнтність. Вони коливаються в залежності від умов, тому резильєнтність зараз розглядається, частіше не як стала риса особистості, а саме як процес, який знаходиться під впливом середовища. На думку багатьох закордонних вчених, чинники впливу на резильєнтність можна поєднати в групи загальних механізмів, таких як особисті характеристики індивіда, процеси оцінки, особливості використання соціальних ресурсів та стратегії подолання (копінги) [3].

Рівень резильєнтності визначає наслідки дії стресорів на організм людини. У випадку низького рівня резильєнтності розвиваються розлади емоційної та поведінкової сфери. У наслідок дії стресу при низькій або достатній резильєнтності, може бути чотири варіанти розвитку події:

- 1) стійка реінтеграція – людина повертає духовну та фізичну рівновагу та переходить на новий рівень розвитку резильєнтності;
- 2) гомеостатична реінтеграція – людина повертається до попереднього стану без змін;
- 3) реінтеграція з втратою – людина переходить до більш низького рівня функціонування;
- 4) дисфункціональна реінтеграція – людина втрачає можливість нормально функціонувати, переходить до дезадаптивної та деструктивної поведінки [3].

Згідно О. Я. Буряка та його концептуальній моделі резильєнтності як процесу, в основі резильєнтності постають три групи ресурсів – індивідуальні, сімейні та соціальні. Ці ресурси визначають вибір копінг-реакції. При достатньому рівні ресурсів відбувається відновлення людини та зростання, внаслідок стресу. При відсутності ресурсів у людини знижується функціональність або спостерігаються дезадаптивні та деструктивні форми поведінки [3]. З цієї моделі стає зрозуміло, що

для постзростання чи відновлення резильєнтності після дії стресу в особистості мають бути певні ресурси на особистому рівні (наприклад, оптимізм, вміння будувати реалістичні плани, розуміння своїх емоцій тощо) та розвинути соціальні ресурси на двох рівнях – особистому (наприклад, міцна сімейна підтримка, турбота тощо) та суспільному (гарні стосунки з друзями та колегами тощо).

В роботі О. Я. Буряка розглядаються чотири групи чинників, які впливають на резильєнтність та спонукають її розвиток. При цьому, вчений наголошує, що ці чинники можна підтримувати та корегувати за допомогою психотерапії.

### 1. Індивідуальні чинники.

- *позитивний копінг* – орієнтація на розв'язання проблем в житті, керування емоціями та ситуаціями життя, подолання проблеми, яка викликає стрес;

- *позитивні прагнення* – наявність позитивного настрою, надії, оптимізму, позитивні емоції та гумор у складних обставинах;

- *позитивне мислення* – вміння переоцінити інформацію, позитивно переосмислити, позитивні очікування, психологічна готовність та гнучкість мислення;

- *реалізм* – реалістична оцінка себе й власних можливостей, адекватна самооцінка та очікування, впевненість у собі, уявлення про власну самоцінність, здатність вплинути на події та контролювати їх;

- *контроль поведінки* – вміння відстежувати власні емоції та стани, корегувати їх відносно власних цілей, потреб, необхідності самовдосконалення;

- *фізична підготовка* – ефективне функціонування в житті, здорові звички, фізична активність;

- *альтруїзм* – готовність турбуватися, допомагати без очікування винагороди [3].

### 2. Сімейні ресурси.

- *емоційні зв'язки* – наявність емоційних взаємозв'язків в родині, відпочинок роудиною, спільні розваги;

- *комунікація* – уміння обмінюватися думками, спільне розв'язання проблем тощо;

- *підтримка* – розуміння, що в родині можна знайти або можливість отримати необхідну підтримку в складний час;

- *близькість* – любов, відданість в родині, довіра тощо;

- *виховання* – гарні батьківські навички;

- *адаптивність* – гнучкість сімейних ролей в родині [3].

### 3. Робочі або командні чинники.

- *позитивний психологічний клімат* – гарний клімат для взаємодії в колективі, ефективний лідер, гордість за виконану місію, позитивне моделювання ролей, здорова робоча атмосфера тощо;

- *командна робота* – гарна координація роботи в команді, гнучкість взаємодії, вміння вирішувати конфлікти в колективі, наявність довіри;

- *згуртованість* – здатність виконувати спільні дії, підтримка один одного, досягнення спільної мети [3].

### 4. Суспільні чинники.

- *приналежність* – інтеграція в суспільні процеси, дружба;

- *згуртованість* – спільні цінності, взаємна приналежність, яка поєднує людей в групі;

- *зв'язаність* – якість та кількість взаємозв'язків з іншими, зв'язок з місцем, прихильності, ролі, відповідальність тощо;

- *колективна ефективність* – уявлення про можливість спільної роботи та ефективність групи в праці разом [3].

Крім названих середовищних факторів резильєнтності, на її розвиток впливають генетичні. Серед генетичних факторів називають:

- *гормональний баланс* – гормон, здатні впливати на резильєнтності, наприклад, кортизол і окситоцин;

- *нейропластичність* – можливість мозку пристосуватися до змін [14].

Отже, на резильєнтність впливають чимало факторів. Крім чинників резильєнтності варто розглянути і її компоненти.

Серед компонентів резильєнтності виділяють:

1. Когнітивне регулювання – уміння людини контролювати власні думки, уявлення та переконання.

2. Емоційне регулювання – уміння людини контролювати власні емоції та емоційні стани, реагувати на ситуації адекватно подразнику.

3. Спілкування – здатність до ефективного спілкування.

4. Прагнення до цілей – уміння ставити перед собою цілі та працювати над їх реалізацією попри труднощі [14].

За феноменологічним підходом в резильєнтності відображені такі компоненти:

1) особистий сенс – після того, як люди успішно долають труднощі в житті, вони знаходять в них особистий сенс;

2) цілі – після того, як люди успішно долають труднощі в житті, вони мають почуття власної цілісності та сенсу, тому ставлять перед собою нові цілі й наполегливо прагнуть їх реалізувати;

3) співчуття – після того, як люди успішно долають труднощі в житті, вони краще розуміють інших, й те, що інші люди теж стикаються з різними труднощами, тому готові надати допомогу та співчуття [14].

Згідно з уявленнями P. Rossouw і J. Rossouw, резильєнтність складається з 6 компонентів:

1. Бачення, яке включає уміння ставити цілі та уявлення про власну ефективність. За вченими усвідомлення наявності цілей в перспективі узгоджується з позитивним поглядом на майбутнє.

2. Спокій, що включає емоційну регуляцію та усвідомлення внутрішнього стану, емоції, уловлювання фізичних сигналів.

3. Впертість, що вмещає в себе витривалість та наполегливість.

4. Міркування – різні когнітивні характеристики, наприклад, винахідливість.

5. Співпраця – соціальна підтримка, прив'язаності, почуття гумору тощо.

6. Здоров'я – підтримка гарного фізичного стану, здоровий спосіб життя [4].

У праці О. Л. Мерзлякової до складу резильєнтності входять:

1) стресостійкість – уміння взаємодіяти зі стресом;

- 2) самоефективність – упевненість людини у власних можливостях для досягнення цілей;
- 3) оптимізм;
- 4) здатність швидко адаптуватися та відновлюватися після несприятливих подій;
- 5) соціальна підтримка з боку близьких [8].

Всі описані вище компоненти резильєнтності говорять, що резильєнтність особистості передбачає активацію сукупності позитивних психологічних механізмів-умінь, а саме здатність в складних обставинах керувати своїми емоціями, зберігати спокій та продовжувати нормальну життєдіяльність, наполегливо йти до мети, піклуватися про свій фізичний та психологічний стан, уміння знаходити підтримку зі збереженням оптимізму та здатності до емпатії. Отже, набуття більш глибоких і стійких навичок резильєнтності впливає на легше переживання негативних станів, а також пришвидшує відновлення і адаптацію при нормалізації навколишньої ситуації.

## 1.2. Психологічні аспекти формування адиктивної поведінки

Адиктивна поведінка є багатограним явищем, яке набуває все більшого поширення у сучасному світі. З розвитком суспільства та розширенням можливості доступу до цифрових технологій, зростає і кількість людей з адикцією, саме через скорочення шляху до отримання «швидкого задоволення». Не можна не враховувати і той факт, що варіативність адикцій теж зростає: до класичних залежностей (наприклад, алкогольна, наркотична тощо) додаються і нові (шопоголізм, цифрові залежності тощо). Щодо передумов виникнення та розвитку адиктивної поведінки, то це зумовлено великою кількістю змінних, які буде розглянуто нижче.

Доцільно почати розгляд даного питання з визначення адиктивної поведінки, яка є порушенням в поведінці, що характеризується фіксацією особистості на певних видах діяльності або психотропних речовинах задля втечі від реальності [17].

Згідно з В. Морозом, адикція розпочинається на рівні емоцій, а надалі формується частота звернення до об'єкту залежності – ця частота збільшується з ростом проблем в житті майбутнього адикта. При цьому, за вченим, частота прояву адиктивної поведінки прямо залежить від стійкості до фрустрації. На наступному

рівні формування адикції, адиктивна поведінка стає нормативною при появі життєвих труднощів, а потім стає домінуючою діяльністю в повсякденному житті [17].

Відповідно до результатів дослідження Н. Берегова та В. Колба, серед основних чинників формування адиктивної поведінки у молоді є порушені соціальні зв'язки, індивідуально-біологічні та індивідуально-психологічні особливості особистості, недостатність розвитку моральної сфери [17]. Необхідно зазначити, що складні обставини життя, а особливо війна, сприяють розриву звичних соціальних взаємозв'язків молоді через вимушену міграцію. Також складні обставини життя випробовують моральну сферу людини, бо в цих обставинах знімаються деякі заборони, соціальні норми діють не так сильно і все залежить від того, наскільки сформована у людини особиста моральність. Тому можна очікувати, що зараз в Україні через війну підвищився ризик розвитку формування адиктивної поведінки у молоді.

Окрім зазначених, розвитку адикції можуть сприяти такі фактори, як: стиль батьківського виховання, статус сім'ї та її повнота, спадковість, порушення роботи мозку, низька стійкість до стресу (резильєнтність), уникання відповідальності за життя тощо [17].

В роботі К. Бердичевської та В. Лютого розглядаються три групи причин адиктивної поведінки у молодому віці:

1. Соціальні чинники, які містять бідність, рівень освіти, стосунки з близьким оточенням, виховання в родині, антисоціальне середовище, вплив сучасних трендів.
2. Психологічні чинники, що включають характер, самооцінку, рівень розвитку комунікації, сімейні негаразди, жорстоке ставлення.
3. Генетичні або біологічні чинники, які містять темперамент, генетика, адикцій в родині батьків, спадкові хвороби, нездорове харчування тощо [1].

Отже, формуванню адиктивної поведінки у молодому віці людини сприяють нездорові звички, генетичні передумови, труднощі в родині та близьких стосунках з нею і іншими людьми, люди з адикціями із оточення, проблеми з матеріальним забезпеченням, низький рівень освіти, сучасна популярність та звичність адиктивних форм поведінки, інші труднощі в житті.

На формування адиктивної поведінки впливає батьківський стиль виховання й відсутність у батьків сталих моральних принципів, а головне схильність батьків до адиктивної поведінки та їх психологічних особливостей, що сприяють розвитку адикції (наприклад, особиста тривожність, конфліктність, нервозність, особливості характеру тощо) [17].

На думку Н. Бугайової, на формування адиктивної поведінки впливають вікові кризи, залежність від батьків у дитинстві, неврози та адикції в ранньому віці [2].

Таким чином, з двох останніх абзаців можна зробити висновок, що період дитинства, ставлення і особисті якості піклувальників або батьків можуть зменшити або збільшити імовірність формування адиктивної поведінки в дорослому віці. Чим більш здорова атмосфера в дитинстві людини, тим менша можливість розвитку в неї адиктивної поведінки в майбутньому. У випадку, коли батьки або піклувальники мають психологічні проблеми, використовують нездорові стратегії виховання, позбавляють дитину свободи чи ігнорують її потреби збільшується ймовірність розвитку в неї залежностей різних видів.

У результаті узагальнення інформації з літературних джерел В. П. Лютий виділив три передумови адиктивної поведінки:

1. Загальний психологічний дискомфорт, що проявляється у втечі від дійсності чи в особливих переживаннях. Ця передумова є результатом органічних порушень, неврологічних захворювань, психологічних травм, довготривалого стресу тощо.

2. Низька стресостійкість та схильність до втечі від проблем, гедонізм, яка викликана індивідуальними характеристиками людини, слабо сформована воля, відсутність необхідних навичок для нормального функціонування, стереотипна копінг-поведінка, егоцентризм.

3. Відсутність чинників, що можуть стримати формування залежності через відсутність обізнаності про негативну сторону адикції та негативних уявлень щодо певних форм адиктивної поведінки [11].

У науковій статті А. Кононенко та А. Ходотаєва встановлено, що на формування адиктивної поведінки в молодіжному середовищі впливає група однолітків та соціальна мода, при чому, цей груповий вплив стає сильнішим в

моменти кризи в суспільстві чи в житті майбутнього адикта [9]. Такі результати досліджень свідчать, що в період війни в Україні можуть з більшою імовірністю формуватися різні популярні адиктивні форми поведінки, які вже зараз багато людей можуть вважати нормальними, наприклад, різні види кіберзалежності.

Через військові події в Україні, ризик формування таких залежностей збільшився, бо люди могли змінити звичне місце проживання, втратити або зупинити деякі соціальні стосунки та знаходяться в стані постійного стресу. З цієї причини, важливо докладніше розглянути феномен інтернет-адикції та механізм її формування. За Кемберлі Янг, інтернет-залежність виражається у хворобливому бажанні перебувати в Інтернеті та емоційним дискомфортом при неможливості це робити. Ця дослідниця виділила 5 видів інтернет адикції [19]:

1. Потяг до віртуального спілкування і віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і приятелів в мережі, постійне перебування в чатах тощо. Така адикція, виходячи з опису, може формуватися у людини з ненадійними соціальними стосунками в реальності, відсутності близьких людей, які б могли надати соціальну допомогу в несприятливих обставинах.

2. Нав'язлива «фінансова» потреба в мережі – схильність постійно грати в азартні ігри онлайн та брати участь в інтернет-аукціонах. Така адикція, виходячи з опису може формуватися у людини, яка схильна до ризику, інфантильна особистість, а можливо, фінансові труднощі.

3. Інформаційне перевантаження – постійний серфінг мережею без вираженої мети. Така адикція, виходячи з опису може формуватися у людини, яка втратила сенс життя, переживає нудьгу, депресивні стани, бо такий пошук «цікавого» додаватиме сенсу та барв у буденність.

4. Ігрова залежність – нав'язливе бажання та потяг до гри в комп'ютерні ігри. Така адикція, виходячи з опису може формуватися у людини, яка має проблеми у житті будь-якого характеру й не може з ними впоратися. Тому людина тікає у віртуальний світ.

5. Кіберсексуальна залежність передбачає бажання відвідувати сайти з еротичним контентом. Така адикція, виходячи з опису, може формуватися у людини, яка має сексуальні розлади.

У цілому, можна сказати, що розглянуті адикції є результатом довготривалого стресу й відсутності можливості особи ефективно йому протистояти.

В дослідженні V. Boursier та колег виявилось, що залежність від психотропних речовин засуджується в суспільстві сильніше, ніж інтернет- адикція. Окрім цього, вчені виявили, що серед різних видів інтернет-адикцій найбільше в соціумі засуджується залежність від ігор та користування соціальними мережами, порівняно з залежністю від користування смартфоном [17]. Зважаючи на це, можна очікувати, що в соціумі в період несприятливих подій, серед інших адикцій під соціально-груповим впливом буде розвиватися залежність від користування смартфоном або іншими гаджетами.

У праці A. Gori, M.D. Griffiths і E. Torino встановлено, що залежність від соціальних мереж викликана особистими проблеми адикта. Наприклад, чинниками розвитку залежності до соціальних мереж є ненадійна прив'язаність, яка впливає на самооцінку, що викликає, зокрема, страх втрат. Проблеми з самооцінкою та страх втрат збільшують час, проведений людиною в мережі. Збільшення часу, у свою чергу, веде до розвитку інтернет-адикції, що пов'язана з надмірним перебуванням у соціальних мережах. Як зазначали, A. Gori та колеги, люди в соціальних мережах ховаються від проблем в реальності [30]. Таким чином, можна сказати, що у людей, які не мають надійних стосунків з іншими, мають неадекватну самооцінку та бояться втрат є більша імовірність розвитку залежності від соціальних мереж.

У роботі K. Diehl та колег встановлено, що у студентів з інтернет-залежністю самотність має прояв на емоційному та соціальному рівні. Ці почуття пов'язані з депресією та тривогою [28]. Отже, у формуванні адиктивної поведінки важливу роль відіграють тривога, депресія та самотність людини в повсякденності. У статті A. A. Seyhan та E. Seyhan, крім самотності та депресії на формування інтернет-залежності впливає комп'ютерна самоефективність [27]. Таким чином, залежність від

користування Інтернетом розвивається і в тому випадку, якщо у віртуальному середовищі людина відчуває свою компетентність та значимість.

Варто підкреслити, що ці результати узгоджується з метааналізом Т. Ну та співавторів щодо рис резильєнтності та психічного здоров'я. У цій праці стверджується, що вона негативно пов'язана з негативними показниками (наприклад, згадані вище депресія, тривога) та позитивно корелює з позитивними показниками психічного здоров'я (наприклад, згадана вище задоволеність життям) [32].

1.3. Особливості формування резильєнтності у особистості з адиктивною поведінкою

За А. Masten на розвиток резильєнтності впливають наступні фактори: виховання, міцність взаємозв'язків з дорослими, наявність справжніх друзів і романтичних партнерів, розвиток інтелекту, навички вирішення проблем, особливості саморегуляції, спрямованість на успіх, самоефективність, сенс життя, соціальна компетентність, ефективне навчання [7]. Зважаючи на вище викладене, можна очікувати, що у випадку, коли людина з адиктивною поведінкою «переміщує» своє життя в цифровий вимір (наприклад, спілкується з людьми в мережі, де і знаходить романтичних партнерів, намагається розв'язувати наявні проблеми тощо), її резильєнтність теж стає віртуальною. Віртуальна резильєнтність стосується саме цифрового простору. Наприклад, в реальному житті людина може не мати друзів, але вони є у соціальних мережах, де з плином часу, людина може звикнути звертатися до них за підтримкою або допомогою. У той же час, вона не має навичок розв'язання проблем в реальності, але вміє вирішувати конфлікти у віртуальному просторі, бо в неї вже наявний саме такого роду досвід. Іншими словами, не можна виключати той факт, що у людей з адиктивною поведінкою складові резильєнтності можуть змінюватися на краще. Разом з цим, скоріше за все, цей механізм не буде працювати у реальному житті, сприяючи залежності від Інтернету, бо саме там у людини в будуть формуватися ресурси для розвитку резильєнтності. Таким чином, при виникненні суб'єктивно складних ситуацій та життєвих викликів, така людина буде звертатися до цифрового простору і своїх ресурсів резильєнтності, наприклад, віртуальних друзів, романтичних партнерів тощо.

На думку В. Мороз у людей з адикцією руйнуються психіка та плин певних біологічних процесів, що викликає виснаження та руйнування ресурсів [17]. Враховуючи, що рівень резильєнтності залежить від наявних ресурсів людини, то можна очікувати, що будь-яка адикція, в тому числі й кіберзалежність, буде знижувати психологічну стійкість людини перед лицем труднощів життя.

Внаслідок інтернет-адикції люди втрачають зв'язок з реальністю, відбувається знецінення соціальних стосунків, внутрішній дискомфорт, деградація розумових процесів, когнітивних навичок тощо [17]. Виходячи з вище викладеного, резильєнтність інтернет адикта буде знижуватися, оскільки він втрачає ресурси для її підтримки. До цих ресурсів входять соціальні стосунки, внутрішній спокій та когнітивні навички для аналізу ситуації, ефективної саморегуляції власних думок та прояву і виду емоцій в кризових ситуаціях.

У кризові моменти життя людини адиктивна поведінка може стати способом адаптації до поточної дійсності через нестачу інших ресурсів [12]. Отже, вона активізується при низькій емоційній стійкості до стресу, резильєнтності, але при цьому не дає їй зрости, бо людина не долає складну ситуацію, а «ховається» від стресу. Тому далі адиктивна поведінка ще більше знижує стан резильєнтності, бо з часом руйнує соціальні стосунки, погіршує здоров'я на психологічному та фізичному рівні.

М.У. Veenstra та його колеги виявили залежність стилю подолання стресових подій та вживання алкоголю у людей, які використали емоційно –орієнтовані копінги, і під час фокусу, або на почуттях вживали більше алкоголю. При цьому когнітивні способи подолання стресу та наявність друзів, соціальних контактів призводило до зменшення споживання алкоголю в цілому [24]. З результатів цього дослідження можна зробити висновок, що фокус на емоціях, відмова від рішення складної ситуації, за яким може стояти низька стійкість (резильєнтність), посилює імовірність розвитку алкогольної адикції. Водночас, при наявності тісних взаємозв'язків з іншими людьми, базування на когнітивних здібностях, які є необхідними ресурсами резистентності особистості, зловживання алкоголем знижується, а отже, й зменшується імовірність розвитку алкогольної адикції.

Щоб вивчити особливості резильєнтності молоді з адиктивною поведінкою необхідно звернутися до характеристик адиктивних людей. З погляду Ю. В. Железнякової особи з адикцією відрізняються:

- 1) підвищеною вразливістю, та не здатні переносити труднощі;
- 2) прагненням до негайного задоволення потреб;
- 3) підозрілістю, небов'язковістю та використанням хибної інформації (брехнею);
- 4) однотипністю поведінки;
- 5) пасивністю, униканням відповідальності, обвинуваченням інших;
- б) комплексом неповноцінності та тривожністю.

Так, вже з першої характеристики можна зрозуміти, що адиктивна поведінка веде до зниження стійкості (резильєнтності) до труднощів, бо в наслідок залежності людина стає вразливою та не підготовленою до них. Згідно другої характеристики в ситуаціях стресу, де може мати місце фрустрація потреб адиктивних осіб, вони будуть не в змозі змиритися з неможливістю задовольнити свої потреби і, як наслідок, потенційно будуть відповідати вибухом негативних емоцій на фоні посилення адиктивної поведінки, щоб втікти від негативних переживань. Все це ще сильніше знижує рівень резильєнтності особи. Згідно третьої характеристики, підозрілість, нещирість й не виконання обіцянок адиктивних осіб призведе до конфліктів з близькими людьми та соціальним оточенням загалом, наслідком яких може бути розрив стосунків між адиктивною особою та її оточенням. Таким чином, адиктивна поведінка поступово позбавляє людину соціальної підтримки, яка є важливою складовою резильєнтності. Останньому буде сприяти ще й поверхневе спілкування, а також бажання осіб з адикцією бути прийнятими іншими. Паралельно з цим, ми можемо побачити узгодження з дослідженнями про осіб з наркотичною залежністю. Так в Китаї соціальна підтримка та задоволеність життям позитивно корелюють із психологічною стійкістю (резильєнтністю) та разом сприяють одужанню від адикції [38]. Постійна однотипна поведінка (4 пункт) у адиктивних осіб буде сприяти зниженню резильєнтності, бо виключає гнучкість мислення та креативність, які є важливими для психологічної стійкості у несприятливих обставинах. Всі ці

характеристики будуть сприяти подальшому розвитку залежності, й зменшенню рівня резильєнтності, бо для розвитку стійкості важливо розвивати контроль над внутрішніми потягами та мати змогу об'єктивно проаналізувати ситуацію, а уникання відповідальності та пасивність, у свою чергу, веде до відмови від такого контролю. Риси із п'ятого та шостого пункту характеристики адиктивних осіб також будуть сприяти зниженню рівня резильєнтності, бо через неадекватну самооцінку чи тривогу, людина не зможе нормально оцінити складну для неї ситуацію, а отже, адекватно відповісти на неї теж [6].

Крім названих вище рис адиктивних осіб, вчена відділяє самогубство як характеристику поведінки адиктивних осіб [6]. Ми ж розглядаємо самогубство як результат дії довготривалих негативних умов разом з поєднанням інших особливостей адиктивної поведінки, які в сукупності з часом зруйнували адаптаційний потенціал особи з адикцією й опір труднощам у житті. Іншими словами, самогубство є доказом повністю зруйнованої здатності протидіяти стресу – резильєнтності.

Якщо враховувати аспекти резильєнтності М. Косакі, то у людей з адиктивною поведінкою справді руйнується стійкість до стресу. тому Згідно з дослідженнями атвора, психологічна стійкість включає такі компоненти:

1. Прихильність або зв'язки (робота, сім'я, соціальне оточення, переконання, цінності тощо). Адикт втрачає цей компонент, бо стає залежним від інших, отже немає власних переконань та цінностей. Також з розвитком залежності людина починає нехтувати роботою та соціальними стосунками. З цієї причини може втратити роботу та значущі стосунки з іншими людьми.

2. Контроль або віра. Думка про вплив на обставини в адикта втрачається, а дії взагалі відсутні, через втечу від відповідальності.

3. Виклик як можливість побачити в складних обставинах можливість для розвитку. Також не буде характерно адикту, бо скоріше за все, особа з адиктивною поведінкою зациклиться на незадоволених потребах внаслідок несприятливих подій, ніж на можливості особистого росту [31].

R. Li та співавтори, встановили, що наявна психологічна стійкість та задоволеність життям негативно пов'язані із залежністю від Інтернету, в той час, як самотність позитивно зв'язана із залежністю від Інтернету. При чому задоволеність життям та самотність відігравали роль посередників у зв'язку між резильєнтністю та залежністю від Інтернету. В цьому дослідженні порівнювалися групи молодих людей з Інтернет-залежністю та без Інтернет-залежності. Було встановлено, що у людей без інтернет-адикції менше переживання щодо самотності та більша задоволеність життям, ніж у людей з Інтернет адикцією. Ці люди задоволені власним життям, мають високу резильєнтність, а також менш схильні до інтернет-адикції. Відповідно, самотні люди більш схильні до формування інтернет-адикції та мають меншу психологічну стійкість [35].

Важливо враховувати, що інтернет-залежні частіше використовують Інтернет як механізм подолання стресових ситуацій й тікають від реальності в період переживання стресу [39], [40].

При цьому варто врахувати, що у воєнний час збільшується кількість чинників, які можуть сприяти виникненню залежності від Інтернету або соціальних мереж в українців. Серед цих факторів і необхідність бути онлайн для навчання, хоча перебування в Інтернеті з певною метою може сприяти резильєнтності. Наприклад, в дослідженні Fernández-Martínez E. та її колег, виявлено, що користування соціальними мережами, а саме електронною поштою та WhatsApp, у студентів першого курсу нерозривно пов'язане із залученістю до навчання та підвищує психологічну стійкість. При цьому інтенсивність користування змінюється залежно від курсу навчання [29].

В роботі O. Bilgin та İ. Taş, встановлено, що резильєнтність та соціальна підтримка з боку друзів мають негативні кореляції з залежністю від соціальних мереж та виступають чинниками впливу на залежність від соціальних мереж. Отже, висока психологічна стійкість та наявність друзів зменшує імовірність розвитку залежності від соціальних мереж, а наявність залежності передбачає зниження показників резильєнтності та сприйнятої соціальної підтримки [25]. Це узгоджується з багатьма іншими дослідженнями щодо підлітків з більшою резильєнтністю, які рідше залежні

від азартних ігор [36], а споживання алкоголю у студентів корелює негативно з їх психологічною стійкістю [33].

Також T. W. Robertson Z. Yan, K. A. Rapoza розглядали резильєнтність як чинник захисту від ігрової залежності. Аналіз даних емпіричного дослідження методом ієрархічного регресійного аналізу, де враховувався та контролювався вплив віку, статі, соціального класу та годин, проведених онлайн, ці вчені виявили, що чим вищий рівень стійкості учасників, тим нижчий рівень їхньої залежності, але це стосується більше залежності від онлайн-ігор, а не залежності від Інтернету у цілому [37].

### **Висновки до розділу 1**

Таким чином, проведений аналіз літературних джерел дозволяє зробити наступні висновки.

1. Резильєнтність частіше всього визначається як ресурс, який допомагає людині в несприятливих життєвих обставинах продовжити повноцінно жити і функціонувати та проходити через різні соціальні та особисті потрясіння, зберігаючи власні цінності, людяність, суб'єктивний позитивний погляд на майбутнє і світ у цілому. Вона має багатовимірну природу, на яку впливають варіативні змінні: індивідуальні, генетично-біологічні, соціальні, а також особистого та суспільного рівня.

2. Разом з поширенням сучасних технологій та зростаючою доступністю швидких форм задоволення зростає і кількість людей з адиктивною поведінкою. Паралельно з цим, ми спостерігаємо виникнення нових форм залежності, зокрема, цифрових. Численні фактори зумовлюють формування адиктивної поведінки, включаючи соціальний вплив та індивідуальні психологічні особливості, зокрема: низький рівень стресостійкості, прагнення уникати труднощів через «втечу» у звичні або нові деструктивні поведінкові моделі.

3. Особи, які схильні до інтернет-адикції, можуть мати нижчий рівень резильєнтності, оскільки, їхню здатність до адаптації та відновлення обмежує заміщення реальних взаємодій зі світом та на віртуальні. Резильєнтність у таких осіб формується переважно за рахунок взаємодії з онлайн-середовищем, однак і вона є

віртуальною та не надає реальних ресурсів для подолання життєвих труднощів, плекаючи підвищену вразливість та емоційну нестійкість осіб з адикцією.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ З ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЄЮ

#### 2.1. Характеристика вибірки та процедури дослідження

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми резильєнтності та інтернет-залежності, відповідно до мети й завдань дослідження було розроблено програму емпіричного дослідження. Представимо мету та емпіричні завдання дослідження:

*Мета* – визначення наявності залежності резильєнтності від інтернет-адикції у молоді.

*Завдання, пов'язані напряму з результатами емпіричного дослідження:*

1. Визначити особливості прояву основних характеристик життєстійкості у молодих людей з інтернет-адикцією.
2. Визначити особливості прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет-адикцією.
3. Визначити особливості прояву задоволеності життям у молодих людей з інтернет-адикцією.
4. Виявити особливості кореляційних зв'язків та кластерної структури компонентів резильєнтності та інтернет-адикції у молодих людей.

*Гіпотеза* – чим більше молода людина є дотичною до цифрового середовища, тим нижчий рівень її резильєнтності.

Для досягнення мети, завдань та перевірки основної гіпотези емпіричного дослідження було проведено онлайн дослідження за допомогою платформи Google форми. Бланки для реєстрації відповідей були представлені згідно оригіналів методик. Дослідження було анонімним. Збір даних проводився з 1 вересня до 1 листопада 2024 року.

Вибірку склали 50 осіб, чия професійна зайнятість безпосередньо не пов'язана з використанням Інтернету, задля уникнення збільшення похибки результатів вимірювання. Вибірку було розподілено навпіл на 2 групи. До першої групи були включені 25 учасників (чоловікі та жінки) 19-35 років з кіберадикцією – це експериментально основна група. До другої групи були включені 25 учасників (чоловікі та жінки) 19-35 років без адиктивної поведінки, які є користувачами Інтернету – це контрольна група.

Респонденти в обох групах є мешканцями великих густо населених міст, таких як Харків, Київ та Львів.

Варто зазначити, що вибір даної вікової категорії респондентів обумовлений тим, що саме люди 19-35 років нині є найактивнішими користувачами Інтернету, що підтверджується і результатами досліджень. Наприклад, у роботі О. Ю. Воронової та М.С Барчій, виявлено, що більшість респондентів віком від 17-24 років та 25-35 років мають середній рівень резильєнтності, а отже, в них майже однаковий ризик здобути і інтернет-залежність в кризових обставинах [4]. Інші дослідження показали, що соціальними мережами та Інтернетом загалом частіше користуються люди від 13-19 років, ніж дорослі старше 60 років [34].

Окрім цього, люди даної вікової категорії перебувають на етапі активного становлення особистості та професійного розвитку, відповідно, стикаючись із численними життєвими викликами. У цьому віці формується більшість значущих цінностей, визначаються життєві пріоритети та вибудовуються стабільні соціальні зв'язки, при цьому, досвід, який вже наявний у людей середнього віку та старше тільки набувається.

## 2.2. Методи та методики дослідження

Задля встановлення психологічних особливостей прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет-адикцією та виявлення особливостей кореляційних зв'язків та кластерної структури даних компонентів, в емпіричному дослідженні використовувався психодіагностичний інструментарій, викладений нижче.

Наголосимо на тому, що всі використані нами методики є адаптованими в Україні.

1. «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В. [22] (Додаток А).

Розроблена та перевірена під час написання докторської дисертації Асєєвою Ю. О. методика, дає змогу виявити наявність та оцінити рівень кібер-залежності, а також ідентифікувати ризики розвитку патологічних звичок у використанні цифрових технологій. Дана методика дозволяє виявити такі види кіберадикції: інтровертивну, яка охоплює Інтернет-адикцію та залежність від ПК; змішану, яка включає ігрову та гаджет-адикцію; екстравертивну, яка охоплює селфі-адикцію та кіберкомунікативну.

Методика налічує 102 запитання. Для відповідей у респондентів є варіанти від «а» до «д» які виражають ступінь прояву частоти та інтенсивності використання сфери цифрової заємодії та розваг. Відповідь «а» дає 1 бал, у той час, як відповідь «д» - 5 балів.

Отже, за кожною шкалою респондент має можливість набрати таку кількість балів:

- 1) 17-26 балів свідчать про відсутність конкретного виду кіберадикції та мінімальний досвід;
- 2) 27-34 бали вказують на відсутність ознак залежності або надмірного захоплення та залежчення у цифрове середовище;
- 3) 35-51 бал відповідають першому ступеню залежності;
- 4) 52-68 балів вказують на другий ступінь залежності;
- 5) 69-85 відчать про третій ступінь, або патологічну залежність, яка проявляється через виражену соціальну дезадаптацію.

2. Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір [16] (Додаток В),

Скорочена адаптація В. Олефіра на «Тест життєстійкості» С. Мадді., призначена для вимірювання рівня життєстійкості та визначає здатність людини адаптуватися до стресових умов, долати труднощі, зберігати і відновлювати емоційну стабільність під час життєвих викликів.

Методика налічує 15 пунктів (6 є прямих та 9 зворотніх) та має три шкали – залучення, контроль та прийняття ризику.

Для відповідей у респондентів є такі варіанти: 0 – ні; 1 – скоріше ні, ніж так, 2 – скоріше так, ніж ні; 3 – так.

Остаточний результат отримується на основі загальної суми балів, які відображають загальний рівень життєстійкості та для кожної з окремих 3 субшкал.

Методика характеризується високою надійністю – альфа-Кронбаха 0,920 для загальної шкали та від 0,753 до 0,874 для кожної окремої.

### 3. «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10) [20] (Додаток Б).

Використовується у психологічних дослідженнях та клінічній практиці для вимірювання рівня резильєнтності. Включає пункти про наявність цілей, уявлення про труднощі як виклик, власну ефективність, позитивну сторону стресу, готовність діяти наполегливо, можливості адаптації до змін, позитивний настрій у тяжких ситуаціях тощо. Іншими словами, включає основні компоненти характерні для життєстійкості.

Дана шкала налічує 10 запитань. Для відповідей у респондентів є такі варіанти: 0 – зовсім не вірно; 1 – дуже рідко вірно, 2 – іноді вірно; 3 – часто вірно; 4 – майже завжди вірно.

Остаточний результат отримується на основі загальної суми балів за всіма пунктами шкали:

- 1) 0-29 балів говорять про низьку резильєнтність;
- 2) 30-32 балів свідчать про резильєнтність, розвинуту нижче середнього рівня;
- 3) 33-36 балів говорять про середню резильєнтність;
- 4) 37 до 40 – свідчить про високу резильєнтність.

Методика має українську адаптацію, яку розробили Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук та характеризується високою надійністю – альфа-Кронбаха 0,733-0,755.

### 4. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, адаптація Олефір В., Боснюк В. [21] (Додаток Г).

Призначена для вимірювання рівня загального задоволення людини своїм життям з позиції особистих цінностей. Вона дозволяє визначити, наскільки

респондент позитивно оцінює своє теперішнє (питання 1,2 та 3) та минуле (питання 4 та 5) життя і вважає, що його головні потреби та цілі реалізовані.

Дана шкала налічує 5 запитань. Для відповідей у респондентів є такі варіанти: 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден, 3 – швидше не згоден, 4 – щось середнє; 5 – швидше згоден, 6 – згоден, 7 – повністю згоден.

Рівень задоволеності життям обчислюється як сукупна сума балів за всіма твердженнями шкали.

Адаптована методика характеризується високою надійністю – альфа-Кронбаха 0,809.

Методи математичної статистики:

1. U-критерій Манна-Уїтні - непараметричний метод, що використовується для порівняння 2 незалежних вибірок, який не потребує нормальності розподілу.

2. Коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена - непараметричний метод, який виявляє кореляційний зв'язок між ранговими змінними. На відміну від коефіцієнта кореляції Пірсона не потребує нормального розподілу, бо працює з даними, які переводяться в ранги, а не вихідними даними [10].

3. Кластерний аналіз за методом k-середніх – некоасифікаційний метод кластеризації для групування об'єктів у K кластери, де кожен об'єкт належить до кластера з найближчим середнім значенням, без вимоги нормальності розподілу даних.

Отримані результати оброблялися за допомогою платформи Google-таблиці та програми Excel.

## **Висновки до розділу 2**

Резюмуючи особливості процедури та методів емпіричного дослідження, можна дійти до наступних висновків.

1. В емпіричному дослідженні взяли участь 50 осіб. Серед них 25 учасників є експериментальною основною групою, в яку входять чоловіки та жінки 19-35 років з інтернет-адикцією, а інші 25 учасників є контрольною групою, в яку входять чоловіки та жінки 19-35 років без адиктивної поведінки.

2. Для визначення загального рівня резильєнтності та окремих її складових, у тому числі, суб'єктивного благополуччя особистості було обрано такі методики як: «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона», коротка версія на «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптація В. Олефір та «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, адаптація Олефір В.,Боснюк В.. Адиктивна поведінка користувачей цифрового середовища виявлялася за допомогою методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В. Для аналізу даних застосовувалися такі методи як стандартизація вибірок, зіставлення середньогрупових значень за непараметричним критерієм Манна-Уїтні, аналіз кореляційних зв'язків за коефіцієнтом рангової кореляції r-Спірмена та кластерний аналіз за методом k-середніх.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

3.1. Особливості прояву основних характеристик життєстійкості у молодих людей з інтернет-адикцією

Після виявлення у респондентів кіберадикції (ДОДАТОК Г, Д) і формування основної (№1) та контрольної (№2) групи, ми перешли до дослідження психологічних особливостей резильєнтності у молоді з кіберадикцією, які аналізувалися за допомогою 3 методик. Першим, за допомогою скороченої адаптації В. Олефіра на «Тест життєстійкості» С. Мадді, було визначено рівень життєстійкості молодих людей з кіберадикцією. Зокрема, три ключові її компоненти: залученість (здатність підтримувати інтерес та прагнення до діяльності), контроль (рішучість, здатність впливати на подію та приймати відповідальність) і прийняття ризику (готовність до дії у невизначених обставинах, відкритість до змін та здатність знаходити можливості навіть у складних викликах).

Отримані усереднені результати респондентів групи №1 за основною шкалою та її субшкалами представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середньогрупові результати дослідження особливостей життєстійкості молодих людей з кіберадикцією

Шкала	група №1
Життєстійкість	22,6
Субшкали	
Залученість	8,36
Контроль	7,44
Прийняття ризику	6,8

Бачимо, що за основною шкалою «життєстійкість» молоді люди з кіберадикцією набрали у середньому 22,6 балів з 45 можливих, це вказує на середній

рівень резильєнтності. Що може свідчити про помірну здатність адаптуватися до стресових умов, долати труднощі, зберігати і відновлювати емоційну стабільність під час життєвих викликів.

Серед субшкал найбільше балів респонденти групи №1 набрали за «залученість» (8,36 бала з 15 можливих), це може вказувати на те, що молодь з кіберадикцією все ще здатна відчувати певний інтерес, мотивацію і зацікавленість у подіях навколо та у житті загалом. Водночас, це можна пов'язати і з тим фактом, що дана зацікавленість може бути спрямована і на онлайн-сферу. Віртуальне середовище може виступати одним із каналів для задоволення потреби залученості, надаючи доступ до спілкування, розваг та інформації. Іншими словами, навіть за умов наявності кіберадикції молоді люди не втрачають здатності шукати способи задоволення потреби в «активній участі» не дивлячись на те, що цей інтерес може бути більшою мірою обмеженим цифровим простором, ніж реальним життям.

За субшкалою «контроль» респонденти групи №1 у середньому набрали 7,44 бали з 15 можливих, що демонструє середній рівень віри у власну здатність мати певний вплив на події навколо та контролювати своє життя загалом. На рівні з цим, досліджувані з кіберадикцією хоча й мають певну впевненість у своїх можливостях, однак і можуть відчувати певні труднощі з контролем над життєвими викликами, особливо у стресових ситуаціях. Це може бути пов'язано з тим, що кіберадикція часто сприяє формуванню залежності від зовнішніх факторів, наприклад, схвалення в соціальних мережах чи успіх у віртуальних досягненнях, що може послаблювати здатність до реального самоконтролю та прийняття автономних рішень.

Найнижчий середній показник, а саме 6,8 балів з 15 можливих досліджувані набрали за субшкалою «прийняття ризику». Що може вказувати на обережність у ставленні до нових і потенційно непередбачуваних ситуацій, які вимагають рішучості і виходу із зони комфорту. Даний результат також може вказувати і на страх перед невизначеністю реального світу, через що респонденти з адикцією можуть обирати хоча безпечний, але і обмежений віртуальний простір, де ризик та невідомість є мінімальними. Завдяки віртуальному середовищу у таких людей з'являється

можливість уникання реальних викликів, що у свою чергу, може навпаки посилювати залежність та обмежувати здатність до особистісного зростання.

Середньогрупові значення шкали і субшкал досліджуваних груп та порівняння їхніх особливостей за допомогою критерію Манна-Уїтні представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняння середньогрупових результатів показників особливостей життєстійкості групи №1 та групи №2

Шкала	група №1	група №2	Ue
Життєстійкість	22,6	35,6	67**
Субшкали			
Залученість	8,36	11,36	65,5**
Контроль	7,44	12,16	68**
Прийняття ризику	6,8	12,08	67,5**

Примітка: Ue – емпіричне значення критерію Манна-Уїтні; \*\* – достовірність відмінностей при  $p \leq 0,01$ .

Даний непараметричний тест дозволяє перевірити, чи є статистично значуща різниця між медіанними значеннями двох досліджуваних груп. У цьому випадку критерій Манна-Уїтні допоміг нам виявити, чи існує різниця у показниках життєстійкості та її субкомпонентах між групами з кіберзалежністю та без неї. Бачимо, що отримані результати даного критерію по всім показникам відповідають  $p \leq 0,01$ , це свідчить про те, що відмінності між досліджуваними групами є статистично значущими. У свою чергу, це дозволяє стверджувати, що різниця в показниках життєстійкості між групами не є випадковою і може бути пов'язана з наявністю або відсутністю адикції.

Виходячи з отриманих результатів бачимо, що за загальною шкалою «життєстійкість» середні бали групи значно відрізняються (22,6 та 35,6 з 45 можливих). Що свідчить про те, що респонденти без кіберзалежності демонструють значно вищий рівень резильєнтності, порівняно з тими, в кого адикцію ідентифіковано. Це може бути зумовлене тим, що наявність кіберадикції знижує шанси на здатність до адаптації до реальних життєвих ситуацій. Цифровий простір часто пропонує легкодоступне середовище, куди можна «втекти» від реальних

проблем, що у свою чергу, сприяє зниженню потреби розвитку життєвих навичок, які необхідні до подолання стресу та адаптації до змін у реальному житті.

Найбільшу різницю між групами бачимо у результатах субшкал «прийняття ризику» та «контроль». Група без кіберзалежності демонструє значно вищий рівень за даними субкомпонентами показника життєстійності (12,08 та 12,16 бали проти 6,8 та 7,44 балів відповідно), а також найвищі показники U-критерію (67,5 та 68). Це може свідчити про те, що молодь без адикції більш адаптивна та рішуча у прийнятті нових викликів та непередбачуваних ситуаціях, що плекає резильєнтність даної групи людей, це у свою чергу, сприяє розвитку впевненості у своїх силах. Окрім цього, люди без адикції схильні брати відповідальність за свої рішення та частіше шукають шляхи для активного впливу на обставини. Результати респондентів з кіберзалежністю можуть свідчити про тенденцію уникання ситуацій, які вимагають рішучості і певну невпевненість у здатності впливати на своє життя. Цифрове середовище, де контроль здається більш доступним та передбачуваним, може слугувати для таких людей своєрідною зоною комфорту. Однак, це не стимулює розвитку їхньої резильєнтності, оскільки зустрічей з реальними викликами життя і труднощами відбувається значно менше і, відповідно, механізми адаптації не розвиваються.

Для зручності сприйняття дані таблиці 3.2 (за виключенням Критерію Манна-Уїтні) були відображені у діаграмі на рис. 3.1.

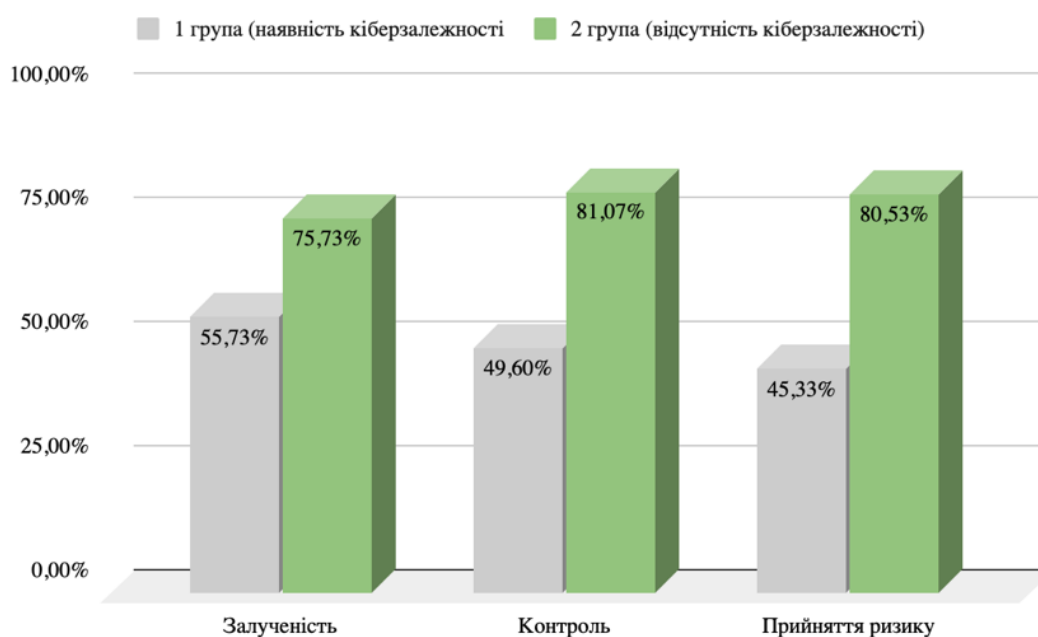


Рис. 3.1 Діаграма порівняння особливостей життєстійкості групи №1 та групи №2

### 3.2 Особливості прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет-адикцією

За допомогою другої методики «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10) ми дослідили загальний рівень резильєнтності респондентів. Отримані результати дають можливість оцінити, наскільки молодь з кіберадикцією здатна адаптуватися до змін та справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу. Усереднені результати та порівняння рівня резильєнтності групи №1 та групи №2 за допомогою критерію Манна-Уїтні представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середньогрупові результати дослідження особливостей резильєнтності двох груп

Шкала	група №1	група №2	Ue
Резильєнтність	21,96	33,88	80,5**

Примітка: Ue – емпіричне значення критерію Манна-Уїтні; \*\* – достовірність відмінностей при  $p \leq 0,01$ .

Середній бал групи респондентів з кіберадикцією становить 21,96, що відповідає низькому рівню показника резильєнтності за методикою, у межах 0-29 балів. У той час, як середній показник групи без кіберадикції – 33,88, що відповідає середньому рівню показника резильєнтності за методикою. Крім того, 11 опитаних з групи №2 мали високий показник резильєнтності (37-40 балів), водночас 21 опитаний з групи №1 мали низький показник за шкалою (0-29 балів). Це свідчить про те, що респонденти з групи №1 мають нижчі показники за такими пунктами як: наявність цілей, уявлення про труднощі як виклик, власна ефективність, позитивна сторона стресу, готовність діяти наполегливо, можливості адаптації до змін, позитивний настрій у тяжких ситуаціях, що їх досліджує методика Конора-Девідсона. Іншими словами, таким людям бракує ключових елементів, характерних для резильєнтності.

Значення критерію Манна-Уїтні є статистично значущим на рівні  $p \leq 0,01$ , що підтверджує суттєву різницю між двома групами та її небезвипадковий характер.

Для зручності сприйняття дані таблиці 3.3 (за виключенням Критерію Манна-Уїтні) були відображені у діаграмі на рис. 3.2.

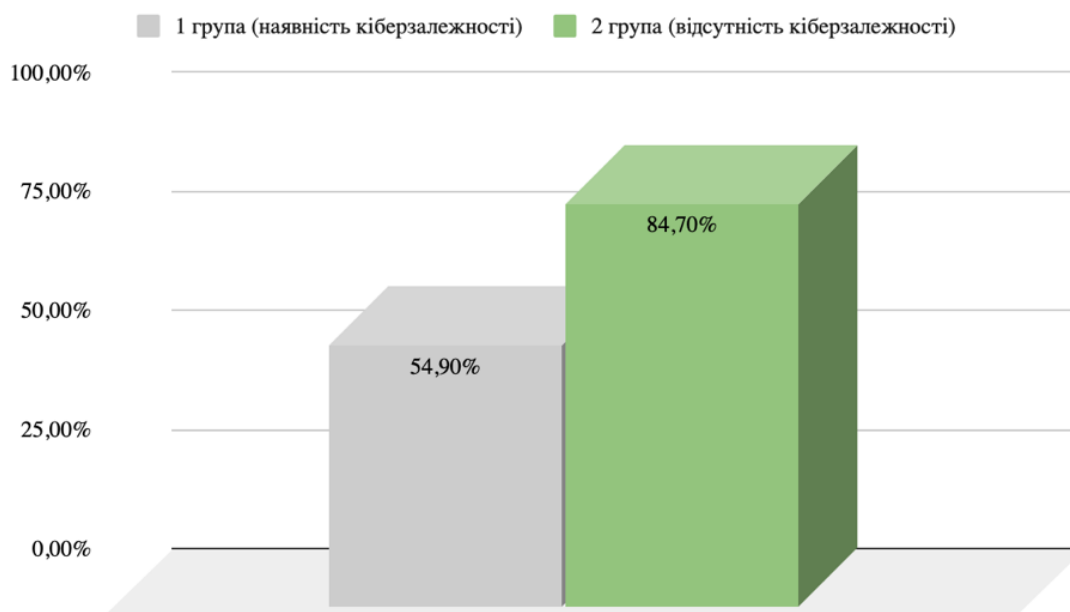


Рис. 3.2 Діаграма порівняння міжгрупових середніх показників рівня резильєнтності

Аналізуючи діаграму на рисунку 3.2 бачимо суттєву різницю між середніми показниками резильєнтності в обох групах, яка становить 29,8 %. Така різниця свідчить про те, що молодь з кіберадикцією має менш розвинену здатність адаптуватися до життєвих викликів і підтримувати стійкість у складних ситуаціях. Це може бути зумовлено як недостатністю навичок подолання труднощів, так і впливом надмірного перебування у цифровому середовищі, яке не сприяє розвитку адаптивних механізмів у реальному житті.

### 3.3. Особливості прояву задоволеності життям у молодих людей з інтернет-адикцією

За допомогою третьої методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, у адаптації Олефіра В., Боснюка В., ми визначили рівень загального задоволення респондентів своїм життям з позиції особистісних цінностей. Дана методика спрямована на аналіз того, наскільки респонденти відчують задоволення своїм життям, зважаючи на власні уявлення про успішність і реалізацію важливих життєвих орієнтирів. Це дасть нам можливість визначити, чи сприймають учасники своє життя як повноцінне та змістовне, що допомагає молоді, як компонент резильєнтності, протистояти стресу та викликам.

У таблиці 3.4 представлені усереднені результати та порівняння рівня задоволеності життям групи №1 та групи №2 за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 3.4

Результати дослідження особливостей задоволеності життям молодих людей з кіберадикцією

Шкала	група №1	група №2	Ue
Задоволеність життям	20,8	29,52	56,5**

Примітка: Ue – емпіричне значення критерію Манна-Уїтні; \*\* – достовірність відмінностей при  $p \leq 0,01$ .

Виходячи з отриманих результатів бачимо, що група №1 має середній показник задоволеності життям 20,8 балів з 35 можливих. Значно вищий показник має група №2 – 29,52 бали, що вказує на досить високий рівень задоволеності респондентів без адикції своїм життям. Іншими словами, опитувані з кіберзалежністю не так позитивно оцінюють своє теперішнє та минуле життя і не у такій мірі вважають, що їх головні потреби та цілі реалізовані, як опитувані без неї.

Нижчий рівень задоволеності життям групи №1 може бути обумовлений тим, що їхня увага та емоційні ресурси зосереджені переважно на онлайн-активностях, які хоч і можуть забезпечити тимчасове задоволення, однак не здатні повністю задовільнити глибинні особистісні потреби, такі як: почуття сенсу, приналежності, самореалізації та успіху. Крім того, надмірне захоплення цифровим середовищем може призводити до ізоляції від реального життя, створюючи при цьому обмеження можливостей для соціальної взаємодії та особистісного зростання. У свою чергу, це може сприяти виникненню почуття незадоволеності, яке з часом може мати тенденцію до зростання, оскільки, віртуальні досягнення не мають такого ж впливу на резильєнтність людини, як реальні досягнення та стосунки.

Група №2 має вищі показники за даною методикою, що може бути обумовлено активнішою реалізацією особистісних цінностей та потреб, знаходженням сенсу і задоволення саме у реальному житті. Що забезпечує їм більш стабільний рівень задоволеності життям, через сприйняття його як повноцінне та змістовне, зважаючи на власні уявлення про успішність і реалізацію важливих життєвих орієнтирів.

Для зручності сприйняття дані таблиці 3.4 (за виключенням Критерію Манна-Уїтні) були відображені у діаграмі на рис. 3.3.



Рис. 3.3 Діаграма порівняння рівня задоволеності життям групи №1 та групи №2

Аналізуючи діаграму на рисунку 3.3 бачимо суттєву різницю між середніми показниками задоволеності життям в обох групах, яка становить 24,91 %. Такі результати можуть бути обумовлені тим, що кіберадикція суттєво обмежує здатність респондентів отримувати задоволення від реальних життєвих подій та досягнень, зосереджуючи їх увагу на віртуальних аспектах. У той же час, респонденти групи №2, маючи більш активну участь у реальних життєвих процесах, можуть краще задовольняти свої базові потреби та цінності, що сприяє більш позитивному сприйняттю свого життя.

Окрім цього, показник критерію Манна-Уїтні є статистично значущим на рівні  $p \leq 0,01$ , що підтверджує суттєву різницю між двома групами та її небезвипадковий характер.

### 3.4 Особливості кореляційних зв'язків критеріїв та кластерної структури компонентів резильєнтності та інтернет-адикції

Аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена було проведено з метою виявлення міжгрупових кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Даний метод дозволяє визначити як силу, так і напрямок залежності між

змінними, зокрема виявляючи, чи є ці зв'язки прямими (зростання однієї змінної супроводжується зростанням іншої) або оберненими (зростання однієї змінної відповідає зменшенню іншої), що у свою чергу, допомагає глибше зрозуміти зв'язки між окремими показниками. Результати даного дослідження відображено у таблиці 3.5, де представлено значення кореляції для кожної змінної.

Таблиця 3.5

Результати дослідження внутрішньогрупових кореляційних зв'язків досліджуваних критеріїв за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена

Шкали	Група з адикцією	Група без адикції
Залученість	0.94**	-0.06
Контроль	-0.42*	-0.03
Прийняття ризику	-0.54*	-0.19
Життєстійкість	-0.55*	-0.20
Резильєнтність	-0.39*	-0.20
Задоволеність життям	-0.64**	-0.23

Примітка: Re – емпіричне значення коефіцієнта Спірмена; \* – достовірність відмінностей при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – достовірність відмінностей при  $p \leq 0,01$ .

Отримані дані було зображено графічно на рис. 3.4 за допомогою теплової карти.

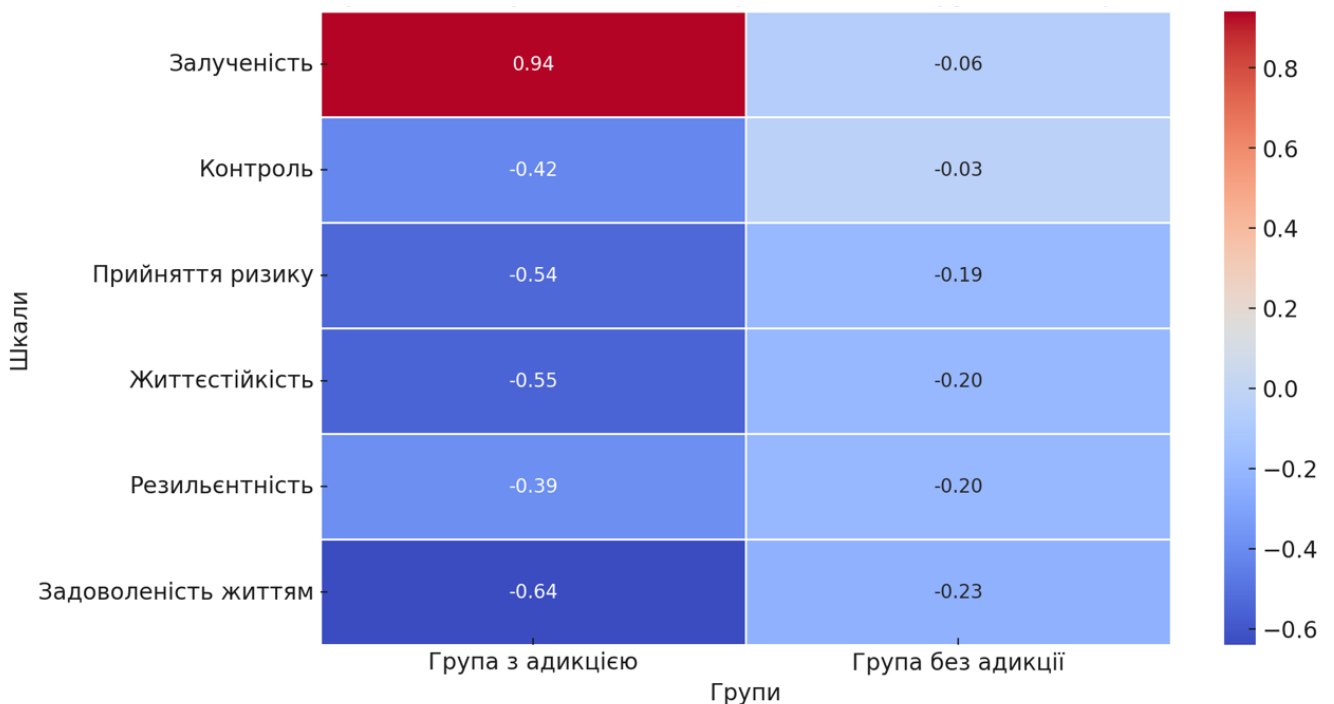


Рис. 3.4 Теплова карта порівняння внутрішньогрупових кореляційних зв'язків досліджуваних змінних

Відповідно до отриманих результатів з таблиці 3.5 та рисунку 3.4 бачимо, що у групі №1 коефіцієнт кореляції між адикцією та залученістю є близьким до 1 (0,94) та статистично значущим на рівні 0,01, що є свідченням сильного позитивного зв'язку: чим більш виражена адикція респондента, тим вищий рівень його залученості. Інші ж досліджувані показники, включаючи контроль (-0,42), прийняття ризику (-0,54), життєстійкість (-0,55) та резильєнтність (-0,39) мають негативні кореляції з адикцією і є статистично значущими на рівні 0,05. Це свідчить про те, що у респондентів з адикцією спостерігається зняження як загального рівня резильєнтності, так і окремих її показників. Особливо значущим є негативний зв'язок із задоволеністю життям (-0,64) на рівні 0,01, що є свідченням сильного негативного зв'язку: чим вищий рівень адикції, тим нижчий показник задоволеності життям.

У групі №2 не виявлено статистично значущого зв'язку між резильєнтністю та її компонентами і адикцією. Низькі показники коефіцієнта кореляції, які варіюються від -0,03 до -0,23 та не перевищують критичне значення -0,337 (для рівня 0,05), вказують на те, що ці змінні не мають істотного впливу одна на одну.

Разом з виявленням кореляційних зв'язків критерієв за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена нами було проведено кластерний аналіз за методом k-середніх. Для того, аби виявити закономірності та взаємозалежності між досліджуваними показниками, виходячи із поділу статистичної вибірки на групи, для більш глибоко розуміння групових особливостей. Задля підвищення точності кластеризації було проведено попередню обробку даних шляхом нормалізації, суттєвих викидів даних не встрановлено.

Нашою метою було отримання визначеності стосовно того, чи існує у групах з різним рівнем адикції обернена або пряма залежність до досліджуваних резильєнтності, задоволеності життям та життєстійкості. У процесі дослідження ми звертали увагу на ключові аспекти, які могли впливати на зазначені змінні, враховуючи різноманітність індивідуальних характеристик респондентів. Використання саме кластерного аналізу дозволило нам визначити приховані паттерни в даних, структурувати їх та краще зрозуміти характеристики кожної групи.

У результаті даного аналізу було виділено 3 групи (кластери). Кожен кластер відображає унікальні характеристики респондентів. Кластер 0 представлений у таблиці 3.6, яка містить ключові дані, що описують основні особливості цієї досліджуваної групи.

Таблиця 3.6

## Результати кластерного аналізу вибірки за методом k-середніх. Кластер 0

Респондент	Адикція	Резильєнтність	Задов. життям	Життєстійкість
11	164	40	34	42
12	163	40	34	42
19	135	31	30	35
27	122	38	30	34
28	170	40	35	42
31	124	40	29	39
34	118	40	35	42
35	126	40	35	39
36	130	40	35	42
38	146	35	33	42
41	136	36	32	32
42	131	38	32	38
44	106	38	30	42
45	105	40	32	42
46	163	40	34	42
Ядро кластеру 0	136	38	33	40

Примітка: задов. життям – задоволеність життям.

Кластер 0 демонструє виражену відмінність у своїй характеристиках та визначається низьким рівнем адикції (медіанний показник 136) та високими показниками резильєнтності (середнє значення 38) та задоволеності життям (середнє значення 33). Крім того, рівень життєстійкості респондентів у цьому кластері також залишається високим (середнє значення 40). Відповідно до отриманих даних, респонденти у цьому кластері менш схильні до адиктивної поведінки, а їхній психологічний стан характеризується високими показниками резильєнтності.

Більшість респондентів цього кластеру походять з контрольної групи, а саме 14 осіб, або 56%, що може свідчити про меншу схильність до адикції серед цієї вибірки.

Натомість, лише один респондент (4%) з основної групи відповідає параметрам цього кластеру, що підкреслює суттєві відмінності між групами. До того ж, це дозволяє припустити, що саме відсутність залежності сприяє збереженню високих показників життєстійкості та загального психологічного благополуччя.

Результати розрахунку наступного кластеру – 1, представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати кластерного аналізу вибірки за методом к-середніх. Кластер 1

Респондент	Адикція	Резильєнтність	Задов. життям	Життєстійкість
1	225	28	21	26
2	141	31	22	30
3	201	26	26	34
10	174	26	21	38
13	124	26	30	32
14	150	27	26	31
15	136	29	27	32
16	138	32	23	26
18	161	25	24	29
23	171	36	25	35
24	238	27	24	27
25	180	24	23	21
29	198	36	28	24
30	205	32	28	35
47	124	26	30	32
48	136	29	27	32
49	161	25	24	29
50	161	25	24	29
Ядро кластеру 1	169	29	25	30

Примітка: задов. життям – задоволеність життям.

Респонденти, які увійшли у цей кластер мають середній рівень адикції (медіанний показник 169). Проте, у порівнянні з кластером 0, рівень резильєнтності тут помітно нижчий (середнє значення 29), також знижується рівень задоволеності життям (середнє значення 25) та життєстійкості (середнє значення 30). Ці дані вказують на наявність певних складнощів у підтриманні психологічного балансу, що може бути пов'язано з впливом адикції.

З основної групи до даного кластеру відноситься 7 респондентів (28%), з контрольної 11 респондентів (44%), що свідчить про те, що певна частина респондентів навіть без вираженої адикції може демонструвати знижений рівень ключових психологічних характеристик.

Результати розрахунку останнього кластеру – 2, представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати кластерного аналізу вибірки за методом k-середніх. Кластер 2

Респондент	Адикція	Резильєнтність	Задов. життям	Життєстійкість
4	269	15	17	8
5	299	14	17	14
6	323	22	15	17
7	329	24	18	16
8	227	19	18	19
9	224	18	20	19
17	220	19	23	22
20	227	15	20	26
21	265	14	20	20
22	222	18	17	14
26	231	16	16	18
32	223	15	20	17
33	269	33	16	28
37	264	14	16	21
39	270	16	18	15
40	241	11	19	20
43	281	27	25	24
Ядро кластеру 2	258	18	19	19

Примітка: задов. життям – задоволеність життям.

Кластер 2 є найбільш вираженим прикладом взаємозв'язку між високим рівнем адикції та значним зниженням резильєнтності. З медіанним показником адикції 269, респонденти, які увійшли у цей кластер демонструють найнижчі середні значення резильєнтності (середнє значення 16), задоволеності життям (середнє значення 18) та життєстійкості (середнє значення 20). Що свідчить про те, що

наявність у респондентів яскраво вираженої кіберадикції супроводжується низькими ресурсами життєстійкості (резильєнтності).

Цей кластер майже повністю представлений респондентами з основної групи, а саме 17 осіб (68%), у той же час, у контрольній групі до кластеру 2 не відноситься жодна особа (0%). Це може свідчити про те, що наявність кіберадикції є визначальним фактором формування низьких показників життєвих ресурсів, що додатково підкреслює її негативний вплив на психологічний стан.

Для того, щоб детальніше розглянути взаємозв'язок окремих показників резильєнтності та кіберадикції ми графічно відобразили кожен з досліджуваних компонентів. Такий підхід дозволяє візуалізувати наявні залежності, відмінності між групами та більш чітко простежити тенденції, які можуть залишатися непомітними в табличний даних.

Розподіл показників адикції та резильєнтності групи №1 та №2 представлений на рис. 3.5.

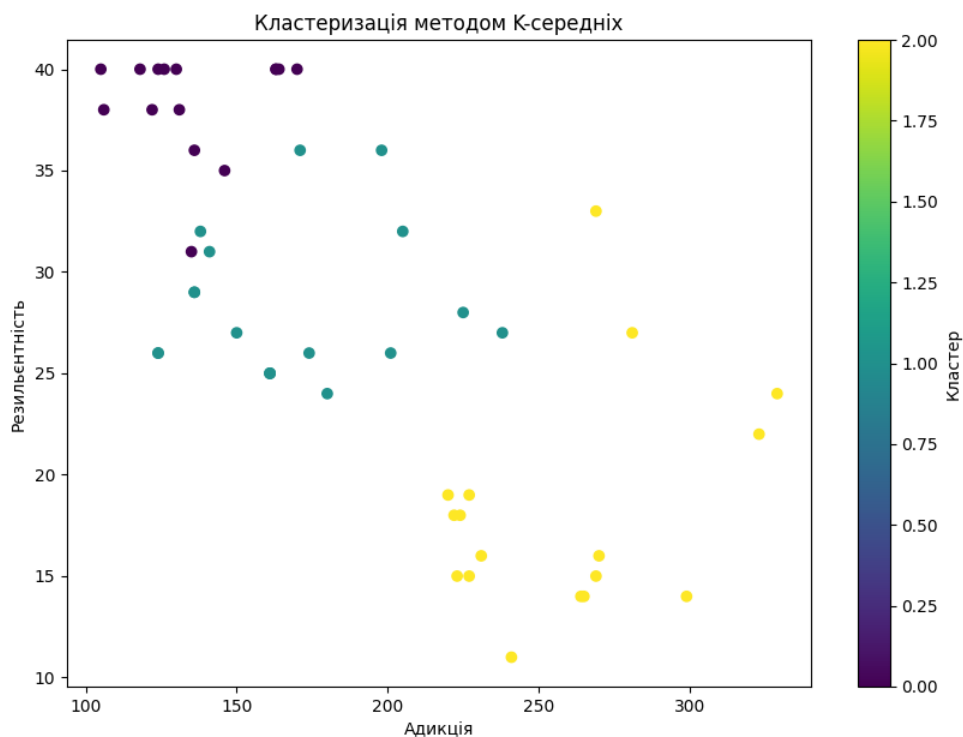


Рис. 3.5 Діаграма розподілу показників адикції та резильєнтності групи №1 та №2

Виходячи з отриманих результатів, бачимо, що групи розподіляються відносно рівномірно та мають виражені особливості:

1 група (кластер 0) – респонденти з низькими показниками адикції та високими показниками рівня резильєнтності;

2 група (кластер 1) – респонденти з середніми показниками адикції та середніми показниками рівня резильєнтності;

3 група (кластер 2) – респонденти з високими показниками адикції та низькими показниками рівня резильєнтності.

Кластери з даної діаграми відображають наступну тенденцію: зі зростанням адикції знижується рівень резильєнтності.

Розподіл показників адикції та задоволеності життям групи №1 та №2 зображено на рис. 3.6.

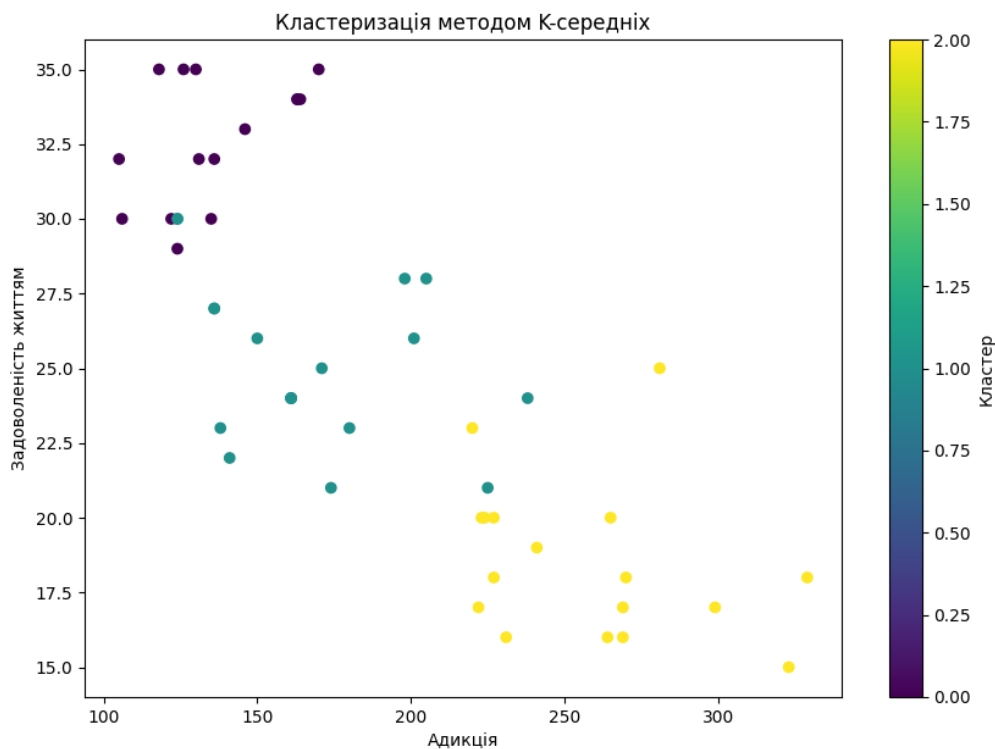


Рис. 3.6 Діаграма розподілу показників адикції та задоволеності життям групи №1 та №2

На основі отриманих результатів, можемо констатувати, що групи розподіляються відносно рівномірно та демонструють виражені особливості:

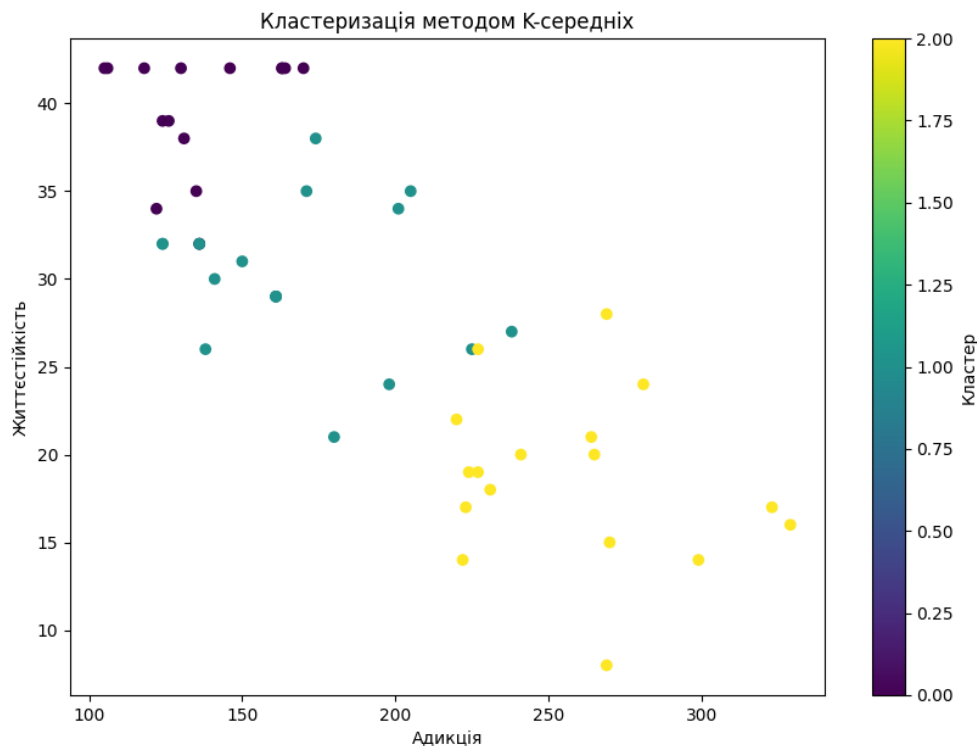
1 група (кластер 0) – респонденти з низькими показниками адикції та високими показниками рівня задоволеності життям;

2 група (кластер 1) – респонденти з середніми показниками адикції та середніми показниками рівня задоволеності життям;

3 група (кластер 2) – респонденти з високими показниками адикції та низькими показниками рівня задоволеності життям.

Дані кластери демонструють закономірність: зі зростанням рівня адикції спостерігається поступове зниження задоволеності життям. Це може свідчити про негативний вплив адикції на загальне сприйняття власного життя.

Розподіл показників адикції та життєстійкості групи №1 та №2 зображено на рис. 3.7.



Дані кластери відображають наступну тенденцію: зі зростанням рівня адикції спостерігається систематичне зниження рівня життєстійкості. Це свідчить про те, що адиктивна поведінка негативно впливає на здатність респондентів адаптуватися з кіберзалежністю адаптуватися до життєвих труднощів, ефективно справлятися зі стресом та підтримувати внутрішній баланс у складних ситуаціях.

На основі отриманих даних кластерного аналізу можемо констатувати факт виявлення системного оберненого зв'язку між рівнем адикції та психологічною стійкістю (резильєнтністю). Результати проведеного дослідження чітко демонструють, що з підвищенням показників адикції спостерігається закономірне зниження показників резильєнтності. Що, у свою чергу, підтверджується наступними аспектами.

По-перше, розподіл респондентів за кластерами виявився високозначущим і співпав на 84% із попереднім розподілом досліджуваних до основної та контрольної групи, що вказує на відповідність отриманих кластерів передньо встановленим характеристикам досліджуваних груп.

По-друге, розподіл самих кластерів виявився відносно рівномірним за кожним з тих компонентів досліджуваних методик. Такий рівномірний розподіл дозволяє розглядати результати як репрезентативні для вибірки в цілому, що підвищує достовірність та надійність зроблених висновків.

### **Висновки до розділу 3**

Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження, можемо зробити наступні висновки.

1. На основі результатів методики «Тест життєстійкості» С. Мадді у адаптації В. Олефіра встановлено, що респонденти з кіберадикцією мають середній рівень життєстійкості. Найвищі показники за субшкалами виявлено у компоненті «залученість», що вказує на часткову здатність респондентів підтримувати інтерес до подій, хоча ця активність часто зосереджена у віртуальному просторі. Натомість, показники за компонентами «контроль» та «прийняття ризику» суттєво нижчі. Це може свідчити про складнощі у прийнятті відповідальності за власне життя та уникання ризиків через відсутність впевненості у реальних життєвих умовах.

Натомість, респонденти без кіберадикції мають значно вищі середні показники життєстійкості, що підтверджується статистично значущими відмінностями ( $U_e = 67$ ,  $p \leq 0,01$ ).

2. Згідно дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10) виявлено, що респонденти з кіберзалежністю мають низькі показники резильєнтності, натомість респонденти без адикції мають середні. Статистично значущі відмінності між групами підтверджені критерієм Манна-Уїтні ( $U_e = 80,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). Виявлено, що у основній групі більшість респондентів (21 особа) мають низькі показники резильєнтності, що свідчить про недостатній рівень ключових характеристик життєстійкості. Натомість у контрольній групі 11 респондентів продемонстрували високі показники, що свідчить про більш розвинені ресурси для протидії життєвим складнощам цієї групи.

3. Виходячи з отриманих даних за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, у адаптації Олефіра В., Боснюка В. визначено, що середній показник групи респондентів з кіберадикцією відповідає середньому рівню задоволеності життям, натомість у групи без адикції він є високим. Значення міжгрупових критеріїв Манна-Уїтні є статистично значущим на рівні  $p \leq 0,01$ , що вказує на суттєву різницю між групами та її небезвипадковий характер. Це може бути обумовлено тим, що респонденти з адикцією менш позитивно оцінюють своє теперішнє та минуле життя і не вважають, що їхні основні потреби та цілі реалізовані, натомість, респонденти без адикції демонструють здатність отримувати задоволення від життєвих подій та власних досягнень, що позитивно впливає на їхнє сприйняття життя.

4. Згідно з результатами кореляційних зв'язків критеріїв за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена, у групі №1 найсильніший позитивний зв'язок виявлено між адикцією та залученістю на рівні  $p \leq 0,01$ , та негативні кореляції адикції з життєстійкості, резильєнтності та задоволеності життям на рівні  $p \leq 0,05$ . Отримані результати є свідченням того, що підвищення рівня адикції супроводжується зниженням загальної психологічної стійкості та задоволеності життям. Не виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків у групі №2.

Кластерний аналіз за методом k-середніх дозволив виявити три групи респондентів: тих, хто має низькі показники адикції та високі показники резильєнтності; тих, хто демонструє середні значення за всіма досліджуваними показниками та тих, хто має високі показники адикції і низькі показники резильєнтності. Виявлено обернений зв'язок між рівнем адикції та психологічною стійкістю, тобто підвищення показників адикції супроводжується зниженням рівня резильєнтності. Розподіл респондентів за кластерами виявився узгодженим із попередніми груповими характеристиками та репрезентативним за компонентами досліджуваних методик, що свідчить про системність отриманих результатів.

Спираючись на отримані результати, можемо констатувати факт підтвердження основної гіпотези дослідження.

## ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Проаналізовано наукову літературу та підходи до розуміння поняття «резильєнтність», розкрито психологічний зміст поняття «резильєнтність». Визначено, що резильєнтність є багатовимірним феноменом, який включає здатність особистості долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Дане поняття розглядається у кількох аспектах: як особистісна риса, як процес адаптації до стресу, як вміння (навичка) вирішувати життєві проблеми та як ресурс для забезпечення емоційної стабільності. Резильєнтність формується під впливом низки індивідуальних (генетичних, когнітивних і емоційних), сімейних і соціальних факторів.

2. Визначено особливості прояву основних характеристик життєстійкості у молодих людей з інтернет-адикцією. Встановлено, що рівень загальної життєстійкості даної групи є середнім. Найвищий показник зафіксовано за субшкалою «залученість», оскільки віртуальне середовище може виступати одним із каналів для задоволення даної потреби, надаючи доступ до спілкування, розваг та інформації. Найнижчий показник спостерігається за субшкалою «прийняття ризику», що може свідчити про залежність респондентів від передбачуваного середовища. Респонденти без кіберзалежності демонструють значно вищий рівень життєстійкості (79,11 %). Статистично значуща міжгрупова різниця підтвержується за допомогою критерію Манна-Уїтні ( $p \leq 0,01$ ). Це може бути зумовлене тим, що наявність кіберадикції знижує шанси на здатність до адаптації до реальних життєвих ситуацій.

3. Виявлено особливості прояву резильєнтності у молодих людей з інтернет-адикцією. Встановлено, що середній показник даної групи відповідає низькому рівню резильєнтності. Що може свідчити про низьку здатність адаптуватися до стресових умов, долати труднощі, зберігати і відновлювати емоційну стабільність під час життєвих викликів. Респонденти без кіберзалежності демонструють середній рівень

резильєнтності. Що свідчить про більш розвинені адаптивні механізми. Відмінності між групами є статистично значущими ( $p \leq 0,01$ ). Це може бути обумовлено систематичним характером впливу інтернет-адикції на рівень резильєнтності.

4. Визначено особливості прояву задоволеності життям у молодих людей з інтернет-адикцією. Встановлено, що рівень задоволеності життям даної групи є середнім. Це може бути пов'язано з тим, що їхня увага та емоційні ресурси зосереджені переважно на онлайн-активностях, які хоч і можуть забезпечити тимчасове задоволення, однак не здатні повністю реалізувати глибинні особистісні потреби. У респондентів без адикції цей показник є високим. Статистично значуща міжгрупова відмінність знаходиться на рівні  $p \leq 0,01$ . Це може свідчити про закономірний вплив інтернет-адикції на рівень задоволеності життям.

5. Встановлено особливості кореляційних зв'язків та кластерної структури компонентів резильєнтності та інтернет-адикції у молодих людей. Згідно коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена, між рівнем інтернет-адикції та резильєнтністю і всіма досліджуваними її складовими існує статистично значущий обернений зв'язок на рівні  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,05$ . За допомогою кластерного аналізу методом k-середніх респондентів розподілено на три групи (кластери), які демонструють чіткі відмінності між рівнем адикції та резильєнтності. Виявлено, що найнижчі показники резильєнтності та задоволеності життям спостерігаються у кластері з найвищими показниками адикції. Отримані результати свідчать про системний характер впливу інтернет-адикції на психологічну стійкість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бердичевська К., Лютий В. Сутність та чинники адиктивної поведінки молоді як проблеми сучасності. *Grail of science*. 2023. № 26. С. 112–114. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.14.04.2023.018> (дата звернення: 11.06.2024).
2. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасній молоді. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 15–22. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-4> (дата звернення: 11.06.2024).
3. Буряк О. Чинники розвитку резильєнтності: аналітичний огляд. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 7 (35). С. 1015-1024. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1015-1024](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1015-1024) (дата звернення: 11.06.2024).
4. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2024. № 1. С. 28–32. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.5> (дата звернення: 11.06.2024).
5. Губер Н. С. Гендерні та статеві особливості резильєнтності: теоретичний аналіз сучасних досліджень. *The 1st International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements”*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Барселона, 29-31 січня 2024 р. Барселона, 2024. С. 227–230.
6. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.
7. Запорожченко. О. В., Матейко Н. М., Чистовська Ю. Ю., Прокоф'єва О. А., Прокоф'єва О. О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2 (30). С. 1540-

1551. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551) (дата звернення 15.06.2024)
8. Крагельська М. Аналіз теоретичних досліджень резильєнтності. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 4 (38). С. 926-933. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-926-933](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-926-933) (дата звернення: 15.06.2024).
  9. Ходотаєв А. А., Кононенко А. О. Теоретичний аналіз впливу інтеракції однолітків та взаємодії на рівні індивіда на формування адиктивної поведінки в молодіжному середовищі. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 62–66. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2024/13.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/13.pdf) (дата звернення: 15.06.2024).
  10. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. / Київ : Освіта України, 2009. 288 с.
  11. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Збірник наукових праць: «Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді»*. 2012. № 16. С. 222–231.
  12. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Збірник наукових праць: «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 41. С. 176–187.
  13. Моцний Ф. В. Аналіз непараметричних і параметричних критеріїв перевірки статистичних гіпотез. Частина I. Критерії узгодження Пірсона і Колмогорова. *Статистика України*. 2018. № 4. С. 14–24.
  14. Нечай В. А. Психологічний, семантичний та феноменологічний аналіз поняття резильєнтності. *Світ наукових досліджень*. 2024. № 26. С. 152–155.
  15. Нечитайло І. С. Аналіз психологічних даних в SPSS: регресійний аналіз : текст лекцій з навч. дисципліни «Комп'ютерні методи практичної психології».

- Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. URL: <https://nm2.univd.edu.ua/download/128869> (дата звернення: 7.07.2024).
16. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія Психологія*. 2013. № 45 (2). С. 158–165.
  17. Пасічник Л. Психологічні особливості поведінки особистості з різними адикціями. *Psychological Prospects Journal*. 2024. № 48. С. 143–160.
  18. Сержан В. А. Поняття резильєнтності та його роль у суспільних науках. *International scientific conference*. Riga, 2024. С. 200–203.
  19. Суйчмез О. С., Васильєва О. А. Психологічні особливості інтернет-залежності сучасної молоді в період воєнного стану. *The 4th International scientific and practical conference "European congress of scientific achievements"*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Барселона, 22–24 квіт. 2024 р. Барселона, 2024. С. 318–325.
  20. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості коннора – девідсона-10 (cdrisc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. Т. 80. URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення: 7.07.2024).
  21. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 65–71.
  22. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикції в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
  23. Яка роль альфа Кронбаха і як ви її інтерпретуєте? Mind the Graph : веб-сайт. URL: <https://mindthegraph.com/blog/uk/%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%>

[B1%D0%B0%D1%85-%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B0/](#) (дата звернення: 01.08.2024).

24. Alim T. N., Lawson W. B., Feder A., Iacoviello B. M., Saxena S., Bailey C. R., Greene M. A., Neumeister A. Resilience to meet the challenge of addiction: psychobiology and clinical considerations. *Alcohol research: current reviews*. 2012. № 34 (4). P. 506–515.
25. Bilgin O., Taş İ. Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal journal of educational research*. 2018. Vol. 6, No 4. P. 751–758. URL: <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418> (дата звернення: 7.07.2024).
26. Bartone P. T. Test-Retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological reports*. 2007. Vol. 101, No 3. P. 943–944. URL: <https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.943-944> (дата звернення: 01.08.2024).
27. Ceyhan A. A., Ceyhan E. Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & behavior*. 2008. Vol. 11, No 6. P. 699–701. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255> (дата звернення: 01.08.2024).
28. Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students / K. Diehl et al. *International journal of environmental research and public health*. 2018. Vol. 15, No 9. P. 1865. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865> (дата звернення: 01.08.2024).
29. Social networks, engagement and resilience in university students / E. Fernández-Martínez et al. *International journal of environmental research and public health*. 2017. Vol. 14, No 12. Article №1488. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph14121488> (дата звернення: 01.08.2024).
30. Gori A., Topino E., Griffiths M. D. The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use:

- a path analysis model. *Addictive behaviors*. 2023. Vol. 141. Article №107633. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633> (дата звернення: 01.08.2024).
31. Gökçen G., Yilmaz D. Examination of resiliency of substance-user and non-user undergraduate students. *Journal of family, counseling and education*. 2024. Vol 9, No 1. P. 15-33. URL: <https://doi.org/10.32568/jfcea.1363980> (дата звернення: 01.08.2024).
32. Hu T., Zhang D., Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and individual differences*. 2015. Vol. 76. P. 18–27. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039> (дата звернення: 15.09.2024).
33. Johnson N., Dinsmore J. A., Hof D. D. The relationship between college students' resilience level and type of alcohol use. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*. 2011. Vol. 8. P. 67–82.
34. Kuss D. J., Griffiths M. D. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*. 2011. Vol. 8, No 9. P. 3528–3552. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528> (дата звернення: 15.09.2024).
35. Exploring the relationship between resilience and internet addiction in Chinese college students: the mediating roles of life satisfaction and loneliness / R. Li та ін. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 248. Article №104405. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104405> (дата звернення: 15.09.2024).
36. Youth gambling behaviors: an examination of the role of resilience. / I. Lussier та ін. *Psychology of addictive behaviors*. 2007. Vol. 21, No 2. P. 165–173. URL: <https://doi.org/10.1037/0893-164x.21.2.165> (дата звернення: 15.09.2024).
37. Robertson T. W., Yan Z., Rapoza K. A. Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in human behavior*. 2018. Vol. 78. P. 255–260. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027> (дата звернення: 15.09.2024).

38. Rogers A., Leslie F. Addiction neurobiologists should study resilience. *Addiction neuroscience*. 2024. Vol. 11. Article №100152. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addicn.2024.100152> (дата звернення: 15.09.2024)
39. Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users / J. Tang та ін. *Addictive behaviors*. 2014. Vol. 39, No 3. P. 744–747. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010> (дата звернення: 15.09.2024).
40. Whang L. S.-M., Lee S., Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & behavior*. 2003. Vol. 6, No 2. P. 143–150. URL: <https://doi.org/10.1089/109493103321640338> (дата звернення: 15.09.2024).

## АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей резильєнтності у молоді з інтернет-адикцією. Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань і додатків. У роботі наявні 8 таблиць та 7 рисунків. Основний зміст викладено на 50 сторінках. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз поняття «резильєнтність», розкрито його психологічний зміст, а також розглянуто психологічні аспекти формування адиктивної поведінки. Другий розділ містить детальний опис вибірки, методів і методик, що використовувалися в дослідженні, а також опис процедури його проведення. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, зокрема діагностики кіберзалежності, психологічних особливостей резильєнтності в осіб із інтернет-адикцією, а також встановлено зв'язки між рівнем адикції та компонентами резильєнтності за допомогою кореляційного та кластерного аналізів. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 19 до 35 років.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість, психологічна стійкість, інтернет-адикція, кіберзалежність, Інтернет, адаптація, задоволеність життям, молодь.

This qualification work is dedicated to studying the psychological characteristics of resilience in young people with internet addiction. The structure of the work includes an introduction, three chapters, conclusions for each chapter, general conclusions, a list of references consisting of 40 sources and appendices. The work contains 8 tables and 7 figures. The main content is presented on 50 pages. The first chapter provides a theoretical analysis of the concept of “resilience”, reveals its psychological essence and examines the psychological aspects of the formation of addictive behavior. The second chapter provides a detailed description of the sample, methods and methodologies used in the study, as well as the procedure for its implementation. The third chapter presents the results of the

empirical study, including the diagnosis of cyber addiction, psychological characteristics of resilience in individuals with internet addiction and the identified relationships between the level of addiction and resilience components using correlation and cluster analyses. The study involved 50 respondents aged 19 to 35. Keywords: resilience, life toughness, stress resistance, psychological stability, internet addiction, cyber addiction, Internet, adaptation, life satisfaction, youth.