

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Бойко Тетяна Олександрівна

УДК 159.9

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вплив інтернет залежностей на ментальне здоров'я особистості

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Т.О. Бойко

Керівник роботи
Можаровська Т.В.
к.психол.н, доцент

АНОТАЦІЯ

Бойко Т. О. Вплив інтернет-залежностей на ментальне здоров'я особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто феномен інтернет-залежності та її вплив на ментальне здоров'я особистості. Визначено основні форми інтернет-залежності, зокрема ігрову, соціальну, інформаційну та кіберсексуальну, та механізми їх впливу на емоційний, когнітивний і соціальний стан особистості. Проведено емпіричне дослідження серед студентської молоді, яке дозволило виявити зв'язок між рівнем інтернет-залежності та ментальним здоров'ям, включаючи тривожність, депресивні стани та соціальну ізоляцію. Використано методики оцінки, зокрема тест Кімберлі Янг (IAT) та анкети МНС-SF.

Результати дослідження демонструють, що інтернет-залежність сприяє порушенню психічного благополуччя, зокрема якості сну, рівня задоволеності життям та соціальної інтеграції. У роботі розроблено рекомендації щодо профілактики та корекції інтернет-залежності через використання психологічних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, гештальт-терапія, а також програми психологічної підтримки для студентів. Окрему увагу приділено ролі суспільства та держави у запобіганні інтернет-залежності через впровадження освітніх програм, регуляторних заходів та соціальних ініціатив.

Ключові слова: інтернет-залежність, ментальне здоров'я, тривожність, депресія, соціальна інтеграція, когнітивно-поведінкова терапія, профілактика.

SUMMARY

Boiko T. The impact of internet addiction on mental health – Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for a master's degree in specialty 053 – Psychology. – Polissya National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work examines the phenomenon of Internet addiction and its impact on the mental health of the individual. The main forms of Internet addiction, in particular gaming, social, information and cybersexual, and the mechanisms of their influence on the emotional, cognitive and social state of the individual are identified. An empirical study was conducted among students, which revealed the relationship between the level of Internet addiction and mental health, including anxiety, depression, and social isolation. The assessment methods used were the Kimberly Young Inventory (IAT) and the MHC-SF questionnaire.

The results of the study demonstrate that Internet addiction contributes to mental well-being, including sleep quality, life satisfaction, and social integration. The paper develops recommendations for the prevention and correction of Internet addiction through the use of psychological approaches such as cognitive behavioral therapy, art therapy, Gestalt therapy, and psychological support programs for students. Particular attention is paid to the role of society and the state in preventing Internet addiction through the implementation of educational programs, regulatory measures and social initiatives.

Keywords: internet addiction, mental health, anxiety, depression, social integration, cognitive behavioral therapy, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.....	9
1.1. Поняття інтернет-залежності та її форми.....	9
1.2. Ментальне здоров'я як психічний стан особистості.....	11
1.3. Механізми впливу інтернет-залежності на психічне здоров'я.....	13
1.4. Чинники, що сприяють розвитку інтернет-залежності.....	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.....	19
2.1. Методика та організація дослідження впливу інтернет-залежності на ментальне здоров'я.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу інтернет-залежності на ментальне здоров'я студентської молоді.....	22
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ.....	29
3.1. Особливості впливу інтернет-залежності на ментальне здоров'я особистості.....	29
3.2. Програма психологічної підтримки ментального здоров'я особистості.....	32
Висновки до розділу 3.....	35
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі стрімкий розвиток цифрових технологій і повсюдне поширення Інтернету суттєво змінюють спосіб життя, комунікації та професійну діяльність людини. Однак, поряд із численними перевагами, цифровізація породжує нові виклики, зокрема інтернет-залежність, яка стає однією з найпоширеніших форм поведінкових порушень. Це явище особливо актуальне для молоді, яка є найбільшою групою користувачів цифрових платформ.

Інтернет-залежність негативно впливає на ментальне здоров'я, сприяючи розвитку тривожності, депресії, емоційного виснаження, соціальної ізоляції, а також порушень сну і когнітивних функцій. У сучасних умовах, коли дистанційне навчання, робота й навіть соціалізація часто відбуваються через цифрові платформи, ризики надмірного використання Інтернету лише зростають. Це підсилює важливість вивчення феномену інтернет-залежності та її впливу на психічне благополуччя.

Особливо актуальним є дослідження цього питання в українському контексті, де внаслідок соціальних і економічних змін зростає психологічна напруженість, а Інтернет стає важливим засобом компенсації емоційного дискомфорту. Розуміння механізмів впливу інтернет-залежності на психічне здоров'я та розробка профілактичних програм є необхідними для забезпечення гармонійного розвитку особистості та підтримки ментального здоров'я суспільства в цілому.

Таким чином, дослідження впливу інтернет-залежності на ментальне здоров'я особистості є своєчасним і важливим завданням, що сприяє формуванню стратегії збереження психічного здоров'я населення в умовах цифрової епохи.

Мета дослідження. Визначити вплив інтернет-залежності на ментальне здоров'я особистості та розробити рекомендації для профілактики і корекції залежності в контексті забезпечення психічного благополуччя.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні основи інтернет-залежності, зокрема її форми, прояви та чинники, що сприяють її розвитку.
2. Визначити ключові аспекти ментального здоров'я та розкрити їх взаємозв'язок з інтернет-залежністю.
3. Дослідити механізми впливу інтернет-залежності на психічний стан особистості, включаючи емоційний, когнітивний і соціальний аспекти шляхом емпіричного дослідження рівня інтернет-залежності та виявити її вплив на ментальне здоров'я студентської молоді.
4. Визначити роль суспільства і держави у попередженні інтернет-залежності та забезпеченні гармонійного психічного розвитку особистості.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження – вплив інтернет-залежності на психічний стан, емоційне благополуччя, когнітивні процеси та соціальну інтеграцію особистості.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі використано теоретичні (аналіз та синтез, узагальнення даних) та емпіричні методи (опитувальник інтернет-залежності Кімберлі Янг (IAT) та анкета Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)), а також порівняльний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та ментальним здоров'ям молоді. У роботі вперше використано стандартизовані методики, такі як опитувальник Кімберлі Янг (IAT) та анкета MHC-SF, для аналізу впливу інтернет-залежності на тривожність, депресивні стани та соціальну ізоляцію. Дослідження дозволило визначити специфічні психоемоційні стани, які виникають внаслідок інтернет-залежності, а також їхній вплив на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти життя молоді.

Крім того, було розроблено рекомендації з профілактики інтернет-залежності серед молоді, що включають сучасні психологічні підходи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та програми психологічної підтримки. Окрему увагу приділено розробці нових напрямів для освітніх програм і соціальних ініціатив, які спрямовані на формування здорових цифрових звичок у молодіжному середовищі. Такі програми включають управління часом, зниження стресу та розвиток навичок саморегуляції.

У роботі обґрунтовано важливу роль суспільства та держави у створенні умов для гармонійного психічного розвитку особистості в умовах цифровізації. Це дослідження також пропонує теоретичну основу для подальших наукових розвідок у сфері впливу цифрових технологій на психологічний стан молоді.

Практична значущість одержаних результатів можуть бути застосовані для розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на зниження рівня залежності від цифрових технологій та формування здорових цифрових звичок. У результаті дослідження було виявлено ключові фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, а також специфічні психоемоційні стани, які впливають на користувачів цифрових платформ. Це дає змогу створювати комплексні стратегії, які дозволяють коригувати поведінкові моделі молоді, підвищуючи її стійкість до негативних впливів цифрових технологій.

Зокрема, результати роботи можуть бути використані для розробки спеціалізованих тренінгів та курсів, що включають елементи психологічної освіти, профілактики інтернет-залежності та розвитку навичок саморегуляції в онлайн-середовищі. Програми, орієнтовані на формування здорових цифрових звичок, можуть включати техніки управління часом, методи зниження стресу, розвиток соціальних навичок, а також навчання розпізнаванню та подоланню негативних психологічних ефектів, спричинених надмірним використанням інтернету.

Завдяки виявленим закономірностям і специфічним психологічним аспектам, що лежать в основі інтернет-залежності, результати дослідження

також можуть бути використані для подальших теоретичних та емпіричних розробок у галузі психології інтернет-залежності та ментального здоров'я. Це відкриває перспективи для проведення глибших досліджень, які дозволять точніше визначити вплив різних факторів на психіку молоді в умовах інтенсивного використання цифрових технологій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на трьох конференціях, з них 1 – міжнародних та 2 – українських.

Публікації:

1. Бойко Т.О. Діагностика інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг. Сталий розвиток суспільства в епоху цифровізації: наука, освіта та інновації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 23 листопада 2024 року, м. Орхус, Данія. 2024. (подано до друку).

2. Бойко Т.О. Стабільність психічного здоров'я в сучасних умовах. Студентські наукові читання – 2024. 12 грудня 2024 р., Житомир. Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

3. Бойко Т.О. Сучасні методики визначення інтернет залежності. Студентські наукові читання – 2024. 12 грудня 2024 р., Житомир. Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменувань (з них 11 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи складає 45 сторінок. Робота містить 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

1.1. Поняття інтернет-залежності та її форми.

Інтернет-залежність є формою поведінкової залежності, що характеризується надмірним чи неконтрольованим використанням інтернету, яке впливає на особисте, соціальне та професійне життя людини. Цей стан проявляється у вигляді постійного бажання бути онлайн, втрати інтересу до реального спілкування, а також неспроможності скоротити час, проведений в інтернеті, навіть якщо це шкодить повсякденним обов'язкам та здоров'ю [2].

Феномен інтернет-залежності можна поділити на кілька основних форм. Однією з найпоширеніших є ігрова залежність, що виникає через пристрасть до онлайн-ігор. Цей тип залежності часто супроводжується спробами досягти віртуальних успіхів, які можуть компенсувати невдачі в реальному житті. Гравці можуть витратити значні суми грошей на поліпшення ігрових персонажів, що ще більше поглиблює залежність [13, 19].

Іншою формою є соціальна залежність, яка виражається у надмірному використанні соціальних мереж і прагненні постійно отримувати визнання через лайки, коментарі чи збільшення числа підписників. Це може викликати емоційне виснаження, зниження самооцінки, якщо очікування визнання не виправдовуються [17, 30].

Інформаційна залежність виникає через постійне бажання отримувати нову інформацію, яке може проявлятися у безцільному серфінгу або перегляді величезних обсягів контенту. Це може призводити до інформаційного перевантаження, коли людина не здатна структурувати отримані знання та приймати зважені рішення [18, 28, 29].

Окремо виділяють кіберсексуальну залежність, що включає надмірне використання порнографічного контенту або участь у віртуальних сексуальних стосунках. Це може замінювати реальні стосунки, погіршуючи емоційний і

фізичний стан людини

Попри розмаїття форм, загальною рисою інтернет-залежності є порушення контролю над часом і поведінкою в інтернеті. Це часто супроводжується емоційними і фізичними симптомами, такими як дратівливість, тривога, депресія, безсоння, а також проблеми зі сприйняттям реального життя. Важливим завданням науковців є створення дієвих підходів до діагностики та профілактики цього явища, адже воно особливо поширене серед підлітків та молоді [19-22].

Інтернет-залежність є актуальним і складним соціально-психологічним феноменом, який набуває все більшої значущості в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій. Різноманітність її форм, зокрема ігрова, соціальна, інформаційна та кіберсексуальна залежність, вказує на глибокий вплив інтернету на психоемоційне та фізичне здоров'я індивіда, а також на його соціальні взаємодії. Загальною рисою всіх форм інтернет-залежності є порушення контролю над часом і поведінкою в інтернет-середовищі, що призводить до значних негативних наслідків, зокрема до зниження якості реального життя, емоційного виснаження, депресії, тривожності, проблем зі сном та фізичних захворювань.

Особливо гостро це питання постає серед молоді, для якої інтернет-залежність може стати бар'єром на шляху до розвитку здорових соціальних і професійних взаємодій. Залежність від онлайн-ігор, соціальних мереж, а також постійне прагнення до отримання нової інформації, можуть призводити до значних когнітивних і емоційних порушень, що ускладнюють адаптацію особистості в реальному соціальному контексті.

З огляду на виявлені проблеми, важливим завданням є розробка ефективних підходів до діагностики, профілактики та корекції інтернет-залежності. Це включає створення спеціалізованих програм психологічної підтримки, що сприятимуть формуванню здорових цифрових звичок, розвиткові навичок саморегуляції та підвищенню психологічної обізнаності щодо ризиків, пов'язаних із надмірним використанням інтернету. Реалізація

таких заходів сприятиме зниженню рівня інтернет-залежності серед молоді та допоможе уникнути її негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

1.2. Ментальне здоров'я як психічний стан особистості.

Ментальне здоров'я є фундаментальною складовою загального благополуччя людини, що впливає на її здатність жити повноцінним життям, справлятися з викликами та встановлювати гармонійні стосунки з іншими. Визначення, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), характеризує ментальне здоров'я як стан, у якому людина усвідомлює свої здібності, може ефективно долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту [3, 29, 30].

Одним із ключових аспектів ментального здоров'я є емоційна рівновага. Вона дозволяє людині адекватно реагувати на життєві труднощі, зберігати стабільність у стресових ситуаціях і контролювати свої емоції. Успішне управління емоціями не лише допомагає будувати здорові стосунки, але й сприяє особистісному розвитку. Важливим також є когнітивне функціонування, яке визначає здатність людини мислити ясно, аналізувати ситуації та приймати рішення. Порушення цього аспекту може знизити продуктивність і завадити реалізації життєвих цілей [10-12].

Соціальна інтеграція є ще одним важливим елементом ментального здоров'я, оскільки гармонійні стосунки з оточенням забезпечують підтримку та допомогу в складних ситуаціях. Взаємодія з іншими людьми зміцнює почуття приналежності та знижує ризик ізоляції, яка часто стає тригером для психічних розладів. Здатність до адаптації також відіграє важливу роль. Люди з розвиненою адаптивністю легше пристосовуються до змін, справляються з викликами та продовжують рухатися вперед, незважаючи на труднощі [14, 15].

Ментальне здоров'я має величезне значення не лише для кожної окремої особистості, а й для суспільства загалом. Воно визначає якість життя, сприяє

професійній реалізації та допомагає зберігати стійкість до стресу. Негативні зміни у психічному стані, такі як депресія чи тривога, можуть призводити до проблем із фізичним здоров'ям, зокрема, до порушень роботи серцево-судинної чи імунної системи. Водночас гармонійний психічний стан зміцнює не лише тіло, а й дух, сприяючи кращій продуктивності та емоційному задоволенню [17-19].

Підтримка ментального здоров'я вимагає комплексного підходу. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, достатній сон і активна соціальна взаємодія допомагають зберігати рівновагу. Навчання ефективному управлінню стресом, розвиток емоційного інтелекту та своєчасне звернення за допомогою до психолога або психотерапевта є важливими елементами цього процесу. Ментальне здоров'я — це не лише про відсутність психічних розладів, але й про здатність жити повним і щасливим життям, навіть у складних умовах сучасного світу [21, 28].

Ментальне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя людини, що визначає її здатність адаптуватися до життєвих викликів, зберігати емоційну стабільність та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я, ментальне здоров'я включає в себе не лише відсутність психічних розладів, але й здатність усвідомлювати свої можливості, ефективно долати стреси, реалізовувати свій потенціал і активно брати участь у житті спільноти.

Ключовими аспектами ментального здоров'я є емоційна рівновага, здатність до когнітивного функціонування та соціальна інтеграція. Успішне управління емоціями та здатність до адаптації дозволяють людині зберігати психологічну стабільність в умовах стресу та змін, сприяючи розвитку здорових міжособистісних стосунків. Водночас порушення когнітивних процесів або емоційних реакцій можуть суттєво впливати на якість життя, знижуючи здатність до прийняття рішень і реалізації особистісних та професійних цілей.

Ментальне здоров'я має не тільки індивідуальне, але й колективне

значення, оскільки впливає на соціальну взаємодію, стійкість до стресу та загальну продуктивність. Дисфункція психічного стану може призводити до фізичних порушень, таких як захворювання серцево-судинної системи чи імунні порушення, що підкреслює важливість підтримки ментального здоров'я як фактору загального фізичного благополуччя.

Збереження ментального здоров'я вимагає комплексного підходу, що включає регулярні фізичні вправи, здорове харчування, адекватний сон і активну соціальну взаємодію. Крім того, розвиток емоційного інтелекту, ефективне управління стресом та своєчасне звернення за професійною допомогою є необхідними для підтримки психічного балансу. Отже, ментальне здоров'я є важливим чинником не тільки в контексті індивідуального благополуччя, але й у загальному соціальному розвитку, забезпечуючи стійкість до сучасних життєвих труднощів і сприяючи повноцінному та щасливому життю.

1.3. Механізми впливу інтернет-залежності на психічне здоров'я.

Інтернет-залежність здатна значно впливати на психічне здоров'я людини, змінюючи її емоційний стан, рівень тривожності, депресії та самооцінку. Надмірне використання Інтернету може призводити до відчуття ізоляції, зниження задоволеності життям і погіршення соціальних контактів. Водночас, такі аспекти як порівняння себе з іншими в соціальних мережах, можуть викликати заздрість і знижувати самооцінку, особливо через викривлене сприйняття "успішного" життя інших людей [2].

Дослідження показують, що тривале використання соціальних мереж може сприяти підвищенню рівня тривожності, депресивних станів і навіть розвитку синдрому втрачених можливостей (FOMO). Цей синдром виражається в постійному страху пропустити важливі події або новини, що примушує людину витратити більше часу на моніторинг оновлень. Також постійний доступ до інформації може спричиняти емоційне перенасичення, що підсилює

вразливість до стресу.

Інтернет-залежність впливає на якість сну: затримки в засинанні через тривале використання гаджетів спричиняють порушення циркадних ритмів. Додатково, постійна стимуляція через цифрові медіа підвищує рівень тривоги, а дефіцит реальних соціальних контактів сприяє зростанню почуття самотності. У підлітковому віці, коли психіка особливо вразлива, ці ефекти можуть проявлятися яскравіше, збільшуючи ризик емоційної нестабільності та зниження академічних досягнень [14].

Крім цього, залежність від онлайн-ігор або соціальних мереж створює ризики уникнення реальності, що перешкоджає розвитку навичок подолання життєвих труднощів у реальному світі. Своєчасна ідентифікація цих проблем та їх вирішення через консультації з фахівцями, встановлення чітких обмежень на використання цифрових технологій і розробка профілактичних програм допомагають знизити їхній негативний вплив на психічне здоров'я [21, 28, 30].

Ці аспекти показують важливість підвищення обізнаності щодо ризиків, пов'язаних із залежністю від Інтернету, та необхідності вживати заходів для її профілактики, особливо серед підлітків та молоді [15, 17].

Інтернет-залежність є серйозною проблемою, що значно впливає на психічне здоров'я особистості, зокрема на її емоційний стан, рівень тривожності, депресії та самооцінку. Надмірне використання Інтернету, особливо соціальних мереж, може призводити до відчуття ізоляції, погіршення соціальних контактів та зниження задоволеності життям. Це, в свою чергу, сприяє виникненню таких негативних емоційних станів, як заздрість і невдоволення собою, що посилюються через порівняння себе з іншими, які віртуально демонструють "успішне" життя. Це явище особливо актуальне серед молоді, у віці якої психічне здоров'я є більш вразливим до впливу зовнішніх факторів, зокрема цифрових технологій.

Дослідження вказують на те, що тривале використання соціальних мереж може призводити до розвитку синдрому втрачених можливостей (FOMO), що, в свою чергу, підвищує рівень тривожності та депресії. Постійний моніторинг

оновлень, бажання не пропустити важливі події чи новини, створює додатковий емоційний стрес, що може призводити до емоційного перенасичення і вразливості до стресу. Такі ефекти мають особливу актуальність у підлітковому віці, коли незріле психічне функціонування може посилювати негативні наслідки інтернет-залежності, знижуючи академічні досягнення та емоційну стабільність.

Важливим аспектом є й вплив інтернет-залежності на фізіологічні процеси, зокрема на якість сну. Порушення циркадних ритмів через тривале використання цифрових пристроїв перед сном збільшує рівень тривожності та сприяє розвитку емоційної нестабільності. Більш того, залежність від онлайн-ігор та соціальних мереж часто призводить до уникання реальних життєвих труднощів, що перешкоджає розвитку здорових механізмів подолання стресу та життєвих викликів.

Таким чином, для мінімізації негативного впливу інтернет-залежності на психічне здоров'я необхідно своєчасно виявляти ці проблеми та розробляти відповідні профілактичні заходи. Це включає в себе не лише консультації з фахівцями, але й встановлення чітких обмежень на використання цифрових технологій, а також розробку спеціальних програм для підвищення обізнаності про ризики, пов'язані з надмірним використанням Інтернету. Зокрема, це має бути особливою пріоритетною сферою уваги при роботі з підлітками та молоддю, що знаходяться в групі підвищеного ризику розвитку інтернет-залежності та її негативних наслідків для психічного здоров'я.

1.4. Чинники, що сприяють розвитку інтернет-залежності.

Розвиток інтернет-залежності обумовлений сукупністю чинників, які діють на рівні особистості, соціального середовища та технологічних умов. На індивідуальному рівні ключову роль відіграють певні риси характеру та емоційний стан. Люди з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю чи схильністю до депресивних станів часто використовують Інтернет як спосіб

уникнення проблем або компенсації браку впевненості в реальному житті. Самотність та соціальна ізоляція також є важливими передумовами: онлайн-середовище створює ілюзію легкого спілкування та підтримки, що особливо приваблює тих, хто має труднощі з встановленням міжособистісних контактів у реальності [2, 18].

Соціальні обставини можуть посилювати ризик розвитку інтернет-залежності. Люди, які відчують тиск суспільства, стикаються з відчуженням або не мають достатньої підтримки з боку близьких, часто знаходять в Інтернеті притулок. Соціальні мережі та онлайн-спільноти пропонують місце, де можна знайти однодумців, отримати визнання чи створити власний ідеалізований образ. Молодь, яка активно користується технологіями для самовираження, особливо вразлива до цього впливу, адже для багатьох Інтернет стає не лише засобом комунікації, але й ключовим інструментом соціалізації [19].

Технологічний аспект також відіграє значну роль у формуванні залежності. Сучасні цифрові платформи розроблені так, щоб утримувати увагу користувачів максимально довго. Постійна доступність інформації, інтерактивні функції, миттєвий зворотний зв'язок і можливість залишатися анонімним створюють умови для нескінченного використання. Наприклад, соціальні мережі чи онлайн-ігри заохочують часті перевірки оновлень або досягнення нових цілей, що формує залежність. Технологічний прогрес, зокрема розвиток смартфонів і високошвидкісного Інтернету, лише підсилює цей вплив, забезпечуючи доступ до цифрових платформ у будь-який час і будь-якому місці [25].

Таким чином, інтернет-залежність є багатофакторним явищем, яке формується під впливом особистісних, соціальних та технологічних чинників. Їхня взаємодія створює умови для розвитку залежності, яка негативно впливає на психічне здоров'я та якість життя людини. Розуміння цих механізмів дозволяє більш ефективно розробляти заходи профілактики та підтримки, спрямовані на зменшення ризику цього явища [29].

Інтернет-залежність є складним багатофакторним явищем, розвиток якого обумовлений взаємодією особистісних, соціальних і технологічних чинників. На індивідуальному рівні важливу роль у формуванні залежності відіграють такі риси характеру, як низька самооцінка, підвищена тривожність і схильність до депресивних станів. Люди, які переживають емоційні труднощі, часто використовують Інтернет як спосіб уникнення реальних проблем, а також як джерело тимчасового емоційного комфорту. Самотність і соціальна ізоляція стають додатковими чинниками, оскільки онлайн-середовище створює ілюзію доступного та безпечного спілкування, що приваблює людей, які мають труднощі у встановленні контактів у реальному житті.

Соціальні обставини, такі як відчуття відчуження, недостатня підтримка з боку близьких або суспільний тиск, можуть значно посилювати ризик розвитку інтернет-залежності. Особливо вразлива молодь, для якої Інтернет стає важливим інструментом не лише для комунікації, але й для самовираження та соціалізації. Соціальні мережі і онлайн-спільноти надають можливість створювати ідеалізовані образи себе, що може призвести до психологічної залежності від схвалення оточення.

Технологічний аспект є не менш важливим чинником, оскільки сучасні цифрові платформи створюють умови, за яких користувачі постійно залучені до процесу перевірки оновлень, досягнення нових цілей або взаємодії з іншими. Високошвидкісний Інтернет, смартфони і постійна доступність інформації підтримують цей цикл, що лише посилює залежність. Ці технології утримують увагу користувачів, створюючи умови для тривалого використання онлайн-платформ, що, в свою чергу, може призвести до емоційного перенавантаження та погіршення психічного здоров'я.

Отже, інтернет-залежність є результатом комплексної взаємодії особистісних, соціальних та технологічних факторів, які разом створюють умови для її розвитку. Врахування цих чинників є важливим для розробки ефективних методів профілактики та підтримки, спрямованих на зменшення ризиків, пов'язаних із інтернет-залежністю. Це дозволить більш ефективно

запобігати розвитку залежності і знижувати її негативний вплив на психічне здоров'я та якість життя людини.

Висновки до розділу 1:

Інтернет-залежність є комплексним явищем, що негативно впливає на психічне здоров'я людини, змінюючи її емоційний стан, знижуючи самооцінку та підвищуючи ризик тривожності й депресії. Різноманітні чинники, зокрема особистісні особливості, соціальні умови та технологічні аспекти, сприяють розвитку цієї залежності, створюючи сприятливе середовище для її виникнення. Особистості, схильні до самотності чи емоційної нестабільності, часто використовують Інтернет як засіб уникнення реальності, що посилює ризик.

Соціальні мережі та онлайн-ігри завдяки своїй структурі та інтерактивності підсилюють психологічну потребу в постійному використанні, викликаючи порушення сну, емоційне перенапруження та ізоляцію від реального життя. Важливо розуміти, що інтернет-залежність не лише впливає на індивідуальний рівень, але й має суспільне значення, змінюючи характер міжособистісної взаємодії та соціалізації.

Комплексний підхід до профілактики, що включає емоційну підтримку, обмеження часу використання Інтернету та розвиток соціальних навичок, є ключовим для мінімізації негативних наслідків. Підвищення обізнаності про механізми впливу Інтернету на психіку та створення здорових альтернатив для взаємодії та відпочинку допоможе зміцнити психічне здоров'я суспільства в цілому.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

2.1. Методика та організація дослідження.

На сьогоднішній день психологія не має чітких критеріїв діагностики психічного здоров'я людини і того, чим воно відрізняється від психічного здоров'я [2, 4]. Традиційно в науковій літературі психічне здоров'я асоціюється з відсутністю ознак психопатології, при цьому психічне здоров'я трактується не лише як відсутність ознак психопатології, а й як наявність ознак позитивного функціонування людини.

Опитувальник "Стабільність психічного здоров'я - коротка форма" К. Кіз розглядає феномен "психічного здоров'я" через частоту переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя [36, 37]. Таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні про те, що психічно здорові люди не тільки не мають психічних розладів, але й задоволені життям і виявляють позитивні ознаки функціонування, тобто вважають себе психічно здоровими та добре адаптованими в суспільстві.

Хоча англійський термін «ментальне здоров'я» не включено до Оксфордського словника психології, він широко використовується в літературі з питань психології здоров'я [6, 36].

У згаданому вище Оксфордському словнику психології «експертиза» (діагностика психічного стану людини) пояснюється як оцінка стану, спрямована на виявлення можливих психічних відхилень, що відображаються на поведінці, зовнішності, інтелекті, певних аспектах характеру людини. Гігієна, соціальна та рухова діяльність, емоції (міміка, емоційні реакції в мові та мисленні); особливості концентрації, пам'яті, орієнтації в часі та просторі. У світлі цього ми вважаємо, що термін «континуум психічного здоров'я» слід

точно перекладати як «стабільність (безперервність) прояву симптомів психічного здоров'я» [25, 37].

К. Кіз зробив значний внесок у концептуалізацію феномену психічного здоров'я. Його дослідження вибірки з 3032 чоловіків віком від 25 до 74 років показало, що стан психічного здоров'я 17,2% випробовуваних можна охарактеризувати як «процвітаючий», 56,6% як задоволений, 12,1% як депресивний (впав), 14,1% випробовуваних був з діагнозом депресія (згідно з критеріями DSM-III-R). Хоча К. Іншими словами, поняття депресії (недуги) характеризує відсутність ознак психічного захворювання, воно свідчить про нижчий рівень психологічного, суб'єктивного та соціального благополуччя. Метод «МНС-SF», запропонований К. Кізом, був валідований і випробуваний з відмінними результатами щодо внутрішньої узгодженості пунктів анкети (альфа Кронбаха $> 0,80$). Тест-ретест індекс надійності, перевірено на результат повторного тесту через 3 тижні склав 0,68 [6, 36, 37].

Вважаємо, що запропонований у роботі метод оцінки психічного здоров'я К. Кіз є доцільним, оскільки він визначає психічне здоров'я людини на основі динаміки відповідних їй психічних станів, які відображають рівень психічного здоров'я людини. Задоволеність/незадоволеність людини життям, психологічне та соціальне благополуччя. Авторами обрано оригінальний метод оцінки ознак стійкості (континууму) переживання позитивних станів. Вважаємо, що зв'язок досвіду позитивних станів з показниками «безперервності» (континууму) забезпечує високу інформативність конкретної методики та її надійність, а також можливість впровадження стандартних методик оцінки особистісних характеристик.

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) є одним із найважливіших інструментів для оцінки рівня інтернет-залежності, що пояснює його актуальність і доцільність використання в кваліфікаційній роботі [40, 41].

По-перше, IAT є універсальним і широко визнаним у науковому середовищі, що забезпечує його високу надійність і валідність. Його

використовують дослідники в усьому світі для аналізу поведінки людей у цифровому середовищі. Тест охоплює різноманітні аспекти інтернет-залежності, такі як вплив на роботу, навчання, стосунки, емоційний стан і контроль над часом. Завдяки цьому він дає змогу отримати комплексну оцінку проблеми, що важливо для якісного аналізу в академічній роботі [41].

По-друге, цей тест адаптований для різних соціальних і культурних контекстів, що робить його доцільним для використання в дослідженнях на локальному рівні, зокрема в Україні. Його структура дозволяє оцінювати інтернет-залежність не тільки серед дорослих, але й серед молоді, що особливо важливо в умовах цифровізації освіти та поширення онлайн-ресурсів [40, 41].

По-третє, використання ІАТ у кваліфікаційній роботі дає змогу порівняти результати з існуючими міжнародними дослідженнями, забезпечуючи інтеграцію локальних даних у глобальний контекст. Це може сприяти розробці рекомендацій для профілактики та корекції інтернет-залежності, що підвищує прикладну значущість роботи [40].

Дослідження психічного здоров'я, зокрема в контексті інтернет-залежності, підкреслюють важливість комплексного підходу до визначення та оцінки цього явища. На сьогоднішній день психологія не має однозначних критеріїв для чіткого розмежування понять «психічне здоров'я» та «психічні розлади», що ускладнює процес діагностики. Водночас, психічне здоров'я не обмежується відсутністю психопатології; воно включає в себе також позитивні аспекти функціонування особистості, як то емоційне, соціальне та психологічне благополуччя, задоволеність життям та адаптація в суспільстві.

Методика, запропонована К. Кізом для оцінки психічного здоров'я, орієнтується на визначення психічного стану через динаміку позитивних переживань та загальний рівень благополуччя, що дозволяє більш точно оцінити континуум психічного здоров'я. Її використання, зокрема на основі опитувальника "Стабільність психічного здоров'я", демонструє високу надійність та внутрішню узгодженість результатів, що робить її ефективним інструментом у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

Інтернет-залежність, як важлива складова сучасної проблематики психічного здоров'я, також вимагає точних інструментів для діагностики. Тест Кімберлі Янг (ІАТ) є одним із найбільш визнаних методів для оцінки рівня інтернет-залежності, що робить його доцільним для використання в наукових дослідженнях. Завдяки своїй універсальності та здатності адаптуватися до різних соціокультурних контекстів, ІАТ дозволяє оцінити вплив Інтернету на емоційний стан, соціальні взаємодії та академічні результати, що має велике значення в умовах цифровізації освіти та соціальних мереж.

Таким чином, застосування методів оцінки психічного здоров'я та інтернет-залежності, таких як опитувальники К. Кіза та ІАТ, дозволяє здійснити комплексну оцінку психічного стану особистості. Це відкриває нові можливості для досліджень та розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження впливу інтернет-залежності та підтримку психічного здоров'я в сучасному суспільстві.

2.2. Аналіз результатів дослідження.

Методика Кімберлі Янг є однією з найвідоміших і поширених у світі методик діагностики інтернет-залежності. Розроблений американським психологом Кімберлі Янг у 1998 році, він був першою спробою стандартизувати оцінку впливу надмірного використання Інтернету на психологічний і соціальний стан людини. Метод заснований на ІАТ (Internet Addiction Test) і складається з 20 питань, що охоплюють різні аспекти використання Інтернету, включаючи емоційну залежність, втрату контролю над часом, втручання в особисте життя та вплив на професійні та соціальні обов'язки [4].

Кожне запитання оцінюється за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «рідко» або «ніколи», а 5 означає «часто». У результаті відповіді респондентів агрегуються, що дозволяє визначити ступінь інтернет-залежності: низький, середній або високий [4].

Всього в дослідженні Інтернет-залежності взяли участь 271 особа, більшість з яких були у віковій групі 18-25 років, що становить 78,6% від загальної кількості опитаних (рис. 2.1). Розподіл за статтю був досить рівномірним: 49,8% учасників були чоловіками та 48,0% жінками. За місцем проживання більшість респондентів (59,4%) проживають у містах, 39,1% – у сільській місцевості.

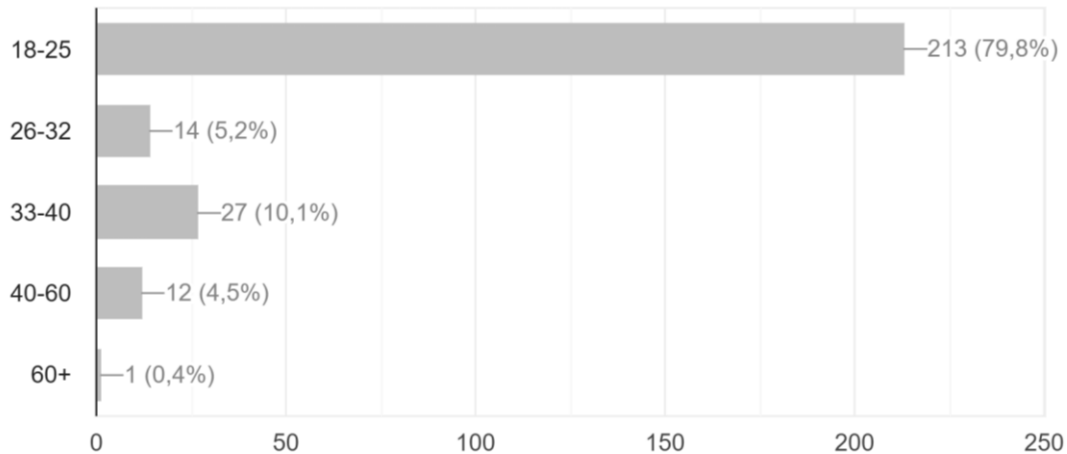


Рис. 2.1. Вікова структура респондентів ІАТ

Однією з найпоширеніших поведінкових проблем, пов'язаних із надмірним використанням Інтернету, є порушення сну. Понад 40% респондентів сказали, що принаймні іноді відчувають труднощі з дотриманням розкладу сну через використання цифрових пристроїв (рис. 2.2.). Іншою важливою проблемою є нехтування прийомом їжі, про що повідомили 39% респондентів, а близько 20% сказали, що роблять це регулярно або постійно. Нехтування особистою гігієною зустрічається рідше, але 8% респондентів зізналися, що іноді або часто витрачають час на електроніку замість особистої гігієни [4].

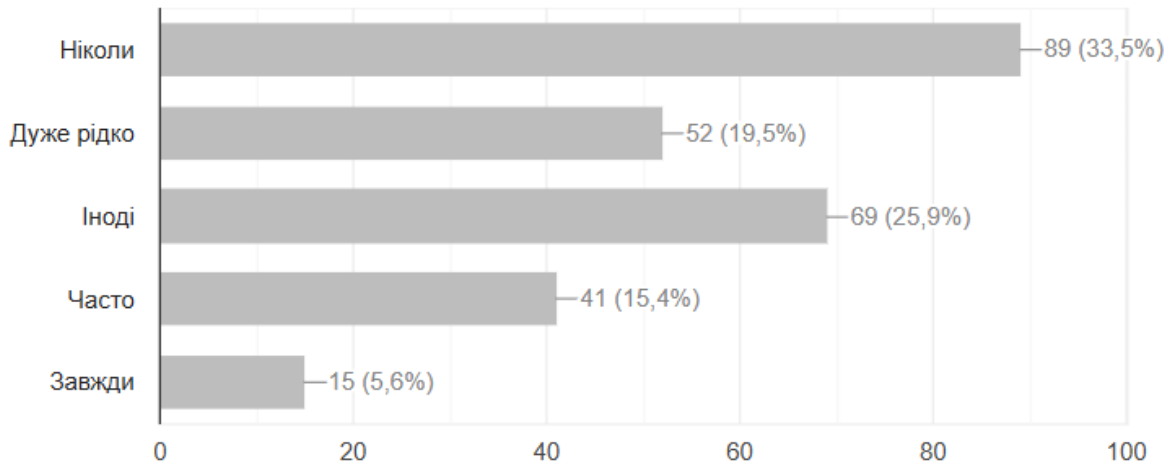


Рис. 2.2. Відповіді респондентів щодо зміни режиму сну

Більш детальний аналіз показав наявність певних демографічних відмінностей у поширеності проблеми. Молоді люди у віці 18-25 років найчастіше страждають від розладів сну та нехтування дієтою, що свідчить про те, що вони більш схильні до інтернет-залежності (рис.2.3). Чоловіки частіше, ніж жінки, повідомляли про зміни в поведінці, такі як порушення сну та нехтування особистою гігієною. Крім того, інтернет-залежність більш поширена серед міських жителів, ніж серед сільських.

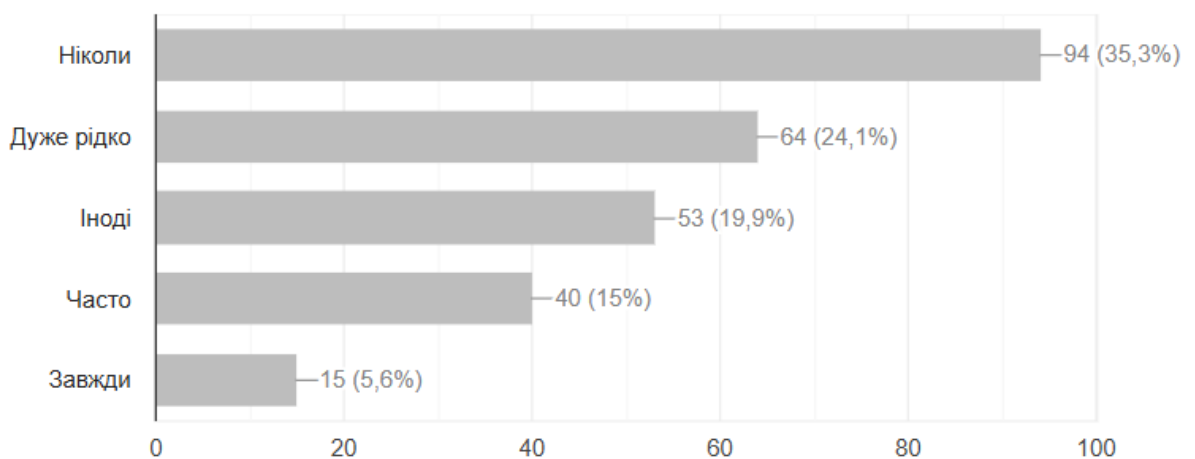


Рис. 2.3. Відповіді респондентів щодо прийому їжі під час роботи із смартфоном та комп'ютером

Анкета Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) була представлена К. Кізом у 2009 році як інструмент для оцінки стану психічного

здоров'я людини. Ця анкета базується на концепції позитивного психічного здоров'я та складається з 14 пунктів, які оцінюють три основні аспекти: емоційне здоров'я, соціальне здоров'я та психічне здоров'я [5, 6].

Метою опитування було вивчення психічного здоров'я респондентів, зокрема їхнього емоційного стану, почуття соціальної приналежності та впевненості в собі. Учасниками були переважно чоловіки та жінки вікової групи 18-25 років, переважно мешканці міст. Така вибірка може дати нам загальне розуміння психологічного та емоційного стану молоді в сучасному соціальному та культурному контексті [5].

Результати опитування показали, що у більшості респондентів спостерігається фон радісних позитивних емоцій, частота цих емоцій коливається від «майже щодня» до «2-3 рази на тиждень». Подібна тенденція спостерігалася і щодо життєвих інтересів, хоча деякі респонденти повідомляли про нижчі показники, наприклад «1-2 рази» або «приблизно раз на тиждень» (рис.2.4). Важливо, що задоволеність життям була дещо нижчою порівняно з цікавістю, що може свідчити про певну розбіжність між очікуваннями респондентів і реальністю [5].

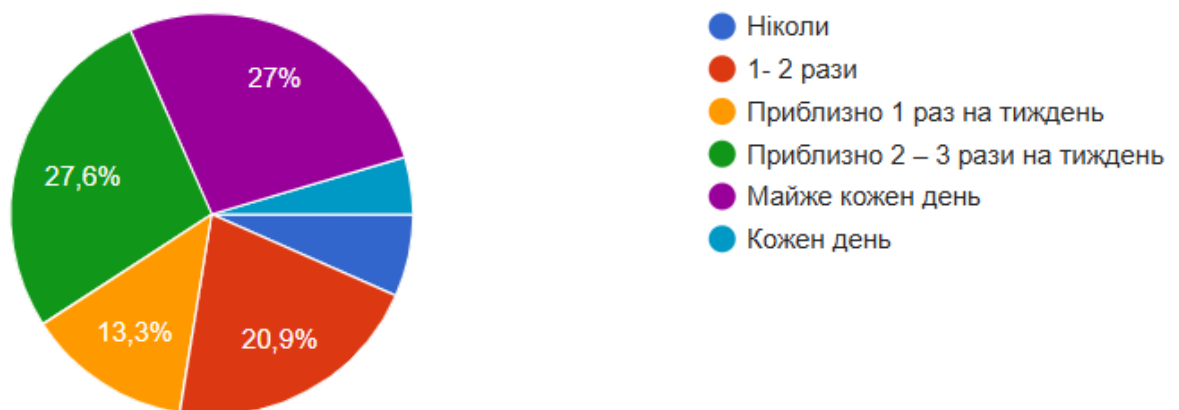


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували щастя?»

Заслуговує на увагу й соціальна інтеграція респондентів. Багато учасників відчували приналежність до соціальної групи, наприклад, де вони жили, навчалися чи працювали. Крім того, вони часто помічають теплі і довірливі стосунки з іншими. Це позитивно впливає на загальне психічне здоров'я, оскільки соціальна підтримка є важливим фактором стабільності. Водночас у деяких респондентів спостерігалось зниження почуття соціальної значущості. Наприклад, деякі учасники заявили, що вони рідко або ніколи не відчували, що можуть зробити важливий внесок у розвиток суспільства [5].

Цікаво, що респонденти висловили суперечливі погляди на питання цінностей. Більшість людей відчують мету та сенс життя та знаходять щось у своєму щоденному досвіді, що спонукає до самовдосконалення (рис.2.5). Однак у таких, як вони, відчуття того, що суспільство змінюється на краще, залишається на низькому рівні. Значна частина респондентів зазначили, що ці почуття рідко або зовсім відсутні [5].



Рис. 2.5. Відповіді респондентів на питання «Як часто протягом двох тижнів Ви відчували що маєте мету та сенс життя?»

Що стосується самоефективності, то більшість респондентів були впевнені у своїй здатності успішно справлятися з щоденними завданнями. Значний відсоток відповів, що відчуває впевненість у собі «майже щодня». Однак деякі респонденти відзначили труднощі з висловленням своїх поглядів

або успішним виконанням зобов'язань, що може свідчити про потребу в додатковій підтримці або розвитку навичок самовираження [5].

Результати дослідження, що ґрунтується на використанні методик Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) та Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF), надають важливу інформацію щодо взаємозв'язку між інтернет-залежністю та психічним здоров'ям молоді. Розподіл респондентів за віковими категоріями вказує на особливу вразливість осіб віком 18-25 років до розвитку інтернет-залежності, зокрема через порушення режиму сну та нехтування фізіологічними потребами, такими як прийом їжі та особиста гігієна. Такі поведінкові зміни свідчать про серйозний вплив надмірного використання цифрових пристроїв на фізіологічний стан і загальний рівень благополуччя молоді.

Аналіз демографічних характеристик показав, що найбільшу схильність до інтернет-залежності виявляють міські жителі та чоловіки. Це може бути пов'язано з більшою доступністю Інтернету та технологій у міських умовах, а також з різними соціальними та культурними чинниками, що впливають на поведінку молоді. Наявність певних відмінностей між чоловіками та жінками в частоті порушень сну та нехтуванні особистою гігієною вказує на необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм профілактики інтернет-залежності.

Що стосується психічного здоров'я, результати опитування за методикою MHC-SF показують, що більшість респондентів демонструють позитивний емоційний стан та відчуття життєвих інтересів, хоча задоволеність життям була дещо нижчою. Це може свідчити про існування розриву між ідеалами та реальністю, що є характерним для сучасного покоління. Незважаючи на загальний фон позитивних емоцій, деякі респонденти повідомляли про зниження соціальної інтеграції та відчуття соціальної значущості, що є тривожним сигналом щодо потенційних проблем у сфері соціального благополуччя.

Загалом, отримані дані підтверджують наявність тісного зв'язку між інтернет-залежністю та психічним здоров'ям молоді. Високий рівень емоційної залежності від цифрових технологій може негативно позначатися на соціальних та психологічних аспектах життя, зокрема на самовідчутті та здатності до самоорганізації. Отже, дослідження підкреслює необхідність розробки комплексних заходів щодо попередження та корекції інтернет-залежності, орієнтуючись на специфічні потреби молоді, зокрема на підтримку здорових соціальних зв'язків, розвиток самопізнання та психологічної стійкості.

Висновки до розділу 2:

Оцінки психічного здоров'я К. Кіза визначає психічне здоров'я людини на основі динаміки відповідних їй психічних станів, які відображають рівень психічного здоров'я людини.

Тест Кімберлі Янг є ефективним і добре розробленим інструментом, який відповідає потребам дослідження сучасних проблем інтернет-залежності.

Загальний емоційний стан молодих людей досить позитивний. Учасники продемонстрували стійкість психічного здоров'я та регулярно відчували щастя, задоволення та соціальну підтримку. Водночас деякі аспекти, такі як відчуття соціальної значущості та впевненість у висловленні власної думки, потребують подальшого дослідження.

Залежність є серйозною проблемою, яка впливає на життєву поведінку людей, особливо серед підлітків, чоловіків та міських жителів. Отримані результати свідчать про необхідність подальших досліджень цього питання та розробки ефективних стратегій профілактики.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

3.1. Психологічні підходи до профілактики інтернет-залежності.

Інтернет-залежність є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, особливо серед молоді, для якої онлайн-активність нерідко стає основною формою комунікації, навчання та розваг. Ефективна профілактика цього явища вимагає системного підходу, що включає як індивідуальну, так і групову роботу, а також рекомендації для батьків, педагогів і самих користувачів цифрових технологій [10].

Одним із ключових індивідуальних методів профілактики є психологічна освіта, яка передбачає інформування про ризики надмірного використання інтернету та формування навичок, що допомагають уникнути залежності. Наприклад, це може бути роз'яснення ознак залежності, таких як втрата контролю над часом, проведеним в мережі, або заміщення реальних соціальних контактів віртуальними. Важливим елементом індивідуальної роботи є розвиток саморегуляції, що включає навчання управління часом, зокрема за допомогою таких технік, як метод Pomodoro, або ведення журналу для аналізу часу, проведеного в інтернеті. Крім того, значну роль у профілактиці відіграє психотерапевтична підтримка, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на зміну шкідливих думок і поведінкових моделей, пов'язаних із надмірним використанням гаджетів [12].

Групові методи профілактики також мають велике значення, оскільки вони сприяють формуванню здорових соціальних зв'язків і вмінню працювати у команді. Наприклад, психологічні тренінги можуть допомогти молоді краще розуміти свої емоції, покращувати міжособистісну комунікацію та знижувати залежність від цифрових технологій. Групові активності, такі як соціальні ігри, спрямовані на розвиток співпраці та емпатії, створюють альтернативу онлайн-

розвагам. У цьому контексті підтримуючі групи, де люди можуть ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від однодумців, також є дієвим інструментом профілактики [14, 30].

Важливою складовою профілактичної роботи є рекомендації для батьків, оскільки саме родина є основою формування звичок у дітей та підлітків. Батькам слід звернути увагу на створення балансу в сімейному житті, встановлюючи правила щодо використання гаджетів усіма членами родини. Заохочення до спільних активностей офлайн, таких як прогулянки чи настільні ігри, сприяє зміцненню сімейних стосунків і зменшенню потреби у віртуальному спілкуванні. Не менш важливим є особистий приклад батьків, які своїм відповідальним ставленням до цифрових пристроїв можуть формувати відповідну поведінку у дітей. Розвиток довіри через регулярне спілкування та зацікавленість у житті дитини допоможе запобігти її залежності від віртуального середовища [18].

Роль педагогів також є визначальною у профілактиці інтернет-залежності. В освітньому середовищі необхідно впроваджувати уроки цифрової грамотності, які включають вивчення основ етики спілкування в інтернеті та вміння критично оцінювати інформацію. Важливо також сприяти психологічній стійкості студентів, організовуючи заняття, що розвивають стресостійкість і навички усвідомленості. Крім того, створення середовища, де учні можуть взаємодіяти без використання гаджетів, наприклад через участь у шкільних гуртках або спортивних заходах, допоможе знизити рівень їхньої залежності від цифрових технологій [19, 21].

Самим користувачам також варто усвідомлювати власну відповідальність за збереження здорового балансу між онлайн-активністю та реальним життям. Для цього корисно розвивати самосвідомість, наприклад, через ведення щоденника, де можна аналізувати емоції та поведінку, пов'язану з використанням інтернету. Одним із ефективних методів є впровадження практики цифрового детоксу, коли користувачі свідомо планують перерви від гаджетів на певний час. Також важливо знайти альтернативні хобі, які можуть

заповнити дефіцит реальних переживань, наприклад спорт, творчість чи волонтерство [22].

Таким чином, профілактика інтернет-залежності потребує комплексного підходу, який охоплює індивідуальну та групову роботу, а також активну участь родини й освітніх установ. Лише спільними зусиллями можна знизити ризик розвитку залежності й забезпечити гармонійний розвиток особистості в умовах цифрової епохи [28, 29].

Профілактика інтернет-залежності є складною та багатогранною задачею, що вимагає застосування різноманітних психологічних підходів. Результати аналізу підтверджують необхідність впровадження системного підходу до цієї проблеми, який охоплює як індивідуальні, так і групові методи роботи. Психологічна освіта, спрямована на інформування про ризики надмірного використання Інтернету та формування навичок саморегуляції, є важливим етапом профілактики, оскільки дозволяє людям осмислено ставитись до власної поведінки в цифровому середовищі.

Значну роль у профілактиці інтернет-залежності відіграють психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, яка ефективно коригує шкідливі поведінкові та когнітивні патерни. Групові методи, такі як психологічні тренінги та підтримуючі групи, допомагають формувати здорові соціальні зв'язки та знижують залежність від онлайн-активності. Це підкреслює важливість соціальних інструментів, що пропонують альтернативи віртуальному світу та сприяють розвитку емпатії та співпраці.

Особливу увагу слід приділити вихованню в родині, де батьки можуть створити баланс між реальним і віртуальним світом. Роль батьків у формуванні здорових звичок використання цифрових пристроїв є невід'ємною, оскільки вони можуть подавати приклад і сприяти розвитку критичного ставлення до технологій. Крім того, створення підтримуючого середовища в школах і вищих навчальних закладах через цифрову грамотність, розвиток стресостійкості та позакласну активність допомагає знизити ризики інтернет-залежності серед учнів.

Важливим є також усвідомлення самими користувачами необхідності знаходження здорового балансу між онлайн-активністю та реальним життям. Методи самопізнання, такі як ведення щоденників або практики цифрового детоксу, дають змогу користувачам контролювати свій час в інтернеті, що є важливою складовою індивідуальної профілактики.

Таким чином, для ефективної профілактики інтернет-залежності необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає освіту, психологічну підтримку, соціальні та сімейні механізми. Лише спільними зусиллями батьків, педагогів та самих користувачів можна значно знизити ризики розвитку залежності, сприяючи гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової епохи.

3.2. Методи корекції та терапії інтернет-залежності:

Інтернет-залежність є складним явищем, яке вимагає не лише профілактичних, але й корекційних заходів. Для ефективної роботи з особами, які вже мають симптоми залежності, психологи застосовують різноманітні методи терапії, що враховують психологічні, емоційні та соціальні аспекти проблеми. Серед них провідну роль відіграють когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, а також інші напрямки, спрямовані на глибоке опрацювання внутрішніх причин залежності [1, 8].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших підходів у корекції інтернет-залежності. Основна мета цього методу полягає у виявленні та зміні деструктивних мисленнєвих і поведінкових шаблонів, які сприяють розвитку залежності. Наприклад, у процесі терапії фахівець допомагає клієнту усвідомити, як певні думки ("Я не можу бути успішним без постійного доступу до інформації") та дії (надмірний час за гаджетами) негативно впливають на його життя. Потім формуються нові, здорові моделі поведінки, що дозволяють ефективно керувати своїм часом та емоціями. Крім того, у рамках КПТ особлива увага приділяється навчанню навичок

самоконтролю та розвитку альтернативних способів вирішення проблем, які раніше компенсувалися інтернет-активністю [12, 13].

Арт-терапія, у свою чергу, пропонує інший підхід до подолання інтернет-залежності, заснований на творчій самовираженості клієнта. Через мистецькі техніки (малювання, ліплення, музика, драматичні практики) людина отримує можливість досліджувати свої емоції, усвідомлювати внутрішні конфлікти та знімати напругу. Цей метод є особливо корисним для тих, хто має складнощі з вербальним вираженням переживань. Наприклад, створення художніх робіт може допомогти клієнту знайти зв'язок із власними потребами, які раніше задовольнялися через постійну присутність в інтернеті. Також арт-терапія сприяє розвитку навичок концентрації та терпіння, які нерідко ослаблені у залежних [15, 16].

Іншим важливим методом є гештальт-терапія, яка допомагає клієнтам усвідомити свої почуття, потреби та поведінкові шаблони, які підсилюють залежність. У процесі терапії клієнт вчиться приймати відповідальність за свій вибір, виявляти джерела тривожності або емоційної порожнечі, які компенсуються інтернет-активністю, та поступово замінювати ці шаблони на здорові стратегії взаємодії з реальним світом [20, 23].

Для роботи з інтернет-залежністю також застосовують сімейну терапію, оскільки надмірна залученість в інтернет нерідко є результатом проблем у сімейних відносинах. Цей метод дозволяє не лише працювати з окремою особою, але й коригувати динаміку сімейних взаємин, яка може провокувати або підтримувати залежність. Психолог допомагає членам родини краще розуміти один одного, будувати відкриті та підтримуючі відносини, які знижують потребу у втечі в інтернет [25-27].

Також у практиці роботи з інтернет-залежністю успішно застосовують методи тілесно-орієнтованої терапії. Цей підхід базується на роботі з тілом, оскільки надмірна інтернет-активність часто супроводжується фізичним виснаженням, порушенням сну чи навіть соматичними розладами. Через

дихальні практики, рухові техніки та тілесну релаксацію залежні вчать краще усвідомлювати свої фізичні та емоційні стани, а також знижувати рівень стресу.

Окрім перерахованих методів, у сучасній психології активно використовуються групові терапевтичні підходи, такі як програми взаємодопомоги або підтримуючі групи. У такому середовищі клієнти можуть ділитися досвідом, отримувати соціальну підтримку і працювати над подоланням ізоляції, яка часто супроводжує залежність [31-33].

Таким чином, психологічні методи корекції інтернет-залежності є багатограними і враховують як когнітивні, так і емоційні аспекти проблеми. Вибір конкретного підходу залежить від особливостей клієнта, ступеня залежності та його особистих потреб, проте основна мета всіх методів – допомогти людині знайти гармонійний баланс між використанням цифрових технологій і реальним життям [34].

Корекція інтернет-залежності є складним і багатограним процесом, який вимагає застосування різноманітних терапевтичних підходів, орієнтованих на психологічні, емоційні та соціальні аспекти цього явища. Психологічні методи корекції, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, гештальт-терапія, сімейна терапія та тілесно-орієнтовані методи, дозволяють не лише змінювати деструктивні патерни поведінки, а й сприяти глибокому усвідомленню внутрішніх причин залежності, що є ключовим у процесі її подолання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найбільш ефективних методів, оскільки вона сприяє зміні шкідливих мисленневих шаблонів і навчання нових, більш здорових моделей поведінки. Арт-терапія, з іншого боку, дозволяє клієнтам через творчість виражати свої емоції та вирішувати внутрішні конфлікти, що допомагає зменшити залежність від інтернету. Гештальт-терапія акцентує увагу на усвідомленні власних почуттів та потреб, що сприяє прийняттю відповідальності за поведінку і заміні шкідливих звичок на більш адаптивні стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Інтеграція сімейної терапії у корекційний процес важлива, оскільки сімейні проблеми часто є основою або підґрунтям для розвитку інтернет-залежності. Через зміну динаміки взаємин у родині можна значно знизити рівень залежності. Тілесно-орієнтовані методи, зокрема через дихальні практики і рухові техніки, допомагають відновити фізичну і емоційну рівновагу, що є важливим етапом у лікуванні соматичних і психологічних порушень, пов'язаних з надмірним використанням інтернету.

Також важливим елементом корекційної роботи є групова терапія, де учасники можуть отримувати підтримку від однодумців, ділитися досвідом і разом працювати над подоланням соціальної ізоляції та відновленням гармонії в особистому житті.

Таким чином, успішна корекція інтернет-залежності вимагає індивідуального підходу, який враховує специфіку кожного клієнта. Поєднання когнітивних, емоційних і соціальних методів дозволяє досягти стійких результатів, допомагаючи людині відновити баланс між цифровим світом і реальним життям.

3.3. Роль суспільства та держави у попередженні інтернет-залежності.

Інтернет-залежність є викликом не лише для окремих індивідів, але й для суспільства в цілому, оскільки надмірне використання цифрових технологій впливає на соціальну інтеграцію, психічне здоров'я та продуктивність населення. Тому суспільство та держава відіграють важливу роль у попередженні цієї проблеми, впроваджуючи соціальні ініціативи, освітні програми та політики, спрямовані на зменшення негативного впливу інтернет-залежності [1].

Значну увагу у боротьбі з інтернет-залежністю держава приділяє освітнім програмам, спрямованим на підвищення цифрової грамотності. Такі програми допомагають громадянам краще розуміти принципи безпечного використання інтернету, навчатися критично оцінювати інформацію та уникати ситуацій, що

можуть призвести до залежності. Наприклад, в багатьох країнах світу в школах запроваджуються уроки цифрової культури, які пояснюють учням важливість відповідального підходу до використання гаджетів і соціальних мереж [8].

Одним із ключових напрямків державної політики є регулювання доступу до контенту, який може провокувати залежність, зокрема, азартних ігор, стрімінгових сервісів чи соціальних мереж. Уряди деяких країн запроваджують обмеження на час використання певних платформ для неповнолітніх. Наприклад, у Китаї діє державна політика, яка обмежує тривалість ігор для дітей, що сприяє зменшенню ризику інтернет-залежності у молодіжному середовищі [16].

Важливу роль у попередженні інтернет-залежності відіграють і суспільні ініціативи, які спрямовані на підтримку людей у їхньому прагненні збалансувати використання цифрових технологій. Наприклад, неурядові організації організовують акції та інформаційні кампанії, що популяризують ідею "цифрового детоксу". Такі ініціативи закликають відмовлятися від гаджетів на певний час, проводячи його у реальному спілкуванні чи фізичній активності [23].

Соціальні інститути також зосереджують зусилля на створенні альтернатив для молоді, яка є найбільш вразливою групою у контексті інтернет-залежності. Це можуть бути спортивні заходи, художні студії, волонтерські програми чи інші офлайн-активності, які допомагають молоді зберігати живий зв'язок із суспільством. Наприклад, у багатьох європейських країнах створюються молодіжні центри, де підлітки можуть займатися творчістю, спортом або навчанням у комфортному офлайн-середовищі [24].

Окрему роль у боротьбі з інтернет-залежністю відіграє законодавче регулювання. Уряди впроваджують політики, що стимулюють роботодавців дотримуватися принципу "права на відключення", тобто права працівника не відповідати на робочі повідомлення після завершення робочого дня. Це дозволяє людям зберігати баланс між професійним і особистим життям, знижуючи ризики розвитку залежності через постійне перебування онлайн [26].

Суспільство, зі свого боку, повинно формувати культуру відповідального використання цифрових технологій. У цьому важливу роль відіграють засоби масової інформації, які можуть доносити до громадськості ідеї про необхідність обмеження часу, проведеного в інтернеті, і популяризацію здорового способу життя [35].

Ще одним аспектом є взаємодія держави із технологічними компаніями. Уряди багатьох країн закликають розробників соціальних мереж та онлайн-платформ створювати функції, що дозволяють користувачам контролювати тривалість часу, проведеного в інтернеті. Наприклад, багато популярних платформ сьогодні пропонують інструменти моніторингу часу використання, а також нагадування про необхідність зробити перерву [38].

Таким чином, боротьба з інтернет-залежністю є багатограним процесом, який включає зусилля держави, громадянського суспільства, освітніх установ і технологічного сектора. Тільки комплексний підхід, що об'єднує освітні, соціальні та регуляторні заходи, може сприяти формуванню здорових звичок у користувачів цифрових технологій і зменшенню негативного впливу інтернет-залежності на населення.

Проблема інтернет-залежності є глобальним викликом, який вимагає комплексного підходу з боку як держави, так і суспільства. Суспільні ініціативи та державні політики повинні сприяти створенню умов для відповідального та збалансованого використання цифрових технологій, що дозволить зменшити ризики розвитку залежності та її негативні наслідки.

Держава відіграє важливу роль через реалізацію освітніх програм, що підвищують цифрову грамотність громадян і навчають їх критично оцінювати інформацію. Окремим напрямом є регулювання доступу до потенційно небезпечного контенту, зокрема обмеження часу використання певних платформ для неповнолітніх, як, наприклад, у Китаї. Такі заходи дозволяють контролювати вплив цифрових технологій на молодь, зменшуючи ризики розвитку інтернет-залежності.

Важливими є й соціальні ініціативи, що сприяють здоровому способу життя і цифровому детоксу, популяризуючи ідеї відмови від гаджетів та розвитку альтернативних офлайн-активностей. Підтримка таких ініціатив через неурядові організації та громадські кампанії сприяє формуванню здорових звичок у користувачів.

Законодавчі ініціативи, такі як введення принципу "права на відключення", також мають важливе значення для збереження балансу між професійним і особистим життям, що сприяє зниженню ризиків розвитку залежності через постійне перебування онлайн.

Не менш важливим є створення ефективного партнерства між державою, технологічними компаніями та освітніми установами. Завдяки цьому можна впроваджувати технології, які дозволяють користувачам контролювати час, проведений в інтернеті, а також формувати культуру відповідального використання цифрових технологій у суспільстві.

Таким чином, боротьба з інтернет-залежністю потребує активної участі різних секторів суспільства. Комплексний підхід, що включає освітні, соціальні, регуляторні та технологічні заходи, є ключем до формування здорових звичок користувачів і мінімізації негативних наслідків інтернет-залежності для суспільства в цілому.

Висновки до розділу 3:

Профілактика інтернет-залежності потребує комплексного підходу, що включає індивідуальні методи (розвиток саморегуляції, психотерапевтична підтримка), групові тренінги та активну участь батьків, педагогів і самих користувачів формуванні здорових цифрових звичок.

Методи корекції інтернет-залежності базуються на використанні різних психологічних підходів, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, гештальт-терапія, а також групові та сімейні форми роботи. Вони

спрямовані на зміну деструктивних поведінкових і когнітивних шаблонів та відновлення балансу між цифровою активністю і реальним життям.

Держава відіграє ключову роль у боротьбі з інтернет-залежністю, впроваджуючи освітні програми з цифрової грамотності, обмеження доступу до шкідливого контенту для молоді, а також регулювання робочого часу через політики "права на відключення".

Суспільні ініціативи доповнюють державні зусилля, сприяючи популяризації ідей "цифрового детоксу", організації альтернативних офлайн-активностей для молоді та формуванню культури відповідального використання гаджетів.

Співпраця держави, технологічних компаній і громадянського суспільства є критично важливою для створення інструментів контролю використання часу онлайн, інформування населення та підтримки здорового балансу між реальним і цифровим світом.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи можна зробити такі висновки:

1. В дослідженні інтернет-залежностей за методикою Кімберлі Янг взяли участь 271 особа, більшість з яких були у віковій групі 18-25 років, що становить 78,6% від загальної кількості опитаних. Розподіл за статтю досить рівномірний: 49,8% учасників були чоловіками та 48,0% жінками. За місцем проживання більшість респондентів (59,4%) проживають у містах, 39,1% – у сільській місцевості.

2. Однією з найпоширеніших поведінкових проблем, пов'язаних із надмірним використанням Інтернету, є порушення сну. Понад 40% респондентів сказали, що принаймні іноді відчують труднощі з дотриманням розкладу сну через використання цифрових пристроїв.

3. Важливою проблемою є нехтування прийомом їжі, про що повідомили 39% респондентів, а близько 20% сказали, що роблять це регулярно або постійно. Нехтування особистою гігієною зустрічається рідше, але 8% респондентів зізналися, що іноді або часто витрачають час на електроніку замість особистої гігієни.

4. Молоді люди у віці 18-25 років найчастіше страждають від розладів сну та нехтування дієтою, що свідчить про те, що вони більш схильні до інтернет-залежності. Чоловіки частіше, ніж жінки, повідомляли про зміни в поведінці, такі як порушення сну та нехтування особистою гігієною. Крім того, інтернет-залежність більш поширена серед міських жителів, ніж серед сільських.

5. Результати опитування «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма» К. Кіза показали, що у більшості респондентів спостерігається фон радісних позитивних емоцій, частота цих емоцій коливається від «майже щодня» (27 %) до «2-3 рази на тиждень» (27,6 %).

6. Респонденти висловили суперечливі погляди на питання цінностей. Більшість людей відчувають мету та сенс життя та знаходять щось у своєму щоденному досвіді (28,4 %), що спонукає до самовдосконалення. Однак у таких, як вони, відчуття того, що суспільство змінюється на краще, залишається на низькому рівні (4,6 %).

7. Більшість респондентів були впевнені у своїй здатності успішно справлятися з щоденними завданнями. Значний відсоток відповів, що відчуває впевненість у собі «майже щодня» (13,8 %). Однак деякі респонденти відзначили труднощі з висловленням своїх поглядів (10,3 %) або успішним виконанням зобов'язань (10,7 %), що може свідчити про потребу в додатковій підтримці або розвитку навичок самовираження

8. Загальний емоційний стан молодих людей досить позитивний. Учасники продемонстрували стійкість психічного здоров'я та регулярно відчували щастя, задоволення та соціальну підтримку. Водночас деякі аспекти, такі як відчуття соціальної значущості та впевненість у висловленні власної думки, потребують подальшого дослідження.

9. Залежність є серйозною проблемою, яка впливає на життєву поведінку людей, особливо серед підлітків, чоловіків та міських жителів. Отримані результати свідчать про необхідність подальших досліджень цього питання та розробки ефективних стратегій профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України URL:<https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/01/mh4u-mh-law-analysis-report-21122020-with-annexes.pdf> (дата звернення: 15.11.2024).
2. Бабаєва Ю., Войскунський А. Є., Смилова О. В. Інтернет: вплив на особистість. Гуманітарні дослідження в Інтернеті / за ред. А. Є. Войскунського. Москва: Терра-Можайськ, 2000. 431 с.
3. Бойко С. Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. Психологія: теорія і практика, 1 (3), 2019. С. 32-43.
4. Бойко Т.О. Діагностика інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг. Сталий розвиток суспільства в епоху цифровізації: наука, освіта та інновації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 23 листопада 2024 року, м. Орхус, Данія. 2024. (подано до друку).
5. Бойко Т.О. Стабільність психічного здоров'я в сучасних умовах. Студентські наукові читання – 2024. 12 грудня 2024 р., Житомир. Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).
6. Бойко Т.О. Сучасні методики визначення інтернет залежності. Студентські наукові читання – 2024. 12 грудня 2024 р., Житомир. Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).
7. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. Посібник. Київ. 2008. 360 с. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417919.pdf
8. Всеукраїнська програма збереження метального здоров'я за ініціативою
9. О.Зеленської «Ти як?» URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programamentalnogo-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj>. (Дата звернення 11.11.2024).
10. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях

українських та зарубіжних вчених. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 33(3-4), 2024. С. 86–96. <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.8>.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

12. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

13. Кокур О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 2020. С. 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>

14. Кокур О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 2021-а. С. 69-88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

15. Кокур О.М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 2021-б. С. 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>

16. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінет Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-r#n8> (дата звернення: 15.11.2024).

17. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологічне здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» ; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

18. Майнер Дж. Діти екранів. Як узяти найкорисніше і мінімізувати шкоду в цифрову епоху. Наш Формат, 2021. 272 с.

19. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності

студентів вищого педагогічного навчального закладу. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (52), Issue: 113, 2017. С. 73-76.

20. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

21. Орзак М. Н. Симптоми комп'ютерної залежності [Електронний ресурс]. URL. <http://www.psychistrictimes.com> (дата звернення 20.04.2020).

22. Психологічні аспекти Інтернет-залежності у підлітків [Електронний ресурс]. URL: <https://sch32.edu.vn.ua/> (дата звернення 25.04.2020).

23. Психічне здоров'я для України. URL:https://www.mh4u.in.ua/?fbclid=IwAR1nDQo_1KaWyhD4DVZQkjUn0Rzn8iDTTrSF24TFeDFxnA3tuKxf2S06tYg (дата звернення: 15.11.2024).

24. Слюсаревський, М. Яким є психологічний супровід трансформаційних процесів в Україні і що потрібно для його покращення. Освіта і суспільство, 2020. (1), 5. <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/1778/>

25. Скидан С. Стрес та його вплив на ментальне здоров'я. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 28–30.

26. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практич. посіб. / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

27. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*, 2023. с. 207-211.

28. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*, 2004. (№ 5 (7)). С. 149 –154.

29. Хансен А. Інстамозок. Як екранна залежність призводить до стресів і депресії. *Наш формат*, 2020. 200 с.

30. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед

старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Випуск 4 (№ 160). С. 118–123.

31. Bracken, P., Thomas, P. Postpsychiatry: a new direction for mental health. *Bmj*, 322 (7288), 2001. P. 724–727.

32. Bhugra D., Till A., Sartorius, N. What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59 (1), 2013. P. 3–4.
<https://doi.org/10.1177/0020764012463315>

33. Bullis H.E. The child and his mental health in the educational system. *Journal of Correctional Education (1949-1972)*, 1(3/4), 1949. P. 87–91.

34. Goldman H.H., Grob G.N. Defining «mental illness» in mental health policy. *Health affairs*, 25(3), 2006. P. 737–749.
<https://doi.org/10.1377/hlthaff.25.3.737>.

35. Karamushka L. Mental health: Essence, main determinants, strategies and programs. *Psychological journal*. 7(5), 2021. P. 26–37.
<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>

36. Keyes, C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, Vol. 61, No. 2, 1998. P. 121–140.

37. Keyes, C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, No 43, 2002. P. 207–222.

38. Frank R.G., McGuire T.G. Economics and mental health. *Handbook of health economics*, 1, 2000. P. 893–954. [https://doi.org/10.1016/S1574-0064\(00\)80029-3](https://doi.org/10.1016/S1574-0064(00)80029-3)

39. Mental Health Europe (MHE). URL.: <https://www.mhe-sme.org> (дата звернення: 20.11.2024).

40. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1996. P. 237–244.

41. Wanda, Maryana & Bondarenko, Natalia. Internet Addiction: Prerequisites, Signs, and Risks for the Adolescents. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 2020. С. 37–42.