

Оксана Ступенко  
Наталія Завязкіна

## НОВІТНІ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглядається роль активного розвитку Інтернету з точки зору переваг: мобільності, швидкості передачі та пошуку потрібної інформації, зручності сьогоденного життя, а також складнощів, які пов'язані із значною кількістю часу проведення у мережі Інтернет, прокрастинацію, залежністю від соціального схвалення тощо.

Приведено шляхи формування Інтернет-залежності, на розвиток якої впливає наявність таких особливостей молоді, як: тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка та стресостійкість, нездатність конструктивно вирішувати проблеми, ескапізм тощо. Для даної адикції також характерним є проблеми у побудові стосунків із однолітками, колегами, партнерами, самотність, що сприяють зануренню до інтернет реальності.

Подальший розвиток інтернет технологій, штучний інтелект, виникнення віртуальної реальності, роботизація, а також несприятливі зовнішні чинники (війни, пандемія, соціально-політична нестабільність тощо) ще більше сприяють розвитку та поширенню інтернет залежності серед населення. Саме тому необхідне детальне вивчення даного феномену та факторів, які до цього призводять, а також формування профілактичних засобів задля запобігання хронізації деструктивних життєвих стратегій поведінки та покращення соціально-психологічної адаптації молоді.

*Ключові слова: інтернет-технологія, інтернет-залежність, соціально-психологічна адаптація, особистість, тривожність, молодь, стратегія поведінки*

## THE LATEST INTERNET TECHNOLOGIES AND SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE: PROBLEMS AND PROSPECTS

The article examines the role of active development of the Internet in terms of its advantages: mobility, speed of transmission and search for necessary information, the convenience of our life, as well as the difficulties associated with a significant amount of time spent on the Internet, procrastination, dependence on social approval, etc.

The authors present the ways of forming Internet addiction, the development of which is influenced by the presence of such characteristics of young people's anxiety, tendency to depression, low self-esteem and stress resistance, inability to solve problems constructively, escapism, etc. This addiction is also characterized by problems in building relationship with peers, colleagues, partners and loneliness, which contribute to immersion in the Internet reality.

The further development of Internet technologies, artificial intelligence, the emergence of virtual reality, robotics, as well as unfavorable external factors (wars, pandemics, socio-political instability, etc.) further contributes to the development and spread of Internet addiction among the population. That is why a detailed study of this phenomenon and the factors that contribute to this development is necessary, as well as the formulation of preventive measures to prevent the chronicization of destructive life strategies and improve social and psychological adaptation of youth.

*Keywords: Internet technology, Internet addiction, social and psychological adaptation, personality, anxiety, youth, behavioral strategy*

**Вступ**  
Актуальність роботи обумовлена кількома факторами. По-перше, тривожною статистикою, яка свідчить про залежність сучасної людини від інтернету та соціальних мереж. Згідно з опитуванням, проведеним компанією Gradus Research у вересні 2023 року, українці все більше часу проводять в інтернеті – вже понад 4 години на день, а активні користувачі - понад 8 годин. Частіше за все така тривалість присутності у мережі пояснюється регулярними пошуковими запитомі потрібної інформації, спілкуванням з рідними у месенджерах та он-лайн покупок товарів та послуг. Крім того, найпопулярнішими медіа для споживання новин серед українців залишаються месенджери (70%), але також зростає значення короткого відео контенту (Gradus Research Company, 2023). По-друге, за даними закордонних вчених, таких як Роберт Краут, Роберто Москера та Емі Орбен, соціальні мережі безпосередньо впливають на стресостійкість людини. Хоча дана проблема вже досить широко вивчена і представлена роботами таких

вчених, як Королева Н.Н., Кошелева А.Н., Кудрєвич А. В., Лісовський В.Т., Матвієнко В. В., Морозов В.П., Трофимова Г.Н., Шарков Ф.І. та інші, вона все ще залишається актуальною та потребує подальшого вивчення.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується активною діджиталізацією, комп'ютеризацією, що переносить велику частину життя і діяльності людини у мережу Інтернет: онлайн навчання та віддалена робота, онлайн комунікація у соціальних мережах та месенджерах, мобільні застосунки для дозвілля, роботи, навчання та навіть таких сфер нашого життя як стосунки – дружні, партнерські, сексуальні.

Що стосується молодого покоління, то вони вже народилися у світі, де існує Інтернет, а отже велику частину їх життя займає саме онлайн активність, маючи пристрої для виходу у інтернет завжди при собі – ноутбуки, смартфони, планшети тощо. Сучасне життя без соціальних мереж та Інтернету в цілому важко уявити, оскільки вони задовольняють базові потреби людини. На початку активний розвиток інтернету приносив тільки переваги з точки зору мобільності, швидкості передачі інформації, але сьогодні виникає вже багато питань і складнощів, що пов'язані із технологіями та наслідками їх присутності у житті людей.

Одна із проблематик, з якою стикаються люди, що активно споживають контент із стрічки новин у Facebook, Twitter та Instagram, - це негативні емоції, зниження настрою та рівня самооцінки. Л. Донеллі стверджує, що це може бути наслідком порівняння власного життя та досягнень з подіями інших, які демонструються у соціальних мережах, причому часто зовсім не відображаючи реальне життя цих людей. Ще одна проблематика – це зіткнення з контентом, що відкрито демонструє насильство, жорстокість, агресію, нецензурну лексику, порнографію, пропаганду суїциду, ворожнечі, казино та інший сенситивний контент, що може призвести до певної травматизації молодих людей, впливаючи на їх психоемоційний стан (Chou H.T., Edge N., 2012).

Доведено, що відсутність доступу до мережі збільшує рівень тривоги, а надмірне споживання контенту з соціальних мереж впливає на розвиток компульсивної поведінки, впливає на розвиток психічних розладів, зокрема депресії (дослідження Л. Д. Росен, Н. А. Шейвер та Л. М. Зар'єр). Існує прямий зв'язок між тим, скільки часу людина проводить у мережі, та тим, наскільки виражені її симптоми (Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A., 2013; Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G., 2015), причому при тривалому перебуванні у мережі все більше стає важливим визнання та схвалення саме від підписників, «друзів» по соціальним мережам, нівелюючи реальні стосунки у житті людей (Mehdizadeh S., 2010).

Молодь серед усього контенту інтернету часто обирає саме розважальний контент, ігрові взаємодії та інше, причому мало піддаючи критиці інформацію, яку вони отримують, не перевіряючи її на правдивість, а сприймаючи як істину. Це становить велику загрозу для маніпуляції молодими людьми з використанням вигоди, навіювання деструктивної, девіантної та антисоціальної поведінки

(Pantic I., 2014, Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S., 2012).

У період пандемії та конфліктів довіра до інформації з соціальних мереж залишається високою: майже 70% досліджуваних довіряють інформації, яку отримують з цих мереж. При цьому 53% стверджують, що соціальні мережі не можуть замінити реальне спілкування, але одночасно 64% віддають перевагу написанню повідомлення у мережі над тим, щоб подзвонити особисто, а також віддають перевагу онлайн-шопінгу (Мгалоблішвілі А., 2023).

Дослідження Global Web Index показує, що для компенсації відсутності живого спілкування 42% користувачів соцмереж проводять більше часу в них, ніж до початку пандемії Covid-19 (Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G., 2015). Крім того, 50% респондентів зазначають, що проводять більше часу в Інтернеті, ніж хотіли раніше, що може призводити до виникнення Інтернет залежності, яка останні десятиріччя активно вивчається у країнах Азії та США, де є перші розроблені програми задля запобігання та лікування даного виду залежності.

В Україні вже наявні певні дослідження українських споживачів Інтернету за 2022 рік, зокрема жіночої аудиторії, велика частина якої понад 4 години на день перебуває у мережі. Для цієї аудиторії кількість підписників є важливим індикатором, який демонструє їхню привабливість для інших, а додавання нових підписників дає відчуття самореалізації (Мгалоблішвілі А., 2023). Також соціальні мережі диктують нові стандарти краси, впливають на те, що сьогодні вважається красивим, активно пропагуючи зміни у зовнішності за допомогою цілої індустрії краси – це і збільшення губ, і пластична хірургія, і «ін'єкції краси», і зміна форм тіла (грудей, сідниць, талії) тощо. Такі тренди стають частиною масової культури, створюючи нові стандарти жіночої зовнішності та формуючи уявлення про ідеальне тіло в інтернет-просторі. Молоді жінки часто під дією саме соціальних мереж розпочинають довгий шлях змін у своїй зовнішності, орієнтуючись на «нові стандарти краси», повністю знецінюючи свою унікальність (Fardouly J., Willburger B. K., & Vartanian L. R., 2018; Колеснікова Т. В., Сингаївська І.В., 2020). Нажаль, на сьогоднішній день є багато прикладів зловживання процедурами краси, що не сприяє зростанню впевненості у собі, а навпаки, призводить до емоційних потрясінь, психологічних травм та розладів.

Створюючи «ідеальні образи», що відповідають новим стандартам краси, молодь очікує отримати підкріплення свого нарцисизму у вигляді лайків, репостів та коментарів підписників на свої світлини, додатково використовуючи фільтри, які покращують зображення у соціальних мережах. Відсутність лайків та реакцій на світлини та відео, страх викласти невдалу або невідредаговану світлину тисне на людей у соціальних мережах, створюючи більший розрив із реальністю, занижуючи самооцінку ще більше та негативно впливаючи на психологічний стан (Мгалоблішвілі А., 2023; Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A., 2013).

Ті ж респонденти дослідження мають труднощі у визначенні свого самопочуття та описі своїх почуттів після користування соціальними мережами. Це може бути пояснено тим, що люди, які активно використовують соціальні мережі, стають менш емоційно виразними та більш емоційно ригідними. Вони

мають складнощі у виявленні та сприйнятті реальних емоцій та почуттів, і це утруднює їм розуміння як самих себе, так і інших людей. Досліджувані внутрішньо адаптуються до віртуального життя навіть більше, ніж усвідомлюють самі. Вони не тільки приймають правила віртуальних платформ, але також не готові повністю видаляти свої профілі з мережі та навіть готові платити за їх використання. Іншими словами, вони віддають перевагу віртуальному спілкуванню над реальним, використовують більше текстових повідомлень, таких як смайлики та меми, для комунікації. Вони також більш віддають перевагу розважальному контенту та новинам з соціальних мереж. Щодо довіри до інформації із соціальних мереж, вона виявилася високою, але досліджувані рідко перевіряють її достовірність. Це створює проблему пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю, яка потребує більш детального вивчення у майбутніх дослідженнях (Мгалоблішвілі А., 2023). Усі ці аспекти впливають на психологічне самопочуття особистості, тому далі потрібно досліджувати вплив Інтернету загалом та соціальних мереж зокрема на психологічне благополуччя більш детально. Хоча у дослідників і присутній значний інтерес до психологічного благополуччя людей, проте явище соціальних мереж є відносно новим. Тому на сьогоднішній день все ще недостатньо вивчено особливості впливу на благополуччя людей сучасних соціальних мереж. Інтернет сьогодні є однією з найбільш динамічно досліджуваних форм масової комунікації в психології.

Соціальна значимість та актуальність проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір даної теми для дослідження.

**Мета** дослідження: емпірично дослідити вплив Інтернет технологій на соціально-психологічну адаптацію української молоді.

**Методи дослідження.** Щоб досягти сформульованої мети дослідження, застосовувалися наступні емпіричні методи: Авторський опитувальник та 5 методик, а саме: Методика “Шкала страху самотності UCLA” (методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон); Тест Кімберлі-Янг для визначення рівня Інтернет-залежності; П’ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п’ятірка” (модифікація А.Г. Грецова); Методика “Тест емоційного інтелекту EQ Холла”; Методика «Копінг-тест Лазаруса».

Статистичний обрахунок даних виконаний у програмному забезпеченні Jamovi (2.3.24 version), а сам масив даних був підготовлений за допомогою MS Excel. Для опису результатів були використані методи математично-статистичного аналізу даних та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів (кореляційний аналіз, факторний аналіз, аналіз надійності шкал використаних методик, аналіз описових характеристик).

#### **Опис вибірки та проведення опитування**

У дослідженні взяло участь 118 респондентів (чоловіки і жінки) віком від 25 до 45 років. Дослідження передбачало проведення онлайн опитування представників української молоді за допомогою Google форм. Це опитування мало на меті описати основні риси досліджуваної аудиторії та вивчити основні показники соціально-психологічної адаптації, такі як суб’єктивне відчуття

самотності, вибір допінг-стратегій при стресових ситуаціях, емоційний інтелект тощо. В рамках дослідження було отримано інформовані згоди від учасників на проведення анонімного опитування та використання результатів в узагальненій формі.

На початку аналізу було здійснено перевірку шкал на внутрішню узгодженість за допомогою показника  $\alpha$  Кронбаха. Шкали рівня інтернет залежності, рівня самотності та шкали методики на визначення рівня емоційного інтелекту мають високі внутрішні узгодженості. До експериментальної групи дослідження увійшла 31 особа (інтернет залежні респонденти згідно методики Кімберлі Янг), відповідно до контрольної групи дослідження – 81 особа (Інтернет незалежні респонденти).

### **Результати дослідження та їх обговорення**

Статистичний аналіз проведених даних виявив наступне.

Аналіз шкал методики “Велика п’ятірка” для людей з різними рівнями Інтернет залежності (Табл.1) показав, що для людей із Інтернет залежністю є більш характерні екстравертивність та відкритість спілкуванню. Цілком ймовірно, що Інтернет залежні респонденти шукають в Інтернеті саме додаткові можливості комунікації, додаткові знайомства тощо.

Для Інтернет залежних людей рівень нейротизму вище за людей, які є Інтернет незалежними. Такі люди бурхливо реагують на життєві події, більш емоційні, менш стійкі до стресу. Саме складність із переживанням та подоланням непростих емоційних станів може штовхати цих людей у он-лайн простір, де легше витримувати емоції, а будь-яка неприємна комунікація може бути завершена у «один клік», а також є час на обдумування відповідей іншим, в той час як у реальному світі це робити важче.

Для Інтернет незалежних людей притаманні вищі рівні доброзичливості та сумлінності. Самі ці риси надають їм більше переваг задля задовільної комунікації у зовнішньому світі, адаптації до всього нового, а також готовність до змін, адаптивність у комунікації, надійність та готовність допомагати іншим, а значить і будувати більш стійкі соціальні зв’язки у «живому» спілкуванні.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Велика п'ятірка»  
із різними рівнями інтернет залежності

	Рівень залежності	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
N	Середній	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87
Mean	Середній	8.16	9.52	10.3	9.87	9.77
	Низький	6.90	8.40	10.3	10.6	10.6
Median	Середній	8	9	10	10	10
	Низький	7	8	10	10	11
Standard deviation	Середній	3.76	2.66	2.65	2.14	2.70
	Низький	2.77	3.02	3.01	2.44	2.51
Minimum	Середній	2	5	3	6	3
	Низький	1	2	2	4	5
Maximum	Середній	16	15	15	14	15
	Низький	13	15	16	15	16

Аналіз респондентів по шкалі, що визначає рівень суб'єктивного рівня самотності (Табл.2), показав, що для Інтернет залежних респондентів рівень самотності трохи вище, ніж для тих, хто залежності від Інтернету не має. Це може бути з різних причин: через певну віртуальну ізоляцію, яку відчувають люди Інтернет залежні, або ж відчуття самотності через відсутність реальних, задовільних соціальних взаємодій у офлайн житті.

Таблиця 2

Аналітика респондентів по методиці на визначення суб'єктивного рівня самотності із різними рівнями інтернет залежності

	Рівень залежності	Рівень самотності
N	Середній	31
	Низький	87
Mean	Середній	40.7
	Низький	36.8
Median	Середній	39
	Низький	34
Standard deviation	Середній	9.13
	Низький	8.06
Minimum	Середній	26
	Низький	25
Maximum	Середній	61
	Низький	61

Аналізуючи рівень емоційного інтелекту, а також 5 складових емоційного

інтелекту (Табл. 3), маємо наступні висновки: інтегративний рівень емоційного інтелекту вище для Інтернет незалежних респондентів вибірки, що говорить про те, що ці респонденти можуть мати кращий контроль над своїми емоціями та здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації, легше адаптуються до стресових подій, можуть мати краще розвинене самоусвідомлення і розуміння власних емоцій та потреб. Отже, вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту у респондентів без Інтернет залежності свідчить про їхню більшу емоційну стабільність, кращі соціальні навички та самоусвідомлення, що може сприяти їхній соціально-психологічній адаптації. Аналізуючи всі 5 складових емоційного інтелекту, а саме: емоційну обізнаність, вміння управляти емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей, -бачимо, що по всіх цих шкалах є значно нижчі показники для Інтернет залежних, ніж для Інтернет незалежних. Особливо вирізняється шкала “Управління власними емоціями”, де є значний розрив у значенні для Інтернет залежних та Інтернет незалежних, що говорить про те, що Інтернет залежні люди важко управляють своїми емоціями, їм притаманна емоційна ригідність, їм важче зберігати спокій у стресових ситуаціях та адаптуватися до зміни власного емоційного стану. Це може вимагати спеціалізованих підходів у розвитку емоційної компетентності та управління стресом для покращення якості життя та соціально-психологічної адаптації Інтернет залежних респондентів.

Таблиця 3

Аналітика респондентів по 5 шкалам «Теста-опитувальника емоційного інтелекту» з поділом на різні рівні Інтернет залежності

	Рівень залежності	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
N	Середній	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	11.3	-0.0323	4.16	8.71	6.52	30.6
	Низький	11.4	4.08	6.97	10.1	8.34	40.9
Median	Середній	12	2	5	9	7	31
	Низький	12	5	7	11	9	42
Standard deviation	Середній	4.79	6.91	6.06	4.68	5.65	22.3
	Низький	4.47	5.84	5.49	5.28	5.45	20.0
Minimum	Середній	-3	-13	-9	-7	-8	-33
	Низький	-2	-11	-6	-12	-17	-34
Maximum	Середній	17	13	13	17	18	70
	Низький	18	16	18	18	18	82

Аналіз 8 стратегій копінгів для Інтернет залежних та Інтернет незалежних (Табл. 4), показав, що значення по всіх шкалах вище для Інтернет залежних,

але є 2 шкали, значення по яким статистично вищі за значення Інтернет незалежних. Це ті копінги, які Інтернет залежні використовують найчастіше, а саме - копінги дистанціювання та втечі. Це означає, що такі респонденти часто можуть намагатися відокремитися або втекти від джерела стресу або проблеми. У контексті Інтернет залежності це може означати тимчасове відключення від реального світу та занурення у віртуальний простір, де можна відволіктися від проблем або неприємних ситуацій, забути про них. Однак дані стратегії можуть бути неефективними на довгостроковий період, що може призводити до соціально-психологічної дезадаптації Інтернет залежних респондентів.

*Таблиця 4*

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса» з поділом на різні рівні Інтернет залежності

	Рівень залежності	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	Середній	31	31	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	10.4	9.29	13.9	13.4	8.26	14.7	13.1	13.4
	Низький	9.69	8.08	13.4	13.1	7.26	12.8	13.0	13.3
Median	Середній	10	9	14	14	8	15	13	14
	Низький	10	8	13	13	7	13	13	13
Standard deviation	Середній	2.23	3.32	2.80	2.93	1.44	3.19	2.28	2.94
	Низький	2.53	2.67	3.21	2.58	2.09	3.23	2.84	3.22
Minimum	Середній	6	3	6	8	6	9	7	7
	Низький	3	1	6	5	2	5	4	3
Maximum	Середній	15	16	19	18	11	21	17	20
	Низький	15	16	30	18	12	22	18	20

Провівши кореляційний аналіз та обравши найбільш значущі кореляції зі шкалою Інтернет залежності, ми змогли виявити, що шкала Інтернет залежності та самотності має помірний у даному дослідженні рівень кореляції ( $r = 0,243$  ( $p < 0,008$ )). Тобто, люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають вищий рівень самотності, та навпаки (Табл. 5, Рис. 1).

Таблиця 5

Дані кореляційної матриці між шкалами методики визначення рівня Інтернет залежності К.Янг та методики на визначення суб'єктивного рівня самотності Д. Рассел і М.Фергюссон

		Рівень залежності	Рівень самотності
Рівень залежності	Pearson's r	—	0.243 **
	df	—	116
	p-value	—	0.008
Рівень самотності	Pearson's r	—	—
	df	—	—
	p-value	—	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

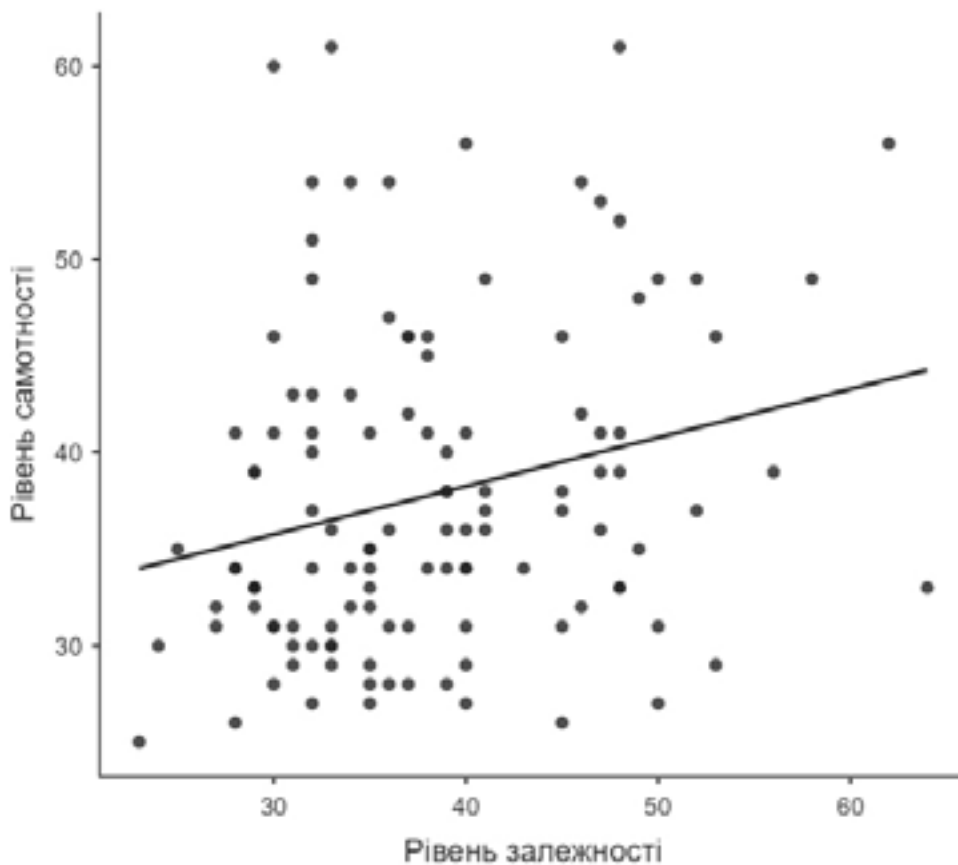


Рисунок 1. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності від шкали самотності

Аналізуючи шкали методики на визначення емоційного інтелекту Холла, ми знаходимо, що шкала Інтернет залежності та 3 субшкали “Самомотивація”,

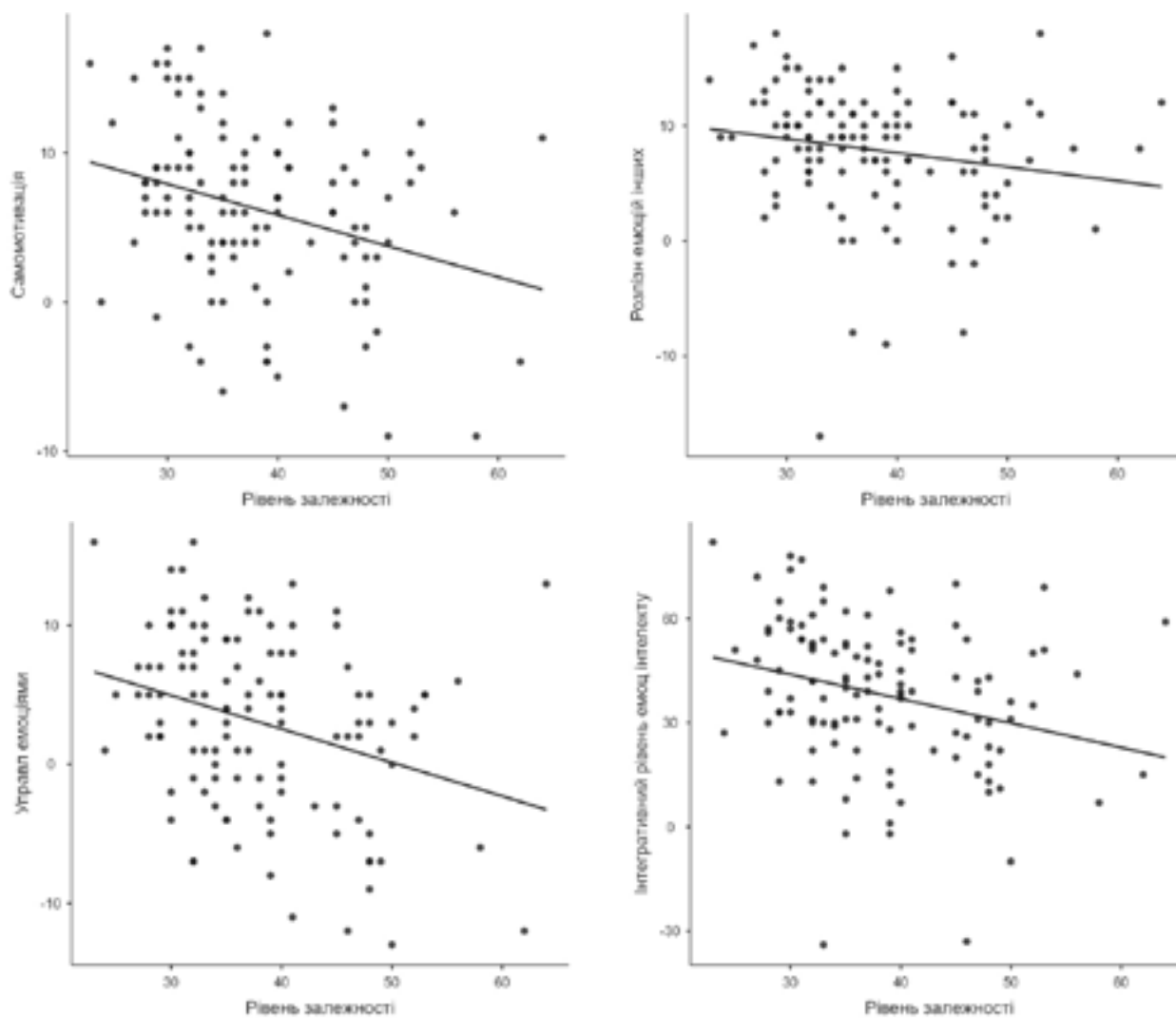
“Розпізнавання емоцій інших”, “Управління емоціями” та загальна інтегративна шкала емоційного інтелекту мають у даному дослідженні помірні від’ємні рівні кореляції ( $r = -0,298$  ( $p < 0,001$ ),  $r = -0,181$  ( $p < 0,049$ ),  $r = -0,312$  ( $p < 0,001$ ) та  $r = -0,274$  ( $p < 0,003$ ) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають нижчий рівень емоційного інтелекту в цілому і по окремим суб-шкалам, і навпаки (Табл. 6 та Рис.2). Це може підтверджувати гіпотезу, що багато часу, проведеного онлайн, може зменшити час, який людина інвестує у розвиток емоційних навичок та реальні соціальні взаємодії, тобто Інтернет залежність може негативно впливати на різні аспекти емоційного інтелекту, що і відображається у виявлених кореляціях.

Таблиця 6

Дані кореляційної матриці між шкалами методики “Емоційний інтелект Холла” та методикою на визначення рівня Інтернет залежності К.Янг

		Рівень залежності	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
Рівень залежності	Pearson's $r$	—						
	df	—						
	p-value	—						
Емоц обізнаність	Pearson's $r$	-0.035	—					
	df	116	—					
	p-value	0.705	—					
Управл емоціями	Pearson's $r$	-0.312***	0.426***	—				
	df	116	116	—				
	p-value	< .001	< .001	—				
Самомотивація	Pearson's $r$	-0.298**	0.488***	0.777***	—			
	df	116	116	116	—			
	p-value	0.001	< .001	< .001	—			
Емпатія	Pearson's $r$	-0.177	0.371***	0.175	0.420***	—		
	df	116	116	116	116	—		
	p-value	0.056	< .001	0.057	< .001	—		
Розпізн емоцій інших	Pearson's $r$	-0.181*	0.458***	0.366***	0.569***	0.810***	—	
	df	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.049	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
Інтегративний рівень емоц інтелекту	Pearson's $r$	-0.274**	0.689***	0.746***	0.866***	0.705***	0.826***	—
	df	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.003	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



*Рисунок 2. Графік залежності шкал методики на визначення емоційного інтелекту від рівня Інтернет залежності*

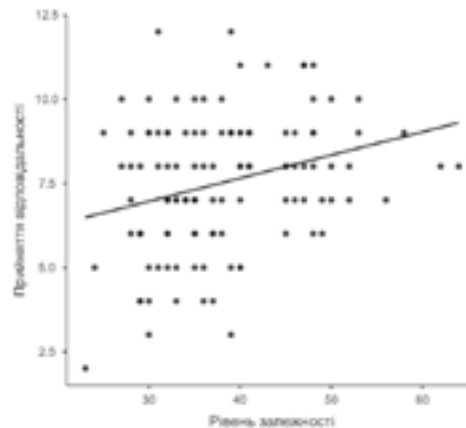
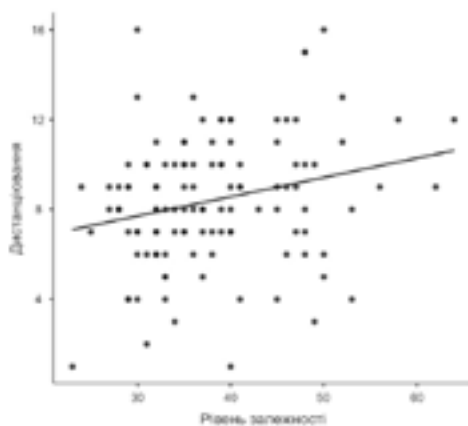
При роботі зі шкалами на визначення копінг-стратегій респондентів, нами було виявлено, що шкала Інтернет залежності та 3 субшкали (що відповідають за різні копінг стратегії респондентів) - “Дистанціювання”, “Прийняття відповідальності” та “Втеча” - мають у даному дослідженні помірні рівні кореляції ( $r = 0,245$  ( $p < 0,007$ ),  $r = 0,285$  ( $p < 0,002$ ) та  $r = 0,370$  ( $p < 0,001$ ) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають 3 найпопулярніші копінг стратегії у стресових ситуаціях (Табл. 7 та Рис.3). Висновки з цих даних можуть свідчити про те, що Інтернет залежні люди частіше використовують менш адаптивні копінг-стратегії. Вони схильні уникати або відсторонюватися від проблем, а також можуть використовувати Інтернет як засіб втечі від реальності. Це підкреслює важливість розробки психологічних заходів та підтримки, які б допомогли цим людям розвинути більш ефективні та адаптивні стратегії подолання стресу.

Таблиця 7

Дані кореляційної матриці між шкалами методики “Тест на визначення копінг стратегій Лазаруса” та методикою на визначення рівня Інтернет залежності К.Янг

		IAT	Конфронтація	Дистанцювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
IAT	Pearson's $r$	—								
	df	—								
	p-value	—								
Конфронтація	Pearson's $r$	0.121	—							
	df	116	—							
	p-value	0.190	—							
Дистанцювання	Pearson's $r$	0.245**	0.047	—						
	df	116	116	—						
	p-value	0.007	0.611	—						
Самоконтроль	Pearson's $r$	0.126	0.222*	0.290***	—					
	df	116	116	116	—					
	p-value	0.173	0.016	0.001	—					
Соціал підтримка	Pearson's $r$	0.023	0.358***	-0.217*	0.062	—				
	df	116	116	116	116	—				
	p-value	0.807	<.001	0.018	0.507	—				
Прийняття відповідальності	Pearson's $r$	0.285**	0.146	0.384***	0.243**	0.001	—			
	df	116	116	116	116	116	—			
	p-value	0.002	0.115	<.001	0.008	0.993	—			
Втеча	Pearson's $r$	0.370***	0.264**	0.467***	0.131	0.089	0.427***	—		
	df	116	116	116	116	116	116	—		
	p-value	<.001	0.004	<.001	0.157	0.339	<.001	—		
Планування розв'язання	Pearson's $r$	-0.004	0.419***	-0.075	0.147	0.344***	0.001	-0.168	—	
	df	116	116	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.970	<.001	0.420	0.112	<.001	0.989	0.069	—	
Позитивна переоцінка	Pearson's $r$	-0.078	0.403***	-0.010	0.185*	0.384***	0.096	0.113	0.437***	—
	df	116	116	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.402	<.001	0.912	0.044	<.001	0.301	0.223	<.001	—

Прим. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



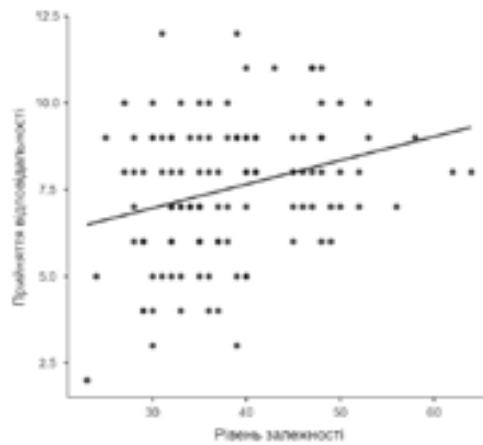


Рисунок 3. Графік залежності шкал методики на визначення копінг стратегій від рівня Інтернет залежності

Всі інші шкали не мають кореляції одне із одним або ж рівень кореляції є несуттєвим на даній вибірці респондентів.

Порівняння експериментальної і контрольної групи дає змогу зробити наступні висновки: рівень суб'єктивного відчуття самотності для експериментальної групи (Інтернет залежних) вище на 11% в порівнянні із контрольною групою (Інтернет незалежні). Одна із гіпотез, чому це так - люди, схильні до самотності, можуть шукати емоційної підтримки та спілкування в Інтернеті. Це може збільшити їхню залежність від Інтернету, посилюючи відчуття самотності в реальному житті. Спостерігаються значно нижчі показники для Інтернет залежних як по всім шкалам, так і по інтегративному показнику емоційного інтелекту. Інтернет незалежні респонденти мають на 25% кращий рівень емоційного інтелекту, що говорить про краще їх розуміння та регулювання своїх емоцій, а також емоцій інших людей, що дає змогу будувати стійкі соціальні зв'язки у живому спілкуванні. Щодо допінг-стратегій, які використовують Інтернет залежні при стресових ситуаціях, то найбільш характерні для них - це конфронтація, дистанціювання, втеча та прийняття відповідальності, тобто це непродуктивні допінг-стратегії (перші три). Використання дистанціювання, втечі та конфронтації як основних стратегій копінгу при стресі свідчить про неспроможність Інтернет залежних людей ефективно справлятися з емоційними труднощами. Це може призводити до пошуку емоційного «заспокоєння» в Інтернеті, посилюючи залежність.

## **В**ИСНОВКИ

Отримані емпіричні дані та їх інтерпретація дають змогу побачити суттєвий взаємозв'язок рівня Інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації, проте кореляція не дорівнює причинності: наявність кореляції між двома змінними не доводить, що одна з них призводить до іншої. Можливі й інші фактори, які впливають на обидві змінні. Для остаточного висновку про причинно-наслідковий зв'язок потрібні додаткові дослідження, які б простежували зміни в

Інтернет залежності та соціально-психологічній адаптації протягом часу. Також можливе додавання інших факторів до даного аналізу, які можуть впливати на змінні, що вивчаються, наприклад, рівень соціальної підтримки, наявність хобі та інтересів, взаємини з однолітками тощо. Дане дослідження дає додаткову інформацію про зв'язок між Інтернет залежністю та соціально-психологічною дезадаптацією молоді. Подальші дослідження в цій сфері допоможуть краще зрозуміти цю складну проблему та розробити ефективні методи профілактики та покращення адаптації тощо

## ЛІТЕРАТУРА

1. Колеснікова, Т. В., & Сингаївська, І. В. (2020). Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. У Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку (с. 44–46). Університет «КРОК» <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/15>
2. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. Вчені записки Університету «КРОК», 2(70), 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>
3. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Pallesen, S., & Brunborg, G. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
4. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
5. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational path ways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
6. Gradus Research Company (2024). 12 головних трендів 2023 року від Gradus Research. <https://gradus.app/uk/open-reports/12-main-trends-2023-gradus-research/>
7. Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
8. Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
9. Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
10. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/>

## REFERENCES

1. Kolesnikova, T. V., & Syngaiivska, I. V. (2020). Psykhologichni peredumovy formuvannia imidzhu suchasnoi zhinky v sotsialnykh merezhakh [Psychological prerequisites for the formation of the image of a modern woman in social networks]. In Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: Informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku (pp. 44–46). Universytet «KROK». <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/15> [InUkrainian].
2. Mhaloblishvili, A. (2023). Psykhologhiia vykorystannia sotsialnykh internet merezh suchasnymy ukrainskymy korystuvachamy [Psychology of the use of social internet networks by modern Ukrainian users]. *Vchenizapysky Universytetu «KROK»*, 2(70), 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208> [InUkrainian].
3. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Pallesen, S., & Brunborg, G. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
4. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
5. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational path ways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
6. Gradus Research Company (2024). 12 golovnykh trendiv 2023 roku vid Gradus Research [12 main trends of 2023 from Gradus Research]. <https://gradus.app/uk/open-reports/12-main-trends-2023-gradus-research/> [In Ukrainian].
7. Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
8. Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hookedin Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
9. Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
10. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>

**Відомості про авторів**

Оксана СТУПЕНКО, магістр клінічної психології КІСПП

*Oksana Stupenko, master of clinical psychology of KIMPP*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4455-192X>

E-mail: o.stupenko@gmail.com

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології КІСПП

*Nataliia Zaviazkina, Dr. of psychological sciences, professor of the Department of clinical psychology of the KIMPP*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5565-8959>

E-mail: nmuz@ukr.net