

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи *ПС 22-1*

Борова Дар'я Геннадіївна

КЕРІВНИК:

Канд. психол. наук

Казарова Ганна Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

*Доктор пед. наук, канд. психол. наук,
директор КЗО "Спеціальна школа "ШАНС" ДОР"
Торон Крістіна Сергіївна*

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Борова Дар'я Геннадіївна.

Зв'язок інтернет-залежності та комунікативної компетентності у молоді.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню зв'язку між схильністю до надмірного використання інтернету та комунікативною компетентністю молоді. Розглянуто інтернет-залежність як поведінковий патерн, що змінює структуру мотивації й самоконтролю, а також комунікативну компетентність як систему когнітивних, перцептивних та емоційно-регулятивних ресурсів особистості. Проаналізовано роль особистісної фрустрації та комунікативної агресивності у деформації міжособистісної взаємодії молоді. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 49 осіб віком 16–22 роки із застосуванням тесту на інтернет-залежність К. Янг (ІАТ), методики визначення інтегральних форм комунікативної агресивності В. Бойка та експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В. Бойка. За результатами кореляційного аналізу встановлено дуже сильні прямі зв'язки між схильністю до інтернет-залежності та рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,923$) і загальним індексом комунікативної агресивності ($R = 0,907$). Розроблено практичні рекомендації для психологів закладів освіти, педагогів і батьків щодо профілактики та корекції надмірного використання інтернету й розвитку комунікативної компетентності молоді.

Ключові слова: інтернет-залежність, комунікативна компетентність, особистісна фрустрація, комунікативна агресивність, молодь, цифрове середовище, емоційна саморегуляція.

SUMMARY

Borova Daria Hennadiivna

The relationship between internet addiction and communicative competence in young people.

The qualification paper examines the relationship between the tendency toward excessive internet use and communicative competence in young people. Internet addiction is analysed as a behavioural pattern that alters the structure of motivation and self-control, while communicative competence is understood as a system of cognitive, perceptual, and emotional-regulatory personal resources. The role of personal frustration and communicative aggressiveness in the distortion of interpersonal interaction among young people is explored. The empirical study was conducted on a sample of 49 participants aged 16–22 using Young's Internet Addiction Test (IAT), Boyko's Integral Forms of Communicative Aggressiveness questionnaire, and Boyko's Express Diagnostics of Personal Frustration scale. Correlation analysis revealed very strong positive associations between the tendency toward internet addiction and the level of personal frustration ($R = 0.923$) and the general index of communicative aggressiveness ($R = 0.907$). Practical recommendations were developed for educational psychologists, teachers, and parents regarding the prevention and correction of excessive internet use and the development of communicative competence in young people.

Keywords: internet addiction, communicative competence, personal frustration, communicative aggressiveness, youth, digital environment, emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ	8
1.1. Інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства.....	8
1.2. Комуникативна компетентність як показник соціального розвитку особистості.....	16
1.3 Вплив особистісної фрустрації та комуникативної агресії на формування комуникативної компетентності молоді	21
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ	27
2.1. Організація, методика та процедура дослідження.....	27
2.2. Аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів дослідження	37
Висновки до другого розділу	43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Поширення цифрових сервісів змінило характер соціальних зв'язків молоді. Зростання часу, проведеного онлайн, вказує на тенденцію до формування залежних моделей поведінки, що поступово вбудовуються у повсякденні практики. У державних документах, зокрема в Концепції розвитку цифрової компетентності громадян України (2021), наголошено на потребі формування в молодого покоління збалансованої взаємодії з цифровим середовищем. Педагогічна й психологічна практика демонструє, що питання інтернет-залежності на тлі зниження якості міжособистісної комунікації молодих людей не втрачає актуальності.

Проблему інтернет-залежності досліджували О. Бреус, І. Войтович, С. Макарова, а також зарубіжні автори – К. Young, М. Griffiths, J. Block. У вітчизняному науковому полі накопичено достатньо описів симптоматики та класифікацій, однак слабше представлено аналіз зв'язку залежних практик із розвитком комунікативної компетентності молоді. Це питання розглядається фрагментарно. Комунікативну компетентність у молодіжному середовищі вивчали Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, С. Максименко, О. Романовська. Їхні напрацювання стосуються становлення комунікативної сфери, емоційних механізмів взаємодії, чинників агресивного спілкування. Проблематика впливу цифрового середовища на міжособистісний контакт розроблена лише частково, що створює прогалину між теоретичними описами залежної поведінки та емпіричними моделями комунікативного розвитку. Взаємодія залежності, фрустраційних реакцій і форм комунікативної агресії в молоді вивчена недостатньо.

Потреби практики підтверджують значення теми: освітні заклади, психологічні служби та молодіжні центри фіксують збільшення кількості звернень, пов'язаних із труднощами спілкування, зростанням конфліктності, униканням офлайн-контактів. Це потребує визначення чинників, що посилюють дисбаланс між цифровою й реальною взаємодією.

Об'єктом дослідження є інтернет-залежність та комунікативна компетентність молоді.

Предметом є зв'язок між рівнем інтернет-залежності та комунікативною компетентністю молоді.

Метою роботи є дослідити зв'язок між рівнем інтернет-залежності та комунікативною компетентністю молоді

Завдання дослідження:

1. Визначити інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства.
2. Проаналізувати комунікативну компетентність як показник соціального розвитку молоді.
3. Провести емпіричне дослідження зв'язку між рівнем інтернет-залежності та комунікативною компетентністю молоді.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення комунікативної компетентності молоді.

Методологічною основою дослідження слугують праці українських та зарубіжних авторів із психології залежної поведінки, міжособистісної комунікації, емоційної регуляції та молодіжного розвитку. Емпіричну частину побудовано на використанні тестів:

1. Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг;
2. Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності (В. Бойко);
3. Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. Бойко).

Методи оброблення даних включають кореляційний аналіз і порівняльні процедури.

Наукова новизна полягає у розширенні та доповненні наукових уявлень про інтернет-залежність та її зв'язок з комунікативною компетентністю у молоді.

Практична значущість – у можливості застосування результатів для планування профілактичних програм, розроблення рекомендацій для освітніх установ і молодіжних служб.

Структуру роботи окреслюють її основні складові та кількісні показники. Робота містить вступ, три розділи, загальні висновки, список використаних джерел і додатки. У списку використаних джерел подано 51 позицію, у додатках – А, Б, В, Г матеріали, що доповнюють основний виклад. Повний обсяг становить 50 сторінок і містить 7 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства

Суспільні зміни пришвидшують появу нових психологічних і педагогічних викликів. Вони впливають на розвиток молоді людини й змінюють умови її щоденної взаємодії зі світом. Значну роль у цьому відіграє цифрове середовище, яке давно стало частиною побуту та формує нові моделі поведінки.

Поширення доступу до мережі створило підґрунтя для формування інтернет-залежності. Це явище виявляється у змінах темпу мислення, способах комунікації та ставленні до реальних соціальних контактів. Молодь реагує на такі зсуви особливо виразно. Її чутливість до нових форм цифрової взаємодії породжує ризики, які зростають швидше, ніж усталюються аналітичні підходи до їхнього вивчення [1].

Адикція означає залежність – стійкий потяг до певної діяльності чи об'єкта, що викликає зміну психічного стану. Наукові джерела розрізняють природну залежність і надмірну, яка виходить за межі адаптивних потреб [2]. Від природної залежності людина не страждає – вона просто є частиною нормального функціонування. Надмірна ж поступово підпорядковує поведінку, звужує мотиваційне поле й витісняє інші способи регуляції стану.

Людина спирається на базові форми залежності від народження: дихання, харчування, підтримка зв'язку з тими, хто забезпечує безпеку [3]. Немовля не обирає – воно просто прив'язується до джерела тепла й захисту. Це не патологія, а біологічна необхідність. У здоровому розвитку згадані прив'язаності набувають стійкої форми: дитина вчиться регулювати власний стан, поступово розширює коло опор, не замикаючись на одному джерелі.

Та інколи процес порушується. Прив'язаність не стає гнучкою – вона залишається ригідною, нечутливою до змін контексту. Такі зсуви трапляються в осіб з аутичними, шизоїдними й антисоціальними розладами особистості [4]. У кожному з означених випадків – своя логіка порушення: одні уникають контакту й будують замітники, інші не розпізнають соціальних сигналів, ще інші ігнорують наслідки власної поведінки для оточення. Спільне одне – нездатність формувати збалансовану систему прив'язаностей, що й створює ґрунт для адиктивних патернів.

Фахівці наголошують, що ранні порушення прихильності, особливо у перший рік життя, підвищують ризик формування адиктивної поведінки в дорослому віці. Залежність створює ілюзію захисту та змінює спосіб переживання реальності. У довготривалій перспективі вона звужує особистісні можливості та перешкоджає розвитку [5].

У сучасних класифікаціях описано значну кількість чинників, що сприяють появі залежностей. Їх нараховують сотні [6]. Така різноманітність не випадкова – вона відображає складність самого явища. Залежність рідко має одну причину. Частіше це перетин біологічної вразливості, несприятливого соціального середовища й конкретного психічного стану, у якому людина опиняється в певний момент життя. Якщо прибрати один із чинників – ризик знижується. Але коли вони збігаються, залежність формується швидше, ніж людина встигає це усвідомити.

Залежність розглядають як психофізіологічний процес, у якому потяг до об'єкта чи дії стає домінантним. Контроль над поведінкою слабшає, а наслідки позначаються на здоров'ї, стосунках та здатності діяти в соціумі [7]. Варто зауважити: людина нерідко усвідомлює, що поведінка шкодить, – і все одно повторює її. Описане не слабкість волі в побутовому розумінні. Йдеться про зміну самої структури мотивації: об'єкт залежності займає місце, яке раніше належало іншим потребам. Решта відходить на другий план – не тому, що стала менш важливою, а тому, що мозок уже навчився отримувати полегшення інакше, швидше й передбачуваніше.

Залежна поведінка здатна змінювати форму. Людина може позбутися одного виду залежності, але сформувавати інший. Цей процес розвивається циклічно й проходить кілька фаз: внутрішнє напруження, пошук об'єкта, отримання бажаного, коротке розслаблення та період зниження активності. Потім цикл повторюється [8; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**; 9].

Фактори виникнення залежної поведінки охоплюють біологічні, соціальні й психологічні компоненти. Їхній взаємозв'язок показано у таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Основні чинники залежної поведінки [10; 12; Ошибка! Источник ссылки не найден.]

Чинники	Характеристика
Біологічні	Спадкові особливості; порушення роботи нервової системи; зміни у функціях кори головного мозку.
Соціальні	Модель взаємодії у сім'ї; вплив середовища; культурні норми; тиск медіа.
Психологічні	Внутрішні конфлікти; труднощі в міжособистісних контактах; низька самооцінка; стресові переживання.

Попри різні форми, усі залежності зводяться до прагнення зменшити напруження або досягти короткого задоволення [14]. Механізм простий: людина знаходить спосіб швидко змінити внутрішній стан – і повертається до нього знову. З кожним повторенням поріг знижується. Те, що колись давало полегшення, поступово перестає бути достатнім, і людина збільшує дозу – часу, інтенсивності, частоти.

З часом залежність підриває емоційний стан та ускладнює взаємодію з оточенням [15]. Але варто уточнити: це не лінійний процес. Людина може довго функціонувати відносно стабільно, зберігати роботу, стосунки, зовнішню впорядкованість – і водночас поступово втрачати здатність отримувати задоволення від чогось іншого. Залежність не руйнує все одразу. Вона звужує. Спочатку зникає інтерес до периферійних речей, потім – до важливіших. Зрештою об'єкт залежності лишається єдиним стабільним

джерелом, від якого людина вже не може відмовитися без відчутного дискомфорту. Саме на цьому етапі взаємодія з оточенням починає руйнуватися відкрито – через дратівливість, уникання, нездатність підтримувати контакт без внутрішнього напруження.

Потреба у внутрішньому комфорті властива кожній людині. Її можна задовольнити різними шляхами: через діяльність, стосунки, досягнення або щоденні практики, що підтримують емоційний баланс. У працях [16; 17; 18] наголошується, що за умов формування залежності коло таких можливостей помітно звужується. Людина прив'язується до одного джерела емоційного полегшення, а інші способи поступово відходять на другий план.

Привабливість залежної поведінки пов'язана зі швидкою зміною внутрішнього стану. Це створює видимість контролю та зменшує відчуття напруги, хоч насправді позбавляє опори. Змінюється структура мотивів. Старі інтереси слабшають. Тип поведінки стає інертним, а реакції – передбачуваними. Цей процес торкається і цінностей, які з часом втрачають попередню вагу.

Фактори, що сприяють виникненню залежності, охоплюють біологічні передумови, особливості емоційної сфери, стиль виховання, вплив найближчого оточення та культурне середовище [19; 20; 21]. Їхнє поєднання створює умови, у яких залежність набуває стійкості.

Мотиви формування залежної поведінки різні. Одні шукають у ній спосіб вийти з напруженого стану. Інші намагаються заповнити емоційну порожнечу чи повернути відчуття стабільності. Аналіз цих причин допомагає краще зрозуміти сам механізм і окреслити межі впливу.

Психологічні чинники часто пов'язані з труднощами у переживанні власного досвіду. Це буває результатом низької самооцінки, тривоги, уникнення відповідальності або проблем у комунікації. Усвідомлення цих станів є умовою для подолання залежності.

У дослідженнях [Ошибка! Источник ссылки не найден.; 22] подано ознаки, що вказують на розвиток адиктивної поведінки. Це її домінування

серед життєвих пріоритетів; зміни настрою під час залучення до відповідної діяльності; потреба у посиленні стимулу; дискомфорт у разі перерви; конфлікти з оточенням або з собою; повторне повернення до залежної дії після тимчасового припинення.

Схильність до таких форм поведінки частіше спостерігається в осіб із вираженою невпевненістю, нечітким відчуттям власних меж, екстернальним контролем і бажанням уникати труднощів. За даними [24], ці зв'язки потребують подальшого уточнення.

Поняття інтернет-залежності вперше запропонував американський психіатр I. Goldberg. Він ужив його іронічно, коли описував випадки, у яких люди втрачали інтерес до сімейних обов'язків через тривале перебування в мережі. Ідея швидко стала предметом наукової уваги. Згодом Goldberg окреслив інтернет-залежність як дезадаптивну модель користування, що спричиняє помітний дистрес і має щонайменше три симптоми протягом року [25]. Йдеться про зростання толерантності, появу симптомів відмови, труднощі з контролем часу в мережі, постійне прагнення повернутися до онлайн-середовища, знецінення обов'язків, скорочення живих контактів і продовження використання попри усвідомлення проблеми.

Паралельно К. Young почала власні дослідження явища. Вона описувала його як надмірну заклопотаність інтернетом, втрату контролю над частотою входу в мережу та напруження, що виникає при спробах обмежити онлайн-активність. Young уклала опитувальник із семи запитань, який пройшли майже п'ятсот активних користувачів. Значна частина респондентів була віднесена до групи залежних, тому інструмент визнали недостатньо точним і схильним до завищених результатів [26].

Сучасні дослідники не формують єдиного розуміння інтернет-залежності. Я. Шугайло пропонує трактувати поняття інтернет-адикції та комп'ютерної адикції як тотожні [27]. Ю. Асєєва наполягає на розмежуванні залежності від комп'ютера, інтернет-залежності та гаджет-адикції, описуючи їх як окремі прояви надмірного залучення до цифрових середовищ. Вона також

подає класифікацію кібер-адикцій, що ґрунтується на домінантному агенті впливу: від нав'язливого інтернет-серфінгу до патологічної взаємодії з віртуальними контактами та цифровим контентом [28].

Кожен із підходів фіксує лише частину більш складного явища. Увага дослідників переважно спрямована на окремі симптоми або окремі технології, що не дає цілісного уявлення про сучасний спектр інтернет-залежності в умовах стрімкого розвитку цифрового середовища.

В. Посохова визначає, що користувачі, схильні до кіберадикції, не здатні адекватно оцінювати події віртуального життя, через що межі між онлайн-простором і реальністю стираються, а молодь втрачає здатність планувати своє майбутнє [29]. Г. Розлуцька та М. Опачко зазначають, що інтернет-залежна людина зосереджується на собі, ігнорує події навколо та погано адаптується до реального життя [30]. Ю. Асєєва виділяє такі риси самоставлення залежних від інтернету: закритість, низька особистісна рефлексія, невдоволення собою, сумніви щодо здатності викликати повагу, орієнтація на схвалення інших, слабкий розвиток суб'єктних властивостей, низька саморегуляція, перевага екстернального локусу контролю, недостатнє самоприйняття, ригідність «Я-концепції», прив'язаність до спотвореного «Я-образу» та поверхнева самовдоволеність [28].

К. Давиденко відзначає, що діти шкільного віку найбільш вразливі через простоту й доступність інтернету, достатній обсяг вільного часу, обмежений контроль батьків, прагнення уникнути реальності або побудувати соціальні відносини. Психологічні фактори, що сприяють зловживанню інтернетом, включають синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, депресивні та тривожні симптоми, низьку самооцінку, сором'язливість, соціальну тривожність, суїцидальні думки [31].

Інтернет-залежність – це складне психічне явище, що поєднує в собі біологічні, соціальні та психологічні складники. З психологічної точки зору її природа полягає в тому, що користувач втрачає адекватний контроль над використанням мережі: інтернет перестає бути засобом, а стає метою. Ця

трансформація пов'язана з активацією винагородних систем мозку, формуванням звичок і зв'язків, що підсилюють повторювану поведінку. Нещодавні дослідження також вказують на те, що технології створюють зворотні цикли стимулювання й підкріплення, які підсилюють потяг до онлайн-активності й знижують автономність користувача [32].

Щодо форм – інтернет-залежність має численні різновиди. У психологічній класифікації виділяють, зокрема, інформаційний серфінг (нав'язлива навігація), залежність від кіберстосунків (віртуальне спілкування), кіберсексуальну адикцію, онлайн-гемблінг та ігрову залежність [33]. Кожна з названих форм має власну логіку підкріплення. Ігрова залежність тримається на системі винагород і досягнень, вбудованій у саму архітектуру гри. Залежність від кіберстосунків живиться потребою у визнанні й близькості – але у форматі, де можна контролювати самопрезентацію й уникати ризику справжнього відкидання. Інформаційний серфінг експлуатує цікавість: наступний матеріал завжди здається важливішим за попередній, і людина гортає далі – не тому, що шукає щось конкретне, а тому, що не може зупинитися.

Крім того, у підлітків часто діагностують типи залежності, пов'язані з мобільними гаджетами, соціальними мережами або потоковим контентом [34]. Варто зауважити: межі між описаними формами дедалі більше розмиваються. Сучасний підліток рідко має одну ізольовану залежність – частіше йдеться про поєднання кількох, де соціальні мережі, ігри й потоковий контент переплітаються в єдиний цифровий простір, з якого важко вийти. Платформи свідомо проєктуються так, щоб утримувати увагу якомога довше – нескінченна стрічка, автовідтворення, сповіщення. Це не просто зручність інтерфейсу, а цілеспрямована архітектура залучення, яка використовує ті самі механізми підкріплення, що й інші форми адиктивної поведінки.

Чинники, що сприяють інтернет-залежності, охоплюють кілька сфер. Індивідуально-психологічні – це, наприклад, характер, рівень саморефлексії та акцентуації особистості. Значний внесок роблять когнітивні та емоційні

компоненти: низька самооцінка, тривожність, порушений локус контролю створюють «вразливий ґрунт» для розвитку компульсивного користування мережею. Соціальні чинники теж важливі – роль відіграють сімейне середовище, стиль спілкування, очікування оточення і культурні шаблони [35].

Прояви інтернет-залежності охоплюють як внутрішні, так і зовнішні ознаки. До внутрішніх належать емоційні коливання – від збудження й задоволення онлайн-активністю до тривоги або роздратування, якщо користувач не має доступу до інтернету. Поведінкові прояви – це надмірне залучення, конфлікти зі справжнім життям, ізоляція, зниження продуктивності в навчанні або роботі. У деяких людей інтернет-активність стає способом емоційної регуляції: вони вдаються до мережі, щоб уникнути стресу або почуття самотності [35].

Психологічно інтернет-залежність можна розглядати як механізм компенсації: людині легше отримати короткочасне заспокоєння чи стимул у віртуальному світі, ніж справлятися з більш складними реальними емоційними або соціальними викликами.

Отже, інтернет-залежність формується як окрема форма адиктивної поведінки, у якій ключову роль відіграють психологічні та соціальні чинники. Залежність виникає тоді, коли інтернет починає витісняти інші способи регуляції стану, звужує поле інтересів і впливає на самоконтроль. У роботах сучасних дослідників простежується спільна тенденція: надмірне використання цифрових середовищ змінює мотивацію, структуру потреб і стратегії поведінки молоді. Наголошується також на різноманітності проявів інтернет-залежності й нечіткості її меж через швидкий розвиток технологій, що ускладнює діагностику та потребує оновлення методичних підходів.

1.2. Комунікативна компетентність як показник соціального розвитку особистості

Комунікативна компетентність – це не просто вміння говорити чи слухати. Це гнучка структура особистісних ресурсів, які дають змогу жити у взаємодії з іншими – впевнено, змістовно, але водночас чутливо. Як зауважує Н. Іванюк, вона складається з когнітивних (знання), мотиваційних (цілі, цінності), соціально-вольових і операційних компонентів, що об'єднані в єдину систему регуляції спілкування [37].

Важливо розуміти: жоден із названих компонентів не працює окремо. Людина може мати широкі знання про природу комунікації – і водночас бути нездатною вибудувати діалог у ситуації напруження. Або навпаки: діяти інтуїтивно точно, не маючи жодної теоретичної бази. Саме тому компетентність не зводиться до набору навичок. Вона радше про те, як людина інтегрує знання, мотив і дію в конкретній ситуації взаємодії.

О. Корніяка розглядає комунікативну компетентність як сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної соціальної взаємодії в середовищі. Вона підкреслює, що компоненти цієї компетентності не лише інтелектуальні – є тут і особистісні якості, і мотиви, і ціннісні орієнтації [38].

Психологічна структура комунікативної компетентності – це сукупність компонентів, які разом формують здатність до ефективного спілкування. За моделлю О. Лахтадир виділяють чотири ключові компоненти: когнітивний, мовленнєвий, перцептивний і інтерактивний. Когнітивний компонент охоплює знання про комунікацію, досвід, установки; мовленнєвий – навички говоріння, слухання, невербальне спілкування; перцептивний – емпатію, здатність регулювати емоційний стан, вміння адекватно сприймати інших; інтерактивний – стратегії спілкування, тактики організації взаємодії, конструктивна поведінка в конфлікті. Когнітивний компонент охоплює знання про закономірності спілкування, уявлення про норми взаємодії й досвід, накопичений у реальних контактах. Цифрове середовище суттєво

трансформує відповідний компонент: онлайн-комунікація формує спрощені уявлення про діалог – без пауз, без невербальних сигналів, з можливістю редагувати або видаляти вже сказане. Молода людина поступово засвоює модель спілкування, де помилка не має наслідків, а контакт можна перервати одним дотиком.

Мовленнєвий компонент – уміння висловлюватися точно, слухати без перебивань, зчитувати інтонацію – в онлайн-форматі зазнає специфічної деформації. Письмовий текст витісняє усне мовлення. Скорочення, емодзі й голосові повідомлення замінюють розгорнуте висловлювання. Навичка підтримувати живу розмову, де потрібно реагувати без підготовки, не встигає закріпитися.

Перцептивний компонент відповідає за здатність розпізнавати емоційний стан співрозмовника й регулювати власні реакції відповідно до контексту. В онлайн-просторі ця здатність отримує мінімальне тренування: більшість сигналів – мімічних, постуральних, голосових – просто відсутні. Молода людина навчається читати скорочений емоційний код, але втрачає чутливість до повного спектру живих реакцій.

Інтерактивний компонент – вибір стратегій взаємодії, здатність будувати конструктивний діалог у конфлікті – найбільше страждає від анонімності мережевого середовища. Коли відповідальність за слова знижена, людина рідше обирає компромісні стратегії й частіше вдається до прямої або прихованої агресії. Перенесення описаної моделі в реальне спілкування відбувається непомітно, але стійко [39].

Крім згаданої моделі, інші науковці вносять уточнення. Наприклад, у статті Л. Нестеренко та О. Кучерової вивчаються компонентні складові комунікативної компетентності. Дослідниці наголошують, що активне слухання, емпатія та якість зворотного зв'язку – це не просто навички, а механізми, які прямо впливають на ефективність взаємодії [40].

Це розмежування принципове. Навичку можна відпрацювати технічно – навчитися перефразовувати, кивати, підтримувати зоровий контакт. Але якщо

за цим немає справжнього інтересу до співрозмовника, людина відчує порожнечу контакту. Емпатія в цьому сенсі не є технікою – вона або є, або її немає. Розвивати її можна, але не через заучування прийомів, а через досвід живої взаємодії, де людина вчиться витримувати чужий стан, не відсторонюючись і не злипаючись із ним.

Зворотний зв'язок – його якість визначає, чи відчуває співрозмовник, що його почули. Не просто вислухали – а почули. Різниця між цими двома станами колосальна. Поверховий зворотний зв'язок («зрозумів», «добре», «ясно») закриває розмову. Змістовний – відкриває її далі, дає людині відчуття, що її слова мали вагу. Саме через зворотний зв'язок комунікація або будує контакт, або руйнує його непомітно, без жодного конфлікту.

Зв'язок комунікативної компетентності з емоційною сферою підтверджується даними сучасних досліджень. Зокрема, О. Гудзенко, Т. Пастрик, А. Лазько та Н. Гальчун виявили, що адаптивні стратегії емоційної регуляції – когнітивна переоцінка, усвідомленість, соціальна взаємодія – прямо корелюють із мовленнєвою гнучкістю, ефективністю діалогу та стійкістю до маніпуляцій. Ці стратегії є ядром емоційно-регулятивної компетентності, яка посилює вербальні та невербальні навички та покращує вербальний акт у міжособистісній взаємодії [41].

Що стосується фрустрації та агресії – вони не просто негативні переживання, а маркери, які можуть суттєво модулювати комунікативну динаміку. Як зазначає М. Лисечко, емоційно-вольова саморегуляція – здатність контролювати імпульси, усвідомлювати емоції, рефлексувати – тісно пов'язана з рольовою компетентністю. Якщо в людини низький рівень саморегуляції, фрустрація може швидко ескалювати в конфлікти, а агресія – перешкоджати конструктивному діалогу [42].

Інтернет-комунікація перетворює міжособистісні контакти. Вона дає новий простір для вираження, але також породжує нові виклики. За словами Ірини Бойко, в сучасному цифровому контексті структура комунікативної компетентності змінюється: з'являються нові компоненти, пов'язані з онлайн-

форматами, цифровими стратегіями спілкування, вмінням адаптуватися до віртуального середовища [43].

Люди пристосовуються до онлайн-середовища, використовують специфічні тактики, щоб бути почутими (скорочені повідомлення, емодзі, реакції без слів). У науковому просторі ця трансформація викликає питання: чи можна розвивати комунікативну компетентність без урахування саме онлайн-контексту? Практичні дослідження підтверджують, що так – але з застереженнями. В. Старик та О. Скуловатова впровадили тренінг для студентів-психологів, спрямований на розвиток комунікативної компетентності навіть серед активних користувачів інтернету. Вони показали: тренінгові вправи допомагають не лише покращити навички діалогу, а й розвинути здатність до саморегуляції емоцій, що підвищує якість реальних і віртуальних взаємодій [44].

Підходи різних дослідників до структури комунікативної компетентності суттєво різняться за кількістю компонентів і логікою їх поєднання. Узагальнення наявних моделей подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

**Порівняльна характеристика підходів до структури
комунікативної компетентності [37; 38; 39; 40; 41; 42; 43]**

Автор	Ключові компоненти	Роль емоційної регуляції
Н. Іванюк [37]	Когнітивний, мотиваційний, соціально-вольовий, операційний	Соціально-вольовий компонент забезпечує стримування імпульсивних реакцій у взаємодії
О. Корніяка [38]	Знання, уміння, навички соціальної взаємодії; особистісні якості; мотиви; ціннісні орієнтації	Особистісні якості й мотиви опосередковують вибір стратегії спілкування
О. Лахтадир [39]	Когнітивний, мовленнєвий, перцептивний, інтерактивний	Перцептивний компонент охоплює емпатію та здатність регулювати власний емоційний стан
Л. Нестеренко, О. Кучерова [40]	Активне слухання, емпатія, якість зворотного зв'язку	Емпатія виступає механізмом, що безпосередньо визначає ефективність діалогу

О. Гудзенко та ін. [41]	Емоційно-регулятивна компетентність, вербальні та невербальні навички	Когнітивна переоцінка й усвідомленість посилюють мовленнєву гнучкість і стійкість до маніпуляцій
М. Лисечко [42]	Емоційно-вольова саморегуляція, рольова компетентність	Низька саморегуляція пришвидшує ескалацію фрустрації в конфлікт
І. Бойко [43]	Традиційні компоненти + цифрові стратегії спілкування, адаптація до онлайн-середовища	Онлайн-формат змінює структуру емоційного залучення і вимагає нових регуляційних механізмів

Порівняння підходів засвідчує: попри термінологічні відмінності, більшість дослідників виокремлюють щонайменше один компонент, пов'язаний з емоційною сферою. Він може називатися перцептивним, соціально-вольовим або емоційно-регулятивним, однак у всіх моделях виконує схожу функцію – утримує взаємодію в конструктивних межах навіть за умов напруги.

Отже, комунікативна компетентність – це багатоелементна система, у якій поєднано мовленнєві навички, перцептивні механізми та емоційно-регулятивні вміння. Емоційна сфера визначає якість взаємодії: рівень емоційної саморегуляції, здатність розпізнавати стани іншого і керувати власними реакціями впливають на точність і стійкість комунікації. Дослідження, присвячені фрустрації й агресії, доводять їхній модифікуючий вплив на спілкування: порушення саморегуляції підвищує конфліктність, знижує ефективність міжособистісного контакту. У роботах, присвячених інтернет-комунікації, окреслено її роль у трансформації звичних моделей взаємодії: цифрові канали змінюють структуру емоційного залучення, спрощують або ускладнюють соціальні зв'язки залежно від рівня сформованості комунікативної компетентності.

1.3 Вплив особистісної фрустрації та комунікативної агресії на формування комунікативної компетентності молоді

Формування комунікативної компетентності молоді залежить від особистісних станів, що визначають стиль соціальної взаємодії, а також від механізмів емоційної регуляції, які забезпечують здатність підтримувати змістовний діалог. Фрустрація та комунікативна агресія виступають ключовими факторами, що змінюють структуру міжособистісного контакту, впливаючи на інтерпретацію поведінкових сигналів і на здатність зберігати гнучкість у взаємодії.

У висновках Ю. Карпюка, який досліджував вплив фрустрації на прояви асоціальної поведінки, підкреслюється, що внутрішнє напруження змінює поведінкові патерни молодих осіб. Реакції, пов'язані з фрустрацією, набувають імпульсивного характеру, а комунікативні дії стають залежними від емоційного імпульсу. Автор зазначає, що у стані фрустрації молода людина рідше використовує рефлексивні стратегії, що погіршує якість діалогу та знижує контроль над мовленнєвим потоком [45].

Психологічний аналіз, запропонований Л. Кузнєцовою, акцентує на тому, що фрустраційна реактивність молоді пов'язана з особистісними рисами та рівнем емоційної стійкості. Авторка доводить, що стійкі фруструючі переживання знижують здатність молоді переключатися між стратегіями спілкування, що створює труднощі у встановленні контакту та підтриманні конструктивного змісту в комунікації [46]. Це впливає на когнітивну складову комунікативної компетентності, оскільки інформація обробляється із затримкою, а емоційне тло підсилює вибір поверхневих інтерпретацій.

Однак нейронауковий підхід дозволяє поглибити це розуміння. В системній моделі дратівливості у молоді встановлено, що фрустрація пов'язана з дисфункцією низки структур мозку. Надмірна реактивність приводить до порушень в роботі мигдалеподібного тіла, медіальної префронтальної кори, передньої поясної кори, інсули та шляху винагороди під

час зіткнення з фрустрованою невинагородою. Ці системи відповідають за емоційне реагування, оцінку загрози, регуляцію мотивації та очікування – усі вони критично впливають на комунікативні реакції [47].

Об'ємні та структурні характеристики мозку молодих людей також пов'язані з агресивною поведінкою. Так, в дослідженні S. White та співавторів встановлено, що більший об'єм амігдали корелює з тривалістю агресивних епізодів під час взаємодії з батьками. Крім того, асиметрія об'єму префронтальних структур, зокрема орбіто-фронтальної кори, асоціювалася з підвищеною дратівливістю й емоційною дисрегуляцією [48].

Особливу увагу привертає зв'язок між соціальним інтелектом і реакціями у фруструючих ситуаціях. У дослідженні С. Харченка показано, що молоді люди з високим рівнем соціального інтелекту демонструють більш домінантні й імпульсивні стратегії реагування на фрустраційні стимули, тоді як низький рівень соціального інтелекту асоціюється з униканням або агресивними формами поведінки [49]. Ця динаміка свідчить, що соціальний інтелект не гарантує конструктивності комунікації; натомість він визначає спосіб, у який молода людина реалізує емоційний імпульс.

Комунікативна компетентність у цьому контексті зазнає суттєвих змін. Як наголошують О. Пінська й Г. Калашнікова, структура компетентності молоді включає емоційні, когнітивні та соціально-ціннісні компоненти, а її розвиток ускладнюється, коли у спілкуванні домінують агресивні механізми [50]. Емоційна агресивність знижує здатність до підтримки взаєморозуміння, ставить бар'єри для емпатії й зменшує відкритість до альтернативних позицій, що є критичними характеристиками комунікативної компетентності молоді.

Суттєвим компонентом є також емоційний інтелект. У дослідженні І. Головної та О. Милославської підкреслено, що його недостатній розвиток у молоді викликає труднощі з розпізнаванням емоцій співрозмовника, а також зі стабілізацією власних емоційних реакцій. Такі труднощі роблять молодь вразливою до фрустрації й знижують здатність діяти

в зоні соціальної взаємодії без надмірного напруження [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Отже, фрустрація не лише зменшує емоційну стійкість, а й змінює стиль комунікації. Вона позбавляє молоду людину можливості гнучко регулювати поведінку, перешкоджає розвитку здатності до рефлексії та знижує інтенсивність соціального контакту. Замість діалогічної взаємодії формується реагування, зосереджене на захисті власної психологічної рівноваги. Комунікативна агресія, яка виникає у відповідь на фрустраційні переживання, ще сильніше звужує доступний репертуар комунікативних дій, підсилює конфліктність і ускладнює стабільний розвиток комунікативної компетентності.

Узагальнення впливу фрустрації та комунікативної агресії на компоненти комунікативної компетентності молоді подано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

**Вплив фрустрації та комунікативної агресії на структурні
компоненти комунікативної компетентності молоді**

Компонент комунікативної компетентності	Характер впливу фрустрації	Характер впливу комунікативної агресії
Перцептивний (сприймання співрозмовника)	Уповільнена обробка інформації, перевага поверхневих інтерпретацій	Викривлення оцінки поведінкових сигналів, приписування ворожих намірів
Емоційно-регулятивний	Зниження емоційної стійкості, імпульсивні реакції, дисфункція мигдалеподібного тіла та префронтальних структур	Дестабілізація власного емоційного стану, унеможливлення саморегуляції
Когнітивний	Звуження репертуару стратегій, зниження рефлексивності, уповільнена обробка соціальних сигналів	Блокування гнучкості мислення, переважання захисних патернів над конструктивними
Емпатійний	Зменшення відкритості до позиції співрозмовника, труднощі з розпізнаванням емоцій	Формування бар'єрів для взаєморозуміння, зниження чутливості до емоційного стану іншого

Мовленнєво-поведінковий	Втрата контролю над мовленнєвим потоком, перехід від діалогу до захисних реакцій	Конфліктність як домінантна форма взаємодії, скорочення комунікативного репертуару
Соціально-ціннісний	Послаблення орієнтації на співпрацю, зосередженість на захисті власної психічної рівноваги	Зниження готовності до компромісу, деструктивізація соціального контакту

Онлайн-середовище не усуває описані порушення – воно створює для них додатковий простір. Людина з підвищеною фрустрованістю знаходить у мережі швидший і безпечніший вихід для напруження: анонімний коментар, провокативна репліка, ігнорування співрозмовника без пояснень. Агресія як дія в цифровому просторі реалізується без звичних соціальних гальм – немає зорового контакту, немає безпосередньої реакції іншого, немає потреби витримувати незручну паузу після різкого слова. Саме тому мережеве середовище не компенсує дефіцити комунікативної компетентності, а закріплює деструктивні патерни: людина тренує не діалог, а уникання. Кожен вихід напруження онлайн знижує мотивацію опрацьовувати ті самі реакції в реальному контакті. З часом описане розходження між онлайн- і офлайн-поведінкою поглиблюється, і комунікативна компетентність втрачає можливість розвиватися через живу взаємодію.

Фрустрація й комунікативна агресивність становлять систему чинників, що суттєво модифікують комунікативну компетентність молоді. Їхній вплив охоплює всі структурні компоненти – від спотворення перцептивної складової й ослаблення емпатійних можливостей до втрати мовленнєвої гнучкості та переходу від діалогу до захисних стратегій.

Показово, що фрустрація діє не як разовий удар, а як тривалий фон. Людина, яка накопичує незадоволеність, поступово змінює спосіб сприймання соціальних ситуацій. Нейтральні репліки починають читатися як випадки. Пауза в розмові – як знак зневаги. Прохання – як тиск. Перцептивна складова комунікативної компетентності деформується непомітно, але стійко. І що

довше триває фрустрованість, то важче людині повернутися до точнішого зчитування сигналів співрозмовника.

Комунікативна агресивність як риса додає до цього власний вимір. Вона не просто ускладнює окремі розмови – вона формує репутацію. Оточення починає уникати відвертого контакту з агресивною людиною, обирає обережніші слова, приховує справжню позицію. Зворотний зв'язок збіднюється. Людина отримує дедалі менше чесної інформації про себе й про те, як її сприймають. Це ще більше звужує можливості для розвитку комунікативної компетентності – замкнене коло, вийти з якого без усвідомленого зусилля вкрай складно.

Саме тому вивчення описаних психологічних явищ є необхідною теоретичною основою для подальшого емпіричного аналізу комунікативного розвитку молоді та чинників, що його змінюють. Без розуміння того, як фрустрація й агресивність деформують комунікацію зсередини, будь-які спроби розвивати комунікативні навички лишатимуться поверховими.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз дав змогу визначити, як інтернет-залежна поведінка змінює психологічні механізми комунікації молоді. Цей тип поведінки формується як стійка потреба у мережевому стимулі та поступово порушує самоконтроль. Когнітивні процеси працюють у режимі перевантаження. Зростає імпульсивність. Емоційні реакції втрачають стабільність.

Комунікативна компетентність молоді розглядається як система, у якій поєднані мовлення, соціальне сприймання та регуляція емоцій. Якість цієї системи залежить від уміння тлумачити намір, контролювати інтонацію, бачити невербальний сигнал. Аналіз джерел показав, що інтернет-середовище задає інший темп комунікації. Він швидший. Він менш точний. Він відриває від персонального діалогу. Через це частина навичок реального спілкування не закріплюється. Виникають труднощі у встановленні довіри й підтриманні розмови. Зменшується обсяг емоційного зворотного зв'язку. Поведінкові ознаки інтернет-залежності пов'язані з підвищеною фрустрацією. Вона ускладнює регуляцію стану. Молодь стає чутливішою до подразника. З'являється напруга у взаємодії. Це позначається на способі висловлення думок. Комунікація набуває різкості або непослідовності.

Узагальнення теоретичного матеріалу дає підстави говорити про спільні основи двох явищ. Інтернет-залежність і комунікативна компетентність пов'язані єдиною когнітивно-емоційною системою. Зміни у саморегуляції переходять у зміни комунікативної поведінки. Ця взаємодія потребує емпіричного підтвердження, що обґрунтовує проведення подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація, методика та процедура дослідження

Наше дослідження сформоване навколо конкретного питання: чи пов'язані схильність до надмірного використання інтернету та характеристики комунікативної сфери молоді? Теоретичний аналіз першого розділу дав підстави припустити, що між схильністю до інтернет-залежності та комунікативною компетентністю існує не просто спостережний паралелізм, а структурний зв'язок, опосередкований особистісною фрустрацією й агресивністю як рисою.

Теоретичне підґрунтя дослідження охоплює кілька взаємопов'язаних ліній. По-перше, концептуалізацію інтернет-залежності як поведінкового патерну, що змінює структуру мотивації та самоконтролю (К. Янг, І. Голдберг, Ю. Асєєва, О. Камінська). По-друге, розуміння комунікативної компетентності як системи, де когнітивні, перцептивні й емоційно-регулятивні компоненти функціонують у взаємозалежності (Н. Іванюк, О. Корніяка, О. Лахтадир). По-третє, дані про модифікуючий вплив фрустрації й комунікативної агресивності на якість міжособистісної взаємодії (Ю. Карпюк, Л. Кузнєцова, О. Пінська, Г. Калашнікова).

Вибір саме трьох конструктів – схильності до інтернет-залежності, особистісної фрустрованості та комунікативної агресивності – не довільний. Фрустрація виступає емоційним фоном, на якому надмірне занурення в мережу набуває компенсаторної функції: онлайн-середовище знижує напруження швидше й передбачуваніше, ніж реальна взаємодія. Агресивність як стійка риса, своєю чергою, визначає, як молода людина реалізує накопичений емоційний заряд у спілкуванні – і в якому напрямку зміщується комунікативна поведінка за умов хронічної незадоволеності.

Вік учасників – 16–22 роки – вибрано не випадково. Саме впродовж цього періоду формуються стійкі патерни соціальної взаємодії, а цифрове середовище стає дедалі більш вбудованим у щоденну комунікацію. Молодь вказаного віку знаходиться у точці, де залежні форми поведінки ще не набули клінічної стійкості, але вже помітно позначаються на якості живого контакту.

Метою емпіричного дослідження є встановлення характеру зв'язку між схильністю до інтернет-залежності та показниками комунікативної компетентності молоді, зокрема рівнем комунікативної агресивності й особистісної фрустрації. Досягнення поставленої мети передбачало розв'язання низки конкретних завдань.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень схильності до інтернет-залежності у досліджуваних.
2. Встановити рівень схильності до комунікативної агресії.
3. Визначити рівень особистісної фрустрації.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.
5. Провести кореляційний аналіз між показниками схильності до інтернет-залежності, схильності до комунікативної агресії та особистісної фрустрації.
6. Сформулювати висновки щодо характеру зв'язку між схильністю до інтернет-залежності та рівнем комунікативної компетентності молоді.

Психодіагностичне тестування організовано на базі трьох закладів освіти: Вільногорського ліцею № 4 та закладів вищої освіти (Університету митної справи та фінансів, Національного університету біоресурсів і природокористування). До дослідження залучено учнів 10-го, 11-А та 11-Б класів Вільногорського ліцею № 4, а також студентів 3-го та 4-го курсів Університету митної справи та фінансів і Національного університету біоресурсів і природокористування віком від 19 до 22 років. Тестування учнівської групи проводилося в присутності практичного психолога відповідно до етичних вимог добровільності та анонімності участі. Студенти

здійснювали заповнення опитувальників дистанційно за допомогою онлайн-інструментарію. Загальна кількість учасників склала 49 осіб ($n = 49$) віком від 16 до 22 років.

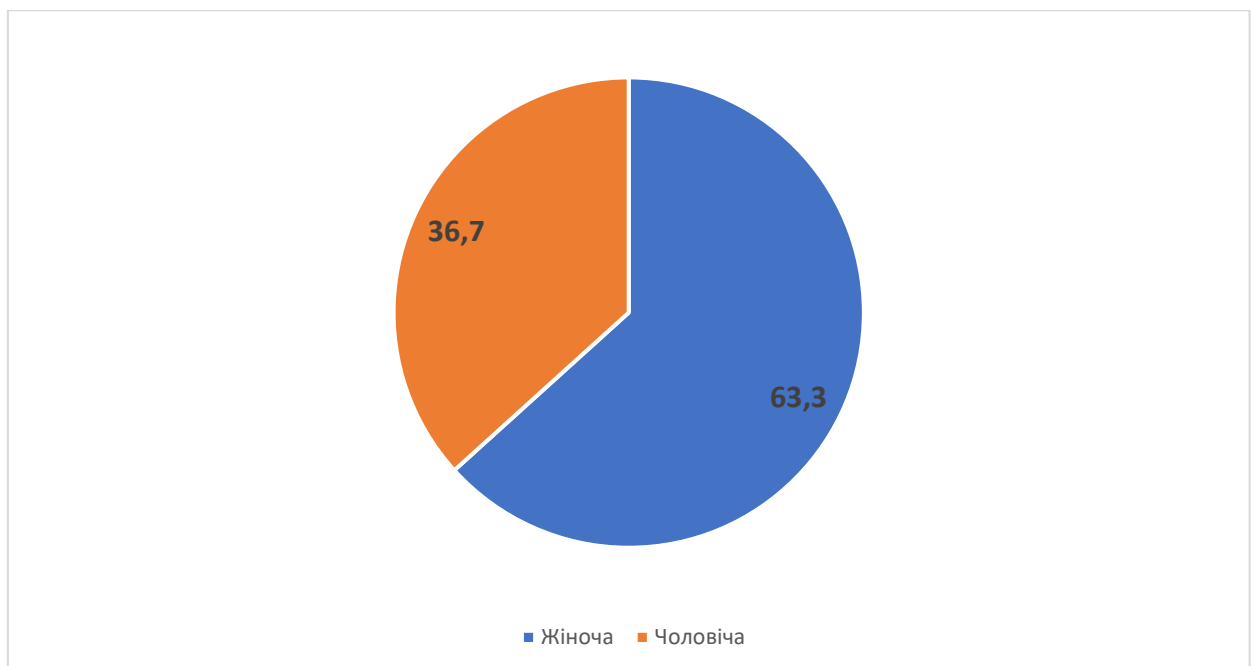
За статевим складом вибірка розподілилася так: 31 особа жіночої статі (63,3%) і 18 осіб чоловічої (36,7%). Освітній рівень учасників охоплює 2 підгрупи: учні закладів загальної середньої освіти ($n = 22$; 44,9%), здобувачі і студенти ЗВО ($n = 27$; 55,1%). Детальну характеристику вибірки наведено в таблиці 2.1 та рисунках 2.1, 2.2.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження ($n = 49$)

Характеристика	Категорія	n	%
Стать	Жіноча	31	63,3
	Чоловіча	18	36,7
Освітній рівень	Учні закладу загальної середньої освіти	22	44,9
	Студенти ЗВО	27	55,1

Статевий склад вибірки виявився нерівномірним. Жінки становлять майже дві третини учасників, що відображає загальну тенденцію до вищої представленості жіночої статі у психологічних дослідженнях молодіжних вибірок (рис. 2.1).

Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю ($n = 49$), %

За освітнім рівнем вибірка розподілилася між двома групами. Студенти закладів вищої освіти дещо переважають, однак частка учнів закладів загальної середньої освіти достатня для порівняльного аналізу між підгрупами.

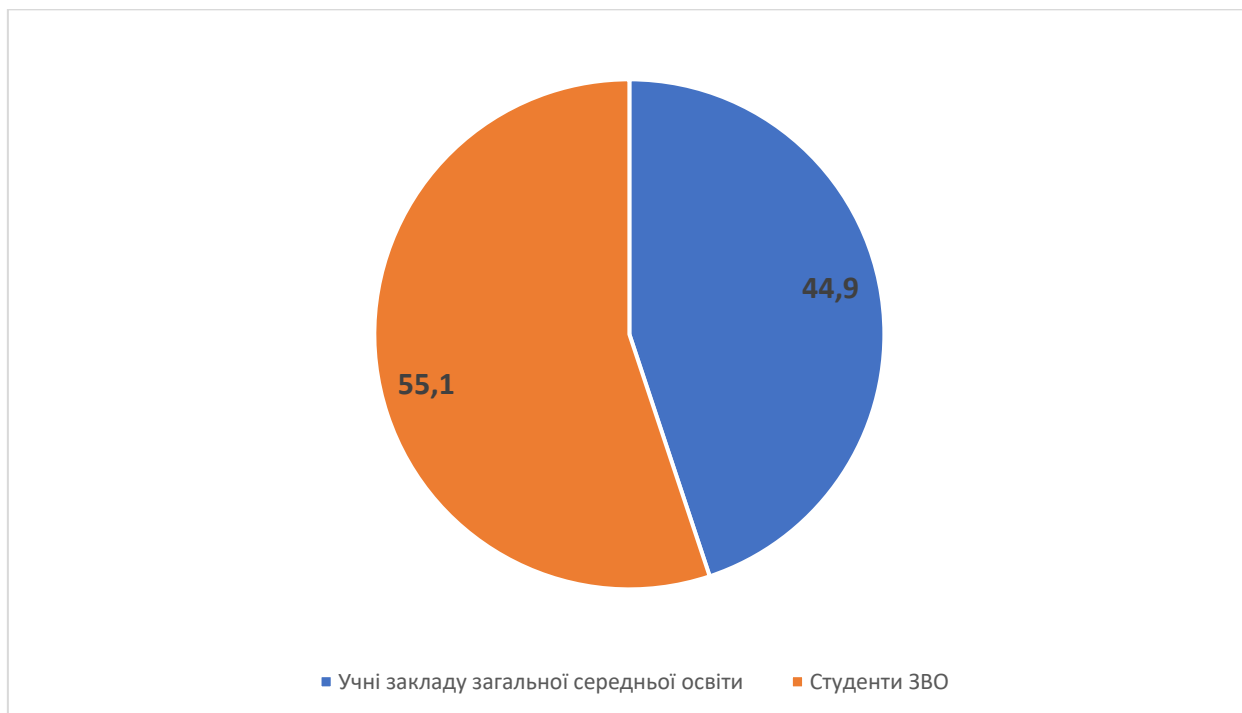


Рисунок 2.2. Розподіл досліджуваних за освітнім рівнем (n = 49), %

Вибірка є репрезентативною для молодіжної групи з активним цифровим досвідом. Учні старших класів і студенти молодших курсів перебувають у схожих умовах: інтенсивне навчальне навантаження, формування самостійності та щоденна присутність у мережевому середовищі. Водночас між підгрупами є суттєва відмінність – студенти мають більше автономії у розпорядженні власним часом, що безпосередньо впливає на характер і тривалість онлайн-активності. Поєднання обох груп дає змогу охопити різні моделі інтернет-використання в межах одного вікового діапазону. Переважання осіб жіночої статі у вибірці не є методологічним обмеженням – воно відображає реальний розподіл добровільної участі в психологічних дослідженнях і не суперечить меті дослідження, орієнтованого на виявлення кореляційних зв'язків, а не статевих відмінностей.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Учасників попередньо поінформовано про мету збору даних, конфіденційність відповідей і право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Єдиними критеріями включення слугували вік (16–22 роки) та готовність заповнити повний комплект опитувальників. Критеріями виключення визначено незакінчені або нерозбірливо заповнені форми.

Учні ліцею заповнювали опитувальники в паперовому форматі під час класних годин у присутності практичного психолога закладу, який відповідав на організаційні запитання, не втручаючись у зміст відповідей. Студенти ЗВО отримували посилання на онлайн-форму через куратора групи та заповнювали її самостійно в зручний час. Середній час заповнення повного комплексу методик становив 25–35 хвилин. Первинна вибірка налічувала 51 особу, проте 2 анкети було вилучено через пропуски у відповідях: одна форма містила незаповнений блок шкали фрустрації, друга – часткові відповіді в тесті ІАТ, що унеможливило підрахунок сумарного балу. Відтак остаточний масив склав 49 протоколів.

Опитування складалося з трьох блоків, що відповідали трьом психодіагностичним методикам, та вступного блоку з демографічними запитаннями (стать, вік, освітній рівень, місце проживання). Порядок блоків був фіксованим для всіх досліджуваних: спочатку тест К. Янг, потім опитувальник В. Бойка на комунікативну агресивність і наприкінці – шкала особистісної фрустрації. Такий порядок зумовлений логікою дослідження: від виміру незалежної змінної (інтернет-залежності) до залежних (агресивність і фрустрація).

Первинні відповіді зберігалися автоматично в хмарному середовищі Google Sheets. Після завершення збору даних таблиці з сирими відповідями вивантажено та опрацьовано відповідно до ключів кожної методики. Усі первинні дані представлено в Додатках Б.1, В.1 і Г.1.

Далі обробка результатів включала кілька послідовних кроків: підрахунок сумарних балів за кожним опитувальником, розподіл

досліджуваних за рівнями згідно з авторськими нормами, порівняльний аналіз показників та кореляційний аналіз. Розрахунки виконано засобами програми Jamovi 2.6.44.

Опрацювання емпіричних даних здійснено в програмі Jamovi 2.6.44. Перевірку нормальності розподілу проведено за критерієм Колмогорова–Смірнова для всіх показників одночасно; результати наведено в Додатку А. Оскільки розподіли більшості змінних відхиляються від нормального, для встановлення зв'язків застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (R).

Перед описом методик варто пояснити, чому дослідження охоплює саме ці три конструкти.

Теоретичний аналіз засвідчив: інтернет-залежність не ізольована від особистісних характеристик людини. Вона вбудована в ширшу систему, де одним із вузлових пунктів є комунікативна сфера. Дослідники описують різні прояви: звуження реальних контактів, зростання конфліктності, утруднення з переключенням між стратегіями спілкування. Та спільна лінія простежується виразно – надмірне занурення в мережу змінює не лише кількість часу онлайн, а й сам спосіб, у який людина взаємодіє з оточенням.

Фрустрація в описаній системі займає особливе місце. Вона рідко виглядає як очевидний стрес. Частіше це хронічне тло: знижена терпимість до розчарувань, підвищена чутливість до подразників, запит на швидке полегшення. Мережа відповідає на нього охоче – пропонує визнання й відволікання без ризику відмови, без потреби будувати довіру поступово. Саме тому фрустрованість та схильність до надмірного інтернет-використання так часто йдуть поруч.

Комунікативна агресивність як стійка риса – ще один значущий чинник. Людина з вираженою агресивністю схильна реагувати різко, провокувати напруження в контакті, важко утримувати конструктивний тон. Онлайн-середовище не усуває цю схильність – навпаки, анонімність і дистанція дають їй додатковий простір для реалізації. Агресивні дії в мережі закріплюються як звичний спосіб реагування й поступово переносяться в реальне спілкування.

Означена логіка і визначила структуру емпіричної частини. Перевірка припущень потребувала інструментарію, який охоплював би всі три рівні: поведінковий, емоційний і комунікативний.

У роботі застосовано три психодіагностичні інструменти, вибір яких зумовлений їхньою відповідністю досліджуваним конструктам, наявністю норм і ключів для україномовних вибірок, а також досить широким використанням у вітчизняних дослідженнях молодіжної аудиторії. Коротку характеристику методик наведено в таблиці 2.2, розгорнуті тексти опитувальників і ключі до них – у відповідних Додатках Б, В, Г.

Таблиця 2.2

Характеристика психодіагностичних методик дослідження

№	Назва методики	Автор	Вимірювані конструкти	Тип шкали / відповіді
1	Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT)	К. Янг	Рівень інтернет-залежності (4 рівні)	5-бальна шкала Лікерта; 20 тверджень
2	Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності	В. Бойко	Індекс агресії; 11 параметрів агресивності	Дихотомічна (так / ні); 55 тверджень
3	Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації	В. Бойко	Рівень застійної фрустрованості (3 рівні)	Дихотомічна (так / ні); 12 тверджень

Методика 1. Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг (Додаток Б). Тест розроблено у 1998 році американською дослідницею К. Янг на основі діагностичних критеріїв патологічної азартності з DSM-IV. Логіка запозичення не випадкова: автор виходила з припущення, що компульсивне використання мережі структурно схоже на ігрову залежність – обидва явища характеризуються втратою контролю, наростанням толерантності й дистресом за умов обмеження доступу до об'єкта залежності.

Опитувальник містить 20 тверджень. Кожне з них стосується конкретної поведінкової ситуації – наприклад, скільки разів людина затримується в мережі довше запланованого, чи відкладає важливі справи через онлайн-

активність, чи дратується, коли хтось відволікає від екрана. Відповідь фіксується за п'ятибальною шкалою Лікерта: від 0 («ніколи / не застосовується») до 5 («завжди / постійно»). Максимальна сума – 100 балів.

Результати розподіляються за чотирма рівнями. Низький (0–19 балів) свідчить про контрольоване, побутово прийнятне використання мережі – жодних ознак залежної поведінки. Середній (20–49 балів) описує активного користувача, який подеколи проводить онлайн більше часу, ніж планував, однак зберігає загальний контроль над власною активністю. Високий рівень (50–79 балів) фіксує виражені труднощі: інтернет починає конкурувати з реальними зобов'язаннями, стосунками, сном. Надвисокий (80–100 балів) – стан, що потребує фахового супроводу; мережа фактично замінює людині інші способи регуляції стану.

Важливо враховувати контекст застосування методики. Сьогодні інтернет є частиною повсякденного побуту – робота, навчання, спілкування відбуваються онлайн. Тому результати ІАТ інтерпретовано не як свідчення клінічно сформованої залежності, а як показник схильності до надмірного використання мережі та пов'язаних із цим поведінкових труднощів. Такий підхід відповідає рекомендаціям щодо застосування методики у вибірках молоді без психіатричного відбору.

Твердження опитувальника охоплюють кілька поведінкових зон: контроль часу в мережі, вплив онлайн-активності на навчання й роботу, якість реального спілкування, емоційний стан за відсутності доступу до інтернету, а також приховування від оточення обсягу часу, проведеного онлайн. Саме така будова дає змогу отримати не просто загальний бал, а певний профіль використання – виявити, у якій саме зоні ризик є найвищим.

Процедура заповнення стандартна: досліджуваний читає кожне твердження й обирає відповідь, що найточніше описує його досвід за останні кілька місяців. Жодних часових обмежень не встановлено. Середній час заповнення – 7–10 хвилин. Первинні дані розміщено в Додатку Б.1.

Методика 2. «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» (Додаток В). Методику розроблено В. Бойком для діагностики схильності до агресивних реакцій у міжособистісному спілкуванні. На відміну від загальних тестів агресивності, зазначений інструмент орієнтований саме на комунікативний контекст – він фіксує не абстрактну ворожість, а конкретні прояви агресії, що виникають або не виникають під час взаємодії з іншими людьми.

Опитувальник складається з 55 тверджень із дихотомічними відповідями – «так» або «ні». Кожне твердження описує певну ситуацію або внутрішній стан: наприклад, чи виникає в людини спонтанне бажання зірватися без очевидної причини, чи отримує вона задоволення від того, що поставила когось «на місце», чи залишається роздратованою довго після конфлікту. Відповіді обробляються за 11 окремими шкалами, що охоплюють якісно різні форми агресивності.

Шкали такі: спонтанність агресії, нездатність гальмувати агресію, невміння переключати агресію на діяльність або неживі об'єкти, анонімна агресія, провокація агресії в оточуючих, схильність до відбитої агресії, аутоагресія, ритуалізація агресії, схильність заражатися агресією юрби, задоволення від агресії, розплата за агресію. Кожна шкала включає 5 тверджень, що відповідають ключеві: частина з них зараховується за відповідь «так», частина – за відповідь «ні». Таке розташування позитивних і негативних ключів ускладнює вгадування «правильних» відповідей і підвищує валідність результатів.

Сума балів за всіма шкалами утворює загальний «індекс агресії» – від 0 до 55 балів. Виокремлюють п'ять рівнів. Нульовий або дуже низький показник (0–8 балів) зазвичай свідчить не про реальну відсутність агресивних реакцій, а про соціально бажані відповіді – такі результати типові для осіб із зниженою самокритичністю. Невисокий рівень (9–20 балів) характерний для більшості досліджуваних і поєднується переважно зі спонтанними, погано контрольованими реакціями. Середній рівень (21–30 балів) виявляє певну

ситуаційну вибірковість агресії та слабку здатність до її гальмування. Підвищений (31–40 балів) означає додаткові ознаки – провокацію оточуючих і усвідомлення наслідків власних агресивних дій. Дуже високий рівень (41 і більше балів) пов'язаний із задоволенням від агресії, схильністю підхоплювати агресивний настрій групи та активним провокуванням конфліктів.

Шкала «невміння переключати агресію» заслуговує окремого коментаря. Висока оцінка за нею означає, що людина не схильна спрямовувати агресивний потенціал у прийнятне русло – фізичну активність, роботу, взаємодію з нейтральними об'єктами. Це напруження залишається саме в міжособистісному просторі та реалізується безпосередньо у спілкуванні, нерідко без очевидного зовнішнього приводу.

Методика дозволяє отримати не лише кількісний результат, а й якісний профіль агресивності: яка форма є домінувальною, що саме провокує агресивну реакцію, чи усвідомлює людина власну поведінку й чи переживає за її наслідки.

Час заповнення – приблизно 15–20 хвилин. Відповіді фіксуються послідовно, без повернення до вже прочитаних тверджень. Первинні показники наведено в Додатку В.1.

Методика 3. «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (Додаток Г). Вона містить лише 12 тверджень із дихотомічними відповідями, однак охоплює широке коло ситуацій, де людина може відчувати хронічну незадоволеність: матеріальне становище, сімейні взаємини, реалізованість у роботі та особистому житті, якість відпочинку, відчуття несправедливості порівняно з іншими.

Кожне твердження описує суб'єктивне переживання, що вказує на накопичену незадоволеність: зависть до чужого благополуччя, відчуття, що обставини заважали досягти більшого, переконання, що гідний кращої долі, роздратованість через нездійснені плани. За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал, «ні» – 0. Максимальна сума – 12 балів.

Виокремлено три рівні. Низький (0–4 бали) відповідає стану відносної рівноваги: людина адаптується до труднощів, не накопичує внутрішнього напруження, невдачі не закріплюються у вигляді тривалих переживань. Рівень «стійка тенденція» (5–9 балів) фіксує повторювану незадоволеність окремими сферами. Напруження наростає поступово, реакції стають більш чутливими до зовнішніх оцінок і зіткнень. Поведінка може коливатися від зовнішньої стриманості до раптових емоційних сплесків. Дуже високий рівень (10–12 балів) означає стійкий, фоновий стан фрустрованості, що поширюється на різні сфери буття. Емоційний фон нестабільний, можливе внутрішнє виснаження, уникання взаємодії та різкі перепади настрою.

Особливість методики – у її орієнтації не на ситуативне переживання, а на застійні форми фрустрованості. Людина може не усвідомлювати, що хронічне незадоволення стало звичним фоном її стану, – саме тому короткий і прямий формат запитань виявляється ефективним скринінговим інструментом. Заповнення займає не більше 5 хвилин. Зведені результати наведено в Додатку Г.1.

Обраний комплекс методик охоплює три рівні: тест ІАТ фіксує поведінкові ознаки схильності до надмірного інтернет-використання, опитувальник агресивності – схильність до деструктивних реакцій у спілкуванні, а шкала фрустрації – емоційний стан, що лежить в основі комунікативних труднощів.

2.2. Аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів дослідження

Результати психодіагностичного тестування розглядаються у трьох послідовних блоках – відповідно до порядку застосування методик. Спочатку описано розподіл вибірки за рівнями схильності до інтернет-залежності, потім – за показниками комунікативної агресивності, далі – за рівнями особистісної фрустрації. Завершує розділ кореляційний аналіз, який дає змогу перевірити припущення про зв'язок між трьома конструктами.

Схильність до інтернет-залежності. У вибірці молоді не виявлено жодного випадку низького або надвисокого рівня за шкалою ІАТ. Більшість учасників – 32 особи (65,3%) – продемонстрували середній рівень схильності до інтернет-залежності, тобто активне користування мережею із відносно збереженим контролем над онлайн-активністю. Водночас у 17 осіб (34,7%) зафіксовано високий рівень – кожен третій учасник виявляє ознаки проблемного використання інтернету. Розподіл наведено на рисунку 2.3.

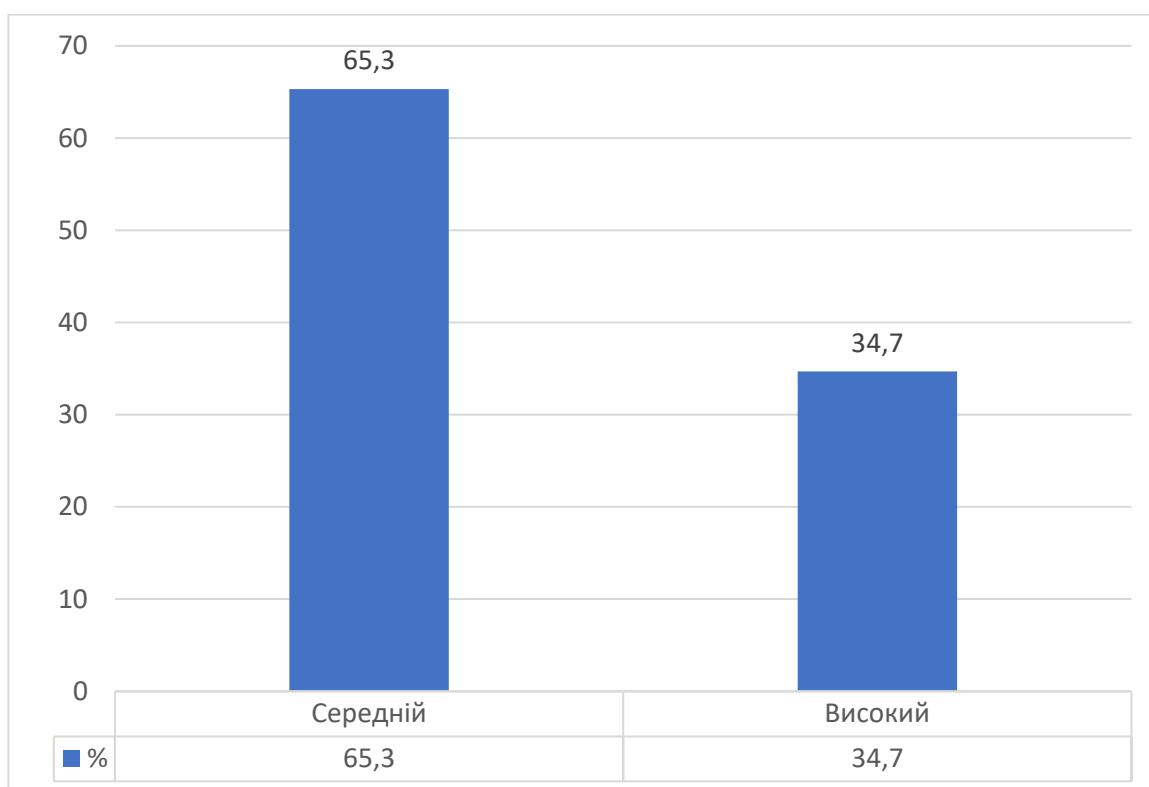


Рисунок 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнями схильності до інтернет-залежності

Відсутність крайніх значень вказує на те, що всі учасники є активними користувачами інтернету: нікого з повністю контрольованим мінімальним використанням мережі та нікого з вираженою клінічно значущою залежністю.

Якісний аналіз відповідей виявив кілька характерних тенденцій. Більшість учасників зазначали, що часто проводять в мережі більше часу, ніж планували, та відкладають важливі справи через онлайн-активність. Частина учасників надавала перевагу спілкуванню в інтернеті над живою взаємодією.

Серед осіб із найвищими показниками – 7 учасників із результатом понад 60 балів – частіше траплялися ознаки дратівливості за відсутності доступу до мережі та використання інтернету як способу уникнення труднощів.

Другий інструмент дослідження – методика В. Бойка – вимірює схильність до комунікативної агресії через 11 окремих шкал і загальний «індекс агресії». Жоден із досліджуваних не показав дуже низьких або нульових значень за індексом агресії, що відповідає логіці методики: надто низькі результати зазвичай свідчать про соціально бажані відповіді, а не про реальну відсутність агресивних реакцій.

Більшість учасників зосередилися в діапазоні помірних значень: середній рівень схильності до агресії показали 22 особи (44,9%), невисокий – 20 осіб (40,8%). Підвищений і дуже високий рівні разом охопили 7 осіб (14,3%). Розподіл наведено на рисунку 2.4.

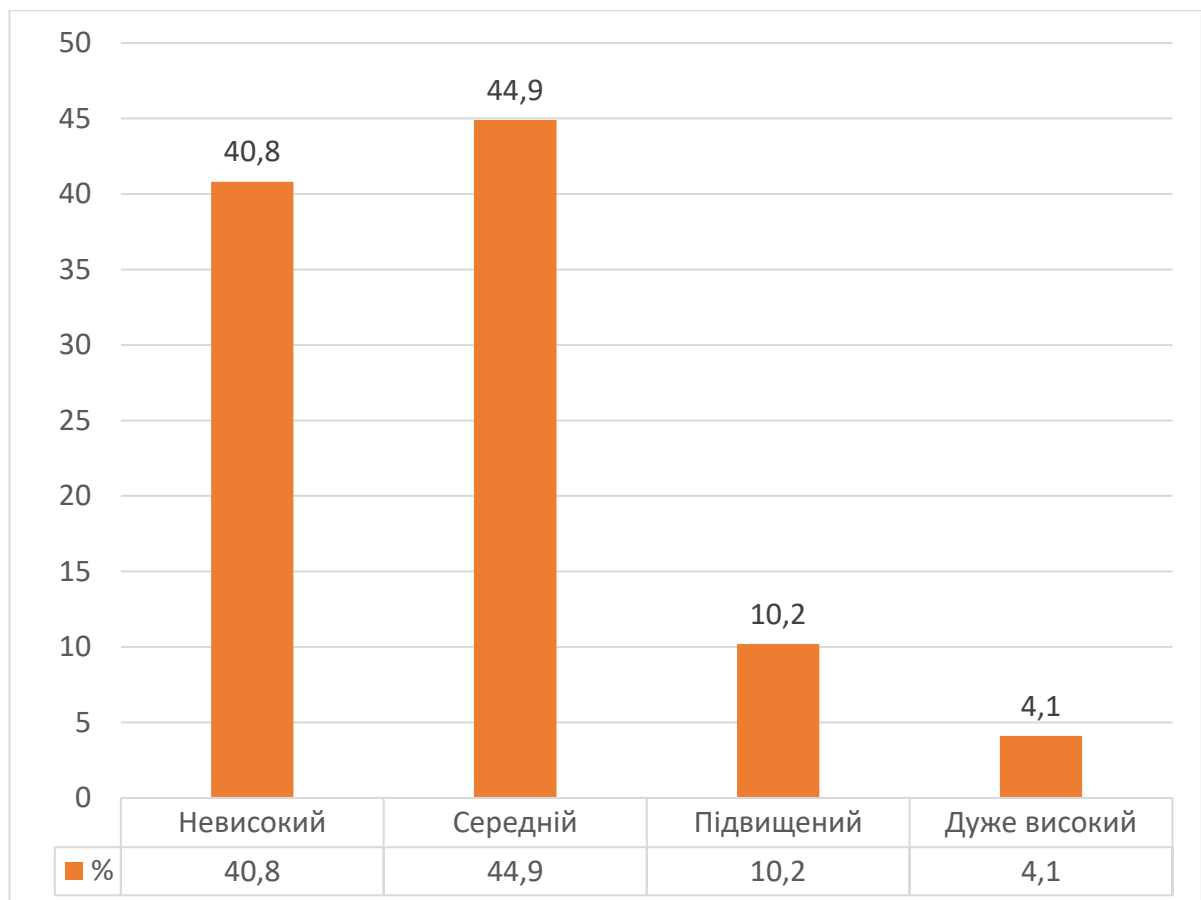


Рисунок 2.4. Розподіл досліджуваних за рівнями схильності до комунікативної агресії

Серед 11 шкал найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Невміння переключати агресію» ($M = 3,92$). Це означає, що більшість учасників не схильні спрямовувати агресивний потенціал на прийнятні цілі – фізичну активність або нейтральні об'єкти – й утримують напруження саме у міжособистісному просторі. Показники спонтанності агресії та нездатності гальмувати агресію перебувають на помірному рівні ($M = 2,39$ і $M = 2,53$ відповідно), що типово для юнацького віку з його підвищеною імпульсивністю.

У осіб із підвищеним рівнем агресії агресивні реакції виникають частіше й без очевидних зовнішніх причин. Контроль над власними реакціями знижений, комунікація набуває напруженого характеру. У двох учасників із дуже високими показниками простежуються стійкі агресивні патерни, що ускладнюють соціальну адаптацію.

Якісний аналіз дає змогу конкретизувати зміст отриманих рівнів. Для групи з невисокими показниками характерна стриманість у комунікації, схильність уникати відкритих конфліктів, інколи – придушення агресивних імпульсів. Середній рівень виявляє іншу картину: агресія проявляється вибірково, залежно від ситуації, і поєднується зі здатністю до самоконтролю. Поведінка не фіксується на агресивних реакціях, але вони не усуваються повністю.

У досліджуваних із підвищеним рівнем спостерігається інша тенденція. Агресивні реакції виникають частіше, іноді без достатніх зовнішніх підстав. Контроль знижений, а комунікація набуває напруженого характеру. У двох випадках дуже високих показників можна говорити про стійкі агресивні патерни, які впливають на взаємини та ускладнюють соціальну адаптацію.

Третій вимірювальний інструмент – шкала особистісної фрустрації Майже половина вибірки – 21 особа (42,9%) – демонструє низький рівень фрустрації. У цих учасників зберігається стан відносної рівноваги: емоційні реакції не накопичуються, невдачі не переростають у тривалі переживання.

Поряд із цим 19 осіб (38,8%) перебувають у зоні стійкої тенденції до фрустрованості – незадоволення повторюється, реакції стають чутливішими до зовнішніх впливів. Дуже високий рівень зафіксовано у 9 осіб (18,4%). Розподіл наведено на рисунку 2.5.

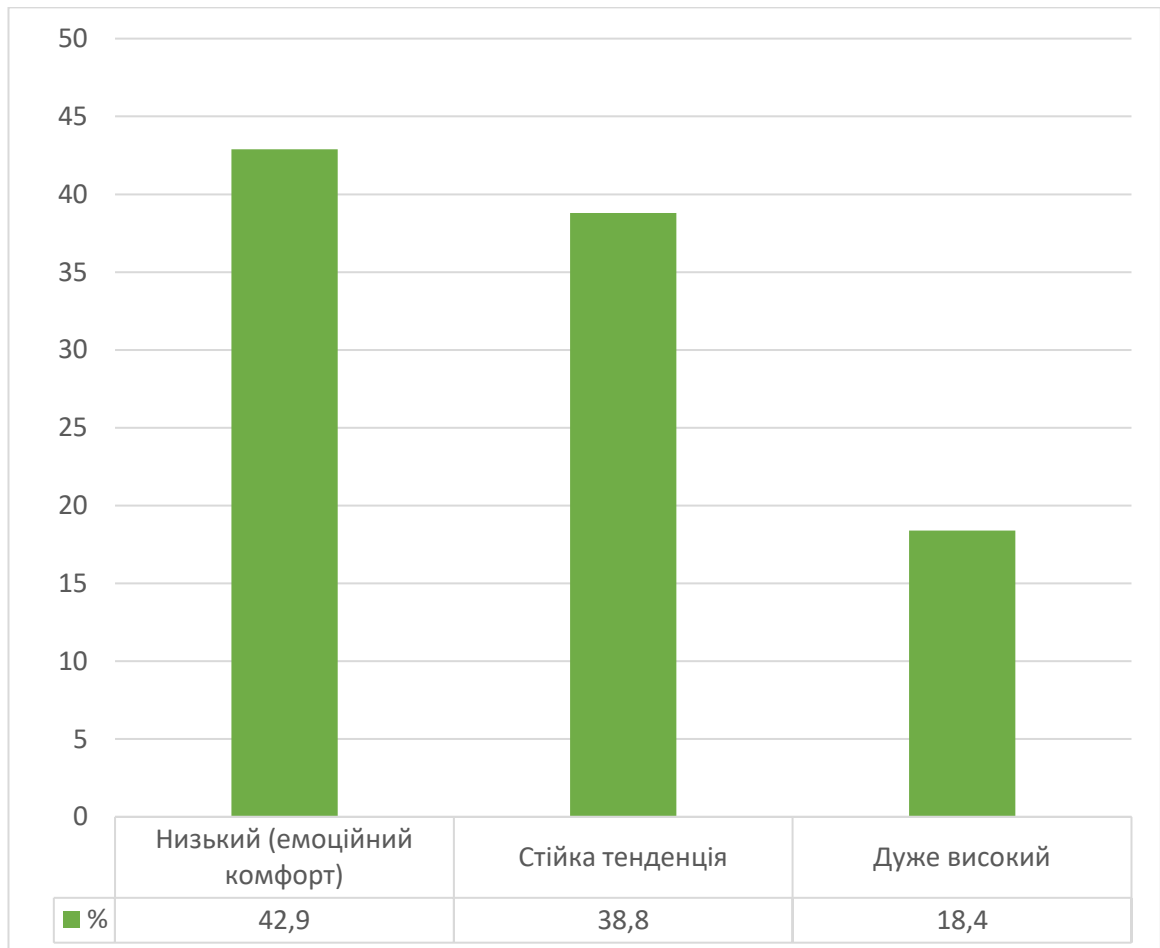


Рисунок 2.5. Розподіл досліджуваних за рівнями особистісної фрустрації

Середнє значення по вибірці – 5,82 бала. Показники охоплюють увесь можливий діапазон від 0 до 12, що свідчить про значну варіативність емоційного стану учасників. Підгрупа з максимальними значеннями (10–12 балів) налічує 9 осіб. У них напруження набуває стійкого фонового характеру, незалежно від конкретних ситуацій, і супроводжується ризиком різких або унікальних реакцій у спілкуванні.

Майже половина вибірки – 42,9% – демонструє низький рівень фрустрації. У цих досліджуваних фіксується стан відносної рівноваги. Емоційні реакції не накопичуються, напруження швидко згасає, невдачі не закріплюються у вигляді тривалих переживань. Поведінка залишається стабільною навіть за наявності окремих труднощів.

Поряд із цим значна частина – 38,8% – перебуває у зоні стійкої тенденції до фрустрованості. Тут ситуація інша. Незадоволення не носить тотального характеру, однак воно повторюється. Накопичення негативних емоцій відбувається поступово. Реакції стають більш чутливими до зовнішніх впливів, зростає вразливість до оцінок і невдач. У поведінці можливі коливання – від стриманості до різких емоційних сплесків.

Частка з дуже високим рівнем становить 18,4%. У зазначених досліджуваних простежується інша якість переживань. Напруження не зникає, а утримується. Незадоволення поширюється на різні сфери життя. Емоційний фон нестабільний, можливі різкі зміни настрою, зниження активності, уникання взаємодії. Подібний стан часто супроводжується внутрішнім виснаженням.

Отримані результати вказують на неоднорідність емоційного стану досліджуваних. Частина зберігає стабільність, інша – накопичує напруження, ще одна – перебуває у стані вираженої фрустрованості. Така структура створює підстави для подальшого аналізу зв'язків із показниками інтернет-залежності та комунікативної агресивності, оскільки саме емоційний компонент часто визначає характер поведінки у спілкуванні.

Кореляційний аналіз. Для оцінки зв'язків між трьома показниками – схильністю до інтернет-залежності, схильністю до комунікативної агресії та особистісною фрустрацією – застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Основні результати наведено в таблиці 2.3.

**Зв'язок між схильністю до інтернет-залежності та показниками
комунікативної компетентності**

Показник	R	p	Характер зв'язку
Рівень особистісної фрустрації	0,923	< 0,001	Дуже сильний, прямий
Індекс схильності до агресії (загальний)	0,907	< 0,001	Дуже сильний, прямий
Задоволення від агресії	0,895	< 0,001	Дуже сильний, прямий
Анонімна агресія	0,887	< 0,001	Дуже сильний, прямий
Спонтанність агресії	0,882	< 0,001	Дуже сильний, прямий
Невміння переключати агресію	-0,790	< 0,001	Сильний, обернений

Найтісніший зв'язок між схильністю до інтернет-залежності виявлено з рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,923$, $p < 0,001$). Зв'язок прямий і дуже сильний: що вищий рівень схильності до надмірного використання інтернету, то виразніше виражена хронічна незадоволеність різними сферами власного буття. Пояснення цьому – у відомому механізмі: мережеве середовище пропонує швидке задоволення й соціальне визнання у форматі, недоступному в реальній взаємодії. Це підвищує рівень очікувань і водночас знижує терпимість до розчарувань від реального спілкування.

Другий за силою зв'язок – між схильністю до інтернет-залежності та загальним індексом схильності до агресії ($R = 0,907$, $p < 0,001$). Надмірне залучення до мережі формує звичку до анонімного спілкування, де емпатійні гальма ослаблені, а емоційна розрядка відбувається без наслідків. Переносячись у реальне спілкування, ці моделі поведінки виявляються у спонтанних спалахах гніву, провокуванні конфліктів і схильності до задоволення від чужих труднощів.

Серед окремих шкал найтісніший зв'язок із ІАТ виявлено для задоволення від агресії ($R = 0,895$), анонімної агресії ($R = 0,887$) та

спонтанності агресії ($R = 0,882$). Ці шкали відображають найбільш деструктивні прояви – навмисне провокування, задоволення від чужого болю та мимовільні спалахи гніву. Їхній тісний зв'язок із показниками схильності до інтернет-залежності вказує на те, що саме деструктивний компонент агресивності є найчутливішим до рівня залученості в онлайн-середовище.

Єдиний обернений зв'язок зафіксовано між схильністю до інтернет-залежності та шкалою «Невміння переключати агресію» ($R = -0,790$, $p < 0,001$). Вищий бал за цією шкалою означає меншу здатність спрямовувати агресію на неживі об'єкти або в діяльність. Обернена кореляція має логічне пояснення: особи з вищою схильністю до надмірного використання інтернету частіше знаходять «безпечний» канал розрядки в онлайн-середовищі – через провокативні коментарі, анонімні висловлювання або ігри. Водночас це не знижує загальну агресивність, а лише переносить її в цифровий простір.

Ще один важливий зв'язок – між загальним індексом схильності до агресії та рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,935$, $p < 0,001$). Хронічна незадоволеність є одним із ключових тригерів агресивних реакцій: людина, яка накопичує емоційне напруження, стає більш чутливою до подразників і схильнішою до різких реакцій у спілкуванні. Водночас агресивна поведінка не усуває фрустрацію, а може поглиблювати ізоляцію й незадоволення.

Загальна картина результатів є внутрішньо узгодженою. Схильність до інтернет-залежності, схильність до комунікативної агресії та особистісна фрустрація утворюють взаємопов'язану систему: надмірне занурення в онлайн-середовище супроводжується накопиченням незадоволеності реальністю і деструктивними тенденціями у спілкуванні. Усі виявлені зв'язки є статистично значущими та змістовно обґрунтованими.

Результати дослідження засвідчили, що схильність до надмірного використання інтернету тісно пов'язана з підвищеним рівнем особистісної фрустрації та комунікативною компетентністю. З огляду на отримані дані практичні рекомендації адресовано трьом групам: психологам закладів освіти, педагогам і батькам.

Рекомендації для психологів закладів освіти. Діагностику доцільно проводити комплексно – не лише за показниками часу в мережі, а з урахуванням емоційного стану учня та якості його реального спілкування. Методики, застосовані в дослідженні, можна використовувати як скринінговий інструментарій для виявлення осіб із підвищеним ризиком інтернет-залежності. Окрему увагу варто приділяти учням, які уникають офлайн-контактів, легко дратуються у живому спілкуванні або виявляють схильність до анонімної агресії в мережі – саме ця тріада ознак найчастіше супроводжує поєднання фрустрованості з низьким рівнем комунікативних умінь.

Корекційна робота має охоплювати два взаємопов'язані напрями. Перший – зниження рівня фрустрованості: опрацювання нереалістичних очікувань від соціального середовища, розвиток толерантності до розчарувань, формування навичок емоційної саморегуляції. Другий – розвиток комунікативних умінь: конструктивне вираження незгоди, розпізнавання власних агресивних імпульсів до того, як вони виявляться у поведінці, вправи на активне слухання й емпатію. Обидва напрями не є взаємозамінними – робота лише над емоційною сферою без розвитку комунікативних умінь залишає підлітка без інструментів для побудови реальних стосунків, тоді як суто поведінкові тренінги без роботи з фрустрацією дають короточасний ефект.

Групові тренінги ефективніші за індивідуальні заняття, коли метою є саме комунікативний розвиток. Ситуаційні вправи, рольові ігри й аналіз конкретних випадків дають змогу відпрацювати реальні патерни взаємодії, недосяжні в мережевому середовищі. Важливо, що груповий формат сам по собі є терапевтичним контекстом: підліток отримує живий зворотний зв'язок, вчиться витримувати несхвалення й будувати довіру без захисту анонімності.

Рекомендації для педагогів. Зниження рівня схильності до інтернет-залежності не передбачає заборон і обмежень – це тупиковий шлях, який лише загострює фрустрацію. Ефективнішим є створення умов, за яких реальне

спілкування стає привабливим і суб'єктивно безпечним. Навчальне середовище, де учень може висловитися, отримати визнання й побудувати довірливий контакт із однолітками, поступово зменшує потребу в компенсаторному зануренні в мережу. Педагог у цьому процесі виконує роль не контролера, а архітектора комунікативного простору класу.

Варто включати в навчальний процес завдання, що потребують живої командної взаємодії: спільного розв'язання проблем, переговорів, взаємного зворотного зв'язку. Подібні завдання розвивають саме ті комунікативні вміння, які найбільше страждають за надмірного інтернет-використання – гнучкість реакцій, здатність витримувати незгоду, уміння підтримувати розмову без анонімності. Проектна робота в малих групах, дискусії з розподіленими ролями, колективний аналіз ситуаційних задач – усе це не потребує окремого часу поза навчанням і органічно вписується в структуру уроку.

Рекомендації для батьків. Дратівливість молодшої людини після вимушеного відключення від мережі – не примха, а ознака емоційної залежності від швидких онлайн-стимулів. Різка заборона лише посилює фрустрацію й провокує конфлікт, не усуваючи першопричини. Доцільніше поступово пропонувати альтернативи: спільна фізична активність, хобі, живе спілкування в комфортному форматі. Ключовий принцип – не вирвати дитину з мережі, а зробити реальне середовище таким, де їй буде цікаво й нестрашно.

Якщо молода людина надає явну перевагу онлайн-спілкуванню над реальним, це може свідчити про труднощі в побудові контакту, а не лише про залежність як таку. За таких обставин доцільно звернутися до шкільного психолога для з'ясування причин і вибору форми підтримки. Рання реакція батьків – один із найпотужніших захисних чинників, оскільки саме сімейне середовище формує первинний досвід живого спілкування, який або стає ресурсом, або дефіцитом, що підліток заповнює онлайн.

Наведені рекомендації систематизовано в узагальнювальній таблиці 2.4, яка відображає ключові напрями роботи кожної групи фахівців і батьків

відповідно до виявлених кореляцій між інтернет-залежністю, фрустрацією та комунікативною компетентністю.

Таблиця 2.4

**Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції
надмірного використання інтернету підлітками**

Група	Напрямок роботи	Конкретні заходи
Психологи закладів освіти	Діагностика	Комплексний скринінг: час у мережі + емоційний стан + якість реального спілкування
	Корекція фрустрованості	Опрацювання нереалістичних очікувань, розвиток толерантності до розчарувань, саморегуляція
	Розвиток комунікативних умінь	Вправи на активне слухання, емпатію, конструктивне вираження незгоди
	Форма роботи	Групові тренінги з ситуаційними вправами та рольовими іграми
Педагоги	Середовище	Створення безпечного комунікативного простору в класі
	Навчальні завдання	Командна взаємодія, переговори, взаємний зворотний зв'язок, дискусії
	Принцип	Не обмеження, а залучення до живого спілкування
Батьки	Реакція на залежність	Поступова пропозиція альтернатив замість різких заборон
	Профілактика	Спільна активність, хобі, комфортне живе спілкування
	Сигнал тривоги	Звернення до шкільного психолога за стійкої переваги онлайн-спілкування

Рекомендації для трьох груп утворюють єдиний профілактичний контур. Психолог діагностує й коригує, педагог створює середовище, батьки забезпечують первинний досвід живого контакту. Коли всі три рівні працюють узгоджено, ймовірність стійкої зміни поведінки підлітка суттєво зростає. Розрізнені зусилля окремих учасників цього процесу, натомість, дають лише тимчасовий результат.

Варто розуміти: підліток не розрізняє, де закінчується вплив школи і де починається вплив родини. Він існує в єдиному середовищі, і саме його якість

визначає, чи є в нього реальна альтернатива мережі. Якщо вдома – напруження, у класі – небезпечно висловлюватися, а єдине місце, де є визнання й комфорт, – це онлайн, жодне окреме втручання не змінить картини. Психолог може провести десятки сесій, педагог – організувати найкращі групові вправи, але без зміни домашнього середовища ефект розчиниться.

Звідси – принципова вимога до узгодженості дій. Не формальної координації у вигляді спільних нарад, а справжнього розуміння кожним учасником своєї ролі й меж власного впливу. Психолог не замінює батьків. Педагог не замінює психолога. Батьки не можуть відтворити те, що дає груповий тренінг. Кожен рівень має власну функцію, і лише в поєднанні вони перекривають увесь простір, де формується або руйнується комунікативна компетентність молодшої людини.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 49 осіб віком 16–22 роки – учнів старших класів закладів загальної середньої освіти та студентів закладів фахової передвищої й вищої освіти (Вільногорський ліцей № 4 та Університет митної справи та фінансів, Національний університет біоресурсів і природокористування). Використано три психодіагностичні методики: тест на схильність до інтернет-залежності (ІАТ), опитувальник інтегральних форм комунікативної агресивності та шкалу особистісної фрустрації. Статистичне опрацювання виконано в Jamovi 2.6.44; нормальність розподілів перевірено за критерієм Колмогорова–Смірнова.

Уся вибірка зосередилася між середнім (65,3%) і високим (34,7%) рівнями схильності до інтернет-залежності. Жодного випадку низького або надвисокого рівня не виявлено, що відбиває повсюдну включеність сучасної молоді в мережеве середовище.

За рівнями схильності до комунікативної агресії більшість учасників потрапили до середнього (44,9%) та невисокого (40,8%) діапазонів; підвищений і дуже високий рівні разом охопили 14,3% вибірки. Особистісна фрустрація розподілилася так: низький рівень – 42,9%, стійка тенденція – 38,8%, дуже високий рівень – 18,4%.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі прямі зв'язки між схильністю до інтернет-залежності та всіма досліджуваними показниками. Найсильніший зв'язок встановлено з рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,923$, $p < 0,001$) та загальним індексом схильності до агресії ($R = 0,907$, $p < 0,001$). Єдиний обернений зв'язок зафіксовано зі шкалою невміння переключати агресію ($R = -0,790$), що не суперечить загальній логіці: особи зі схильністю до надмірного використання інтернету частіше переносять агресивні реакції в онлайн-простір, а не усувають їх. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації.

ВИСНОВКИ

Визначено явище інтернет-залежності як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства. Інтернет-залежність формується як поведінковий патерн, у якому мережа поступово витісняє інші способи регуляції емоційного стану, звужує коло інтересів та послаблює самоконтроль. Це явище має складну природу, яка поєднує біологічні (особливості нервової системи, генетичні фактори), соціальні (вплив найближчого оточення, культурні норми) та психологічні (внутрішні конфлікти, труднощі в міжособистісних контактах, низька самооцінка) компоненти. Молодь виявляється найвразливішою щодо формування адиктивних патернів у цифровому середовищі через незавершений розвиток саморегуляції, підвищену потребу в соціальному схваленні та орієнтацію на однолітків. Характерні ознаки схильності до надмірного інтернет-використання охоплюють порушення планування власного часу, ухилення від офлайн-зобов'язань, підвищену дратівливість за відсутності доступу до мережі та використання мережі як способу уникнення реальних труднощів.

Проаналізовано комунікативну компетентність як показник соціального розвитку молоді. Комунікативна компетентність розглядається як гнучка структура особистісних ресурсів, яка охоплює когнітивні знання про спілкування, мотиваційні цілі й цінності, соціально-вольові вміння та операційні навички, об'єднані в єдину систему регуляції взаємодії. Вона включає чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний (знання про природу комунікації й закономірності соціальної взаємодії), мовленнєвий (уміння адекватно висловлювати думки й активно слухати), перцептивний (здатність розпізнавати емоційні стани партнера й регулювати власні реакції) та інтерактивний (вміння вибирати конструктивні стратегії спілкування й вирішувати конфлікти). Емоційна сфера відіграє визначальну роль у якості взаємодії: рівень емоційної саморегуляції, розвинена емпатія й здатність керувати власними реакціями безпосередньо впливають на точність та

стійкість комунікативного процесу. Особистісна фрустрація й комунікативна агресія суттєво модифікують комунікативну компетентність, спотворюючи перцептивну складову, знижуючи емпатійні можливості й ослаблюючи мовленнєву гнучкість.

Проведено емпіричне дослідження зв'язку між рівнем інтернет-залежності та комунікативною компетентністю молоді. Дослідження реалізовано на вибірці 49 осіб віком 16–22 роки, залучених із Вільногорського ліцею № 4 (учні 10-го, 11-А та 11-Б класів; $n = 22$; 44,9%), Університету митної справи та фінансів (студенти 3-го та 4-го курсів; $n = 8$; 16,3%), Національного університету біоресурсів і природокористування (студенти 3-го та 4-го курсів; $n = 8$; 16,3%) та закладів фахової передвищої освіти ($n = 11$; 22,4%). За статевим складом вибірка розподілилася так: 31 особа жіночої статі (63,3%) і 18 осіб чоловічої (36,7%). Емпіричне дослідження підтвердило, що між схильністю до інтернет-залежності та показниками комунікативної компетентності молоді існують сильні та дуже сильні статистично значущі зв'язки. Найтісніший зв'язок встановлено з рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,923$; $p < 0,001$) – що вищий рівень схильності до надмірного використання мережі, то виразніша хронічна незадоволеність різними сферами власного буття. Другий за силою зв'язок – між схильністю до інтернет-залежності та загальним індексом схильності до комунікативної агресії ($R = 0,907$; $p < 0,001$). Надмірне залучення до мережи формує звичку до анонімного спілкування, де емпатійні гальма ослаблені, й ці деструктивні моделі поведінки переносяться в реальне спілкування. Зв'язок між загальним індексом схильності до агресії та рівнем особистісної фрустрації ($R = 0,935$; $p < 0,001$) виявився найвищим з-поміж усіх міжзмінних, що підтверджує фрустрацію як провідний механізм агресивної реактивності. Описана тріада – схильність до інтернет-залежності, хронічна фрустрованість і деструктивна комунікативна агресивність – утворює взаємопідсилювальну систему.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення комунікативної компетентності молоді. Для психологів закладів освіти рекомендується

проводити комплексну діагностику, враховуючи не лише показники часу в мережі, а й емоційний стан учня та якість його реального спілкування. Корекційна робота має охоплювати два взаємопов'язані напрями: зниження рівня фрустрованості через опрацювання нереалістичних очікувань і розвиток толерантності до розчарувань, а також формування комунікативних умінь через ситуаційні вправи й рольові ігри. Групові тренінги виявляються ефективнішими за індивідуальні заняття для розвитку комунікативних навичок. Педагогам варто створювати в навчальному середовищі умови, за яких реальне спілкування стає привабливим і безпечним, включаючи завдання, що потребують живої командної взаємодії й спільного розв'язання проблем. Батькам рекомендується розуміти, що дратівливість молодшої людини під час вимушеного відключення від мережі – це прояв емоційної залежності, а не примха, тому варто поступово пропонувати альтернативні форми активності й звертатися за допомогою до шкільного психолога при виявленні серйозних труднощів у побудові реальних контактів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Русакова Т. М. Комп'ютерні ігри як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків. 2008. № 9. С. 106-109. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08rtmdtt.pdf> (дата звернення: 09.03.2025).
2. Кедровська Г. О., Лєскова Л. Ф. Теоретичні засади психології адиктивної поведінки. *Юність науки – 2020: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Національний університет «Чернігівська політехніка». Чернігів: ЧНТУ, 2020. С. 398-400. URL: <https://swdep.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2023/11/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%AE%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC-%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%98-2020.pdf> (дата звернення: 09.03.2025).
3. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : *збірник статей за редакцією М. В. Панучі*. Випуск 2–3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с. URL: https://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%92%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_2020_%D0%92%D0%B8%D0%BF.2-3.pdf (дата звернення: 09.03.2025).
4. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f10b9611-747f-4df0-a07b-76feedb85506/content> (дата звернення: 09.03.2025).
5. Домальчук О. В. Теоретичний аналіз проблеми дитячо-батьківських стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15–17. URL:

https://eprints.zu.edu.ua/32776/1/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf#page=15 (дата звернення: 09.03.2025).

6. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №1(48). Сєвєродонецьк, 2019. С. 143–149. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_1_17 (дата звернення: 09.03.2025).

7. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та її можливості профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99> (дата звернення: 09.03.2025).

8. Чулков О. М., Григорян А. З., Сінча К. А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навч.-метод. посіб. до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів І та ІІ мед. фак-тів, спец. «Лікувальна справа», «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 131 с. URL: https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/5914/1/ChulkovOM17_Typov_v_zpo.pdf (дата звернення: 09.03.2025).

9. Гавенко В. Л., Бітенський В. С., Абрамов В. А. та ін. Психіатрія і наркологія : підручник / за ред. В. Л. Гавенка, В. С. Бітенського. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : ВСВ «Медицина», 2015. 512 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi47/0038140.pdf> (дата звернення: 09.03.2025).

10. Балакірєва О. М., Бондар Т. В., Артюх О. Р. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія / наук. ред. О. М. Балакірєва. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, «К.І.С.», 2011. 172 с. URL:

https://www.uisr.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/hbsc_report_2011.pdf (дата звернення: 09.03.2025).

11. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. № 41. С. 176–187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_17 (дата звернення: 09.03.2025).

12. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 59, № 1. С. 28–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_1_6 (дата звернення: 09.03.2025).

13. Рева М. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки підліткової та юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). С. 60–64. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-13> (дата звернення: 09.03.2025).

14. Гринько В. В., Клевака Л. П. Психологічний аналіз адиктивної поведінки. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2017. С. 34–39. URL: https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%90%D0%9B_%D0%9D%D0%90_%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%9E%D0%A2%D0%90_%D0%92_%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%9C%D0%A3_%D0%A1%D0%A3%D0%A1%D0%9F%D0%9B_%D0%A1%D0%A2%D0%92I_28.02.2017.pdf (дата звернення: 09.03.2025).

15. Березяк К., Дрогобицька І. Адикція як психологічне явище сучасного суспільства та фактори її поширення. *Гуманітарні аспекти формування особистості : матеріали VII Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції*. Львів, 2019. С. 26–43. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/6256/2/Zbirnik_gum.aspekti_2019.pdf (дата звернення: 09.03.2025).

16. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/66250a14-2bd7-4a3f-82bd-dcd0165805f1/content> (дата звернення: 09.03.2025).
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf> (дата звернення: 09.03.2025).
18. Шинкаренко І. О. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. № 2. С. 560–566. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvdv_s_2021_2_83 (дата звернення: 09.03.2025).
19. Солод Є. Є. Прояви девіантної поведінки в міжособистісних відносинах в онлайн-середовищі підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 317–320. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/20472/1/90.pdf> (дата звернення: 09.03.2025).
20. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12> (дата звернення: 09.03.2025).
21. Подолян В. Підліткова наркоманія в сім'ї: причини виникнення та профілактика. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 7. DOI: <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-7-11> (дата звернення: 09.03.2025).
22. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні

науки. 2020. Вип. 6. С. 108–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_18 (дата звернення: 09.03.2025).

23. Erickson C. K. The Science of Addiction: From Neurobiology to Treatment. WW Norton & Company, 2018. URL: <https://tinyurl.com/25qhtdke> (дата звернення: 09.03.2025)

24. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навчальний посібник для ВНЗ. Київ: Слово, 2008. 240 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/433285.pdf (дата звернення: 09.03.2025)

25. Pezoa-Jares R. E., Espinoza-Luna I. L., Vasquez-Medina J. A. Internet Addiction: A Review. *J Addict Res Ther*. 2012. Vol. S6. № 004. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/6ec5/f37fb7a2b4067ca3bed0cc3206572cf62120.pdf> (дата звернення: 21.11.2025).

26. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1. С. 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237> (дата звернення: 21.11.2025).

27. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. № 2 (25). С. 17–24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2015_2_5 (дата звернення: 21.11.2025).

28. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12144/1/AsieievaYu.O.2021_dis.pdf (дата звернення: 21.11.2025).

29. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2006. 20 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124046388> (дата звернення: 21.11.2025).

30. Розлуцька Г., Опачко М. Вивчення проблеми інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 24. С. 133–137. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2012_24_44 (дата звернення: 21.11.2025).

31. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. 2019. 6 серпня. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення: 21.11.2025).

32. Adanyin A. AI-Driven Feedback Loops in Digital Technologies: Psychological Impacts on User Behaviour and Well-Being. 2024. *arXiv*. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2411.09706> (дата звернення: 21.11.2025).

33. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2016. 531 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1240/1/Камінська%20Ольга%20Володимирівна.pdf> (дата звернення: 13.05.2026).

34. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 45–53. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-4> (дата звернення: 21.11.2025).

35. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Вип. 2 (16). С. 188–192. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2025> (дата звернення: 13.05.2026).

36. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 98–109. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14> (дата звернення: 21.11.2025).

37. Іванюк Н. М. Теоретико-методологічні основи вивчення феномену комунікативної компетентності. *Психологічні перспективи*. 2013. Вип. 21. С.

71–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2013_21_10 (дата звернення: 21.11.2025).

38. Корніяк О. М. Комунікативна компетентність сучасного фахівця – педагога і психолога. *Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”*: Науково-теоретичний збірник. 2013. Вип. 30. С. 544–551. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5386> (дата звернення: 21.11.2025).

39. Лахтадир О. Психологічна структура комунікативної компетентності студента-майбутнього фахівця з фізичного виховання. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2019. Вип. 30. С. 349–359. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_31 (дата звернення: 21.11.2025).

40. Нестеренко Л. О., Кучерова О. Визначення компонентів комунікативної компетентності науково-педагогічних працівників. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Гельветика, 2021. Вип. 40, Т. 2. С. 261–266. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/40-2-42> (дата звернення: 21.11.2025).

41. Гудзенко О. Г., Пастрик Т. В., Лазько А. М., Гальчун Н. П. Емоційно-регулятивні стратегії у мовленнєвій взаємодії: психолінгвістичні аспекти комунікативного дискурсу. *Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки»*. 2025. № 2. С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13> (дата звернення: 21.11.2025).

42. Лисечко М. В. Психологічні механізми взаємозв'язку емоційно-вольової саморегуляції та рольової компетентності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 77–90. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-9> (дата звернення: 21.11.2025).

43. Бойко І. Комунікативна компетентність в контексті сучасних освітніх стандартів та наукових досліджень. *Педагогічні науки: теорія,*

історія, актуальні питання. 2024. № 22. DOI: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.22.2024.320159> (дата звернення: 21.11.2025).

44. Старик В. А., Скуловатова О. В. Розвиток комунікативної компетентності у студентів засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2020. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-24> (дата звернення: 21.11.2025).

45. Карпюк Ю. Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2019. № 1. С. 482–488. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-56> (дата звернення: 21.11.2025).

46. Кузнецова Л. М. Особливості фрустрації у підлітків з різними акцентуаціями характеру: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 262 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/48b89ba7-fe16-4105-ba16-6a158bc27591/content> (дата звернення: 21.11.2025).

47. Leibenluft E. Pediatric Irritability: A Systems Neuroscience Approach. *Trends Cogn Sci.* 2017. Vol. 21, № 4. С. 277–289. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.02.002> (дата звернення: 21.11.2025).

48. White S. F., VanTieghem M., Brislin S. J., Sypher I., Sinclair S., Pine D. S., Hwang S., Blair R. J. Neural Correlates of the Propensity for Retaliatory Behavior in Youths With Disruptive Behavior Disorders. *Am J Psychiatry.* 2016. Vol. 173, № 3. С. 282–290. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15020250> (дата звернення: 21.11.2025).

49. Харченко С. В. Вплив соціального інтелекту на особливості поведінки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в ситуаціях фрустрації та стресу. *Право і безпека.* 2019. № 1 (72). С. 111–116. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2019.1.15> (дата звернення: 21.11.2025).

50. Пінська О., Калашнікова Г. Комунікативна компетентність особистості: дефінітивне поле проблеми у психологічному дискурсі. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2024. № 23. С. 157–166. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.410 (дата звернення: 21.11.2025).

51. Головнєва І. В., Милославська О. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь у студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4. С. 143–148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_4_31 (дата звернення: 13.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова

Tests of Normality		statistic	p
IAT_suma	Shapiro-Wilk	0.962	0.113
	Kolmogorov-Smirnov	0.0958	0.760
	Anderson-Darling	0.593	0.117
Agres_spontannist	Shapiro-Wilk	0.861	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2604	0.003
	Anderson-Darling	2.671	<.001
Agres_nezdatnist_galmuv	Shapiro-Wilk	0.885	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2832	<.001
	Anderson-Darling	2.956	<.001
Agres_nevminnia_perekl	Shapiro-Wilk	0.846	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2872	<.001
	Anderson-Darling	3.115	<.001
Agres_anonimna	Shapiro-Wilk	0.903	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.1952	0.048
	Anderson-Darling	2.134	<.001
Agres_provok	Shapiro-Wilk	0.865	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2300	0.011
	Anderson-Darling	2.787	<.001
Agres_vidbyta	Shapiro-Wilk	0.870	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2324	0.010
	Anderson-Darling	2.434	<.001
Agres_autoagresiya	Shapiro-Wilk	0.864	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2356	0.009
	Anderson-Darling	2.646	<.001
Agres_ritualizaciya	Shapiro-Wilk	0.891	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2323	0.010
	Anderson-Darling	2.142	<.001
Agres_zarazhennia	Shapiro-Wilk	0.876	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2265	0.013
	Anderson-Darling	2.614	<.001
Agres_zadovolennia	Shapiro-Wilk	0.906	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.1936	0.051
	Anderson-Darling	1.933	<.001

Note. Additional results provided by moretests

Tests of Normality		statistic	p
Agres_rozplata	Shapiro-Wilk	0.849	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.2465	0.005
	Anderson-Darling	2.787	<.001
Agres_indeks	Shapiro-Wilk	0.971	0.272
	Kolmogorov-Smirnov	0.0822	0.895
	Anderson-Darling	0.330	0.507
Frustr_suma	Shapiro-Wilk	0.946	0.025
	Kolmogorov-Smirnov	0.1256	0.423
	Anderson-Darling	0.789	0.038

Note. Additional results provided by moretests

Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг

Інструкція: Оцініть кожне з наведених тверджень за 5-бальною шкалою, де:

0 – ніколи / не застосовується

1 – рідко

2 – час від часу (регулярно)

3 – часто

4 – дуже часто

5 – завжди (постійно)

Текст опитувальника:

1. Як часто Ви помічаєте, що проводите в мережі більше часу, ніж планували?
2. Як часто Ви нехтуєте домашніми справами/побутовими обов'язками, щоб довше посидіти в інтернеті?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу спілкуванню в мережі, а не з партнером/друзями в реалі?
4. Як часто Ви знайомитеся з людьми в інтернеті?
5. Як часто оточуючі скаржаться на кількість часу, яку Ви проводите в мережі?
6. Як часто Ваше навчання або робота страждають через інтернет?
7. Як часто Ви перевіряєте пошту/соцмережі перед тим, як зробити важливіші справи?
8. Як часто знижується Ваша продуктивність роботи через інтернет?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію, коли Вас запитують, чим Ви займаєтесь в мережі?
10. Як часто Ви блокуєте турбуючі думки про реальне життя думками про інтернет?
11. Як часто Ви з нетерпінням чекаєте на можливість знову вийти в інтернет?
12. Як часто Ви відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Як часто Ви роздратовано висловлюєтесь (кричите), коли Вас відволікають від мережі?
14. Як часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті?
15. Як часто Ви фантазуєте про інтернет, перебуваючи офлайн?
16. Як часто Ви говорите собі «ще хвилинку», перебуваючи онлайн?
17. Як часто Ви зазнаєте невдачі, намагаючись скоротити час, проведений в мережі?
18. Як часто Ви приховуєте від близьких час перебування в мережі?
19. Як часто Ви вибираєте інтернет, а не похід кудись із друзями?
20. Як часто Ви відчуваєте депресію або роздратування, коли не в мережі, і це проходить, як тільки Ви заходите в інтернет?

Інтерпретація результатів (Ключ)

Після підсумовування балів за всіма 20 питаннями, рівень інтернет-залежності визначається за наступними критеріями:

Сума балів	Характеристика рівня	Опис
0 – 19	Низький рівень	Ви – звичайний користувач мережі. Ви контролюєте свій час онлайн і інтернет не створює проблем у вашому житті.
20 – 49	Середній рівень	Ви – активний користувач. Ви можете проводити занадто багато часу в мережі, але здатні контролювати ситуацію.
50 – 79	Високий рівень	У Вас є проблеми, пов'язані з використанням інтернету. Вам варто оцінити вплив мережі на Ваше життя та соціальні зв'язки.
80 – 100	Надвисокий рівень	Виразена інтернет-залежність. Використання інтернету спричиняє значні проблеми у Вашому житті. Необхідна допомога спеціаліста.

Додаток Б.1

**Таблиця індивідуальних показників за методикою «Тест на
інтернет-залежність К. Янг»**

№ рес п.	П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8	П 9	П1 0	П1 1	П1 2	П1 3	П1 4	П1 5	П1 6	П1 7	П1 8	П1 9	П2 0	Су ма
P1	5	4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	4	2	5	2	5	3	2	2	2	59
P2	4	2	4	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	38
P3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	1	1	47
P4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	2	1	2	2	62
P5	4	4	2	1	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	4	5	2	1	61
P6	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	62
P7	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	28
P8	2	2	3	5	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	33
P9	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	47
P10	4	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	36
P11	2	2	5	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
P12	5	1	1	3	2	4	5	5	2	1	1	1	1	3	1	4	3	2	1	1	47
P13	3	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	1	40
P14	4	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	52
P15	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	5	3	1	1	1	34
P16	2	2	1	2	2	3	5	4	2	5	5	5	3	2	1	3	3	1	2	2	57
P17	4	2	3	2	2	2	1	2	1	4	3	2	2	3	1	5	3	1	2	2	50
P18	5	3	5	4	2	2	5	3	2	4	2	3	1	3	2	4	3	2	5	2	67
P19	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	5	1	4	4	2	5	3	5	4	4	65
P20	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	30
P21	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	1	4	1	35
P22	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	4	1	2	2	4	2	1	1	2	36
P23	4	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	1	3	1	1	2	1	42
P24	3	3	2	2	2	4	5	4	5	5	5	2	1	3	4	4	3	4	1	2	58
P25	4	2	1	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	36
P26	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
P27	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	1	59
P28	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	32
P29	5	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	53
P30	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
P31	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	1	44
P32	4	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	29
P33	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	38
P34	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	4	1	1	2	1	45
P35	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	39
P36	2	3	2	2	1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	4	2	1	2	1	42
P37	2	4	1	5	1	1	2	1	4	2	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	38
P38	4	3	2	1	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	5	5	2	2	53
P39	3	2	2	1	4	3	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	4	1	1	1	42
P40	4	4	2	2	1	4	4	5	2	4	2	2	1	2	1	4	2	1	1	1	50
P41	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	37
P42	4	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
P43	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
P44	4	4	2	1	2	2	2	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	2	1	2	55
P45	4	2	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	37
P46	3	4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	43
P47	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	5	5	3	68
P48	4	4	2	3	5	4	5	5	4	3	5	5	5	1	1	5	2	5	1	2	69
P49	3	4	1	2	1	2	4	4	1	2	3	2	2	3	2	5	2	1	2	2	47

Методика «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» (В. Бойко)

Мета: виявлення домінуючих форм агресії в процесі спілкування.

1. Текст опитувальника

Інструкція: Прочитайте кожне твердження. Якщо ви згодні з ним, поставте «+» (так), якщо ні – «-» (ні).

1. Час від часу я несподівано «вибухаю» злістю, гнівом.
2. Якщо я бачу, що моє роздратування або злість передаються іншим, то зазвичай одразу беру себе в руки.
3. Щоб позбутися накопиченої злості, я вигадав(ла) для себе особливий ритуал: періодично б'ю подушку, боксую стіну, бігаю навколо будинку тощо.
4. На роботі я зазвичай стримуюся, а вдома буваю нестриманим(ою).
5. Іноді я усвідомлюю, що викликаю в когось злість або роздратування, але мені важко змінити свою поведінку або я не хочу цього робити.
6. Якщо зі мною грублять, я, як правило, стримуюся від різкості.
7. Іноді я чесно зізнаюся собі: я погана людина.
8. Варто мені розсердитися, як я домагаюся свого від оточення.
9. Нерідко я опиняюся втягнутим(ою) в якусь протиборчу групу.
10. Час від часу мене ніби тягне посваритися з кимось.
11. Я часто розплачуюся за свою різкість або грубість.
12. Часто якась дрібниця виводить мене з себе.
13. Розсердившись, я можу вдарити когось (дитину, партнера тощо).
14. Відчуваючи приплив злості, я можу розрядитися на неживих предметах (б'ю кулаком по столу, щось ламаю, б'ю посуд).
15. Трапляється, я свідомо виливаю злість на близьких мені людей.
16. Якщо я відчуваю, що закипаю, я намагаюся вийти з контакту (іду в іншу кімнату, кладу слухавку).
17. Я вважаю себе доброю людиною.
18. Моя агресивність часто допомагає мені в житті.
19. Іноді мені хочеться зробити щось всупереч тому, що прийнято в суспільстві.
20. Я отримую певне задоволення, коли мені вдається «поставити на місце» людину, яка мені не подобається.
21. У стані гніву я часто втрачаю контроль над собою і можу наговорити багато зайвого.
22. Буває, я стримуюся лише тому, що боюся наслідків своєї грубості.
23. Іноді я провокую конфлікт, щоб дати вихід своїм емоціям.
24. Буває, що я зриваю зло на сторонніх людях (у транспорті, в магазині), хоча причина мого роздратування зовсім в іншому.
25. Коли я перебуваю в стані злості, мені приносить певне задоволення можливість «розрядитися» на комусь.
26. Навіть якщо я дуже розгніваний(а), я ніколи не дозволю собі вдарити людину.
27. Зазвичай після спалаху гніву я відчуваю почуття провини або докори сумління.
28. Я вмію залякати іншу людину, якщо мені це потрібно для справи.
29. Якщо хтось поводить себе зі мною занадто зарозуміло, я вважаю своїм обов'язком «збити з нього пиху».
30. Я легко заражаюся чийось гнівом або роздратуванням.
31. Мої близькі часто скаржаться на мою нестриманість.
32. Я вважаю, що краще стриматися, ніж іти на відкритий конфлікт.

33. Щоб зняти емоційну напругу, мені іноді хочеться щось розбити, зламати або зіпсувати.
34. Навіть якщо я розлючений(а), я все одно продовжую виконувати свої професійні чи сімейні обов'язки.
35. Якщо я відчуваю, що хтось намагається маніпулювати мною, я реаую дуже різко.
36. Я ніколи не дозволю собі лаятися в присутності дітей.
37. Я часто відчуваю, що за моїми плечима хтось шепочеться або сміється на мій рахунок.
38. Агресивність – це хороша якість, вона допомагає виживати.
39. У суперечці я часто підвищую голос, щоб переконати опонента.
40. Мені важко заспокоїтися після того, як мене хтось розсердив.
41. Я помічаю, що часто бурчу на оточуючих без особливої причини.
42. Навіть у найважчих життєвих ситуаціях я намагаюся не втратити обличчя і не грубити.
43. Іноді я відчуваю потребу «випустити пару» в спорті або іншій фізичній активності.
44. Я завжди намагаюся бути ввічливим(ою) з тими, хто мені неприємний.
45. Мені важко приховувати свою неприязнь до деяких людей.
46. Якщо мені наступили на ногу в транспорті, я зазвичай роблю вигляд, що нічого не сталося.
47. Я часто картаю себе за те, що був(ла) занадто різким(ою) у розмові.
48. Для досягнення успіху всі засоби хороші, навіть якщо вони пов'язані з тиском на інших.
49. Я часто перериваю співрозмовника, якщо не згоден з його точкою зору.
50. Моє роздратування зазвичай триває довго і заважає мені зосередитися.
51. Іноді я відчуваю, що можу образити людину просто так, за компанію з іншими.
52. Я вважаю, що прояв агресії – це ознака слабкості людини.
53. Після виплеску емоцій я зазвичай відчуваю фізичне полегшення.
54. Я завжди дотримуюся правил хорошого тону у спілкуванні.
55. Мені приємно усвідомлювати, що люди мене побоюються.

Обробка та інтерпретація даних

Опитувальник дозволяє вивести «індекс агресії» з урахуванням 11 параметрів, кожний з яких оцінюється окремо в інтервалі від 0 до 5 балів. За кожену відповідь, що відповідає ключеві, нараховується 1 бал.

Ключ до шкал (параметрів):

Спонтанність агресії: +1, +12, +23, +34, +45.

Нездатність гальмувати агресію: -2, +13, -24, -35, -46.

Невміння переключати агресію на діяльність або неживі об'єкти: -3, -14, -25, -36, -

47.

Анонімна агресія: +4, +15, +26, +37, +48.

Провокація агресії в оточуючих: +5, +16, +27, +38, +49.

Схильність до відбитої агресії: -6, +17, +28, +39, -50.

Аутоагресія: +7, +18, +29, +40, +51.

Ритуалізація агресії: +8, +19, +30, +41, +52.

Схильність заражатися агресією юрби: +9, +20, +31, +42, +53.

Задоволення від агресії: +10, +21, +32, +43, +54.

Розплата за агресію: +11, +22, +33, +44, +55.

Примітка: «+» означає нарахування бала за відповідь «Так», «-» – за відповідь «Ні».

3. Рівні «Індексу агресії» (сума балів за всіма шкалами):

0 – 8 балів: Відсутність або дуже низький рівень. Зазвичай свідчить про нещирість відповідей (соціальну бажаність). Характерно для осіб із зниженою самокритичністю та завищеними домаганнями.

9 – 20 балів: Невисокий рівень. Відзначається у більшості опитуваних. Обумовлений спонтанною агресією та поєднаний із невмінням переключати її на діяльність чи об'єкти.

21 – 30 балів: Середній рівень. Виражається у спонтанності, деякій анонімності та слабкій здатності до гальмування агресивних реакцій.

31 – 40 балів: Підвищений рівень. До ознак середнього рівня додаються показники розплати за агресію та провокації оточуючих.

41 і більше балів: Дуже високий рівень. Пов'язаний з отриманням задоволення від агресії, схильністю заражатися агресією натовпу та активним провокуванням конфліктів.

Додаток В.1

Зведена таблиця результатів за методикою

«Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» В.

Бойка

№ респ.	Спонтанність агресії	Нездатність гальмувати	Невміння переключати	Анонімна агресія	Провокація агресії	Відбита агресія	Аутоагресія	Ритуалізація агресії	Зараження агресією юрби	Задоволення від агресії	Розплата за агресію	Індекс	Рівень агресії
P1	3	2	4	2	2	3	1	0	1	2	1	21	Середній
P2	1	3	5	0	1	1	0	0	0	1	0	12	Невисокий
P3	2	1	4	1	1	2	0	1	2	1	0	15	Невисокий
P4	4	2	3	3	4	2	1	2	2	3	1	27	Середній
P5	3	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	27	Середній
P6	4	2	3	3	4	2	1	3	4	3	2	31	Підвищений
P7	1	1	5	0	1	1	0	0	1	0	0	10	Невисокий
P8	1	0	4	1	1	2	0	1	1	1	1	13	Невисокий
P9	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	22	Середній
P10	2	3	4	1	1	1	0	0	0	1	0	13	Невисокий
P11	1	1	5	0	0	1	0	0	0	0	0	8	Дуже низький
P12	3	2	4	2	1	3	1	1	1	2	1	21	Середній
P13	2	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	19	Невисокий
P14	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	25	Середній
P15	1	2	5	1	1	1	0	1	1	1	1	15	Невисокий
P16	3	4	3	2	2	4	2	1	2	4	2	29	Середній
P17	2	2	4	2	3	1	2	2	1	2	2	23	Середній
P18	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	31	Підвищений
P19	2	2	4	2	3	3	2	4	3	2	4	31	Підвищений
P20	1	2	5	1	1	2	0	1	1	1	0	15	Невисокий
P21	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	18	Невисокий
P22	1	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	17	Невисокий
P23	2	2	4	2	2	3	1	2	1	2	1	22	Середній
P24	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	37	Підвищений
P25	2	2	5	1	1	2	1	1	1	1	1	18	Невисокий
P26	1	1	5	0	1	1	0	0	1	0	0	10	Невисокий
P27	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	31	Підвищений
P28	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Невисокий
P29	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	24	Середній
P30	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24	Середній
P31	2	2	4	2	2	3	1	1	2	2	1	22	Середній
P32	1	1	5	0	1	1	0	0	1	0	0	10	Невисокий
P33	2	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	17	Невисокий

P34	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	1	23	Середній
P35	2	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	19	Невисокий
P36	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	1	24	Середній
P37	2	3	5	1	1	1	0	1	2	1	1	18	Невисокий
P38	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	33	Підвищений
P39	2	2	4	2	2	3	2	1	1	2	1	22	Середній
P40	3	3	4	2	3	3	1	2	2	3	2	28	Середній
P41	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	18	Невисокий
P42	1	1	5	0	1	1	0	0	0	0	0	9	Невисокий
P43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	Середній
P44	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	2	27	Середній
P45	2	1	5	1	1	1	0	1	1	1	1	15	Невисокий
P46	2	2	4	1	2	2	1	2	2	2	1	21	Середній
P47	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	41	Дуже високий
P48	4	5	1	4	4	4	3	4	4	4	4	41	Дуже високий
P49	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	30	Середній

Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. Бойко)

Мета: визначення рівня застійної фрустрованості та незадоволення життєвими обставинами.

1. Текст опитувальника

Інструкція: Ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями. Якщо ви згодні з ситуацією, поставте «+» (так), якщо ні – «-» (ні).

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло чи досаду на будь-кому.
7. Вас злить, що комусь щастить в житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось або щось постійно принижує вас.
12. Невирішені побутові проблеми виводять вас з рівноваги.

Обробка та інтерпретація результатів

За кожен позитивну відповідь («так») нараховується **1 бал**, за негативну («ні») – **0 балів**. Підраховується загальна сума балів.

Рівні особистісної фрустрації:

Сума балів	Рівень фрустрації	Характеристика стану
0 – 4 бали	Низький рівень	Стан емоційного комфорту, здатність адаптуватися до труднощів, відсутність значущих внутрішніх конфліктів.
5 – 9 балів	Стійка тенденція	Наявність вираженого незадоволення окремими сферами життя, схильність до накопичення негативних емоцій.
10 – 12 балів	Дуже високий рівень	Стан глибокої фрустрованості, пригніченості; можлива наявність дезадаптивних станів та гострого відчуття життєвої невдачі.

Додаток Г.1

Зведена таблиця результатів рівня особистісної фрустрації

(В. Бойко)

№ респ.	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П12	Сума балів	Рівень фрустрації
P1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	Стійка тенденція
P2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	Низький
P3	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	Низький
P4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Дуже високий
P5	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7	Стійка тенденція
P6	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9	Стійка тенденція
P7	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Низький
P8	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Низький

P9	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	6	Стійка тенденція
P10	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	Низький
P11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Низький
P12	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6	Стійка тенденція
P13	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	Низький
P14	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	8	Стійка тенденція
P15	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	3	Низький
P16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	Дуже високий
P17	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	7	Стійка тенденція
P18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Дуже високий
P19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже високий
P20	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Низький
P21	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	Низький
P22	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4	Низький
P23	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5	Стійка тенденція
P24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	Дуже високий
P25	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Низький
P26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Низький
P27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Дуже високий
P28	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Низький
P29	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	8	Стійка тенденція
P30	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	5	Стійка тенденція
P31	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	Стійка тенденція
P32	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	Низький
P33	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4	Низький
P34	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	6	Стійка тенденція
P35	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	5	Стійка тенденція
P36	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	7	Стійка тенденція
P37	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	Низький
P38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже високий
P39	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	7	Стійка тенденція
P40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	9	Стійка тенденція
P41	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4	Низький
P42	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Низький
P43	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	Низький
P44	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	Стійка тенденція
P45	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	Низький
P46	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	6	Стійка тенденція
P47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже високий
P48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже високий
P49	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	9	Стійка тенденція