

## Загальна психологія, історія психології

УДК 159.923:004.738.5

DOI: 10.31499/2617-2100.16.2026.355896

**Людмила Леонідівна Бондаревська,**  
кандидатка психологічних наук, доцентка  
кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації,  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна  
ORCID: 0000-0003-3657-5159  
Imillabond@gmail.com

**Тетяна Вікторівна Горобець,**  
кандидатка психологічних наук, доцентка,  
старша викладачка кафедри психології  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна  
ORCID: 0000-0001-6785-3700  
gorobets1902@gmail.com

**Лариса Вячеславівна Саленкова,**  
магістерка психології,  
практикуюча психологиня,  
м. Черкаси, Україна  
ORCID: 0009-0009-4480-2500  
larisasalenkova@gmail.com

### ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ОНЛАЙН-ПОВЕДІНКИ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО УНИКНЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

У статті розглянуто психологічні чинники, пов'язані з особливостями онлайн-поведінки особистості. Проаналізовано роль психологічного уникнення, ескапістських тенденцій та емоційного стану у взаємодії людини з цифровим середовищем. На основі емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язки між показниками онлайн-поведінки, психологічного уникнення та емоційного дистресу. Отримані результати свідчать, що використання онлайн-простору може виступати одним зі способів регуляції емоційних переживань.

**Ключові слова:** онлайн-поведінка, психологічне уникнення, ескапізм, віртуальна ідентичність, онлайн-дезінгібіція, емоційний стан.

**Liudmyla Bondarevska,**  
PhD in Psychology, Associate Professor  
Department of Psychology,  
Deep Correction and Rehabilitation,  
Bohdan Khmelnytsky National  
University of Cherkasy,  
Cherkasy, Ukraine  
ORCID: 0000-0003-3657-5159  
Imillabond@gmail.com  
**Tetiana Gorobets,**

*PhD in Psychology, Associate Professor  
Senior Lecturer, Department of Psychology  
Bohdan Khmelnytsky National  
University of Cherkasy,  
Cherkasy, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-6785-3700  
gorobets1902@gmail.com*

*Larysa Salenkova,  
Master of Psychology,  
Practical Psychologist,  
Cherkasy, Ukraine  
ORCID: 0009-0009-4480-2500  
larisasalenkova@gmail.com*

## **PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF ONLINE BEHAVIOR: THE ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND EMOTIONAL STATE**

*The article examines psychological factors associated with the characteristics of individuals' online behavior in the context of the growing role of digital communication in modern society. Particular attention is paid to the role of experiential avoidance, escapism, and emotional state in shaping patterns of interaction with the online environment. The theoretical analysis addresses key psychological mechanisms related to online behavior, including online disinhibition, virtual identity formation, and the use of digital environments as a means of emotional regulation. An empirical study was conducted using an online survey. The sample consisted of 58 respondents aged 18–35. A set of psychodiagnostic methods was applied to assess experiential avoidance, escapist tendencies, emotional state, and specific features of online behavior. The research instruments included the Multi-Dimensional Measure of Online Disinhibition, the Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-II), the Escapism Scale, and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), as well as an author-developed questionnaire aimed at assessing features of online behavior and virtual identity.*

*The results of the correlation analysis revealed statistically significant relationships between experiential avoidance, maladaptive escapism, indicators of emotional distress, and specific patterns of online behavior. In particular, the tendency to use online space as a form of psychological avoidance was associated with higher levels of depressive and anxiety symptoms, as well as with escapist strategies aimed at suppressing difficult emotional experiences. At the same time, self-expansion escapism did not demonstrate significant associations with emotional distress indicators, suggesting its potentially adaptive character. The findings indicate that online environments may perform multiple psychological functions, ranging from a space of communication and self-presentation to a mechanism of emotional regulation. The study contributes to a deeper understanding of psychological predictors underlying online behavior and highlights the role of experiential avoidance and emotional processes in individuals' interaction with digital environments.*

**Keywords:** *online behavior, experiential avoidance, escapism, virtual identity, online disinhibition, emotional state, digital environment.*

У сучасному інформаційному суспільстві Інтернет став невід'ємним середовищем життєдіяльності людини. Він виступає важливим джерелом інформації, засобом професійної діяльності, комунікації та організації дозвілля [2]. Інтернет і соціальні мережі виступають важливим середовищем підтримки соціальних зв'язків, комунікації та інтеграції особистості у цифровий простір. Вони сприяють формуванню цифрової ідентичності та трансформації соціальних практик, а також характеризуються анонімністю, швидкістю та фрагментарністю взаємодії. Водночас поширення цифрових комунікацій змінює не лише способи взаємодії людей, але й психологічні механізми самовираження та регуляції поведінки у соціальному середовищі. Це зумовлює необхідність дослідження тих психологічних чинників, які можуть впливати на особливості поведінки особистості в онлайн-просторі.

**Метою статті** є дослідження психологічних предикторів онлайн-поведінки особистості та визначення ролі психологічного уникнення й емоційного стану у використанні онлайн-

середовища. Одним із ключових психологічних феноменів, що характеризують поведінку користувачів у мережевому середовищі, є зміна соціальних бар'єрів і норм взаємодії. Особливістю мережевої комунікації є ефект онлайн-розторможування (концепція Дж. Сулера), що зумовлює більш відкрите самовираження користувачів і може проявлятися як у конструктивних формах саморозкриття, так і у девіантній поведінці [1]. Цифровий простір формує своєрідну паралельну реальність із меншою кількістю соціальних обмежень, що може знижувати критичний контроль користувачів щодо інформаційних потоків та створювати умови для маніпулятивного впливу. Водночас присутність у мережевому середовищі стає важливим чинником соціалізації особистості та сприяє формуванню її віртуальної ідентичності [2]. Поняття ідентичності є багатовимірним і розглядається як усвідомлення людиною власної унікальності, цінностей, особистісних рис і соціальної належності, що формується під впливом соціальних, культурних і психологічних чинників. Ідентичність забезпечує відчуття цілісності особистості та її місця у соціальному світі. У психологічній науці важливий внесок у розробку цього поняття зробив Е. Еріксон, який трактував ідентичність як переживання внутрішньої сталості й безперервності особистості, що формується в процесі соціальної взаємодії та розвитку протягом життя [4]. У сучасному цифровому середовищі процес формування ідентичності відбувається не лише у реальних соціальних взаємодіях, але й у віртуальному просторі.

Важливим аспектом формування ідентичності особистості є самопрезентація. Інтернет як особливе комунікативне середовище розширює можливості представлення себе та самоствердження. У процесі соціальної взаємодії людина прагне контролювати враження, яке справляє на інших, демонструючи певний образ відповідно до соціальних очікувань. У цифровому середовищі самопрезентація набуває специфічних рис, оскільки користувачі мають можливість конструювати бажаний образ, вибірково представляючи інформацію про себе. Віртуальна взаємодія допускає використання різних ролей і масок, що дозволяє як приховувати окремі аспекти особистості, так і експериментувати з різними варіантами самовираження. Водночас навіть у таких умовах онлайн-образ залишається відображенням індивідуальних особливостей та внутрішнього досвіду людини [4]. Таким чином, цифрове середовище створює особливі умови для формування специфічного образу особистості, який може відрізнитися від її реального соціального образу.

Формування образу «Я» в онлайн-середовищі відбувається у взаємодії особистості та її соціального оточення. У процесі цифрової комунікації користувач конструює специфічний образ – «віртуальне Я», який може як сприяти встановленню соціальних зв'язків, так і ускладнювати їх. Цей образ формується у взаємозв'язку з «реальним Я» та «ідеальним Я» і часто наближається до останнього, відображаючи бажані якості, нереалізовані потреби та очікування. Водночас «віртуальне Я» поєднує елементи реального досвіду та уявлень про бажаний образ, створюючи синтетичну модель самопрезентації. У цифровому середовищі така самопрезентація може виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи виражати пригнічені риси, нереалізовані прагнення або експериментувати з різними соціальними ролями. Ступінь відмінності між віртуальним і реальним образом особистості зумовлюється як індивідуальними мотивами, так і специфікою онлайн-комунікації [5]. У цьому контексті важливим є розуміння тих психологічних механізмів, які забезпечують підтримку цілісності особистості та регуляцію її поведінки у складних життєвих ситуаціях. Наприклад, у психодинамічній теорії Т. Яценко психологічні захисти розглядаються як механізми збереження цілісності ідентичності особистості, навіть за умов суперечності між уявленнями про себе та об'єктивною реальністю. Вони ґрунтуються на індивідуальних цінностях і можуть спотворювати сприйняття ситуацій, порушуючи раціональність поведінки та ускладнюючи взаємодію з соціальним середовищем.

У структурі захистів виокремлюють ситуативні та базові механізми. Ситуативні пов'язані

з усвідомленими процесами та орієнтовані на адаптацію до реальності, тоді як базові мають підсвідоме походження і спрямовані на задоволення інфантильних потреб. Їх взаємодія може зумовлювати внутрішню суперечливість «Я», відхід від реальності та формування ідеалізованого образу себе. Надмірна активація захисних механізмів здатна призводити до емоційної закритості, викривленого сприйняття дійсності та дезадаптації. У таких умовах прагнення уникнути реальності може посилюватися і набувати форми втечі у віртуальне середовище [1]. Поряд із захисними механізмами важливу роль у регуляції поведінки відіграють процеси психологічної гнучкості та уникнення досвіду, які розглядаються у межах сучасних когнітивно-поведінкових підходів.

Поняття психологічної гнучкості та уникнення досвіду є центральними у терапії прийняття та зобов'язання (АСТ), розробленій С. Хейсом. У межах цього підходу психологічна гнучкість розглядається як важливий показник психічного здоров'я та здатність особистості усвідомлено контактувати з власними переживаннями у теперішньому моменті, приймаючи навіть неприємний досвід. Важливим є не зміст думок, а ставлення людини до них: спроби уникнути або контролювати болісні переживання часто посилюють психологічні труднощі. Натомість прийняття досвіду та орієнтація на реалізацію власних цінностей сприяють більш адаптивному функціонуванню. Протилежним станом є психологічна негнучкість, що проявляється у домінуванні автоматичних реакцій над ціннісно зумовленою поведінкою [7]. У сучасному суспільстві зростання рівня стресу, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності зумовлює поширення ескапізму як способу тимчасового дистанціювання від негативних емоційних переживань. Ескапізм розглядається як прагнення особистості уникати реальності та повсякденних труднощів шляхом занурення у альтернативні види діяльності або уявні світи. З психологічної точки зору ескапізм виконує регулятивну функцію емоційного стану та може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У концепції Г. Стенсенга ескапізм розглядається як мотиваційна стратегія регуляції переживань, що проявляється у двох основних формах: саморозвитковій та самопригнічувальній. Адаптивні прояви ескапізму пов'язані з тимчасовим відволіканням, відновленням психічних ресурсів і підтримкою емоційної рівноваги через різні види діяльності (творчість, спорт, дозвілля). Водночас надмірна або компульсивна втеча від реальності може набувати дезадаптивного характеру, спричиняючи зниження соціальної активності, посилення емоційних труднощів та формування залежних форм поведінки. Таким чином, оцінка ескапізму залежить від його інтенсивності, тривалості та впливу на функціонування особистості [6].

Узагальнення представлених теоретичних підходів дозволяє припустити, що особливості онлайн-поведінки можуть бути пов'язані з психологічним уникненням, емоційним станом та ескапістськими тенденціями особистості. В зв'язку з цим було проведено емпіричне дослідження у форматі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. В експерименті взяли участь 58 респондентів віком від 18 до 35 років. У вибірці переважали жінки, більшість опитуваних мали вищу освіту або перебували на етапі її здобуття. За родом діяльності – працюючі респонденти, а також студенти, особи, які поєднують навчання з роботою, та особи, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною. Щодо використання цифрового середовища, більшість учасників зазначили, що проводять онлайн від 1 до 5 годин щодня (без врахування роботи або навчання). Найпоширенішими цілями використання інтернету були перегляд контенту, спілкування, використання соціальних мереж та інформаційний пошук. Частина респондентів повідомила, що іноді заходить в онлайн-простір без чіткої мети, щоб переключитися або відволіктися.

Для проведення дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик: авторська анкета особливостей онлайн-поведінки, віртуальної ідентичності та уникнення; шкала онлайн-дезінгібіції «Multi-Dimensional Measure of Online Disinhibition» (Р. Вен,

А. Міура), спрямована на дослідження особливостей поведінки особистості в онлайн-середовищі та рівня зниження соціальних обмежень у цифровій взаємодії [11]; опитувальник «Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-II)» (Ф. Бонд, С. Хейс, Р. Баєр та ін.), що використовується для оцінки рівня психологічного уникнення та труднощів у прийнятті власного внутрішнього досвіду [7; 8]; шкала ескапізму (Ф. Стенсенг, Дж. Райс, П. Крафт), спрямована на дослідження ескапістських тенденцій та диференціацію адаптивного (саморозвиткового) і дезадаптивного (самопригнічувального) ескапізму [9]; шкала депресії, тривоги та стресу – DASS-21 (П. Ловібонд, С. Ловібонд), що дозволяє визначити рівень депресії, тривоги та стресу як показників емоційного стану особистості [3; 9]; кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона з метою виявлення взаємозв'язків між показниками. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакету Jamovi. Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками наведено в табл. 1. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між показниками психологічного уникнення, ескапізму, онлайн-поведінки та емоційного стану. Зокрема, було виявлено значущий позитивний зв'язок між онлайн-уникненням та самопригнічувальним ескапізмом ( $r = 0.621$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про те, що використання онлайн-простору як способу психологічного переключення пов'язане з тенденцією уникати складних переживань через ескапістські стратегії. Крім того, онлайн-уникнення продемонструвало позитивний зв'язок із показниками депресії ( $r = 0.614$ ,  $p < 0.001$ ) та тривоги ( $r = 0.468$ ,  $p < 0.05$ ), що вказує на можливу роль онлайн-середовища як механізму емоційного копіngu.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між показниками онлайн-поведінки, психологічного уникнення, ескапізму та емоційного стану**

	Ун(т)	ВІ(т)	ММОД	AAQ	ES1	ES2	D	A	S
Ун(т)	–								
ВІ(т)	0.495**	–							
ММОД	0.469*	0.462*	–						
AAQ	0.435*	0.350	0.137	–					
ES1	-0.068	0.059	0.239	-0.184	–				
ES2	0.621***	0.510**	0.181	0.737***	-0.337	–			
D	0.614***	0.300	0.248	0.799***	-0.362	0.802***	–		
A	0.468*	0.427*	0.364	0.599***	0.022	0.675***	0.611***	–	
S	0.365	0.271	0.362	0.675***	-0.081	0.534**	0.643***	0.570**	–

Примітка. Ун(т) – онлайн-уникнення; ВІ(т) – віртуальна ідентичність; ММОД – онлайн-дезінгібіція; AAQ – психологічне уникнення; ES1 – саморозвитковий ескапізм; ES2 – самопригнічувальний ескапізм; D – депресія; A – тривога; S – стрес;  $p^* < 0.05$ ;  $p^{**} < 0.01$ ;  $p^{***} < 0.001$ .

Було також встановлено сильні позитивні зв'язки між психологічним уникненням (AAQ-II) та показниками емоційного стану, зокрема депресією ( $r = 0.799$ ,  $p < 0.001$ ), тривоною ( $r = 0.599$ ,  $p < 0.001$ ) та стресом ( $r = 0.675$ ,  $p < 0.001$ ). Особливо виражені кореляції спостерігалися між самопригнічувальним ескапізмом та депресією ( $r = 0.802$ ,  $p < 0.001$ ), а також між ескапізмом і психологічним уникненням ( $r = 0.737$ ,  $p < 0.001$ ). Натомість саморозвитковий ескапізм не продемонстрував значущих зв'язків із показниками психологічного уникнення або емоційного дистресу. Також було встановлено помірні зв'язки між онлайн-дезінгібіцією, онлайн-уникненням ( $r = 0.469$ ,  $p < 0.05$ ) та віртуальною ідентичністю ( $r = 0.462$ ,  $p < 0.05$ ). Отримані результати узгоджуються з сучасними уявленнями про роль психологічного уникнення у формуванні різних стратегій поведінки особистості. Виявлені зв'язки свідчать про те, що використання онлайн-середовища може виступати одним із способів регуляції емоційних переживань. Зокрема, значущий зв'язок між онлайн-

уникненням та самопригнічувальним ескапізмом вказує на те, що частина користувачів може використовувати цифровий простір як спосіб дистанціювання від складних переживань або життєвих труднощів, що узгоджується з концепцією ескапізму Ф. Стенсена, згідно з якою дезадаптивні форми ескапістської поведінки пов'язані з прагненням пригнічувати негативні емоції та уникати їх усвідомлення. Водночас виявлені зв'язки між психологічним уникненням та показниками депресії, тривоги і стресу підтверджують положення теорії психологічної гнучкості у межах АСТ-підходу. Згідно з цією теорією, спроби уникнути внутрішнього досвіду можуть сприяти посиленню психологічного дистресу та знижувати здатність особистості ефективно взаємодіяти з реальністю.

Отримані результати також свідчать про те, що саморозвитковий ескапізм не пов'язаний із негативним емоційним станом, що може вказувати на його адаптивний характер. У цьому випадку занурення у певні види діяльності може виконувати функцію психологічного відновлення ресурсів та тимчасового відволікання без формування дезадаптивних моделей поведінки. Крім того, встановлені зв'язки між онлайн-дезінгібіцією, онлайн-уникненням та віртуальною ідентичністю свідчать про те, що зниження соціальних обмежень у цифровому середовищі може сприяти більш активному формуванню віртуального образу особистості. В цілому отримані результати дозволяють припустити, що онлайн-середовище може виконувати різні психологічні функції – від інструменту соціальної взаємодії до способу емоційної регуляції та уникнення складних переживань.

Проведене дослідження дозволило визначити психологічні чинники, пов'язані з особливостями онлайн-поведінки особистості. Отримані результати свідчать, що використання цифрового середовища може бути пов'язане не лише з комунікативними чи інформаційними потребами, а й із психологічними процесами регуляції внутрішнього досвіду. Встановлено, що тенденція до психологічного уникнення пов'язана з більш вираженим емоційним дистресом та може супроводжуватися використанням онлайн-середовища як способу дистанціювання від складних переживань. Водночас ескапізм виступає неоднорідним психологічним явищем: поряд із дезадаптивними формами, спрямованими на пригнічення переживань, можуть існувати і адаптивні прояви, пов'язані з відновленням психічних ресурсів та тимчасовим переключенням уваги. Отримані дані підтверджують, що особливості онлайн-поведінки можуть бути пов'язані з індивідуальними способами переживання та регуляції емоційного досвіду. У цьому контексті цифрове середовище може виконувати різні психологічні функції – від простору соціальної взаємодії та самопрезентації до способу емоційної регуляції.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки та поглибленим аналізом психологічних чинників, що впливають на онлайн-поведінку особистості. Доцільним є вивчення ролі особистісних характеристик, копінг-стратегій та рівня психологічної гнучкості у формуванні різних моделей взаємодії з цифровим середовищем. Дослідження можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз різних вікових і соціальних груп, а також на вивчення особливостей онлайн-поведінки у різних типах цифрової активності.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаревська Л., Горобець Т., Саленкова Л. Вплив ефекту онлайн-розторможування на формування віртуальної ідентичності особистості. *Психологічний журнал*, 2025. Випуск 14. С. 8–16. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328723>
2. Зварич І., Чуйко Г., Чапак Я. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. *Psychological Journal*, 2021. Т. 7, № 2 (46). С. 9–24. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2>
3. Мельник Ю., Стаднік А. Шкала депресії, тривоги та стресу: методичний посібник.

Харків: «ХОГОКЗ», 2023. 12 с.

4. Онищук О. Ідентичність та кіберідентичність як психологічні категорії: деякі особливості концептуалізації та співвідношення. *Габітус*, 2025. Т. 1, № 69. С. 203–207. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
5. Пугачов Д. Психологічні особливості формування образу Я комп'ютерно залежними молодшими підлітками: дис...канд. псих. наук. 19.00.05. Київ: 2020. 262 с.
6. Шевчук О. Ескапізм у контексті травматичного досвіду: адаптивний та дезадаптивний потенціал. *Світ наукових досліджень*: міжнародна наукова інтернет-конференція, 23-24 вересня 2025 року. № 44. URL: <http://www.economy-confer.lex-line.com.ua/full-article/6426/> (дата звернення: 01.02.2026).
7. Широка А., Миколайчук М. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. № 3. С. 101–110. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14>
8. Bond F., Hayes S., Baer R., Carpenter K., Guenole, Orcutt H., Zettle R. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 2011. Vol. 42(4). P. 676–688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
9. Lovibond P., Lovibond S. The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 1995. Vol. 33 (3). P. 335–343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u.
10. Stenseng F., Rise J., Kraft P. Escapism: A dualistic approach to leisure activity engagement. *Journal of Leisure Research*, 2012. Vol. 44 (1). P. 111–130. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
11. Wen R., Miura A. Development of the Multi-Dimensional Measure of Online Disinhibition, and Examination of its Validity and Reliability. *Osaka Human Sciences*, 2024. Vol. 10. P. 19–38. DOI:10.18910/94827

## REFERENCES

1. Bondarevska, L., Horobets, T. & Salenkova, L. (2025). Vplyv efektu onlain-roztormozhuvannia na formuvannia virtualnoi identychnosti osobystosti [The Influence of the Online Disinhibition Effect on the Formation of Virtual Identity]. *Psychological Journal*, No 14, 8–16. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328723> [in Ukrainian].
2. Zvarych, I., Chuiko, H. & Chaplak, Ya. (2021). Virtualna identyfikatsiia suchasnoi liudyny [Virtual Identification of Modern Individuals]. *Psychological Journal*, Vol. 7, No 2 (46), 9–24. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2> [in Ukrainian].
3. Melnyk, Yu. & Stadnik, A. (2023). Shkala depresii, tryvohy ta stresu: metodychnyi posibnyk. Kharkiv: KHOHOKZ [in Ukrainian].
4. Onyshchuk, O. (2025). Identychnist ta kiberidentychnist yak psykholohichni katehorii: deiaki osoblyvosti kontseptualizatsii ta spivvidnoshennia [Identity and Cyberidentity as Psychological Categories: Some Features of Conceptualization and Correlation]. *Habitus*, Vol. 1, No 69, 203–207. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. [in Ukrainian].
5. Puhachov, D. (2020). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia obrazu Ya kompiuterno zaleznymy molodshymy pidlitkamiy. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Shevchuk, O. (2025). Eskapizm u konteksti travmatychnoho dosvidu: adaptyvnyi ta dezadaptyvnyi potentsial. *Svit naukovykh doslidzhen*: mizhnarodna naukova internet-konferentsiia 23–24, No 44. URL: <http://www.economy-confer.lex-line.com.ua/full-article/6426/> [in Ukrainian].

7. Shyroka, A. & Mykolaichuk, M. (2021). Adaptatsiia ukrainomovnoi versii opytuvalnyka pryiniattia ta dii (AAQ-II) na normatyvni ta subklinichni hrupakh doslidzhuvanykh [Adaptation of the Ukrainian Version of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) in Normative and Subclinical Samples]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologichni nauky»*, No 3, 101–110. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14> [in Ukrainian].
8. Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H. & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, Vol. 42 (4), 676–688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
9. Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 33 (3), 335–343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u.
10. Stenseng, F., Rise, J., Kraft, P. (2012). Escapism: A dualistic approach to leisure activity engagement. *Journal of Leisure Research*, Vol. 44 (1), 111–130. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
11. Wen, R. & Miura, A. Development of the Multi-Dimensional Measure of Online Disinhibition, and Examination of its Validity and Reliability. *Osaka Human Sciences*, Vol. 10, 19–38. DOI:10.18910/94827

Стаття надійшла до редакції 21.02.2026 р.  
Прийнята до друку 11.03.2026 р.  
Опубліковано 28.03.2026 р.

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).