

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КУШНІР КАТЕРИНА ПЕТРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології,
к.психол.н., доцент
_____ Н. Д. Корольова
« ____ » _____ 2026 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Корольова Н.Д.,
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2026

АНОТАЦІЯ

Кушнір К. П. Психологічні особливості прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці на прикладі Інтернет-залежності. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння сутності адиктивної поведінки, розкрито психологічний зміст Інтернет-залежності як однієї з найпоширеніших форм нехімічних адикцій, визначено основні чинники її виникнення та розвитку.

Охарактеризовано психологічні особливості юнацького віку як періоду підвищеного ризику формування залежної поведінки. Встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку комунікативної сфери, саморегуляції, ціннісних орієнтацій, адаптаційних можливостей особистості та схильністю до Інтернет-залежності.

Проведено емпіричне дослідження серед студентів юнацького віку із застосуванням. Здійснено аналіз отриманих результатів та визначено особливості прояву Інтернет-залежної поведінки в досліджуваній вибірці.

На основі результатів дослідження розроблено програму профілактики та корекції Інтернет-залежної поведінки серед молоді, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, конструктивного спілкування, підвищення психологічної стійкості та формування відповідального використання цифрових технологій.

Ключові слова: адиктивна поведінка, Інтернет-залежність, юнацький вік, поведінкові адикції, цифрове середовище, саморегуляція, профілактика залежностей, психологічна корекція, молодь.

ABSTRACT

Kushnir K. P. Psychological Characteristics of Addictive Behavior Manifestation in Adolescence. Specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The paper presents a theoretical and empirical study of the psychological features of addictive behavior manifestation in adolescence, using Internet addiction as an example. Contemporary scientific approaches to understanding the essence of addictive behavior are analyzed, the psychological content of Internet addiction as one of the most widespread forms of non-substance addictions is revealed, and the main factors contributing to its emergence and development are identified.

The psychological characteristics of adolescence as a period of increased risk for the development of addictive behavior are described. The relationship between the level of development of communicative abilities, self-regulation, value orientations, adaptive capacities of personality, and the tendency toward Internet addiction has been established.

An empirical study was conducted among adolescent students. The obtained results were analyzed, and the specific manifestations of Internet-addictive behavior within the studied sample were identified.

Based on the research findings, a program for the prevention and correction of Internet-addictive behavior among young people was developed. The program is aimed at enhancing self-regulation skills, constructive communication, psychological resilience, and the responsible use of digital technologies.

Keywords: addictive behavior, Internet addiction, adolescence, behavioral addictions, digital environment, self-regulation, addiction prevention, psychological intervention, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти дослідження психологічних детермінант адиктивної поведінки в юнацькому віці.	8
1.1. Сутність та психологічний зміст адиктивної поведінки.	8
1.2. Характеристика основних форм адиктивної поведінки та причин її виникнення.	16
1.3. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці	23
Висновки до розділу 1.	30
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки у юнацькому віці	31
2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці	35
Висновки до 2 розділу	49
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	53
3.1. Програма профілактики й корекції Інтернет-залежної поведінки серед молоді.	53
3.2. Психологічні засади профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці	70
Висновок до 3 розділу	77
Висновки	79
Список використаних джерел	82

ВСТУП

Юнацький вік характеризується інтенсивними психоемоційними та соціальними трансформаціями, що пов'язані з формуванням особистісної ідентичності, становленням системи ціннісних орієнтацій і життєвих пріоритетів, процесами сепарації від батьківської сім'ї, професійним самовизначенням та плануванням майбутньої життєвої траєкторії. У цей період також актуалізується потреба у соціальному визнанні та побудові стабільних міжособистісних взаємин.

Водночас саме в юнацькому віці особистість є особливо вразливою до формування адиктивної поведінки, оскільки різні види залежностей можуть виконувати функцію своєрідного психологічного механізму подолання внутрішньої напруги. Зокрема, залежна поведінка часто забезпечує короточасне емоційне полегшення та ілюзорну стабілізацію психічного стану шляхом уникнення реальності та переключення на об'єкт залежності, що супроводжується миттєвим, але нестійким задоволенням потреб.

В умовах воєнного стану, соціальної нестабільності, економічної невизначеності та інших глобальних викликів, з якими сьогодні стикається українське суспільство, вікові кризи юнацького періоду можуть набувати більш загостреного та дестабілізуючого характеру. Це, у свою чергу, призводить до розширення кола чинників, що потенційно впливають на формування адиктивної поведінки, та підвищує її ризики в межах сучасного українського соціокультурного простору.

Проблематика адикцій у сучасній психологічній науці розглядається як один із ключових напрямів дослідження, що охоплює як традиційні форми залежної поведінки, так і її новітні прояви, зокрема Інтернет-залежність. Особливу увагу науковців зосереджено на вивченні механізмів її формування, психологічних детермінант та можливостей профілактики і корекції.

Значний внесок у розробку теоретичних і прикладних аспектів залежної поведінки зробили зарубіжні дослідники К. Янг, М. Гріффітс, Г. Шаффер, Г.

Мате, Дж. Прохазка та інші, які заклали підґрунтя для розуміння Інтернет-залежності як специфічної форми нехімічної адикції, пов'язаної з особливостями сучасного цифрового середовища [2].

Водночас у вітчизняній психологічній науці дана проблематика активно розробляється такими науковцями, як С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, О. Бондарчук, О. Ткаченко та ін., які розглядають Інтернет-залежність у контексті вікових особливостей, особистісного розвитку, соціалізації молоді та впливу цифрового середовища на формування поведінкових стратегій. Таким чином, Інтернет-залежність постає як міждисциплінарна наукова проблема, що інтегрує психологічні, соціальні та культурні аспекти функціонування особистості в умовах цифровізації суспільства [16].

Таким чином, враховуючи соціальну значущість проблеми та її недостатню наукову розробленість, нами обрано тему наукового дослідження «Психологічні особливості прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці»

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці на прикладі Інтернет-залежності та розробити програму її профілактики і корекції.

Об'єкт дослідження - Інтернет-залежність у юнацькому віці.

Предмет дослідження - психологічні особливості формування та прояву Інтернет-залежності в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічний розвиток особистості в юнацькому віці значною мірою залежить від особливостей її комунікативної сфери, системи ціннісних орієнтацій, рівня саморегуляції та адаптаційних можливостей. Недостатній розвиток зазначених характеристик сприяє формуванню схильності до Інтернет-залежності, тоді як їх цілеспрямований розвиток знижує ризик виникнення адиктивної поведінки.

Відповідно до предмета, мети та гіпотези дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми адиктивної поведінки та Інтернет-залежності в юнацькому віці.
2. Розкрити психологічні особливості юнацького віку як періоду підвищеного ризику формування Інтернет-залежної поведінки.
3. Емпірично дослідити рівень вираженості Інтернет-залежності серед осіб юнацького віку.
4. Розробити та апробувати програму профілактики і корекції Інтернет-залежної поведінки серед молоді.

Теоретико-методологічні засади та методи дослідження.

У науковому дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- 1) теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння, класифікація фахової літератури з окресленої проблематики, метод моделювання;
- 2) емпіричні методи спостереження, бесіди та психодіагностики тест «Інтернет – залежність» К.Янга, опитувальник на з'ясування наявності Інтернет-залежності у школярів юнацького віку А. Жичкіної, тест для визначення потреби у спілкуванні Ю.М.Орлова, В.І.Шкуркіна, Л.П.Орлової.
- 3) методи математичної обробки результатів експериментального дослідження (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз).

Експериментальна база дослідження: Дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського серед студентів перших, других, курсів спеціальності «Психологія».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань). Загальний об'єм роботи складає 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

1.1. Сутність та психологічний зміст адиктивної поведінки.

Системне дослідження залежності як медико-психологічного феномену бере свій початок у ХІХ столітті, що було пов'язано з відкриттям морфіну та подальшим синтезом героїну. Поширення вживання цих речовин спричинило зростання кількості випадків залежності та актуалізувало науковий інтерес до проблеми її виникнення й розвитку. Водночас обмежені можливості тогочасної науки щодо дослідження та діагностики не дозволяли сформуванню цілісного розуміння сутності адиктивної поведінки та чітко окреслити її концептуальні межі.

Новий етап у вивченні адиктивної поведінки розпочався у США в 1930-х роках, коли науковці стали приділяти значну увагу комплексному аналізу цього явища. Дослідницький фокус поступово змістився від винятково медичного трактування залежності до вивчення її психологічних, соціальних та поведінкових детермінант. Такий підхід сприяв поглибленню розуміння механізмів формування залежності та розширенню теоретичних уявлень про її природу [6; 5].

Важливий внесок у розвиток наукових уявлень про залежність зробив біхевіористичний напрям психології, який набув поширення у ХХ столітті. Представники цього підходу акцентували увагу на поведінкових змінах, що виникають під впливом уживання психоактивних речовин або залучення до певних видів діяльності. Результатом таких досліджень стало формування теоретичних моделей, які пояснюють психологічні механізми виникнення, закріплення та підтримання адиктивної поведінки.

Значний внесок у становлення наукових уявлень про природу адикції зробив американський психолог, президент Американської психологічної асоціації Едвард Лі Торндайк. На основі багаторічних досліджень поведінки тварин, результати яких згодом були поширені на пояснення поведінки

людини, учений сформулював закон ефекту. Відповідно до цього закону, поведінкові реакції, що супроводжуються позитивними наслідками або приводять до досягнення бажаного результату, мають тенденцію до закріплення та повторення. Натомість дії, які спричиняють небажані наслідки, поступово послаблюються або припиняються. Дане положення стало важливою теоретичною основою для розуміння механізмів формування та підтримання адиктивної поведінки [9; 65].

Згідно з позицією Американське товариство лікування залежностей, залежність розглядається як хронічне захворювання, розвиток якого зумовлюється комплексною взаємодією генетичних чинників, особливостей функціонування нейробіологічних систем, впливів соціального середовища та індивідуального життєвого досвіду особистості. Незважаючи на можливість терапевтичної корекції цього стану, залежність часто супроводжується формуванням компульсивних форм поведінки, втратою контролю над власними діями та продовженням деструктивних поведінкових практик навіть за наявності очевидних негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я людини [35; 115].

Аналіз наукових праць вітчизняних дослідників дає підстави розглядати адиктивну поведінку як одну з форм девіантної та деструктивної поведінки особистості. Її сутність полягає у прагненні людини змінити власний психічний стан і спосіб сприйняття дійсності шляхом вживання психоактивних речовин або надмірної зосередженості на певних видах діяльності, що забезпечують інтенсивні емоційні переживання та створюють ілюзію психологічного комфорту. Унаслідок цього відбувається поступове формування стійкої залежності від об'єкта адикції, що негативно впливає на особистісний розвиток та соціальне функціонування індивіда [23; 5].

Сучасний стан наукових досліджень свідчить про відсутність єдиного чинника, який би повною мірою пояснював природу адиктивної поведінки та механізми її формування. Натомість науковці наголошують на багатфакторності цього явища, підкреслюючи визначальну роль взаємодії

біологічних, генетичних, психологічних, соціокультурних та середовищних чинників. Саме поєднання зазначених детермінант може створювати передумови для виникнення та розвитку залежності або схильності до неї [15; 95].

Вагомий внесок у систематизацію наукових знань щодо різних форм залежностей зробила дослідниця Ж. Зоу спільно з колегами, узагальнивши сучасні підходи до розуміння хімічних і нехімічних адикцій у праці «Визначення хімічних та нехімічних залежностей» [18; 205].

Відповідно до положень зазначеного дослідження, хімічна залежність визначається як психоневрологічний розлад, для якого характерним є стійкий потяг до вживання психоактивних речовин та втрата контролю над їх уживанням, незважаючи на негативні наслідки для фізичного, психічного й соціального благополуччя особистості. До найбільш поширених речовин, здатних спричиняти розвиток хімічної залежності, належать алкоголь, нікотин, кофеїн, канабіноїди, опіоїди, кокаїн, амфетаміни, метамфетаміни, галюциногени, седативні препарати, барбітурати, психоделіки, інгалянти та інші психоактивні сполуки [13; 125].

На відміну від хімічної залежності, поведінкова (нехімічна) адикція пов'язана не з уживанням психоактивних речовин, а з формуванням стійкої потреби у переживанні певних емоційних станів, почуттів або психологічних ефектів, які виникають у процесі здійснення конкретних видів діяльності. У таких випадках об'єктом залежності виступає не речовина, а сама діяльність, що забезпечує особистості бажані емоційні переживання. До найбільш поширених форм поведінкових адикцій належать азартна залежність (гемблінг, лудоманія), ігрова залежність (геймінг), трудовоголізм, інтернет-залежність, шопоголізм, спортивна адикція, номофобія, а також харчова, сексуальна, любовна та емоційна залежності [10].

Однією з важливих передумов виникнення поведінкових залежностей є формування надцінних захоплень, які набувають домінуючого значення в системі мотивів особистості. Такі захоплення характеризуються надмірною

емоційною залученістю та концентрацією уваги на об'єкті інтересу, що поступово визначає спрямованість життєдіяльності людини. Унаслідок цього відбувається порушення балансу між різними сферами життя, втрачається контроль над часом і ресурсами, що витрачаються на задоволення залежної потреби. Водночас окремі форми поведінкової адикції можуть залишатися соціально схвалюваними, хоча фактично виконують функцію психологічного захисту та уникнення реальності. До таких належать трудовголізм як втеча у професійну діяльність, релігійний фанатизм як втеча у світ переконань та надмірна зосередженість на здоров'ї як форма втечі у тілесність [27; 35].

Таким чином, у сучасній психологічній науці адикція розглядається як стійка потреба особистості у повторюваному здійсненні певних дій або вживанні речовин, що забезпечують досягнення бажаного психоемоційного стану. На думку В. Бабій, формування залежної поведінки значною мірою пов'язане з тривалим переживанням стресу, фрустрації та психоемоційного напруження. За таких умов прагнення уникнути негативних переживань може зумовлювати виникнення компульсивних форм поведінки або систематичне вживання психоактивних речовин як способу тимчасового відновлення внутрішньої рівноваги та зниження рівня психологічного дискомфорту [7; 107].

У подальшому доцільно розглянути основні підходи до трактування залежної поведінки в межах різних психологічних парадигм. У психоаналітичному напрямі адикція інтерпретується як наслідок дії несвідомих, неконтрольованих потягів. У концепції Зигмунд Фройд потяги розглядаються як сталі психічні утворення, що є проявом безперервної активності лібідо та не зводяться до ситуативних реакцій на зовнішні стимули. Вони виникають як результат внутрішньої потреби суб'єкта, задоволення якої пов'язане з отриманням психічного розрядження та переживанням задоволення.

З огляду на це, у межах психоаналітичної теорії зміна характеру задоволення від адиктивної поведінки можлива лише за умови трансформації

джерела внутрішнього потягу в напрямі більш адаптивних способів зниження психічної напруги. Одним із таких механізмів виступає сублімація як захисний процес, що забезпечує перенаправлення психічної енергії у соціально прийнятні форми активності, зокрема творчу або професійну діяльність [6; 5].

Яскравим представником травма-орієнтованого підходу є канадський лікар-психотерапевт Габор Матé, який розглядає залежність як симптом глибинної психологічної травматизації, що найчастіше формується у ранньому дитинстві. На його думку, схильність до адиктивної поведінки зумовлюється пережитими у дитинстві травматичними досвідами, як явними (фізичне чи психологічне насильство), так і прихованими (емоційна депривація, нехтування потребами дитини, відсутність емоційного контакту або визнання). Окремо підкреслюється вплив хронічного стресу раннього періоду розвитку на нейробіологічні процеси, зокрема на функціонування дофамінергічної системи та формування префронтальної кори. Такі зміни підвищують вразливість особистості до формування залежностей як способу компенсації порушень у системі винагороди [9; 65].

У межах екзистенційного підходу Віктор Франкл розглядав залежність (передусім хімічну) як наслідок переживання екзистенційного вакууму, що проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі та втрати сенсу життя. Центральним мотивом людського існування він вважав «волю до сенсу», яка виступає базовим рушієм поведінки та забезпечує здатність особистості долати життєві труднощі й зберігати психологічну стійкість. У випадках фрустрації цієї потреби відбувається часткова компенсація через «волю до задоволення», що може сприяти формуванню адиктивної поведінки та розвитку залежностей [42].

У контексті дослідження залежних і співзалежних стосунків значний внесок зробила Робін Норвуд, яка в своїх працях акцентує увагу на взаємозв'язку між хімічною залежністю та дисфункційними міжособистісними відносинами. Зокрема, дослідниця описує механізм формування та взаємного підсилення цих явищ, за якого хімічна залежність

загострюється під впливом стресу, що виникає у контексті нездорових співзалежних стосунків. Водночас сама співзалежність посилюється через неможливість подолання адикції, втрату внутрішніх опор та порушення особистісної автономії [17].. У цьому зв'язку можна стверджувати, що дефіцит соціальної підтримки та труднощі у встановленні стабільних міжособистісних зв'язків виступають вагомими чинниками ризику формування залежної поведінки.

Дослідники Г. Закалик, М. Мориконь та Н. Шеремета-Станько, аналізуючи прояви девіантної поведінки молоді в сучасних соціальних умовах, підкреслюють, що спільною характеристикою як хімічних, так і нехімічних форм адикції є їхня циклічна природа. Вона проявляється у повторюваності фаз залежної поведінки та безперервному переході між ними, що забезпечує стійкість і відтворюваність адиктивного патерну [7; 106].

Джордж Ф. Кооб, аналізуючи механізми формування та перебігу адиктивної поведінки, виокремлює її ключові етапи. До основних він відносить епізод вживання або зловживання, розвиток негативних наслідків та посилення емоційної напруги. Проміжні стадії включають формування внутрішньої мотивації до вживання, періоди імпульсивної та компульсивної поведінки, підвищення рівня тривожності, а також поступову втрату самоконтролю.

Узагальнюючи проаналізовані теоретичні підходи, нами запропоновано схему циклічного розвитку залежної поведінки особистості, яка представлена на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Циклічність залежної поведінки особистості (За Дж. Кообом)

Першою ланкою циклу залежної поведінки, відповідно до запропонованої схеми, виступає емоційний тригер, яким може бути стресова ситуація, психотравмувальний досвід або стан емоційного дискомфорту. Саме він ініціює наступний етап — виникнення потягу до емоційного полегшення та прагнення зниження внутрішньої напруги шляхом отримання позитивно забарвлених переживань, що пов'язано з активацією системи винагороди головного мозку.

Подальші стадії включають підготовчий етап, який характеризується формуванням наміру до реалізації адиктивної поведінки, та безпосередню поведінкову активацію, що проявляється у здійсненні залежних дій або вживанні психоактивних речовин. Завершальним етапом циклу є переживання провини, сорому, самозвинувачення та зниження самооцінки. Ці емоційні стани, у свою чергу, виконують функцію нового емоційного тригера, що спричиняє повторний запуск циклічного процесу.

З кожним новим повторенням циклу відбувається посилення вразливості особистості до формування та закріплення залежної поведінки, оскільки

зростає відчуття власної неспроможності протистояти потягу або витримувати емоційне напруження без звернення до адиктивного способу регуляції стану.

Таким чином, адиктивна поведінка розглядається як стійка, нав'язлива потреба у здійсненні певних дій або використанні психоактивних стимулів з метою зниження психоемоційного напруження, уникнення реальності та отримання швидкого емоційного задоволення. У сучасних дослідженнях особливу увагу приділяють нехімічним формам адикцій, зокрема Інтернет-залежності, яка проявляється у надмірному та неконтрольованому використанні цифрового середовища як засобу психологічної компенсації.

Формування адиктивної поведінки, включно з Інтернет-залежністю, зумовлюється комплексом біопсихосоціальних чинників, серед яких провідну роль відіграють ранні психотравмувальні переживання, хронічний стрес, порушення міжособистісних стосунків, дефіцит емоційної підтримки та складнощі соціальної адаптації. У таких умовах Інтернет часто починає виконувати компенсаторну функцію, замінюючи реальні форми спілкування та самореалізації.

Важливою характеристикою адиктивної поведінки є її циклічний характер, що проявляється у повторюваності етапів формування залежності — від епізодичного використання до втрати контролю та подальших рецидивів. У контексті Інтернет-залежності цей процес може супроводжуватися поступовим посиленням залученості до онлайн-активності та зниженням значущості реального соціального середовища.

Особливо вразливими до формування адиктивних тенденцій є дитячий, підлітковий та юнацький вік, що зумовлено незавершеністю становлення особистісної ідентичності, емоційної регуляції та системи ціннісних орієнтацій. Саме тому дослідження Інтернет-залежності в юнацькому віці є особливо актуальним, оскільки дозволяє виявити ранні прояви ризикованої поведінки та визначити напрями її профілактики.

1.2 Характеристика основних форм адиктивної поведінки та причин її виникнення

Адиктивна поведінка молоді сьогодні розглядається як складний соціально-психологічний феномен, який охоплює різні форми залежностей — як пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, так і поведінкових (нехімічних) адикцій. Науковці зазначають, що формування залежної поведінки зумовлюється взаємодією комплексу чинників, серед яких провідне місце посідають соціальні умови, психологічні особливості особистості та біологічні передумови (Максимова, 2006; Змановська, 2008). Розвиток адикцій негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодої людини, ускладнює процес навчання, міжособистісну взаємодію та подальшу професійну самореалізацію [10].

У сучасному суспільстві, для якого характерні інтенсивний темп життя, постійне зростання інформаційного навантаження та високий рівень психоемоційного напруження, молодь нерідко використовує різні форми адиктивної поведінки як спосіб уникнення труднощів або компенсації негативних переживань. Як підкреслюють українські дослідники, недостатня сформованість навичок конструктивного подолання стресу та соціально-психологічна вразливість молоді створюють сприятливі умови для виникнення та закріплення залежностей [17; 95].

У контексті активного розвитку інформаційно-комунікаційних технологій та цифрової трансформації суспільства все більшого поширення серед молоді набувають різні форми поведінкових залежностей, зокрема інтернет-залежність і залежність від соціальних мереж. Науковці відзначають, що ці явища стають серйозною соціально-психологічною проблемою, оскільки надмірне використання цифрового середовища може негативно впливати на психічне благополуччя, міжособистісні взаємини та соціальну активність молодих людей [11].

Інтернет-залежність розглядається як форма нехімічної адикції, що характеризується стійкою потребою перебувати в онлайн-просторі та

поступовим витісненням реальної діяльності віртуальною активністю. До найбільш поширених проявів такої залежності належать надмірне захоплення переглядом відеоконтенту, онлайн-іграми, спілкуванням у чатах і на форумах, участю в онлайн-ставках або безцільним перебуванням у мережі. Дослідники наголошують, що інтернет-середовище нерідко використовується як спосіб уникнення життєвих труднощів, емоційного дискомфорту чи стресових ситуацій, що з часом може призводити до порушення особистісного розвитку, зниження навчальної мотивації та труднощів соціальної адаптації [38; 5].

Окремим різновидом інтернет-залежності є залежність від соціальних мереж, яка проявляється у надмірному використанні платформ для онлайн-комунікації та самопрезентації. Постійна потреба відстежувати оновлення, публікувати власний контент, отримувати схвалення у вигляді вподобань, коментарів і реакцій формує психологічну залежність від соціального схвалення в цифровому середовищі. За результатами сучасних українських досліджень, надмірна залученість до соціальних мереж може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки, емоційною нестабільністю та погіршенням якості міжособистісних стосунків у реальному житті [10]. Відсутність бажаної уваги або позитивної оцінки з боку онлайн-спільноти нерідко викликає почуття незадоволеності собою, самотності та психологічного дискомфорту.

Ось перефразований фрагмент у науковому стилі з посиланнями на вітчизняних дослідників:

Сучасні українські науковці зазначають, що інтернет-залежність супроводжується низкою характерних поведінкових, емоційних та фізіологічних проявів. До основних ознак цього виду адикції належать труднощі з припиненням онлайн-активності, негативні емоційні реакції у разі вимушеного відключення від мережі, втрата контролю над тривалістю перебування в Інтернеті та нехтування повсякденними обов'язками. Крім того, залежні користувачі часто скорочують час сну, порушують режим харчування,

приділяють менше уваги особистій гігієні та відчують виражене емоційне піднесення під час перебування в онлайн-просторі [31].

У дослідженнях українських учених підкреслюється, що розвиток інтернет-залежності відбувається поступово та проходить кілька послідовних етапів. На початковому етапі користування мережею має епізодичний характер і не викликає значних змін у способі життя особистості. Надалі спостерігається зростання інтересу до інтернет-ресурсів, які використовуються не лише з навчальною чи професійною метою, а й для проведення дозвілля. Наступна стадія характеризується інтенсивним використанням соціальних мереж та інших онлайн-платформ, що супроводжується поступовою втратою контролю над часом перебування в мережі. Завершальним етапом є формування стійкої залежності, за якої віртуальна взаємодія починає домінувати над реальним життям, що негативно позначається на соціальних контактах, навчальній діяльності та психологічному благополуччі особистості [11].

Науковці наголошують, що на завершальних етапах розвитку інтернет-залежності віртуальний простір починає займати домінуюче місце у житті особистості. У таких випадках цифрове середовище стає основним джерелом задоволення потреб, спілкування та емоційного комфорту, тоді як значущість реальних соціальних контактів поступово знижується. Віртуальна активність набуває пріоритетного значення, а перебування в мережі сприймається як необхідна складова повсякденного життя. Водночас частина користувачів тривалий час залишається на етапі надмірного захоплення Інтернетом, коли прагнення уникнути реальних проблем і труднощів визначає їхню поведінку та спосіб життя [31].

Досліджуючи особливості впливу цифрового середовища на особистість, українські вчені зазначають, що одними з ключових ознак інтернет-залежності є постійне прагнення перебувати онлайн, нав'язливі думки про мережу під час відсутності доступу до неї, а також труднощі з припиненням використання Інтернету навіть за наявності важливих справ чи

обов'язків. Такі прояви свідчать про втрату контролю над власною поведінкою та формування психологічної залежності від онлайн-середовища [11].

Актуальність цієї проблеми підтверджується результатами сучасних міжнародних досліджень. Зокрема, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, частка підлітків, які демонструють ознаки проблемного використання соціальних мереж, поступово зростає. Серед характерних проявів такого стану фахівці виділяють труднощі з контролем часу перебування онлайн, надмірну емоційну залежність від цифрової комунікації та зниження інтересу до діяльності в реальному житті. Зазначені тенденції свідчать про поширення інтернет-залежності серед молоді та необхідність розроблення ефективних профілактичних заходів [10].

Проблема надмірного використання цифрових технологій є актуальною і для українського суспільства. Результати сучасних досліджень свідчать про те, що соціальні мережі посідають провідне місце серед засобів комунікації молоді та значною мірою визначають особливості її інформаційної поведінки. Науковці зазначають, що цифрове середовище стало важливим простором для спілкування, самовираження та організації дозвілля молодих людей, що водночас підвищує ризик формування різних форм інтернет-залежності [10].

Дослідники також звертають увагу на існування гендерних відмінностей у характері використання цифрових ресурсів. Зокрема, юнаки частіше демонструють зацікавленість комп'ютерними та онлайн-іграми, тоді як дівчата більш активно використовують соціальні мережі для комунікації та підтримання соціальних контактів. Такі особливості можуть зумовлювати різні механізми формування та прояву інтернет-залежності серед представників різної статі [24].

Крім того, сучасні тенденції медіаспоживання свідчать про поступове зміщення інтересів молодого покоління від традиційних засобів масової інформації до цифрових платформ. Молоді люди все більше часу проводять у мережі Інтернет, використовуючи соціальні мережі, стримінгові сервіси, відеохостинги та інші онлайн-ресурси. На думку фахівців, така висока

залученість до цифрового простору, за відсутності навичок саморегуляції та контролю часу, може сприяти розвитку залежної поведінки, погіршенню психологічного благополуччя та зниженню якості міжособистісної взаємодії в реальному житті [38].

В умовах активної цифровізації суспільства проблема надмірного використання Інтернету та цифрових сервісів набуває особливої актуальності серед української молоді. Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молодих людей та виконують не лише комунікативну, а й інформаційну, розважальну та соціалізуючу функції. Водночас постійна взаємодія з цифровим середовищем створює передумови для формування інтернет-залежності та інших форм адиктивної поведінки [11]. Українські дослідники також відзначають наявність певних гендерних особливостей у використанні цифрових технологій. Зокрема, серед юнаків частіше спостерігається схильність до комп'ютерних та онлайн-ігор, тоді як дівчата переважно використовують соціальні мережі для підтримання міжособистісної комунікації та самопрезентації. Такі відмінності можуть впливати на специфіку виникнення та перебігу інтернет-залежності, а також визначати особливості її психологічних проявів [24].

Аналіз сучасних тенденцій медіаспоживання демонструє, що молоде покоління дедалі частіше надає перевагу цифровим платформам порівняно з традиційними медіа. Значна частина вільного часу витрачається на використання соціальних мереж, перегляд відеоконтенту, онлайн-спілкування та інші види мережевої активності. За висновками вітчизняних учених, така інтенсивна залученість до віртуального простору за відсутності сформованих навичок самоконтролю може сприяти виникненню психологічної залежності, зростанню рівня тривожності та ускладненню соціальної взаємодії в реальному середовищі [38].

Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж можуть спричиняти широкий спектр негативних наслідків для фізичного,

психологічного та соціального благополуччя особистості. Українські науковці наголошують, що надмірне перебування в онлайн-просторі часто супроводжується погіршенням фізичного здоров'я, зокрема підвищеною втомлюваністю, порушеннями сну, головними болями, проблемами з опорно-руховим апаратом і зниженням загального рівня життєвої активності. Крім того, залежна поведінка в цифровому середовищі негативно впливає на навчальну та професійну діяльність, знижує продуктивність, ускладнює міжособистісне спілкування та може призводити до соціальної ізоляції [38].

Особливу увагу дослідники приділяють психологічним наслідкам інтернет-залежності, оскільки саме вони найбільшою мірою впливають на процес особистісного розвитку молоді. За даними вітчизняних наукових праць, надмірне використання Інтернету пов'язане зі зниженням здатності до концентрації уваги, погіршенням когнітивних функцій, підвищенням рівня тривожності та ризиком розвитку депресивних станів. Також спостерігаються емоційна нестабільність, дратівливість та труднощі із саморегуляцією поведінки [10].

Науковці зазначають, що тривале перебування у віртуальному середовищі може поступово витіснити реальні соціальні контакти, унаслідок чого молоді люди стають менш залученими до безпосередньої взаємодії з оточенням. Це сприяє виникненню почуття самотності, соціального відчуження та труднощів у побудові міжособистісних відносин. У результаті порушується процес соціалізації особистості, що може негативно позначатися на її психологічному благополуччі та соціальній адаптації [10].

Сучасні дослідження свідчать, що негативні наслідки інтернет-залежності не обмежуються лише погіршенням психічного чи фізичного здоров'я. Українські науковці зазначають, що тривале та неконтрольоване перебування в цифровому середовищі може супроводжуватися виникненням різних форм девіантної поведінки, зокрема підвищеної агресивності, порушенням морально-етичних норм, зниженням рівня соціальної відповідальності та труднощами у міжособистісній взаємодії. Використання

Інтернету як способу уникнення життєвих труднощів, емоційного напруження або внутрішніх конфліктів здатне сприяти закріпленню деструктивних моделей поведінки та підвищувати ризик формування інших видів адикцій [31]. Одним із важливих аспектів впливу інтернет-залежності є її негативний зв'язок із навчальною діяльністю молоді. Дослідники наголошують, що надмірне захоплення соціальними мережами, онлайн-іграми та іншими видами цифрових розваг відволікає студентів від освітнього процесу, знижує рівень концентрації уваги та ускладнює виконання навчальних завдань. Унаслідок цього погіршується академічна успішність, знижується мотивація до навчання та виникають труднощі з організацією власної діяльності [11]. Наукові праці останніх років також підтверджують, що інтернет-залежність належить до поведінкових адикцій, які потребують своєчасної психологічної допомоги та профілактики. Фахівці підкреслюють ефективність психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, розвитку навичок саморегуляції та формування здорових моделей використання цифрових технологій. Вітчизняні дослідники вважають, що комплексна профілактична та корекційна робота є необхідною умовою попередження негативних наслідків інтернет-залежності та збереження психологічного благополуччя молоді [38].

У сучасних українських наукових дослідженнях проблематика адиктивної поведінки молоді, інтернет-залежності та впливу цифрового середовища на психічне здоров'я особистості розглядається як одна з актуальних міждисциплінарних тем. Вітчизняні автори приділяють значну увагу вивченню психологічних механізмів формування залежної поведінки у підлітковому та молодіжному віці, а також гендерних особливостей її прояву.

Зокрема, дослідження присвячені аналізу адиктивної поведінки у підлітків, що дозволяє окреслити основні чинники ризику та умови її формування [31]. Окремий напрям наукових розвідок стосується впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді, де акцентується увага на

можливих психологічних наслідках надмірного користування цифровими платформами [10].

Також вивчаються гендерні аспекти адиктивної поведінки молоді, що дає змогу глибше зрозуміти відмінності у проявах залежної поведінки серед юнаків і дівчат [24]. Окремо розглядається роль інтернет-залежності як чинника формування адиктивної поведінки в молодіжному середовищі, з урахуванням соціокультурних умов її розвитку [11].

Таким чином, можна зробити висновок: інтернет-адикція, володіючи рядом характерних симптомів, являє собою вид адиктивної реалізації, яка чинить деструктивний вплив як на психологічне, так і на фізичне здоров'я підлітків.

Крім того, у вітчизняній науковій літературі приділяється увага клінічним підходам до діагностики та корекції різних форм адиктивної поведінки, що підкреслює необхідність комплексного психологічного супроводу осіб із такими проявами [38].

1.3. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Психологічний розвиток особистості в юнацькому віці характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій, професійного самовизначення та активним пошуком власної ідентичності. У цей період відбувається ускладнення емоційної сфери, зростає значущість міжособистісних стосунків і посилюється потреба в самостійності та автономії. Вітчизняні дослідники підкреслюють, що саме на цьому етапі закладаються основи зрілої особистості, визначається життєва позиція та формується система особистісних смислів [7]. У психологічній науці вікові межі юнацького періоду не є однозначно визначеними, однак більшість дослідників погоджуються, що він охоплює приблизно проміжок від 15 до 21 року. У межах цього етапу розвитку зазвичай виокремлюють ранній юнацький вік (15–18 років) і пізній юнацький вік (18–21 рік), що відрізняються

особливостями психічного, особистісного та соціального становлення індивіда [2].

У період юнацтва у частини молодих людей може спостерігатися інфантильність, що пов'язується з нерівномірністю фізичного та психічного розвитку, коли соматичне дозрівання випереджає становлення психологічної зрілості. Водночас тілесні зміни справляють значний вплив на самосвідомість юнаків і дівчат: усвідомлення власних фізичних можливостей (сили, витривалості, швидкості, координації тощо) нерідко сприяє підвищенню самооцінки, зростанню активності та формуванню більш позитивного ставлення до себе й оточення [2].

У контексті соціального розвитку в цей віковий період відбувається перехід від переважно одностатевого (гомосоціального) спілкування до взаємодії з представниками обох статей (гетеросоціальності). Юнаки та дівчата починають активніше будувати міжособистісні стосунки, що ґрунтуються на емоційній близькості та взаєморозумінні. Водночас взаємодія з дорослими поступово стає менш конфліктною, оскільки розвиток автономності та емоційної відокремленості сприяє кращому розумінню їхньої позиції, хоча окремі прояви «конфлікту поколінь» можуть зберігатися [33].

Порівнюючи юнацький і дорослий етапи розвитку особистості, науковці зазначають, що дорослим більшою мірою притаманні опора на життєвий досвід, реалістичність у сприйнятті дійсності та адекватна оцінка власних можливостей. Натомість юнацький вік характеризується більшою емоційною імпульсивністю, схильністю до ризику, ідеалізованим сприйняттям світу, а також домінуванням бажань і прагнень над реальними ресурсами та обмеженнями. Для цього періоду також типовими є орієнтація на майбутні перспективи, критичне ставлення до соціальних норм і прагнення до самоствердження через заперечення авторитетів і усталених правил [33].

У контексті проблеми інтернет-залежності такі вікові особливості набувають особливого значення. Схильність до експериментування, пошуку нових вражень та емоційного підсилення може сприяти активному залученню

молоді до цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, онлайн-ігор та інших віртуальних платформ. За відсутності достатніх навичок самоконтролю та критичної оцінки власної поведінки це підвищує ризик формування залежної поведінки, оскільки інтернет-простір часто стає зручною сферою реалізації потреб у самовираженні, визнанні та емоційній підтримці [31]. Період пізньої юності (18–21 рік) розглядається вітчизняними дослідниками як один із ключових етапів психосоціального становлення особистості, під час якого інтенсивно відбувається формування дорослої ідентичності. Саме в цей віковий проміжок молоді люди нерідко стикаються з кризою самовизначення та ситуацією невизначеності, що пов'язано з необхідністю професійного вибору, здобуття вищої освіти, початком самостійного життя та поступовою сепарацією від батьківської сім'ї. У цей час відбувається формування професійної та особистісної ідентичності, визначення життєвих цінностей і пріоритетів, становлення громадянської позиції, розвиток навичок фінансової та життєвої самостійності, а також активне входження у систему нових соціальних ролей [26].

Водночас зазначений етап розвитку характеризується підвищеною психологічною вразливістю, оскільки поєднання внутрішніх кризових переживань і зовнішніх соціальних викликів може ускладнювати процес адаптації до дорослого життя. В умовах сучасної України додатковим стресогенним чинником виступає вплив російсько-української війни, який посилює рівень тривожності, страхів і невизначеності у молоді. За таких умов цифрове середовище іноді використовується як спосіб психологічної втечі від реальності, що підвищує ризики формування інтернет-залежної поведінки, зокрема через надмірне занурення у соціальні мережі, онлайн-ігри або інші віртуальні активності як механізм емоційної компенсації [26].

Узагальнюючи окреслені особливості пізньої юності, вітчизняні дослідники підкреслюють, що в цей період відбувається істотна перебудова системи ціннісних орієнтацій особистості: зовнішньо нав'язані сімейні установки, сформовані під впливом батьківських фігур у дитинстві, поступово

поступаються місцем індивідуально сформованим переконанням, життєвим цілям і власним смыслом. Значна частина труднощів цього вікового етапу пов'язана з процесом психологічної сепарації від батьків, який може проходити нерівномірно та супроводжуватися внутрішніми конфліктами.

Як зазначає В. Ющенко, процес відокремлення від батьківської сім'ї є багатовимірним і включає кілька взаємопов'язаних стадій: емоційну, атитюдну, функціональну та конфліктну (Ющенко, 2017). На емоційній стадії відбувається поступове послаблення залежності від оцінок і думок родини, що сприяє формуванню автономності та здатності до самостійного прийняття рішень. У цей період молода людина починає усвідомлювати власне право на індивідуальний вибір, формування особистих поглядів і відхід від сімейних сценаріїв, навіть якщо вони суперечать традиційним установкам родини [43].

У контексті інтернет-залежності ці процеси набувають особливого значення, оскільки недостатньо сформована психологічна автономія та труднощі сепарації можуть сприяти перенесенню значущих емоційних і соціальних потреб у віртуальний простір. Соціальні мережі та онлайн-комунікація нерідко стають компенсаторним середовищем, де молодь отримує відчуття прийняття, підтримки та самоствердження, що частково замінює реальні сімейні та соціальні зв'язки. За таких умов ризик формування інтернет-залежної поведінки зростає, оскільки цифрове середовище починає виконувати функцію емоційної опори та простору психологічної автономії [10].

Атитюдний етап сепарації характеризується активним формуванням індивідуальної системи цінностей та пошуком власних життєвих орієнтирів. У цей період відбувається критичне переосмислення моральних норм і установок, засвоєних у сім'ї, поступове вироблення особистої ієрархії пріоритетів, а також становлення більш зрілої та автономної життєвої позиції [26]. У контексті інтернет-залежності цей етап є особливо важливим, оскільки саме в процесі формування власних цінностей молода людина визначає межі допустимого використання цифрового середовища. За відсутності

сформованих внутрішніх регуляторів поведінки існує ризик надмірної орієнтації на онлайн-простір як джерело норм і цінностей, що може сприяти закріпленню залежних моделей взаємодії з Інтернетом [10].

Функціональна стадія сепарації пов'язана з розвитком практичної самостійності у повсякденному житті, удосконаленням навичок прийняття рішень, підвищенням рівня саморегуляції та формуванням адаптивних стратегій поведінки. У цей період посилюється автономність особистості та здатність ефективно організовувати власну діяльність. Водночас недостатній розвиток саморегуляції може підвищувати вразливість до інтернет-залежної поведінки, оскільки цифрове середовище часто пропонує швидкі способи задоволення потреб і уникнення труднощів, що ускладнює формування стійких навичок самоконтролю та відповідального використання онлайн-ресурсів [10].

Конфліктний етап сепарації розглядається як завершальна й найбільш напружена стадія процесу психологічного відокремлення від батьківської сім'ї. На цьому етапі відбувається подолання внутрішніх суперечностей, зниження почуття провини, пов'язаного з відходом від батьківських очікувань, а також закріплення власної автономної позиції особистості. У контексті інтернет-залежності цей період є особливо вразливим, оскільки незавершена сепарація та внутрішні конфлікти можуть підсилювати схильність до пошуку компенсаторних форм поведінки. Онлайн-середовище в такому випадку нерідко виконує функцію психологічного «простору втечі», де молода людина уникає напруження реальних міжособистісних стосунків і знижує рівень внутрішньої тривожності [10].

Окремо вітчизняні дослідники звертають увагу на проблему кризи ідентичності в юнацькому віці, яка пов'язана з переосмисленням життєвих цінностей, зміною попередніх орієнтирів і формуванням нової системи особистісних смислів. У випадку надмірного впливу стресових чинників і недостатності внутрішніх ресурсів для їх подолання така криза може набувати деструктивного характеру та сприяти соціальній дезадаптації. У цьому

контексті ризик інтернет-залежної поведінки зростає, оскільки віртуальне середовище може компенсувати невизначеність і надавати ілюзію стабільної ідентичності через онлайн-ролі та соціальну взаємодію.

У крайніх випадках тривала криза ідентичності може призводити до формування маргінального статусу особистості, коли індивід не відносить себе чітко до жодної соціальної групи та не може визначити власну систему цінностей і норм поведінки (Чекан, 2021). За таких умов інтернет-простір часто стає альтернативною соціальною реальністю, у якій легше конструювати ідентичність, однак це може ще більше посилювати залежність від цифрового середовища та ускладнювати процес соціальної адаптації [10]. Криза ідентичності в юнацькому віці, на думку дослідників, може стати чинником особистісної дезінтеграції, яка проявляється як порушення цілісності «Я» внаслідок внутрішніх суперечностей між різними аспектами особистості. У такому стані знижується узгодженість психічних процесів, ускладнюється саморегуляція та зростає внутрішня нестабільність, що за несприятливих умов може сприяти розвитку психічних розладів. У контексті інтернет-залежності подібна дезінтеграція може підсилювати схильність до втечі у віртуальний простір, де молодь намагається компенсувати внутрішню невизначеність, фрагментованість самоусвідомлення та емоційний дискомфорт через онлайн-взаємодію та цифрові форми самопрезентації [10].

Водночас вітчизняні науковці підкреслюють, що ціннісна сфера особистості в юнацькому віці має складну ієрархічну організацію. На її базовому рівні перебувають цінності, пов'язані з фізичним здоров'ям, міжособистісними стосунками, емоційною близькістю та сімейним життям. Наступний рівень становлять індивідуально-особистісні цінності, зокрема автономність, фінансова незалежність, життєрадісність і сміливість. Далі йдуть морально-етичні орієнтири, після яких розміщуються професійні цінності, пов'язані з успішністю, відповідальністю та суспільним визнанням. Завершує цю структуру рівень цінностей саморозвитку, творчості та пізнання,

який потребує розвиненої здатності до саморефлексії та критичного осмислення власного досвіду.).

У контексті інтернет-залежності важливо зазначити, що за умов недостатньо сформованої ціннісної ієрархії цифрове середовище може частково замішувати реальні ціннісні орієнтири. Онлайн-простір починає виконувати функцію джерела визнання, соціальної підтримки та самоствердження, що особливо актуально за наявності внутрішньої нестабільності та труднощів самоідентифікації. Це, у свою чергу, підвищує ризик закріплення залежної поведінки та ускладнює формування зрілої особистісної структури [10].

Дослідження, проведене Дж. Гріддом та його колегами, було спрямоване на вивчення вікових особливостей дозрівання мозкових структур, зокрема шляхом аналізу кількості нейронів, об'єму сірої речовини та активності префронтальної кори у представників різних вікових груп. Отримані результати засвідчили, що повне функціональне дозрівання префронтальної кори триває приблизно до 25 років, що свідчить про незавершеність нейробиологічного розвитку протягом усього юнацького періоду .

Ці дані дозволяють зробити висновок про поступові зміни когнітивної сфери в пізній юності. Зокрема, дозрівання префронтальної кори пов'язане з розвитком вищих психічних функцій: посиленням здатності до планування та організації власної діяльності відповідно до поставлених цілей, розвитком самоконтролю та вольової регуляції, удосконаленням абстрактного мислення, покращенням пам'яті та здатності приймати зважені рішення.

У ширшому контексті це підтверджує, що юнацький вік є періодом активного становлення особистості, коли відбувається формування життєвих орієнтирів, професійного та особистісного самовизначення. Нейропсихологічна незрілість окремих структур мозку може частково пояснювати емоційну нестабільність, імпульсивність і схильність до ризикованої поведінки, що також підвищує вразливість до формування

інтернет-залежності як способу емоційної регуляції та уникнення складних життєвих ситуацій [10].

Висновки до 1 розділу

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, було встановлено наступне:

Адиктивна поведінка розглядається як стійка, нав'язлива потреба у здійсненні певних дій або використанні психоактивних стимулів з метою зниження психоемоційного напруження, уникнення реальності та отримання швидкого емоційного задоволення. У сучасних дослідженнях особливу увагу приділяють нехімічним формам адикцій, зокрема Інтернет-залежності, яка проявляється у надмірному та неконтрольованому використанні цифрового середовища як засобу психологічної компенсації.

Охарактеризовано основні форми адиктивної поведінки, зокрема хімічні та нехімічні залежності, а також визначено ключові причини її виникнення, серед яких психотравмувальні переживання, Інтернет-залежність, хронічний стрес, порушення міжособистісних взаємин та недостатній рівень соціально-психологічної адаптації.

Детально проаналізовано психологічний розвиток особистості в юнацькому віці, який характеризується становленням самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій і життєвих планів, розвитком рефлексії та прагненням до самостійності. У цей період посилюється потреба у самовизначенні, міжособистісному спілкуванні та соціальному визнанні, що визначає особливості поведінки та емоційного реагування юнаків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження

Для дослідження психологічних особливостей Інтернет-спілкування та його впливу на особистісний розвиток у юнацькому віці було використано комплекс взаємодоповнювальних теоретичних і емпіричних методів. Методологічною основою дослідження стали фундаментальні принципи сучасної психологічної науки: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку особистості, а також системний підхід до вивчення психічних явищ. У процесі проведення дослідження дотримувалися етичних норм та вимог професійної діяльності практичного психолога.

Відповідно до положень принципу детермінізму, розробленого у працях вітчизняних учених С. Максименка, Г. Костюка та В. Роменця, будь-яке психічне явище розглядається як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Це дало можливість врахувати сукупність соціально-психологічних, особистісних та комунікативних факторів, які впливають на особливості Інтернет-спілкування молоді та формування Інтернет-залежної поведінки. У ході констатувального етапу дослідження було виявлено основні умови та психологічні чинники, що визначають характер взаємодії юнаків у віртуальному середовищі.

Принцип розвитку, який широко представлений у роботах Г. Костюка, С. Максименка та Т. Титаренко, передбачає вивчення особистості в динаміці її становлення та змін. Саме тому дослідження було організовано з урахуванням вікових особливостей юнацького періоду як етапу активного формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, комунікативних потреб та моделей соціальної поведінки. Для реалізації цього принципу застосовувався порівняльний метод, який дозволив зіставити результати дослідження різних

груп респондентів та виявити специфіку впливу Інтернет-спілкування на особистісний розвиток молоді [41].

Проведення одночасного діагностичного зрізу за допомогою валідних і надійних психодіагностичних методик дало змогу мінімізувати вплив сторонніх соціально-економічних, культурних та вікових чинників на результати дослідження. Отримані емпіричні дані дозволили простежити особливості розвитку комунікативної сфери юнаків, виявити індивідуальні відмінності у характері використання Інтернету та визначити групи досліджуваних з різним рівнем схильності до Інтернет-залежності.

Вивчення особливостей Інтернет-спілкування в юнацькому віці здійснювалося на двох взаємопов'язаних рівнях — теоретичному та емпіричному. Теоретичний рівень передбачав аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та інтерпретацію наукових джерел з проблеми дослідження. Це дозволило розкрити сутність Інтернет-спілкування як соціально-психологічного феномену, визначити його роль у процесі особистісного розвитку юнаків та окреслити основні ризики формування Інтернет-залежності. Емпіричний рівень був спрямований на перевірку теоретичних положень та встановлення психологічних закономірностей взаємозв'язку між особливостями Інтернет-спілкування, потребою у спілкуванні та проявами залежної поведінки у юнацькому віці.

Методи дослідження ми умовно поділили на такі групи:

- а) спостереження, аналіз результатів діяльності, узагальнення незалежних характеристик;
- б) методи психодіагностики (тестування, опитування);
- в) експериментальний метод
- г) методи обробки та інтерпретації результатів дослідження: якісна та кількісна їх характеристика.

З метою дослідження схильності осіб юнацького віку до Інтернет-адикції було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест Інтернет-залежності К. Янг, опитувальник для виявлення ознак Інтернет-

залежності А. Жичкіної, а також методику Ю. М. Орлова та В. І. Шкуріна «Потреба у спілкуванні», спрямовану на діагностику рівня вираженості комунікативних потреб досліджуваних.

Тест К. Янг орієнтований на виявлення ключових проявів Інтернет-залежності, серед яких: покращення емоційного стану внаслідок перебування в мережі, поступове збільшення часу, проведеного онлайн, виникнення фізичних, соціальних, професійних та психологічних труднощів, пов'язаних із надмірним використанням Інтернету, нездатність контролювати власну Інтернет-активність, а також прояви синдрому відміни. Крім того, методика дає змогу визначити особливості користувацької поведінки та типологічні характеристики Інтернет-користувачів.

Зазначена методика дозволяє диференціювати користувачів мережі Інтернет за трьома основними категоріями: звичайні користувачі, користувачі зі схильністю до формування Інтернет-залежності та особи з вираженими ознаками Інтернет-адикції.

Для виявлення особливостей використання мережі Інтернет та діагностики ознак Інтернет-залежності у досліджуваних було застосовано опитувальник А. Є. Жичкіної. Дана методика належить до психодіагностичних інструментів, спрямованих на визначення ступеня залученості особистості до віртуального середовища та виявлення поведінкових проявів, характерних для формування Інтернет-залежності.

Опитувальник дозволяє оцінити характер взаємодії користувача з мережею Інтернет, інтенсивність її використання, провідні мотиви перебування в онлайн-просторі, а також наявність ознак надмірної захопленості Інтернетом. Особлива увага приділяється таким показникам, як тривалість перебування в мережі, частота користування Інтернетом, емоційне ставлення до онлайн-активності, перевага віртуального спілкування над реальним та здатність контролювати власний час у цифровому середовищі.

Методика дає можливість визначити не лише наявність схильності до Інтернет-залежності, а й дослідити ставлення особистості до різних аспектів

функціонування мережі Інтернет. Зокрема, аналізуються особливості сприйняття Інтернет-простору, ставлення до інформації, людей у віртуальному середовищі, власного образу «Я» в мережі, а також оцінка позитивних і негативних властивостей Інтернету. Важливим компонентом методики є вивчення суб'єктивного сприйняття часу та простору в процесі онлайн-взаємодії, що дозволяє виявити характерні для залежної поведінки зміни у відчутті тривалості перебування в мережі.

Результати опитувальника інтерпретуються за відповідними шкалами, що дає змогу визначити рівень вираженості ознак Інтернет-залежності та виявити групи користувачів із різним ступенем ризику її формування. Використання методики А. Жичкіної у комплексі з іншими психодіагностичними інструментами забезпечує всебічне дослідження психологічних особливостей Інтернет-поведінки молоді та дозволяє встановити взаємозв'язок між особистісними характеристиками і схильністю до надмірного використання цифрових технологій.

Щоб глибше дослідити комунікативні особливості особистості та встановити їх взаємозв'язок із проявами адиктивної поведінки, зокрема Інтернет-залежності, у юнацькому віці нами була застосована методика Ю. Орлова та В. Шкуріна у комплексі з іншими психодіагностичними засобами дозволяє

Методика Ю. Орлова та В. Шкуріна «Потреба у спілкуванні» є психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня вираженості комунікативної потреби особистості, а також особливостей її орієнтації на міжособистісну взаємодію. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях для вивчення комунікативної сфери, соціальної активності та схильності до встановлення і підтримки контактів з іншими людьми.

Методика дозволяє оцінити інтенсивність потреби індивіда у спілкуванні як базової соціально-психологічної характеристики, що відображає ступінь його включеності у систему міжособистісних відносин.

Вона також дає можливість виявити індивідуальні відмінності у прагненні до соціальних контактів, емоційної взаємодії та участі у груповій діяльності.

У структурі методики передбачено низку тверджень або запитань, на які респондент має надати відповіді відповідно до власних уявлень та поведінкових установок. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів і їх інтерпретації за рівнями: низьким, середнім та високим. Низький рівень свідчить про схильність до соціального уникання та обмежену потребу у міжособистісних контактах; середній рівень характеризується вибірковістю у спілкуванні та ситуативною активністю; високий рівень відображає виражену потребу у спілкуванні, соціальній взаємодії та належності до групи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці

Дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського серед студентів перших, других, курсів спеціальності «Психологія». Опитування проводилося в онлайн-режимі, за допомогою гугл-форми, в якій респонденти також могли ознайомитися з чіткими інструкціями щодо проходження методик.

Аналіз результатів, отриманих за тестом К. Янга, засвідчив достатньо високий рівень поширеності ознак Інтернет-залежності серед респондентів. Зокрема, у 47 осіб (78,3 %) виявлено характеристики, притаманні Інтернет-залежним користувачам, що проявляються у схильності до тривалого перебування в онлайн-просторі та надмірній залученості до Інтернет-активності.

Водночас за результатами емпіричного дослідження встановлено, що у 11 респондентів, що становить 18,3 % від загальної вибірки, виявлено схильність до формування Інтернет-залежності. Дана група представлена переважно студентами першого курсу, які характеризуються підвищеним

інтересом до використання мережі Інтернет, значною частотою звернення до віртуального середовища та орієнтацією на онлайн-активність як один із провідних способів задоволення комунікативних та інформаційних потреб.

Разом із тим, рівень їхньої залученості до Інтернет-простору ще не набуває ознак стійкої адиктивної поведінки, що дозволяє розглядати зазначених осіб як групу підвищеного ризику щодо подальшого формування Інтернет-залежності за умови дії несприятливих психологічних або соціальних чинників.

Окремо встановлено, що 2 респонденти (3,33 %) відносяться до категорії звичайних користувачів мережі Інтернет. Їхня поведінка характеризується контрольованим використанням цифрових ресурсів, відсутністю надмірної емоційної залученості до віртуального середовища та збереженням балансу між онлайн- і офлайн-активністю, що свідчить про низький рівень ризику формування Інтернет-залежної поведінки (табл. 2.1; рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження типів користувачів за методикою К. Янга.

Тип користувача Інтернету	К - сть	%
Звичайний користувач	2	3,3
Користувач, схильний до Інтернет-залежності	11	18,3
Інтернет-залежний користувач	47	78,4
Загальна кількість	60	100

Як свідчать дані, наведені в табл. 2.1 та рис.2.1., у переважної більшості досліджуваних (78,3 %) виявлено рівень, характерний для Інтернет-залежних користувачів. Такий показник свідчить про суттєвий вплив мережі Інтернет на різні сфери життєдіяльності особистості, що може супроводжуватися виникненням низки психологічних, соціальних та навчальних труднощів.



Рис.2.1. Результати дослідження типів користувачів за методикою К. Янга.

Формування Інтернет-залежності зумовлюється комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішньоособистісних детермінант належать особливості самооцінки, індивідуально-психологічні характеристики, темперамент та рівень емоційної стійкості. Водночас важливу роль відіграють соціальні чинники, серед яких успішність у навчальній діяльності, характер взаємин з однолітками, рівень соціального прийняття та особливості міжособистісної взаємодії.

За наявності труднощів у зазначених сферах Інтернет-простір може виконувати компенсаторну функцію, надаючи можливість тимчасового уникнення реальних проблем і психологічного дискомфорту. У зв'язку з цим надмірне занурення в онлайн-середовище нерідко стає способом втечі від реальності, що підвищує ризик формування та закріплення адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Виявлений рівень Інтернет-залежності викликає занепокоєння, оскільки за відсутності своєчасної профілактики та корекції існує ризик подальшого поглиблення адиктивних проявів. Це може призвести до формування стійкої залежної поведінки, яка супроводжується надмірним зануренням у віртуальний простір та поступовим зниженням інтересу до реального життя. Причинами такого стану можуть бути прагнення до онлайн-розваг, спілкування у віртуальному середовищі, а також активне використання мережі

Інтернет з навчальною метою, зокрема для пошуку інформації, виконання навчальних завдань та розширення власних знань.

Результати дослідження свідчать про наявність у досліджуваних окремих поведінкових та емоційних ознак, характерних для Інтернет-залежності. Зокрема, респонденти відчують емоційне піднесення в очікуванні виходу в мережу, виявляють роздратування у випадках переривання їхньої онлайн-активності, а також схильні приховувати від батьків або друзів реальний час перебування в Інтернеті. Для частини опитаних віртуальне середовище виконує компенсаторну функцію, дозволяючи зменшити відчуття самотності, розширити коло спілкування за рахунок віртуальних контактів та організувати дозвілля. Водночас надмірна захопленість онлайн-комунікацією нерідко супроводжується обмеженням безпосередньої взаємодії з родиною та друзями, а також скороченням часу на активний відпочинок.

Для дослідження особливостей ставлення досліджуваних до мережі Інтернет було використано методику А. Жичкіної «Незавершені речення». Зазначена методика дає змогу комплексно оцінити ставлення особистості до Інтернет-простору за шістьма основними шкалами: ставлення до Інтернету загалом (зокрема через показники сприймання часу та простору), ставлення до інформаційного контенту мережі, до інших користувачів, до власного «Я» у віртуальному середовищі, а також до позитивних і негативних характеристик Інтернету. Результати дослідження за зазначеними шкалами представлені в табл. 2.2 та рис. 2.2.

Таблиця 2.2. - Результати дослідження ставлення до інтернет-мережі за методикою А. Жичкіної

Шкала ставлення до інтернет- мережі		к-сть	%
Кількість часу перебування в мережі	понад 10 годин	37	61,7
	до 8 годин	13	21,7
	до 2 годин	10	16,6
Ставлення юнаків до власного Я в інтернеті	позитивний образ	35	58,4
	негативний образ	15	25,0
	нейтральний образ	10	16,6
Ставлення юнаків до людей в інтернеті	позитивний образ	34	56,7
	негативний образ	14	23,3
	нейтральний образ	12	20,0
Ставлення юнаків до Інформації в інтернеті	Для розваг	18	30,0
	Для роботи	10	16,7
	Для зберігання матеріалів	32	53,3
Ставлення юнаків до негативних властивостей інтернету	Реклама, спам	8	13,3
	Заважає діяльності	36	60,0
	Втеча від реальності	15	25,0
Ставлення юнаків до позитивних властивостей інтернету	Джерело інформації	11	18,3
	Засіб комунікації	34	56,7
	Розваги	15	25,0
Сприймання часу в інтернеті	Марно витрачений	30	50
	Корисно витрачений	20	33,3
	Витрачений на шкоду собі	10	16,7
Сприймання простору Інтернету	Мережа втомлює	10	16,7
	Мережа бадьорить	35	58,3
	Нейтрально	15	25,0

Перші два запитання опитувальника були спрямовані на з'ясування особливостей використання старшокласниками мережі Інтернет, а також визначення тривалості їхнього перебування у віртуальному просторі. Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість досліджуваних

активно користується Інтернет-ресурсами. Зокрема, у 47 респондентів (78,3 %) виявлено ознаки сформованої Інтернет-залежності, тоді як 13 учнів (21,7 %) демонструють схильність до її розвитку.

Дослідження часових показників користування мережею Інтернет засвідчило значну залученість старшокласників до онлайн-активності. Так, 37 осіб (61,6 %) проводять у мережі понад 10 годин на добу, що свідчить про надмірну інтенсивність використання Інтернету. Водночас 23 респонденти (38,3 %) перебувають онлайн до 8 годин на день, а 10 учнів (16,7 %) користуються мережею не більше двох годин щоденно. Отримані результати вказують на тенденцію до значного зростання часу, який сучасна молодь проводить у кіберпросторі.

Аналіз показників за шкалою «Ставлення до власного Я в Інтернеті» (табл. 2.2; рис. 2.2) показав, що понад половина досліджуваних (58,4 %) позитивно оцінюють власний образ у віртуальному середовищі. Така тенденція може бути пов'язана з прагненням до самопрезентації та самоствердження в мережі, а також із суб'єктивним сприйняттям власних можливостей і переваг порівняно з іншими користувачами. У деяких випадках позитивне сприйняття власного онлайн-образу може відображати підвищений рівень самооцінки або тенденцію до ідеалізації себе у віртуальному просторі, де особистість має більше можливостей для конструювання бажаного образу та керування враженням, яке справляє на інших.

У 25,0 % досліджуваних зафіксовано нейтральне ставлення до власного «Я» у віртуальному просторі. Така позиція може свідчити про достатньо адекватне сприйняття себе та реалістичну самооцінку. Для цих респондентів характерне усвідомлення власної рівності з іншими користувачами мережі, а також розуміння того, що їхні індивідуально-психологічні особливості реалізуються переважно в реальному соціальному середовищі, а не у віртуальному просторі.

Водночас у 20,0 % опитаних виявлено негативне ставлення до власного образу в Інтернеті. Така тенденція може бути пов'язана із заниженим рівнем

самооцінки, невпевненістю у власних можливостях та схильністю до негативного самосприйняття. У таких випадках особистість може оцінювати себе менш успішною або менш значущою порівняно з іншими користувачами мережі.

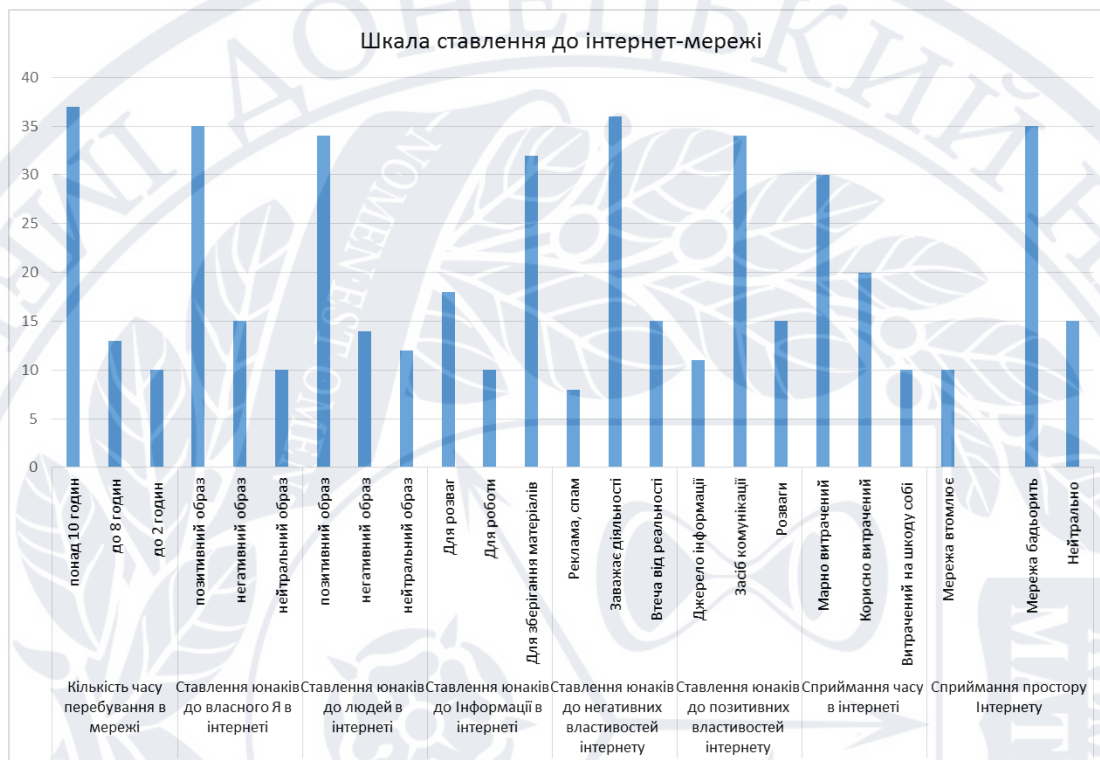


Рис.2.2. - Результати дослідження ставлення до інтернет-мережі за методикою А. Жичкіної

Аналіз ставлення респондентів до інших людей в Інтернеті показав, що 23,3 % характеризуються нейтральним ставленням до користувачів мережі. Подібна позиція може свідчити про відсутність вираженої емоційної залученості у віртуальне спілкування та певну дистанційованість від онлайн-соціуму.

У 20,0 % досліджуваних зафіксовано негативне ставлення до інших користувачів Інтернету. Такі результати можуть бути зумовлені критичним сприйняттям оточення, наявністю упереджених суджень або тенденцією до проєкції власних особистісних характеристик на інших людей. Унаслідок

цього інші користувачі можуть сприйматися як менш компетентні, менш самостійні чи надмірно залежні від віртуального середовища.

Разом із тим переважна більшість опитаних (56,7 %) демонструє позитивне ставлення до людей у мережі Інтернет. Такий результат може пояснюватися значною роллю онлайн-комунікації в житті сучасної молоді. Для багатьох юнаків та юнок Інтернет виступає важливим засобом міжособистісної взаємодії, що сприяє встановленню нових контактів, підтриманню спілкування та задоволенню потреби у соціальній взаємодії.

Дослідження ставлення до інформації, представленої в мережі Інтернет, засвідчило, що для 16,7 % респондентів вона має насамперед навчальну цінність. Це можна пояснити тим, що досліджуване є студентами 1 курсу, для яких актуальними є питання підготовки до навчання.

Для 30,0 % опитаних Інтернет є переважно джерелом розважального контенту. Зазначена категорія користувачів використовує мережу для перегляду відеоматеріалів, фільмів, фотографій, ігор та інших форм дозвілєвої активності, що дозволяє тимчасово знизити психоемоційне напруження та відволіктися від повсякденних навантажень.

Найбільша частка досліджуваних (53,3 %) розглядає Інтернет як засіб зберігання та поширення особистісно значущої інформації. Це може реалізовуватися через ведення блогів, використання соціальних мереж, обмін власними думками, переживаннями та творчими напрацюваннями. Подібні форми активності сприяють самовираженню особистості та розширюють можливості соціальної комунікації.

Щодо ставлення до негативних характеристик Інтернету, то 60,0 % респондентів вважають, що надмірне використання мережі може перешкоджати продуктивній діяльності. На думку досліджуваних, значна кількість розважальних ресурсів відволікає увагу та сприяє втраті контролю над часом, що негативно позначається на навчальній та інших видах діяльності.

Для 25,0 % опитаних основною негативною особливістю Інтернету є можливість втечі від реальності. Таке сприйняття може бути пов'язане з труднощами соціальної адаптації, несприятливими міжособистісними взаєминами, сімейними конфліктами або низьким рівнем самооцінки. У подібних ситуаціях віртуальний простір виконує компенсаторну функцію, дозволяючи тимчасово уникнути реальних проблем.

Ще 13,3 % респондентів визначили рекламу та спам як основні негативні аспекти функціонування мережі Інтернет. Таке ставлення може бути обумовлене нав'язливістю рекламного контенту, його невідповідністю віковим особливостям користувачів, а також здатністю викликати негативні емоційні реакції, зокрема роздратування та психоемоційне напруження.

Аналіз результатів дослідження ставлення старшокласників до позитивних властивостей мережі Інтернет показав, що 18,3 % респондентів розглядають Інтернет насамперед як найбільше та найдоступніше джерело інформації. Така оцінка є закономірною з огляду на те, що досліджувані перебувають на етапі завершення шкільного навчання, а тому активно використовують мережеві ресурси для пошуку навчальних матеріалів, підготовки до занять та розширення власного освітнього простору.

Для більшості опитаних (56,7 %) основною позитивною функцією Інтернету є забезпечення комунікації. Віртуальний простір надає молоді широкі можливості для встановлення та підтримки міжособистісних контактів, об'єднання за спільними інтересами, цінностями та потребами. У цьому контексті мережеві спільноти виконують функцію своєрідних референтних груп, у межах яких юнаки можуть задовольняти потребу в соціальному визнанні, самоствердженні та груповій належності.

Ще 25,0 % досліджуваних визначають розважальну функцію як основну позитивну характеристику Інтернету. До таких видів активності належать перегляд мультимедійного контенту, прослуховування музики, участь у соціальних мережах, ведення блогів та інші форми дозвілєвої діяльності. Водночас надмірна орієнтація виключно на розважальний контент може

свідчити про тенденцію до уникнення реальних труднощів та зниження інтересу до інших сфер життєдіяльності.

Дослідження особливостей сприймання часу, проведеного в мережі Інтернет, показало, що половина респондентів (50,0 %) оцінюють його як малопродуктивний або витрачений нераціонально. Такий результат може бути пов'язаний із неструктурованим використанням мережевих ресурсів, безцільним переглядом інформації та відсутністю чітко визначених цілей онлайн-активності, що призводить до втрати значної кількості часу.

Водночас 33,3 % респондентів вважають час, проведений в Інтернеті, корисним. Для цієї категорії респондентів мережа виступає джерелом нових знань, інструментом самоосвіти та засобом розвитку пізнавальних інтересів. Використання цифрових ресурсів з навчальною метою сприяє розширенню інформаційного досвіду та формуванню навичок самостійного пошуку інформації.

Окрема група досліджуваних (16,7 %) пов'язує негативне сприйняття перебування в мережі з надмірною кількістю рекламного контенту та спаму. Крім того, значні часові витрати на розважальні ресурси можуть негативно впливати на успішність навчальної діяльності та якість міжособистості.

Аналіз результатів дослідження ставлення досліджуваних до позитивних властивостей мережі Інтернет показав, що 18,3 % респондентів розглядають Інтернет насамперед як найбільше та найдоступніше джерело інформації. Така оцінка є закономірною з огляду на те, що досліджувані перебувають на етапі завершення шкільного навчання, а тому активно використовують мережеві ресурси для пошуку навчальних матеріалів, підготовки до занять та розширення власного освітнього простору.

Для більшості опитаних (56,7 %) основною позитивною функцією Інтернету є забезпечення комунікації. Віртуальний простір надає молоді широкі можливості для встановлення та підтримки міжособистісних контактів, об'єднання за спільними інтересами, цінностями та потребами. У цьому контексті мережеві спільноти виконують функцію своєрідних

референтних груп, у межах яких юнаки можуть задовольняти потребу в соціальному визнанні, самоствердженні та груповій належності.

Ще 25,0 % досліджуваних визначають розважальну функцію як основну позитивну характеристику Інтернету. До таких видів активності належать перегляд мультимедійного контенту, прослуховування музики, участь у соціальних мережах, ведення блогів та інші форми дозвілєвої діяльності. Водночас надмірна орієнтація виключно на розважальний контент може свідчити про тенденцію до уникнення реальних труднощів та зниження інтересу до інших сфер життєдіяльності.

Дослідження особливостей сприймання часу, проведеного в мережі Інтернет, показало, що половина респондентів (50,0 %) оцінюють його як малопродуктивний або витрачений нераціонально. Такий результат може бути пов'язаний із неструктурованим використанням мережевих ресурсів, безцільним переглядом інформації та відсутністю чітко визначених цілей онлайн-активності, що призводить до втрати значної кількості часу.

Водночас 33,3 % осіб юнацького віку вважають час, проведений в Інтернеті, корисним. Для цієї категорії респондентів мережа виступає джерелом нових знань, інструментом самоосвіти та засобом розвитку пізнавальних інтересів. Використання цифрових ресурсів з навчальною метою сприяє розширенню інформаційного досвіду та формуванню навичок самостійного пошуку інформації.

Окрема група досліджуваних (16,7 %) пов'язує негативне сприйняття перебування в мережі з надмірною кількістю рекламного контенту та спаму. Крім того, значні часові витрати на розважальні ресурси можуть негативно впливати на успішність навчальної діяльності та якість міжособистісних взаємин.

Аналіз результатів за шкалою «Сприймання простору Інтернету» засвідчив, що 25,0 % респондентів не відзначають суттєвого впливу перебування в мережі на власний психофізичний стан. На їхню думку,

використання Інтернету не супроводжується помітними змінами самопочуття чи емоційного стану.

Для 16,7 % опитаних перебування у віртуальному просторі асоціюється зі втомою та психоемоційним виснаженням. Подібні відчуття можуть бути пов'язані з тривалим інформаційним навантаженням, високою концентрацією уваги під час роботи з цифровими ресурсами та перенасиченням інформаційними потоками.

Разом із тим більшість досліджуваних (58,3 %) зазначають, що перебування в мережі сприяє підвищенню активності, покращенню настрою та виникненню позитивних емоцій. Таке сприйняття може пояснюватися задоволенням потреб у спілкуванні, отриманні нової інформації, досягненні поставлених цілей та переживанні позитивного досвіду соціальної взаємодії у віртуальному середовищі.

них взаємин.

Високий рівень потреби у спілкуванні виявлено у 16,7 % досліджуваних. Для таких респондентів характерною є виражена орієнтація на міжособистісну взаємодію, прагнення до соціального прийняття та належності до певної групи. Вони демонструють готовність враховувати інтереси інших, активно залучаються до колективних форм діяльності та виявляють високий рівень соціальної активності. Крім того, для них характерна більша ефективність виконання завдань в умовах спільної діяльності, що зумовлено потребою у співпраці та взаємодії з оточенням.

Аналіз отриманих результатів дає підстави стверджувати, що в процесі спільної діяльності, міжособистісної взаємодії та взаємовпливу між членами групи актуалізується потреба у комунікації, яка дедалі частіше реалізується через соціальні мережі. Віртуальне середовище виступає важливим засобом підтримання соціальних контактів, обміну інформацією та задоволення потреби особистості у спілкуванні, що особливо характерно для юнацького віку.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Потреба у спілкуванні» Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна та Л. П. Орлової, встановлено тенденцію до зростання інтенсивності комунікації молоді в соціальних мережах. Віртуальне спілкування виступає важливим засобом задоволення соціальних потреб юнаків та дівчат і забезпечує реалізацію різних форм міжособистісної взаємодії (табл.2.3, рис.2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня розвитку потреби у спілкуванні (ПС) за методикою Ю.М.Орлова та В.І.Шкуркіна.

Рівень ПС	Низький	Середній	Високий
к-сть	30	20	10
%	50	33,3	16,7

У процесі онлайн-комунікації учасники проходять послідовні етапи розвитку міжособистісних відносин — від первинного сприйняття та взаємного пізнання до формування стійких контактів, зближення та спільної діяльності. Це сприяє засвоєнню соціальних ролей, визначенню власного статусу в групі та розвитку навичок міжособистісної взаємодії.



Рис.2.3 Результати дослідження рівня розвитку потреби у спілкуванні (ПС) за методикою Ю.М.Орлова та В.І.Шкуркін

Отримані результати свідчать про наявність серед досліджуваних значної кількості осіб із проявами Інтернет-залежності, а також респондентів, схильних до формування адиктивної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням мережі Інтернет. Зокрема, у частини учасників дослідження

виявлено тенденцію до нав'язливого прагнення постійно перебувати в онлайн-середовищі, що може негативно позначатися на їхньому психологічному благополуччі, навчальній діяльності та соціальній адаптації.

З метою дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона між показниками ставлення до інтернет-мережі, визначеними за методикою А. Жичкіної, та рівнем розвитку потреби у спілкуванні (ПС), діагностованим за методикою Ю. М. Орлова та В. І. Шкуркіна табл. .

Кореляційні зв'язки між ставленням до інтернет-мережі та потребою у спілкуванні (r Пірсона)

Показники	Потреба у спілкуванні	Рівень значущості	Характер зв'язку
Ставлення до інтернет-мережі (загальний показник)	$r = 0,42$	$p < 0,05$	помірний прямий
Інтернет як засіб спілкування	$r = 0,55$	$p < 0,01$	виражений прямий
Інтернет як засіб розваг	$r = 0,31$	$p < 0,05$	слабкий прямий
Схильність до інтернет-залежності	$r = 0,48$	$p < 0,01$	помірний прямий
Уникнення реального спілкування	$r = 0,39$	$p < 0,05$	слабкий–помірний прямий

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про переважання прямих статистично значущих зв'язків між рівнем потреби у спілкуванні та показниками ставлення до інтернет-мережі. Це означає, що зі зростанням потреби юнаків у міжособистісній взаємодії підвищується їхня орієнтація на використання Інтернету як каналу комунікації, а також посилюється позитивне ставлення до віртуального спілкування в цілому.

Найбільш виражений кореляційний зв'язок зафіксовано між показником потреби у спілкуванні та використанням Інтернету саме як засобу міжособистісної взаємодії. Такий результат може свідчити про те, що для частини досліджуваних Інтернет виконує функцію заміщення або компенсації недостатньо реалізованих потреб у реальному соціальному середовищі. У

цьому контексті віртуальне спілкування виступає більш доступним, менш психологічно напруженим та контрольованим способом задоволення комунікативних потреб.

Також виявлені слабші, але статистично значущі зв'язки між потребою у спілкуванні та іншими аспектами ставлення до Інтернет-мережі, що свідчить про багатовимірність комунікативної мотивації. Зокрема, Інтернет може використовуватися не лише як засіб взаємодії, але й як інструмент емоційної розрядки, уникнення соціальних труднощів або розширення соціального кола.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень потреби у спілкуванні в юнацькому віці може бути одним із чинників активного залучення до інтернет-комунікації, що за певних умов підвищує ризики формування інтернет-залежної поведінки.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність розроблення та впровадження системи профілактичних заходів, спрямованих на попередження розвитку Інтернет-залежності та мінімізацію негативного впливу цифрового середовища на особистісний розвиток школярів. Особливого значення набуває формування в респондентів навичок усвідомленого та відповідального використання Інтернет-ресурсів, розвиток самоконтролю та підтримка збалансованого поєднання онлайн- і офлайн-активності.

Висновки до 2 розділу

У межах виконання бакалаврської роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці, а також здійснено їх ґрунтовний аналіз. У розділі емпіричного дослідження послідовно розкрито методологічні засади організації дослідження, представлено аналіз отриманих емпіричних даних.

Для дослідження психологічних особливостей прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці було використано комплекс психодіагностичних

методик, до якого увійшли опитувальник виявлення Інтернет-залежності А. Жичкіної, тест Інтернет-залежності К. Янг, а також методика «Потреба у спілкуванні» Ю. М. Орлова та В. І. Шкуркіна. Застосування зазначеного інструментарію дало змогу визначити рівень сформованості Інтернет-залежності, особливості використання мережі

За результатами тесту Інтернет-залежності К. Янг встановлено, що у 47 респондентів (78,3 %) зафіксовано ознаки сформованої Інтернет-залежності тільки дві особи 3,3%звичайні користувачі. Отримані результати свідчать про високий рівень залученості сучасної молоді до віртуального середовища та наявність ризику розвитку адиктивної поведінки.

Результати дослідження за методикою А. Жичкіної показали, що значна частина респондентів проводить у мережі Інтернет тривалий час. Зокрема, 37 учнів (61,6 %) перебувають онлайн понад 10 годин на добу, 23 респонденти (38,3 %) користуються мережею до 8 годин щоденно, а 10 учнів (16,7 %) проводять в Інтернеті до двох годин на день. Такі показники підтверджують тенденцію до інтенсивного використання цифрових технологій у повсякденному житті старшокласників.

Аналіз результатів за методикою «Потреба у спілкуванні» Ю. М. Орлова та В. І. Шкуркіна засвідчив неоднорідність рівня розвитку комунікативних потреб досліджуваних. Низький рівень потреби у спілкуванні виявлено у 50,0 % опитаних, а високий рівень — у 16,7 % респондентів. Отримані дані свідчать про різний ступінь вираженості потреби у міжособистісній взаємодії та підтверджують значущість віртуального середовища як засобу реалізації комунікативних потреб юнацтва.

Кореляційний зв'язок між показником потреби у спілкуванні та використанням Інтернету свідчить про те, що для частини досліджуваних Інтернет виконує функцію заміщення або компенсації недостатньо реалізованих потреб у реальному соціальному середовищі. У цьому контексті віртуальне спілкування виступає більш доступним, менш психологічно

напруженим та контрольованим способом задоволення комунікативних потреб.

Таким чином, результати дослідження засвідчили високий рівень поширеності Інтернет-залежності серед респондентів, значну інтенсивність використання ними мережі Інтернет та активне залучення до віртуальної комунікації. Це актуалізує необхідність подальшого вивчення психологічних чинників Інтернет-залежності та розроблення ефективних профілактичних програм, спрямованих на формування культури безпечного й усвідомленого використання цифрових технологій у юнацькому віці.

У межах виконання бакалаврської роботи здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці та проведено аналіз отриманих результатів. У розділі емпіричного дослідження розкрито методологічні засади його організації, а також представлено інтерпретацію зібраних даних.

Для реалізації дослідницьких завдань використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Інтернет-залежності А. Жичкіної, тест К. Янга та методику «Потреба у спілкуванні» Ю. М. Орлова і В. І. Шкуркіна, що дало змогу оцінити рівень інтернет-залежності, характер онлайн-активності та особливості комунікативної сфери респондентів.

За результатами тесту К. Янга встановлено, що переважна більшість респондентів має ознаки Інтернет-залежності (78,3 %), тоді як лише незначна частина (3,3 %) є звичайними користувачами, що свідчить про високий рівень залученості молоді до віртуального середовища.

Дані методики А. Жичкіної підтвердили інтенсивне використання Інтернету: значна частина учнів проводить у мережі понад 8–10 годин на добу, що вказує на домінування цифрового середовища в їх повсякденному житті.

Результати методики «Потреба у спілкуванні» засвідчили неоднорідність комунікативних потреб: переважає низький рівень, що поєднується з наявністю групи з високою потребою у міжособистісному

контакті. Це підкреслює значущість Інтернету як альтернативного каналу реалізації спілкування.

Кореляційний аналіз показав наявність зв'язку між потребою у спілкуванні та інтенсивністю використання Інтернету, що може свідчити про його компенсаторну функцію у задоволенні соціальних потреб юнаків.

Отже, отримані результати засвідчують поширеність інтернет-залежних проявів, високу інтенсивність користування мережею та значущу роль віртуального спілкування, що актуалізує необхідність подальшої профілактичної роботи та формування культури безпечного використання цифрових технологій у молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Програма профілактики й корекції Інтернет-залежної поведінки серед молоді.

Інтернет-залежність у сучасних умовах поширюється надзвичайно швидкими темпами, що зумовлено специфікою цифрового середовища та його високою доступністю для користувачів різного віку. На відміну від традиційних форм адиктивної поведінки, формування яких, як зазначають вітчизняні дослідники (зокрема С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева), часто відбувається поступово і потребує тривалого часу, Інтернет-залежність може розвиватися значно швидше — іноді протягом відносно короткого періоду інтенсивної взаємодії з віртуальним середовищем. У результаті у особистості формується стійкий потяг до перебування в мережі Інтернет, що негативно впливає на її навчальну, професійну та соціальну активність.

Аналіз наслідків Інтернет-залежності відхід від реального життя та надмірне занурення у кіберпростір істотно впливають на процеси особистісного розвитку, зокрема на формування життєвих перспектив і моделювання майбутнього. Як зазначають дослідники (Алексєєва М. Т., Лебедева Г.), тривале перебування у віртуальному середовищі сприяє певному «відриву» від реальності, що ускладнює адекватне сприйняття соціальних подій та власного життєвого контексту.

Нами була розроблена програма корекції схильних до залежності від соціальних мереж. Вона складалась з консультативної роботи, основний психокорекційний вплив здійснювався у процесі тренінгової роботи (додаток Б).

При доборі учасників тренінгу ми спиралися, насамперед, на принцип їх добровільної участі. У формувальному експерименті взяли участь 28 осіб (18 юнаків та 10 юнок)

Мета психокорекційного курсу: створення передумов для розвитку умінь і навичок саморефлексії, розвиток мотивації самовдосконалення.

Запропонована програма розрахована на 6 занять тривалістю 1 год 30 хвилин.

Під час підготовки тренінгової програми було визначено комплекс взаємопов'язаних завдань, спрямованих на особистісний розвиток учасників та профілактику Інтернет-залежної поведінки.

Зокрема, передбачалося сприяння глибшому пізнанню учасниками власної особистості та розкриттю потенціалу самопізнання і самореалізації. Важливим напрямом роботи визначено розвиток навичок конструктивного міжособистісного спілкування, а також формування здатності до усвідомленого використання внутрішніх ресурсів для прийняття відповідальних рішень.

Окрему увагу було приділено підвищенню рівня самооцінки, формуванню вмінь ефективного подолання життєвих труднощів та прийняттю себе як унікальної особистості. Також передбачалося сприяння виробленню реалістичних життєвих цілей і усвідомленню можливостей їх досягнення.

У межах профілактичного компоненту здійснювалося інформування учасників щодо можливих негативних наслідків надмірного використання мережі Інтернет, а також сприяння усвідомленню індивідуальних психологічних труднощів кожного учасника та шляхів їх подолання.

Важливим завданням було створення сприятливого психологічного середовища, що забезпечує розвиток самопізнання та розширення уявлень про власні можливості, а також формування нових, більш адаптивних моделей поведінки у процесі вирішення життєвих проблем.

Структура тренінгової програми побудована на принципі поступовості та логічної послідовності, відповідно до якого кожен наступний етап органічно впливає з попереднього. Такий підхід забезпечує поетапне занурення учасників у зміст тренінгу, активізує їхню пізнавальну та творчу діяльність, а також підвищує ефективність групової взаємодії.

Перші заняття спрямовані на згуртування тренінгової групи, формування атмосфери психологічної безпеки та взаємної довіри, що є необхідною умовою для подальшої продуктивної роботи. Надалі акцент зміщується на розвиток навичок рефлексії та інтроспекції, що дозволяє учасникам глибше усвідомлювати власні переживання, поведінкові реакції та особистісні особливості.

Програма тренінгу розрахована на 6 занять і передбачає поетапну організацію роботи з учасниками, спрямовану на профілактику Інтернет-залежної поведінки та розвиток навичок саморегуляції.

Перший (організаційний) етап включає ознайомлення учасників зі специфікою тренінгу як методу психологічної роботи, первинне виявлення їхніх очікувань, актуальних труднощів у поведінковій сфері, а також аналіз і корекцію мотиваційної готовності до участі у програмі.

Другий (основний) етап спрямований на активну психокорекційну та розвивальну роботу, що передбачає:

- усвідомлення учасниками власних цілей та формування групової мети діяльності;
- переосмислення ставлення до наслідків надмірного використання Інтернету через зворотний зв'язок, групову взаємодію та рефлексію;
- розвиток емпатії, розширення розуміння поведінки інших людей та формування навичок конструктивної взаємодії;
- опрацювання ефективних моделей поведінки, включно з навичками зворотного зв'язку та самоконтролю;
- формування індивідуальних стратегій адаптивної поведінки в реальному та віртуальному середовищі.

Третій (заключний) етап передбачає узагальнення отриманого досвіду, рефлексію особистісних змін, що відбулися в процесі тренінгу, а також визначення подальших життєвих орієнтирів і перспектив розвитку.

У межах тренінгових занять також розглядалися ключові тематичні питання, зокрема: поняття «гаджет» та його роль у сучасному житті підлітка;

особливості використання комп'ютера в юнацькому віці; механізми формування залежності від комп'ютерних ігор; основні психологічні та фізіологічні ознаки комп'ютерної залежності; а також питання ефективного управління часом і профілактики розвитку ігрової та Інтернет-залежності.

Завдання тренінгової програми передбачали:

- формування в учасників здатності усвідомлювати та визначати власну життєву позицію щодо проявів комп'ютерної та Інтернет-залежності;
- розвиток критичного ставлення підлітків до явищ ігрової залежності та надмірного захоплення віртуальним середовищем;
- сприяння формуванню позитивної орієнтації на реальне життя, живе спілкування, активну діяльність та соціальну взаємодію як альтернативу віртуальній реальності.

Реалізація тренінгової програми була спрямована на подолання проявів Інтернет-залежності, розвиток комунікативних навичок, підвищення рівня самооцінки учасників, а також покращення їхнього загального психологічного благополуччя.

Попередження та подолання інтернет-залежності у юнацькому віці

Заняття 1

Мета: підвищення рівня обізнаності учасників щодо феномену Інтернет-залежності та її негативного впливу на психічне здоров'я, поведінку та соціальну адаптацію особистості.

Очікувані результати

1. Знання:

- розуміння понять «гаджет», «комп'ютерна залежність», «Інтернет-залежність»;
- усвідомлення основних ознак комп'ютерної та Інтернет-залежної поведінки;
- ознайомлення зі способами профілактики та запобігання формуванню залежності від цифрових технологій.

2. Вміння:

- формування навичок визначення життєвих пріоритетів;
- розвиток уміння раціонально використовувати час у контексті особистісного розвитку та навчальної діяльності.

3. Установки:

- орієнтація на самореалізацію в реальному соціальному середовищі як альтернативу віртуальному простору.

Обладнання та матеріали

Ілюстративний матеріал формату А1 (двочастинне зображення: смартфон та символічне серце з силуетами людей), додаткові аркуші формату А1 (3 шт.), фломастери, маркери, скляна ваза, іграшкові предмети до вправи «Історія про Сашка», цукерки.

Допоміжні матеріали

- таблиця «Управління часом»;
- роздатковий матеріал «Загальні ознаки комп'ютерної залежності»;
- презентація «Правила роботи групи»;
- презентація «Незамінний гаджет»;
- відеоролик «Зупинись».

Хід заняття

1. Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: формування позитивного емоційного контакту, розвиток прийняття власного імені, створення сприятливого психологічного клімату в групі.

Учасники обирають цукерку та об'єднуються в пари за принципом однакового вибору. Завдання — провести взаємне інтерв'ю, з'ясувати ставлення до власного імені та обговорити його значення або пов'язані історії.

2. Вправа «Один клік»

Мета: визначення очікувань учасників від тренінгу.

Учасники отримують стікери у формі «яблучка», на яких записують власні очікування від заняття. Після цього озвучують їх та розміщують на символічному «екрані гаджета».

3. Прийняття правил роботи групи

Мета: формування групових норм взаємодії та створення умов для ефективної тренінгової роботи.

Обговорюються та узгоджуються правила роботи групи, які фіксуються на плакаті «Наші правила».

4. Мозковий штурм

Мета: актуалізація уявлень учасників про роль гаджетів у житті сучасної людини.

Обговорюється питання: «Що таке комп'ютер для сучасного підлітка?»

5. Робота в групах «Історія про Сашка»

Мета: формування уявлень про наслідки Інтернет-залежності, розвиток навичок розпізнавання її ознак.

Учасникам пропонується символічна історія життя хлопчика Сашка, яка ілюструє поступове формування залежності від комп'ютерних ігор та Інтернету. Через асоціативні предмети моделюються життєві події, що демонструють трансформацію особистості під впливом надмірного використання цифрових технологій — від позитивного розвитку до соціальної ізоляції та втрати життєвих орієнтирів.

6. Групова робота

Учасники об'єднуються у дві групи («день» і «ніч») та виконують завдання:

- перша група прогнозує подальший життєвий шлях героя;
- друга група аналізує альтернативний сценарій розвитку подій за умови відсутності залежної поведінки.

Питання для обговорення

1. Які фактори призвели до негативних змін у житті героя?

2. Чи можна провести паралелі між ігровою залежністю та іншими видами адикцій?

Заняття 2

Мета: формування у учасників умінь розпізнавати ознаки комп'ютерної та Інтернет-залежності, розвиток навичок її профілактики, а також опанування основ ефективного планування часу на основі принципів тайм-менеджменту.

1. Інформаційне повідомлення (презентація)

Тема: «Загальні ознаки комп'ютерної залежності»

У процесі заняття учасникам подається систематизована інформація щодо психологічних і фізіологічних проявів комп'ютерної залежності.

Психологічні ознаки:

- труднощі у самостійному завершенні роботи або гри за комп'ютером;
- дратівливість у разі переривання онлайн-активності;
- автоматичне включення комп'ютера одразу після пробудження або повернення додому;
- втрата контролю над часом перебування за комп'ютером;
- нехтування навчальними, побутовими та соціальними обов'язками;
- постійний пошук ресурсів для забезпечення онлайн-активності;
- виправдання надмірного використання комп'ютера перед оточенням;
- емоційне піднесення під час перебування в мережі;
- зниження настрою та пригнічений стан поза комп'ютерною діяльністю;
- постійне обговорення тем, пов'язаних із цифровим середовищем.

Фізичні прояви:

- порушення роботи опорно-рухового апарату (зокрема тунельний синдром);
- зорове перенапруження, сухість очей;
- головні болі, мігреноподібні стани;
- біль у спині;
- недотримання режиму гігієни;
- розлади сну;

- нехтування харчуванням та фізіологічними потребами.

Перші ознаки формування залежності:

- пропуски навчання через онлайн-активність;
- нічне користування комп'ютером;
- прийом їжі під час перебування за комп'ютером;
- відсутність інших інтересів, окрім віртуального середовища;
- перевага онлайн-спілкування над реальним;
- значне перевищення часу перебування за комп'ютером над іншими видами діяльності;
- дезорієнтація при відсутності доступу до гаджета;
- конфлікти з батьками через обмеження використання комп'ютера.

Рекомендації щодо профілактики:

- обмеження часу користування комп'ютером;
- дотримання режиму роботи та відпочинку;
- контроль змісту цифрового контенту;
- пріоритет живого спілкування;
- уникнення харчування під час користування гаджетами;
- формування усвідомленого ставлення до комп'ютера як інструмента навчання.

Обговорення:

- Яку нову інформацію ви отримали?
- Як можна використати ці знання у повсякденному житті?

2. Вправа «Сонячний ранок у лісі»

Мета: емоційне розвантаження, активізація учасників, покращення психологічного клімату в групі.

Під музичний супровід із природними звуками учасники уявляють себе в умовах відпочинку на природі без гаджетів. Виконується тілесно-орієнтована релаксаційна вправа з елементами уявної візуалізації та саморегуляції, спрямована на відновлення емоційної рівноваги.

3. Вправа «Управління часом»

Мета: формування усвідомлення цінності часу та розвиток навичок його раціонального використання.

Учасники:

1. Формулюють власні життєві цілі та мрії.
2. Заповнюють таблицю щоденного розподілу часу.
3. Аналізують структуру витрат часу за видами діяльності.
4. Оцінюють ефективність використання часу щодо досягнення особистих цілей.

Обговорення:

- Які результати показав аналіз?
- Що варто змінити у власному режимі дня?

4. Перегляд соціального відео «Зупинись»

Мета: актуалізація цінності реального життя та міжособистісного спілкування.

Під час перегляду відеоматеріалу акцентується увага на важливості усвідомленого вибору між віртуальною та реальною активністю, розвитку особистісної автономії та критичного ставлення до надмірного використання Інтернету.

5. Підсумкова рефлексія «Серце життя»

Мета: оцінка ефективності заняття та ступеня досягнення очікувань учасників.

Учасники аналізують власні враження, усвідомлюють отриманий досвід та фіксують зміни у ставленні до проблеми комп'ютерної залежності.

Заняття 3

Мета: профілактика формування адиктивної (інтернет-комп'ютерної) залежності, розвиток критичного мислення щодо використання цифрових технологій та формування навичок безпечної поведінки в мережі.

1. Вправа «Займи позицію»

Учасники за допомогою методу випадкового розподілу («яблуко–груша») об'єднуються у дві групи. Кожній групі пропонується аргументовано обґрунтувати власну позицію щодо:

- позитивних аспектів використання комп'ютера та Інтернету;
- негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій.

Обговорення спрямовується на:

- визначення переконливості аргументів кожної групи;
- усвідомлення особистих поглядів учасників щодо цифрового середовища;
- рефлексію власного ставлення до інтернет-користування.

2. Вправа «Залежність – за і проти»

У вступному слові тренер акцентує увагу на двоїстій ролі комп'ютерних технологій у сучасному житті: як інструменту навчання, праці та комунікації, а також як потенційного чинника ризику формування залежної поведінки. Особлива увага звертається на схожість інтернет-залежності з іншими формами адикцій, зокрема ігровою залежністю, що супроводжується втратою контролю над часом та поведінкою.

Далі учасники об'єднуються у 4 групи («пори року») та опрацьовують окремі завдання:

- симптоми інтернет/комп'ютерної залежності;
- приклади проявів залежної поведінки;
- можливі наслідки надмірного використання Інтернету;
- розробка правил безпечного користування комп'ютером та мережею.

Після презентації результатів проводиться обговорення:

- труднощі групової роботи;
- узгодження або відмінності у позиціях;
- готовність до дотримання сформульованих правил цифрової безпеки.

3. Вправа «Ситуації»

Учасникам пропонуються проблемні ситуації з онлайн-спілкування, які потребують критичного аналізу та прийняття безпечного рішення.

Розглядаються умовні «листи» з різними рівнями ризику (дружнє знайомство, потенційно небезпечна пропозиція, фінансові шахрайські звернення). Завдання учасників — визначити характер ситуації та сформулювати безпечну відповідь із обґрунтуванням.

4. Вправа «Флешка»

У форматі кола довіри учасники передають символічний предмет («флешку») та діляться власним досвідом або історіями, пов'язаними з використанням Інтернету.

Обговорення спрямоване на:

- усвідомлення емоцій під час саморозкриття;
- аналіз поведінкових стратегій у подібних ситуаціях;
- розвиток рефлексії та емпатії.

5. Вправа «Правила розумного користувача Інтернету»

Учасники спільно формують систему правил безпечної та відповідальної поведінки в Інтернеті, використовуючи особистісно орієнтований формат («Я-повідомлення»).

Сформовані правила передбачають:

- етичну поведінку в онлайн-просторі;
- захист особистих даних;
- критичне ставлення до інформації;
- звернення по допомогу до дорослих у разі загрози;
- обережність у встановленні онлайн-контактів.

6. Вправа «Пакуємо валізи»

Підсумкова рефлексивна вправа, спрямована на узагальнення отриманого досвіду.

Учасники визначають, які знання, навички та особистісні зміни вони «забирають із собою» після тренінгу, а також оцінюють ступінь реалізації власних очікувань.

Заняття 4

Мета: формування усвідомленого ставлення учнів до позитивних і негативних аспектів використання Інтернету, розвиток здатності критично оцінювати власну позицію щодо цифрового середовища та його впливу на особистість.

1. Вправа «Робінзон Крузо»

Учасникам пропонується уявити себе на безлюдному острові, де вони можуть отримати лише одну річ через умовний зв'язок із зовнішнім світом (через певний час: година, день, тиждень, місяць, рік).

Завдання спрямоване на усвідомлення значущості різних ресурсів у житті людини, зокрема цифрових технологій.

Домашнє завдання (за бажанням): прожити один день без використання комп'ютера та Інтернету та проаналізувати власні емоції, поведінку і зміни у повсякденній діяльності.

Підсумковий акцент: учасники роблять висновки щодо ролі Інтернету у власному житті. За наявності ознак надмірного використання цифрових технологій доцільно переосмислити баланс між віртуальною та реальною активністю, надаючи перевагу живому спілкуванню, відпочинку на свіжому повітрі та здоровому способу життя.

2. Вправа «Збери привітання»

Учасники протягом 30 секунд взаємодіють один з одним, вітаючись рукоштовпанням із максимальною кількістю присутніх (кожного учасника можна привітати лише один раз).

Психологічний зміст: активізація групової взаємодії та розвиток соціальної включеності.

Обговорення:

- скільки контактів вдалося встановити;
- чи виникали труднощі або дискомфорт;
- на яких етапах вони проявлялися.

Аналогія з Інтернетом: як і в онлайн-просторі, поверхнєве знайомство (наприклад, через нікнейм) не завжди відображає реальні характеристики особистості.

3. Вправа «Розшифруй своє ім'я»

Учасникам пропонується записати власне ім'я та підібрати до кожної літери характеристику, що відображає їхні особистісні якості. За потреби допускається часткове виконання (3–4 літери).

Після виконання: кожен учасник презентує отримані асоціації групі.

Психологічний зміст:сприяння самопізнанню, розвитку навичок самопрезентації та усвідомленню власних особистісних ресурсів.

4. Вправа «Візитівка»

Кожен учасник створює символічну фігурку з аркуша паперу (А4), яка відображає його ім'я, інтереси, мрії або життєві прагнення. На ній зазначається ім'я.

Далі відбувається вільне спілкування та знайомство, під час якого учасники з'ясовують значення символів один одного.

Обговорення: рефлексія отриманого досвіду, обмін враженнями, аналіз особливостей сприйняття інших.

5. Вправа «Асоціації»

Учасники по колу називають слова-асоціації: кожен наступний реагує на слово попереднього першою асоціацією, що спадає на думку.

В результаті формується ланцюг слів, де початкове та кінцеве значення можуть суттєво відрізнятися.

Обговорення: аналіз емоційних реакцій та особливостей сприйняття інформації.

Аналогія з Інтернетом: вправа демонструє можливість спотворення інформації у процесі її передачі, що є характерним і для цифрового середовища, зокрема мережі Інтернет, де достовірність повідомлень часто змінюється.

Заняття 5

Мета: формування стійкої мотивації до безпечної та відповідальної поведінки в Інтернеті, розвиток уважності, критичного мислення та навичок конструктивної взаємодії в групі.

1. Вправа «Долоньки»

Учасники об'єднуються у два кола (внутрішнє та зовнішнє) і стають парами один навпроти одного.

Виконується ритмічна координаційна гра з чергуванням рухів рук та зміною партнерів у русі. Вправа виконується без зупинок до повного повернення учасників у вихідне положення.

Обговорення: учасники діляться емоційними враженнями від виконання завдання.

Аналогія з Інтернетом: мережа Інтернет розглядається як динамічне середовище високої швидкості, в якому ефективність взаємодії значною мірою залежить від злагодженості дій та співпраці користувачів.

2. Вправа «Гав»

Вправа спрямована на розвиток концентрації уваги та спостережливості.

Тренер демонструє предмет, після чого просить учасників тимчасово залишити приміщення. Предмет розміщується у малопомітному місці, після чого учасники повертаються та мають його знайти.

Обговорення:

- на що орієнтувалися під час пошуку;
- що сприяло успіху;
- які фактори ускладнювали завдання.

3. Вправа «Автобус»

Учасники об'єднуються у дві групи.

Перша група моделює «живу конструкцію автобуса», розподіляючи ролі (водій, пасажир, двері, кермо тощо) та демонструючи його рух у взаємодії.

Друга група спостерігає та намагається визначити функції кожного учасника.

Обговорення:

- труднощі виконання завдання;
- складність інтерпретації дій інших;
- особливості взаєморозуміння в групі.

Аналогія з Інтернетом: онлайн-комунікація часто містить неоднозначні повідомлення та поведінкові моделі, які можуть бути неправильно інтерпретовані без контексту, що підкреслює важливість критичного ставлення до інформації в мережі.

4. Вправа «Плутанина»

Учасники утворюють два кола (зовнішнє і внутрішнє) та беруться за руки у хаотичному порядку, формуючи «заплутану» конструкцію.

Завдання — не розриваючи рук, розплутатися у вихідне коло.

Обговорення:

- складність виконання завдання;
- чинники, що сприяли або перешкоджали розв'язанню проблеми.

Аналогія з Інтернетом: надмірна кількість інформаційних потоків у мережі може призводити до дезорієнтації користувача, однак за умови критичного мислення та самоконтролю завжди існує можливість «вийти» з інформаційної плутанини.

5. Рефлексія

Підсумкове обговорення результатів заняття, усвідомлення отриманого досвіду та оцінка змін у ставленні до безпечного використання Інтернету.

Заняття 6

Тема: виявлення та аналіз основних проблем комп'ютерної та Інтернет-залежності у молодіжному середовищі; визначення її причин, симптомів і наслідків.

1. Вправа «Таємниця»

Учасники сідають на стільці та отримують аркуші паперу й олівці. Їм пропонується пригадати ситуацію, яку вони вважають особистою

«таємницею» (помилка, неетична дія, неприємний випадок тощо) та коротко описати її на папері.

Після цього аркуші щільно складаються та розміщуються під стільцями. Учасники змінюють свої місця за вказівкою тренера, після чого випадково беруть аркуш, що опинився під новим стільцем, не розгортаючи його.

Обговорення:

- емоційні переживання під час виконання вправи;
- усвідомлення цінності приватності;
- ставлення до чужої інформації.

Аналогія з Інтернетом: вправа демонструє важливість обережного поводження з особистою інформацією в мережі, оскільки її необачне розміщення може призвести до втрати приватності та небажаного доступу інших осіб.

2. Вправа «Гніздо»

Учасники отримують газети, які символізують «гнізда», і розміщуються в них. Один учасник залишається без «гнізда» та виконує роль ведучого.

За командою «переліт» усі повинні швидко змінити місця. Той, хто не встигає зайняти «гніздо», стає новим ведучим.

Особлива увага приділяється невербальній взаємодії між учасниками, зокрема зоровому контакту як засобу швидкого прийняття рішень.

Аналогія з Інтернетом: цифрове середовище характеризується високою швидкістю змін, що вимагає оперативної орієнтації та здатності швидко адаптуватися до нової інформації. Водночас ефективна взаємодія базується на довірі та вмінні оцінювати партнера перед обміном інформацією.

3. Вправа «Прожити місяць»

Учасникам пропонується уявна ситуація обмеженого життєвого ресурсу: необхідно спланувати своє життя за умови, що залишився один місяць життя.

Після виконання завдання тренер повідомляє зміну умови — повне одужання та перспективу довготривалого життя, після чого учасники знову планують своє майбутнє на 40 років.

Обговорення:

- емоційні реакції на зміну умов;
- особливості планування коротко- та довгострокової перспективи;
- усвідомлення цінності життєвих цілей та пріоритетів.

4. Руханка «Поїзд дружби»

Учасники стають у шеренгу, тримаючи руки на поясі попереднього учасника, утворюючи «потяг».

Перший учасник задає темп і напрям руху, решта синхронно повторюють його дії.

Мета вправи: зняття емоційної напруги, формування згуртованості групи та розвиток відчуття командної взаємодії.

5. Рефлексія

Підсумкове обговорення результатів заняття, під час якого учасники діляться враженнями, визначають найбільш значущі вправи, складнощі їх виконання та оцінюють власні емоційні зміни.

За результатами впровадження розробленої програми профілактики інтернет-залежної поведінки можна констатувати позитивну динаміку у рівні поінформованості учасників щодо ризиків та потенційних загроз цифрового середовища.

Зокрема, у досліджуваних спостерігається підвищення обізнаності про можливі небезпеки Інтернету, включаючи питання кібербезпеки, особливості поширення та обміну інформацією в онлайн-просторі, а також ризики неконтрольованого цифрового споживання.

Одержані результати свідчать про сформованість у більшості досліджуваних адекватного та науково обґрунтованого уявлення про функціонування кіберпростору. Крім того, рівень усвідомлення впливу Інтернету на особистісний розвиток, емоційний стан та поведінкові реакції

учнів досяг достатнього рівня, що вказує на ефективність проведеної профілактичної та просвітницької роботи.

3.2 Психологічні засади профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці

Профілактика інтернет-залежності у юнацькому віці має здійснюватися як цілісна система психолого-педагогічного впливу, спрямована на формування здорових моделей поведінки, розвиток саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості особистості. З огляду на особливості юнацького віку (потреба у спілкуванні, самоствердженні, емоційній підтримці та пошуку ідентичності), профілактичні заходи повинні поєднувати просвітницький, розвивальний і корекційний компоненти.

Просвітницький напрям є базовим компонентом системи профілактики інтернет-залежності, оскільки забезпечує формування у юнаків науково обґрунтованих знань про природу адиктивної поведінки та механізми її виникнення. Його основною метою є підвищення рівня психологічної грамотності молоді щодо безпечного та усвідомленого використання цифрових технологій.

У межах даного напрямку передбачається систематичне та послідовне інформування юнаків про сутність інтернет-залежності як форми нехімічної адикції. Особлива увага приділяється розкриттю її психологічних механізмів, зокрема процесів формування звички, емоційної залежності від онлайн-стимулів, механізмів «втечі від реальності» та компенсації незадоволених соціально-емоційних потреб через віртуальне середовище.

Важливим елементом є ознайомлення з ранніми ознаками формування адиктивної поведінки. До них належать: втрата контролю над часом перебування в мережі, зростання пріоритетності онлайн-активності над навчальною та соціальною діяльністю, емоційна нестабільність при обмеженні доступу до Інтернету, а також поступове звуження кола реальних соціальних контактів.

Окремий акцент робиться на аналізі наслідків надмірного користування Інтернетом. Розглядаються фізичні (порушення сну, зорове та м'язове перевантаження, зниження фізичної активності), емоційні (підвищена тривожність, дратівливість, емоційна виснаженість) та соціальні наслідки (порушення міжособистісної взаємодії, зниження рівня соціальної адаптації, конфлікти в сім'ї та навчальному середовищі).

Також важливою складовою є інформування про ризики кіберпростору. Юнаків необхідно ознайомлювати з такими явищами, як кібербулінг, онлайн-маніпуляції, шахрайство в мережі, а також небезпеки, пов'язані з надмірним залученням до онлайн-ігор, що можуть формувати стійкі адиктивні патерни поведінки.

Ефективність просвітницького напрямку значно підвищується за умови використання інтерактивних форм роботи. Доцільним є застосування тренінгових занять, групових дискусій, аналізу реальних життєвих ситуацій, кейс-методів, а також перегляду та обговорення соціальної реклами. Такий підхід сприяє не лише засвоєнню інформації, але й формуванню критичного мислення, особистісної відповідальності та усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій.

Формування навичок саморегуляції є одним із ключових напрямів профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці, оскільки саме здатність особистості керувати власною поведінкою, емоційними станами та часом значною мірою визначає рівень ризику розвитку адиктивних форм поведінки. У психологічному контексті саморегуляція розглядається як інтегративна система внутрішнього контролю, що забезпечує усвідомлене планування, реалізацію та оцінку власних дій.

Першочергового значення набуває розвиток навичок тайм-менеджменту, тобто вміння раціонально організовувати власний час. Юнаки повинні навчитися розподіляти час між навчальною діяльністю, відпочинком, соціальними контактами та дозвіллям, зменшуючи ризик надмірного перебування в цифровому середовищі. Формування таких навичок сприяє

усвідомленню цінності часу як особистісного ресурсу та знижує ймовірність безконтрольного використання Інтернету.

Важливим компонентом є формування здатності контролювати тривалість перебування в Інтернеті. Це передбачає вироблення внутрішніх обмежень, уміння встановлювати часові рамки користування гаджетами, а також дотримання визначених правил цифрової гігієни (наприклад, відмова від використання Інтернету перед сном або під час навчальної діяльності). Такий контроль сприяє запобіганню формуванню звички постійного «онлайн-присутності».

Окрему роль відіграє розвиток здатності відкладати миттєве задоволення, що є важливою психологічною передумовою самоконтролю. У контексті інтернет-залежності це проявляється у вмінні свідомо обмежувати доступ до розваг у мережі заради досягнення довгострокових цілей, навчальних результатів або соціальних взаємодій у реальному житті. Розвиток цього механізму сприяє формуванню стійкої мотиваційної сфери та зниженню імпульсивності поведінки.

Не менш значущими є навички самоконтролю та рефлексії власної поведінки. Юнаки повинні вміти аналізувати свої дії, усвідомлювати причини надмірного перебування в Інтернеті, оцінювати його вплив на навчання, емоційний стан та соціальні контакти. Рефлексивна діяльність дозволяє формувати критичне ставлення до власних звичок і своєчасно коригувати поведінкові патерни.

Ефективними методами розвитку саморегуляції є практичні вправи, зокрема аналіз власного добового розпорядку, ведення «щоденника часу», у якому фіксується тривалість та характер щоденної діяльності, а також постановка короткострокових і довгострокових особистісних цілей. Такі методи сприяють підвищенню рівня усвідомленості, формуванню відповідальності за власний час та розвитку внутрішньої дисципліни, що є важливим чинником профілактики інтернет-залежної поведінки.

Також важливим напрямом профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці є розвиток комунікативної компетентності. Оскільки надмірна орієнтація на віртуальне спілкування часто зумовлена недостатньою сформованістю навичок ефективної міжособистісної взаємодії у реальному житті. Комунікативна компетентність розглядається як сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують успішне встановлення, підтримання та розвиток соціальних контактів у різних життєвих ситуаціях.

Одним із ключових завдань є розвиток навичок реальної міжособистісної взаємодії. Це передбачає формування вміння встановлювати контакт з однолітками та дорослими, вести діалог, висловлювати власну думку, аргументувати позицію та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Розвинені навички живого спілкування сприяють зниженню потреби у компенсаторному використанні Інтернету як основного каналу соціальної взаємодії.

Важливим компонентом є формування емпатії та навичок активного слухання. Емпатія дозволяє краще розуміти емоційні стани інших людей, сприяє розвитку довіри та глибших міжособистісних зв'язків. Активне слухання, у свою чергу, включає вміння уважно сприймати інформацію співрозмовника, уточнювати її зміст та демонструвати зацікавленість у спілкуванні. Ці навички є основою гармонійної соціальної взаємодії та запобігають соціальній ізоляції.

Ефективним засобом розвитку комунікативної компетентності є організація групової взаємодії. Проведення тренінгів, рольових ігор, командних завдань і дискусій створює умови для активного міжособистісного обміну, розвитку співпраці та взаємної підтримки. Групова діяльність сприяє формуванню відчуття приналежності до колективу, що знижує потребу у віртуальних формах соціалізації.

Окрему увагу слід приділяти підтримці позитивного соціально-психологічного клімату в групі. Атмосфера довіри, прийняття та емоційної безпеки є важливою умовою для відкритого спілкування та формування

здорових міжособистісних стосунків. У такому середовищі юнаки отримують можливість реалізовувати свої комунікативні потреби в реальному просторі, що зменшує ризик формування залежності від онлайн-взаємодії.

Формування здорових альтернативних інтересів у запобіганні інтернет-залежності в юнацькому віці дозволяє компенсувати надмірну залученість до віртуального середовища через залучення особистості до різноманітних видів реальної діяльності. Розширення спектра інтересів сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень життєвої активності та знижує ризик формування адиктивних форм поведінки.

Одним із ключових аспектів є залучення юнаків до спортивної, творчої та волонтерської діяльності. Спортивна активність сприяє зміцненню фізичного здоров'я, формуванню самодисципліни та розвитку волевих якостей. Творча діяльність (музика, мистецтво, театр, література) забезпечує емоційне самовираження та зниження внутрішньої напруги. Волонтерська діяльність, у свою чергу, формує почуття соціальної відповідальності, емпатії та залученості до суспільно значущих процесів.

Важливим напрямом є розвиток індивідуальних хобі та позаінтернетної активності. Наявність стійких інтересів у реальному житті сприяє формуванню внутрішніх ресурсів особистості, зменшує залежність від цифрових розваг та забезпечує конструктивне використання вільного часу. Хобі виступають ефективним засобом самореалізації та емоційної стабілізації.

Не менш значущою є організація змістовного дозвілля. Це передбачає створення умов для активного відпочинку, участі у культурних заходах, екскурсіях, гуртковій роботі та інших формах соціально корисної діяльності. Така організація дозвілля сприяє зменшенню часу безцільного перебування в Інтернеті та розвитку позитивних життєвих інтересів.

Окрему роль відіграє підтримка соціальної активності в реальному середовищі. Залучення юнаків до участі у шкільних, студентських та громадських ініціативах сприяє розвитку відповідальності, комунікативних навичок і відчуття соціальної значущості. Активна участь у реальному житті

формує альтернативні джерела задоволення потреби у визнанні та самоствердженні, що знижує ризик переходу до залежної поведінки в онлайн-просторі.

Робота з сім'єю є одним із ключових напрямів профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці, оскільки саме сімейне середовище значною мірою впливає на формування поведінкових моделей, ціннісних орієнтацій та способів проведення дозвілля підлітків і юнаків. Ефективна профілактика можлива лише за умови активного залучення батьків до спільного корекційно-просвітницького процесу.

Першочерговим завданням є інформування батьків про основні ознаки інтернет-залежності. Це дозволяє своєчасно виявляти ранні прояви адиктивної поведінки, такі як втрата контролю над часом перебування в мережі, емоційна дратівливість при обмеженні доступу до Інтернету, зниження навчальної мотивації та звуження кола реального спілкування. Усвідомлення цих ознак сприяє більш уважному та відповідальному ставленню до цифрової поведінки дитини.

Важливим компонентом є формування у батьків навичок конструктивного контролю часу дитини. Йдеться не про жорсткі заборони, а про встановлення чітких і зрозумілих правил користування Інтернетом, узгодження режиму дня, а також контроль за дотриманням балансу між онлайн- і офлайн-активностями. Такий підхід сприяє розвитку самодисципліни у дитини та знижує ризик формування залежності.

Особливе значення має створення довірливих сімейних стосунків. Атмосфера емоційної підтримки, відкритого спілкування та взаєморозуміння між батьками і дітьми є важливим захисним фактором, що зменшує потребу у компенсаторному «зануренні» у віртуальний простір. Довіра в сім'ї сприяє тому, що дитина охочіше ділиться своїми проблемами та отримує необхідну психологічну підтримку в реальному житті.

Окремим напрямом є організація спільного дозвілля без використання гаджетів. Спільні прогулянки, подорожі, заняття спортом, творчою діяльністю

або участь у сімейних заходах сприяють зміцненню емоційних зв'язків та формуванню позитивного досвіду реальної взаємодії. Таке дозволяє не лише підвищує якість сімейних стосунків, але й виступає ефективною альтернативою надмірному перебуванню в Інтернеті.

Важливою складовою системи профілактики інтернет-залежності у юнацькому віці є психологічна підтримка. Коли спостерігаються ранні ознаки формування адиктивної поведінки або високий рівень ризику її виникнення. Основною метою даного напрямку є стабілізація емоційного стану особистості, корекція деструктивних поведінкових стратегій та формування внутрішніх ресурсів для подолання залежної поведінки.

Першочерговим заходом є індивідуальне психологічне консультування. Воно дозволяє детально проаналізувати індивідуальні причини надмірного використання Інтернету, виявити особистісні труднощі, емоційні переживання та соціальні проблеми, які можуть лежати в основі адиктивної поведінки. Індивідуальна робота забезпечує адресний підхід та створює умови для довірливого терапевтичного контакту.

Доцільним є використання елементів когнітивно-поведінкової корекції, спрямованої на зміну неадаптивних думок і поведінкових стереотипів, пов'язаних із використанням Інтернету. Такий підхід дозволяє поступово формувати більш усвідомлені моделі поведінки, розвивати навички самоконтролю та зменшувати імпульсивність у прийнятті рішень щодо перебування в онлайн-середовищі.

Важливим завданням є розвиток адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності. Нестабільна самооцінка та підвищена тривожність часто виступають психологічними чинниками втечі у віртуальний простір. Робота у цьому напрямі передбачає формування позитивного «Я-образу», усвідомлення власних ресурсів, розвиток впевненості у собі та підвищення емоційної стійкості.

Окрему увагу слід приділяти формуванню внутрішньої мотивації до змін. Йдеться про розвиток усвідомленого бажання зменшити залежність від

Інтернету та перейти до більш конструктивних форм діяльності. Важливо, щоб юнак не сприймав зміни як зовнішній примус, а усвідомлював їх як власний вибір, спрямований на покращення якості життя, соціальних відносин і особистісного розвитку.

Ефективна профілактика інтернет-залежності у юнацькому віці можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує освітню роботу, розвиток особистісних ресурсів, формування соціальних навичок та підтримку з боку сім'ї й освітнього середовища. Це дозволяє знизити ризики формування адиктивної поведінки та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Висновок до 3 розділу

У процесі виконання четвертого завдання дослідження було розроблено та здійснено апробацію психопрофілактичної програми, спрямованої на попередження та корекцію інтернет-залежної поведінки серед молоді. Зміст програми ґрунтується на інтеграції просвітницького, розвивального та корекційного компонентів, що забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери особистості юнаків. Реалізація програми передбачає формування усвідомленого та відповідального ставлення до використання цифрових технологій, розвиток навичок самоконтролю і критичного мислення щодо контенту та часу перебування в Інтернеті, а також посилення соціально-комунікативної компетентності й розширення альтернативних форм дозвілля.

У межах апробації особливу увагу було приділено аналізу ефективності запропонованих заходів, що здійснювався через відстеження змін у рівні залученості учасників до віртуального середовища, зменшення проявів ризикованої інтернет-поведінки та підвищення здатності до саморегуляції. Отримані емпіричні дані засвідчили позитивну динаміку у ставленні до використання Інтернету, що дає підстави розглядати розроблену програму як ефективний засіб профілактики адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Психологічні засади профілактики інтернет-залежності в юнацькому віці були проаналізовані з позицій сучасних наукових підходів, відповідно до яких адиктивна поведінка розглядається як складний багатофакторний феномен, зумовлений взаємодією особистісних, соціальних і середовищних чинників. У цьому контексті профілактична діяльність трактується як цілісний процес, спрямований не лише на попередження формування залежності, а й на сприяння гармонійному розвитку особистості.

Базовими психологічними засадами визначено принципи активності та суб'єктності, які передбачають розгляд юнака як активного учасника власного життєвого вибору, здатного до усвідомленої регуляції поведінки. Важливе місце посідає принцип розвитку, що враховує специфіку юнацького віку, зокрема посилену потребу у спілкуванні, самоствердженні та соціальному визнанні.

Окремо підкреслюється принцип превентивності, орієнтований на своєчасне виявлення ризиків інтернет-залежності та їх попередження. У межах цього підходу акцент робиться на розвитку критичного мислення, формуванні адекватної самооцінки, стійкої системи цінностей і навичок безпечного та конструктивного використання цифрового середовища.

Таким чином, психологічні засади профілактики інтернет-залежності в юнацькому віці визначають необхідність комплексного, особистісно орієнтованого підходу, який поєднує освітній, виховний і корекційний вплив та спрямований на формування психологічно зрілої, соціально адаптованої та стійкої особистості.

ВИСНОВКИ

На основі здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що адиктивна поведінка трактується як стійка, нав'язлива потреба у виконанні певних дій або вживанні стимулювальних агентів, спрямована на зниження психоемоційної напруги, уникнення реальності та досягнення швидкого емоційного підкріплення. У сучасних дослідженнях особливого значення набувають нехімічні форми залежностей, серед яких провідне місце посідає Інтернет-залежність, що проявляється у надмірному, неконтрольованому використанні цифрового середовища як засобу психологічної компенсації та емоційного регулювання.

Визначено основні форми адиктивної поведінки, до яких належать як хімічні, так і нехімічні залежності. Серед ключових чинників їх формування виокремлено психотравмувальні переживання, хронічний стрес, порушення міжособистісних взаємин, недостатній рівень соціально-психологічної адаптації, а також надмірне залучення до віртуального середовища, що сприяє розвитку інтернет-залежної поведінки.

Поглиблено проаналізовано особливості психологічного розвитку в юнацькому віці, який характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням системи ціннісних орієнтацій і життєвих перспектив, розвитком рефлексивних здібностей та прагненням до автономії. У цей віковий період значно посилюється потреба у самовизначенні, міжособистісному спілкуванні та соціальному визнанні, що суттєво впливає на поведінкові реакції та емоційне реагування юнаків.

У межах виконання бакалаврської роботи здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці та проведено аналіз отриманих результатів. У розділі емпіричного дослідження розкрито методологічні засади його організації, а також представлено інтерпретацію зібраних даних.

Для реалізації дослідницьких завдань використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Інтернет-залежності А. Жичкіної,

тест К. Янга та методику «Потреба у спілкуванні» Ю. М. Орлова і В. І. Шкуркіна, що дало змогу оцінити рівень інтернет-залежності, характер онлайн-активності та особливості комунікативної сфери респондентів.

За результатами тесту К. Янга встановлено, що переважна більшість респондентів має ознаки Інтернет-залежності (78,3 %), тоді як лише незначна частина (3,3 %) є звичайними користувачами, що свідчить про високий рівень залученості молоді до віртуального середовища.

Дані методики А. Жичкіної підтвердили інтенсивне використання Інтернету: значна частина учнів проводить у мережі понад 8–10 годин на добу, що вказує на домінування цифрового середовища в їх повсякденному житті.

Результати методики «Потреба у спілкуванні» засвідчили неоднорідність комунікативних потреб: переважає низький рівень, що поєднується з наявністю групи з високою потребою у міжособистісному контакті. Це підкреслює значущість Інтернету як альтернативного каналу реалізації спілкування.

Кореляційний аналіз показав наявність зв'язку між потребою у спілкуванні та інтенсивністю використання Інтернету, що може свідчити про його компенсаторну функцію у задоволенні соціальних потреб юнаків.

У межах четвертого завдання розроблено та апробовано психопрофілактичну програму, спрямовану на попередження й корекцію інтернет-залежної поведінки у молоді. Програма поєднує просвітницький, розвивальний і корекційний компоненти та спрямована на формування відповідального ставлення до використання Інтернету, розвиток самоконтролю, критичного мислення і соціально-комунікативних навичок.

Апробація засвідчила позитивні зміни: зниження ризикованої інтернет-поведінки, підвищення саморегуляції та більш усвідомлене ставлення до цифрового середовища, що підтверджує ефективність програми.

Психологічні засади профілактики інтернет-залежності розглянуто як багатofакторний підхід, що враховує особистісні, соціальні та середовищні чинники. Основу становлять принципи активності, розвитку та

превентивності, які передбачають формування критичного мислення, адекватної самооцінки та стійких ціннісних орієнтацій.

Отже, профілактика інтернет-залежності потребує комплексного особистісно орієнтованого підходу, спрямованого на гармонійний розвиток і соціальну адаптацію юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва М. Т., Лебєдєва Г. І. Психологічні особливості розвитку особистості. Київ, 1986.
2. Бондарчук О. І. Психологія особистісного розвитку в освітньому середовищі. Київ : Науковий світ, 2010.
3. Бочаріна Н.О., Костюк О.Г. Особливості прояву адитивної поведінки підлітків у юнацькому віці// Психологічні науки. 2017. - №5. С. 196-199.
4. Бурмака Н.П. Психологічні чинники формування алкогольної адитивної поведінки у підлітків та юнацтва. К.: КНУ, 2003. – 18 с.
5. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11.
6. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адитивної поведінки *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С.4-8.
7. Завадська Л.А. Профілактика адитивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. С. 105-111.
8. Змановська Є.В., Рибников В.Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ: Логос, 2010. 352 с.
9. Золотова Г.Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адитивної поведінки дітей// Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2013. № 1. С. 61-70.
10. Клубова Г. І. Психічне здоров'я молоді з різним рівнем залежності від соціальних мереж. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2024.
11. Колот С. О., Христич А. Л., Полік В. Інтернет-залежність як чинник формування адитивної поведінки в молодіжній субкультурі. *Інформатика. Культура. Техніка*. 2025. № 2.

12. Корець А.М.Профілактика адитивної поведінки осіб юнацького віку з особливими потребами// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 5. 2017. С. 60-64.
13. Корсун Л.С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. Соціальна педагогіка: виклики ХХІ століття: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ПРОБЛЕМА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6 114 конф., м. Луганськ, 4 квітня 2014 р.: у 2-х ч. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122–130.
14. Ларченко М.О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику// Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 4. С. 256-259.
15. Леонова Л.Г. Питання профілактики аддиктивної поведінки у підлітковому віці. Навчально-методичний посібник. К.: Наука, 1998. 381 с.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2004.
17. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2006. 308 с.
18. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: ВПУ «Київський університет», 2002. 308 с.
19. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
20. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. К., 2000. 200 с.
21. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. No 7. С. 146–160.
22. Матохнюк Л.О. Психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці (за матеріалами дослідження автора). Вінниця, 2026.

23. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Бойко О.М. Взаємозв'язок агресивності та адиктивної поведінки особистості у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025.
24. Мусцева А.С. Адиктивна поведінка молоді: гендерний аспект : кваліфікаційна робота. Харків: НТУ «ХПІ», 2024.
25. Пихтіна Н.П. Формування професійно-педагогічної готовності майбутнього вчителя до профілактики адиктивної поведінки учнів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 1999. 20 с. 64-60.
26. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник/ П.Д. Плахтій, Л.С. Соколенко, Н.В. Гутарева. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. 268 с.
27. Пушкар В.А. Психологія адитивної поведінки. Методичні рекомендації для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010.
28. Ратинська О.М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 1(38). С. 233–237.
29. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 108-114. 69.
30. Сердюк О.О. Соціальна робота з особами з наркотичною та алкогольною залежністю// *Соціальна робота в органах внутрішніх справ України: навч.посіб. Х.: Національний університет внутрішніх справ*, 2006. С. 303-324.
31. Соболев Т. О., Захаріна М. І. Адиктивна поведінка у підлітків. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021.

32. Сорокіна О.А. Психологія залежності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003.
34. Ткач Б.М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 / Богдан Миколайович Ткач. К., 2006 – 211 с.
35. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.Р. Артюх та ін. Київ, 2005. 193 с.
36. Фурман А.В. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. Тернопіль: ТНЕУ, 2014.
37. Чепелева Н. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2012.
38. Чернова В.К. Клінічний підхід до діагностики та корекції адиктивних форм поведінки // *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025.
39. Шевців З.М. Основи соціально-педагогічної діяльності. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 248 с.
40. Bondarchuk, O. I., Vakulich, T. M. (2010) Psihologiya deviantnoyi povedinki [Psychology of deviant behavior. Educ. tool.] Navch. posib. K.: Nauk, svit. [in Ukrainian]
41. Dem'yanchuk, O. O. (2007) Programa korekciyi deviantnoyi povedinki yak napryamok socialno-psihologichnoyi dopomogi pidlitkam [Deviation Behavior Correction Program as a Direction of Social and Psychological Assistance to Adolescents] Socialnij pracivnik za red. O.P. Glavnik, No2 (26), K., 2007, pp. 2-4. [in Ukrainian].
42. Griffiths M. D. Behavioural addiction: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 1996.

43. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1983.
44. Shaffer H. J. Understanding the means and objects of addiction. *Harvard Review of Psychiatry*, 1999.
45. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1998.