

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ІП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

«12» листопада 2025 р.

(дата)

**«ПРОЯВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ
ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-11-зМ

ШАХОВА Лідія Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

ФУРС Олег Йосипович

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Шахова Лідія Сергіївна, група ПС 23-11 зМ

Назва: Прояви інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану

Керівник: Фурс Олег Йосипович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 38.2%

Мікропробіли: 9

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Шахової Л.С. має успішний рівень функціональності академічного тексту. Після аналізу роботи науковим керівником з'ясовано, що виявлені в роботі Шахової Л.С. запозичення є виключно цитатами і не мають ознак плагіату. У зв'язку з цим робота вважається відповідною і допускається до захисту.

Дата 10.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та

менеджменту Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., професор Ю.Герасименко

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Шахової Лідії Сергіївни

1. Тема роботи **“Прояви інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану”** керівник роботи Фурс Олег Йосипович, к.психол.н., затверджені наказом БІНПО від « 3 » січня 2025 року
№ 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 2 » травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

5. Консультанти розділів роботи

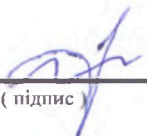
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Фурс О.Й.	14.01.2025 р.	14.01.2025 р.
2	Фурс О.Й.	16.02.2025 р.	16.02.2025 р.
3	Фурс О.Й.	16.03.2025 р.	16.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 14.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з / п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Л.С. Шахова
(підпис)

Керівник роботи  О.Й. Фурс
(підпис)

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Шахової Лідії Сергіївни

студентки 2 курсу магістратури, групи ПС- 23-11-зМ

спеціальності 053 Психологія

Тема кваліфікаційної роботи: «Прояви інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану»

Кваліфікаційна робота магістрантки присвячена вивченню надзвичайно актуальної та суспільно значущої проблеми — проявам інтернет-залежності в контексті міжособистісної взаємодії під впливом воєнного стану.

Авторкою коректно визначено мету, завдання, гіпотезу, об'єкт і предмет дослідження. Робота має чітку структуру, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

У першому розділі обґрунтовано теоретичні підходи до розуміння інтернет-залежності як феномену, який істотно впливає на міжособистісні взаємини. Проаналізовано її види, чинники формування, вікові особливості проявів та актуалізовано ризики, що посилюються в умовах війни.

У другому розділі представлено методологію емпіричного дослідження, зокрема обґрунтовано вибір валідних психодіагностичних методик та описано процедуру збору й обробки даних.

У третьому розділі наведено результати дослідження, здійснено аналіз і інтерпретацію даних, окреслено напрями практичного застосування отриманих результатів.

Під час написання роботи Шахова Лідія Сергіївна проявила високий рівень відповідальності, самостійності, послідовно працювала над темою, своєчасно з'являлася на консультації, виявляла аналітичне мислення, наукову добросовісність та інтерес до психологічної практики.

Робота засвідчує сформованість у магістрантки вмінь проводити самостійне психологічне дослідження, узагальнювати результати та формувати науково обґрунтовані висновки.

Це дослідження може бути впроваджено в практичну діяльність практичних психологів освітніх закладів, соціальних педагогів, а також використане під час розробки програм профілактики інтернет-залежності серед дітей і підлітків в умовах воєнного стану.

Кваліфікаційна робота Шахової Лідії Сергіївни є самостійним, завершеним дослідженням, має теоретичне та практичне значення, відповідає вимогам, що ставляться до магістерських робіт, та заслуговує на відмінну оцінку, а її авторка — на присвоєння освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія».

Кваліфікаційна робота перевірена за допомогою StrikePlagiarism і має рівень оригінальності 38,2%, що відповідає чинному положенню ДЗВО

«Університет менеджменту освіти» про перевірку академічної доброчесності.

Таким чином, представлена кваліфікаційна робота є відносно завершеним науковим дослідженням, яке має теоретичне і прикладне значення, у більшості відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт, а її авторка заслуговує на позитивну оцінку.

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук



Олег Фурс

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 100 стор, 8 рисунків, 4 таблиці, 5 додатка, 30 літературних джерел.

Мета дослідження: здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення інтернет-залежності в юнацькому віці у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження - сучасна особистість юнацького віку.

Предмет дослідження - особливості психологічної профілактики інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

Основні методи дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу) та емпіричні (спостереження, бесіда, опитування, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти). На різних етапах дослідження використовувались такі психодіагностичні методики: «Тест інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», опитувальник «Виявлення кіберкомунікативної залежності» та опитувальник «Міні-мульт».

Науковий результат роботи полягає у виявленні особливостей виникнення та прояву інтернет-залежності в юнацькому віці в умовах воєнного стану, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії.

Обґрунтовано соціальну значущість зазначеної проблеми, розроблено практичні рекомендації для психологів, вчителів та соціальних педагогів, які спрямовані на запобігання та корекцію комп'ютерної та інтернет-залежності серед молоді.

Розкрито, що військовий стан та пов'язані з ним психотравматичні фактори значно підсилюють тенденцію до використання гаджетів як засобу психологічної компенсації.

Отримані результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес та практичну діяльність психологів та педагогічних

працівників Білоцерківського Гетьманського ліцею-гімназії. Окрім того, викладена в магістерській роботі корекційно-розвивальна Програма може бути використана для підвищення обізнаності серед батьків та освітян щодо профілактики інтернет-залежності в юнацькому середовищі.

Ключові слова: інтернет-залежність, юнацький вік, міжособистісна взаємодія, профілактика, психоемоційна адаптація, військовий стан, гаджетозалежність, психологічна підтримка.

ABSTRACT

The master's thesis comprises 100 pages, 8 figures, 4 tables, 5 appendices, and 30 references.

The aim of the research is to conduct a theoretical and empirical study of the development of Internet addiction during adolescence in the context of interpersonal interaction under martial law conditions.

The object of the study is the modern adolescent personality, while the subject is the psychological prevention of Internet addiction in interpersonal interaction during martial law.

The research employed both theoretical (analysis, comparison, systematization, and generalization of theoretical and empirical material) and empirical methods (observation, interview, survey, ascertaining, formative, and control experiments). Various psychodiagnostic tools were applied, including the Internet Addiction Test by K. Young, a screening questionnaire for diagnosing computer addiction, a cyber-communicative dependence questionnaire, and the Mini-Mult questionnaire.

The main scientific result of the study is the identification of the specific features of the emergence and manifestation of Internet addiction during adolescence in the context of martial law, particularly in the domain of interpersonal interaction. The social relevance of this issue has been substantiated, and practical recommendations have been developed for psychologists, teachers, and social educators aimed at preventing and correcting computer and Internet addiction among young people. It has been shown that martial law and the associated psychotraumatic factors significantly enhance the tendency to use digital devices as a means of psychological compensation.

The results of the study are recommended for implementation in the educational and psychological work of psychologists and teaching staff at the Bila Tserkva Hetman Lyceum-Gymnasium, as well as for raising awareness among parents and educators regarding the prevention of Internet addiction in

the adolescent environment.

Keywords: Internet addiction, adolescence, interpersonal interaction, prevention, psycho-emotional adaptation, martial law, gadget dependence, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1	15
НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	15
1.1 Наукові підходи до розкриття феномену залежності.....	15
1.2 Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежності.	23
1.3 Особливості виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці.....	34
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ 2.....	43
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	43
2.1 Характеристика бази проведення дослідження	43
2.2 Організація і методологічне забезпечення дослідження виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності під час воєнного стану	44
2.3 Проведення емпіричного дослідження, що передбачено планом кваліфікаційної роботи магістра.....	48
2.4 Психологічні особливості комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку за результатами дослідження	55
Висновки до другого розділу.....	68
РОЗДІЛ 3.....	69
АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ ДАНИХ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	69
3.1 Розробка корекційно-розвивальної програми та проведення корекційних занять	69
3.2 Рекомендації щодо профілактики та подолання комп'ютерної залежності в учнів юнацького віку	73
Висновки до третього розділу.....	76

ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ.....	82
Додаток А.....	82
Додаток Б	86
Додаток В	90
Додаток Г	94
Додаток Д.....	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним з атрибутів сучасності стало швидке поширення нових інформаційних технологій. Комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя, зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми впливають на кожну окрему людину. У зв'язку з цим не дивно, коли у деяких людей виникають проблеми через те, що вони занадто багато часу проводять за монітором або в інтернеті. Окремою темою є соціальні мережі, які вже стали надзвичайно популярними у сучасної молоді. Ще стрімкіший зріст темпу актуальності цього дослідження стало наслідок карантину, а вже трохи згодом і воєнний стан.

Групу ризику для розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності становлять особи віком від 13 до 21 року. Зазвичай молоді люди знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або гуртках, які спеціалізуються на комп'ютерних та інформаційних технологіях. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних. Гаджетозалежність є загальнопопулярною темою серед усіх груп населення в 21 столітті, а військовий стан призвів до ще більшої залежності від гаджетів, через можливість слідкувати за подіями які розгортаються навколо нас. Значного впливу психотравматичних факторів внаслідок військових дій зазнають саме учні та студенти, адже вони переживають не тільки проблеми пов'язані з переселенням та загрозою для свого життя але й змушені здобувати знання у такий складний час – що призводить до появи бажання відволіктися від негативу пов'язаного з військовим станом за допомогою смартфона. Постійна перевірка своїх пристроїв для того щоб переглянути текстові повідомлення, соціальні мережі, інформаційні медіа, електронну пошту можуть суттєво збільшувати рівень стресу.

Об'єктом дослідження є сучасна особистість юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості психологічної профілактики інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення інтернет-залежності в юнацькому віці у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

Відповідно до об'єкту, предмету і поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-теоретичні засади дослідження проблеми інтернет-залежності в юнацькому віці.
2. Визначити методичні засоби експериментального дослідження психологічних особливостей виникнення інтернет-залежності в юнаків і дівчат у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити, проаналізувати психологічні особливості виникнення і прояву інтернет-залежності в юнацькому віці у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

У дослідженні використовувалися такі **методи**:

- **теоретичні**: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу;
- **емпіричні**: спостереження, бесіда, опитування, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти. На різних етапах дослідження використовувались такі психодіагностичні методики: «Тест інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», опитувальник «Виявлення кіберкомунікативної залежності» та опитувальник «Міні-мульт».

Питання профілактики комп'ютерної та Інтернет-залежності (постає від фізичної, а головне – психологічної шкоди юнакам та дівчатам) в даний час практично не розроблені, а особливо якщо це стосується умов воєнного стану. Вона набуває особливої значущості у підлітковому та юнацькому віці.

Недостатня ефективність профілактичних і корекційних програм обумовлена тим, що родичі користувачів і самі користувачі комп'ютером не

розцінюють ознаки, що характеризують ризик розвитку комп'ютерної залежності, як небезпечний стан і звертаються до фахівців тільки на етапі вже сформованої комп'ютерної залежності, а особливо у воєний час. Крім того, потенційні адикти, їхні батьки, вчителі у школі та викладачі недостатньо обізнані про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання.

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягіна Г.Я, Бугайова Н. М.

Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення і зумовили вибір теми нашого дослідження: «Прояви інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану».

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що емпірично досліджено та проаналізовано особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану. На основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, вчителями, соціальними педагогами для запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в юнацькому віці у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 30 найменувань.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Наукові підходи до розкриття феномену залежності

Адикція і адитивна поведінка є відносно новими поняттями, і на сьогоднішній час серед психологів існує багато розбіжностей у їх визначенні. [25] Адикція (залежність) – нав'язлива потреба в певній діяльності, яка відчувається людиною. Даний термін часто вживається для таких явищ, як залежність від ліків, наркоманія, але нині застосовується і до нехімічних залежностей [18], наприклад, поведінкових, прикладами яких можуть служити: інтернет-залежність, ігроманія, шопоголізм, психогенне переїдання, фанатизм і т.д. [25, 26, 27, 29, 30]

У вітчизняній літературі поняття «залежність», «залежна поведінка», «адикція», «адитивна поведінка» розглядаються здебільшого як еквівалентні. Термін «адикт» походить від латинського *addicere* – «благоволити», «сприяти». Адикція у сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту.

Термін «адикція» в психологічних словниках визначається наступним чином:

1. Це стан, коли людина намагається зняти психологічний дискомфорт за допомогою зовнішніх стимуляторів.
2. Використовується як синонім до поняття «адитивна поведінка» [12].

Проблематика адикції є багатогранною, охоплюючи психологічні, соціальні, економічні та медичні аспекти. Суть адитивної поведінки полягає в

тому, що, прагнучи піти від реальності, адикт намагається штучним шляхом змінити свій психічний стан, і це дає йому ілюзію безпеки, відновлення емоційної рівноваги.

У країнах пострадянського простору питання адикції як поведінкового розладу почали активно вивчати лише з середини 80-х років XX століття.

Визначення «адитивна поведінка» вперше запропонував відомий дослідник Ц.П. Короленко [9]. У своїх дослідженнях він трактує адитивну поведінку як зловживання однією або кількома психоактивними речовинами (ПАР), при якому відсутні явні ознаки фізичної залежності, але є зміни в стані свідомості.

Одним із найбільш точних визначень терміну «адитивна поведінка» є формулювання Ц.П. Короленка та Т.А. Донських: Адитивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки з формуванням прагнення втекти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за рахунок прийому речовин або постійної фіксації уваги на визначених видах діяльності, що спрямована на розвиток і підтримку інтенсивних емоцій [11].

Ц.П. Короленко вказує, що до поняття «адитивна поведінка» можна віднести як не патологічні, так і патологічні форми цих проявів. У першому випадку мова йде про психопатологічний стан, що включає психічну залежність від ПАР та супутні поведінкові розлади.

Другий аспект цього поняття включає важливі клінічні спостереження, але залишається незрозумілим механізм розвитку адикції, яка, за словами Короленка, «починається в глибині психіки і виражається у формуванні емоційних зв'язків не з іншими людьми, а з неживими об'єктами або діяльністю» [9].

За словами швейцарського психіатра А. Siaehelin, людина, яка страждає від адикції, має невгамовне бажання змін, прагнення досягти спокою, відчуття блаженства, полегшення емоційного стану, підвищення енергії та працездатності, а також позбутися страждань [20].

З розвитком інформаційного суспільства та зростанням традиційних інформаційно-залежних захворювань виникли нові форми адикцій, серед яких можна відзначити патологічну залежність від телебачення, соціальних мереж, інтернет-залежність, а також інтернет-залежні психози, лудоманію (залежність від комп'ютерних ігор), випадки суїцидів через інтернет та інші [8].

Характерними особливостями залежностей різного типу є: синдром абстиненції, прагнення здобути об'єкт залежності, поведінка, спрямована на придбання об'єкта залежності, зниження критичного ставлення до негативних сторін залежності, втрата інтересу по відношенню до соціальної сторони життя, зовнішнього вигляду, задоволенню інших потреб. [9]

Серед загальних ознак адитивної поведінки можна виокремити такі: стійке бажання змінити психофізичний стан; постійне формування та розвиток адикції; циклічний характер залежної поведінки; неминуче виникнення змін в особистості та соціальній адаптації; формування адитивної установки, яка включає сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей, що сприяють виникненню адиктивного ставлення до життя; надмірна емоційна прив'язаність до об'єкта залежності; перетворення цього об'єкта в головну мету існування; заперечення наявності залежності та її серйозності [10].

Процес розвитку адикції включає кілька етапів. Спочатку адитивна поведінка виникає на емоційному рівні, коли з'являються переживання різких змін психічного стану, таких як підвищений настрій, захоплення, екстаз, відчуття підйому, драматизму і ризику, пов'язаного з певними діями. Це може бути вживання речовин, що змінюють свідомість, або переживання азарту під час гри, що закріплюється в свідомості як певний зв'язок між дією і відчуттями.

На наступному етапі формування адитивної поведінки встановлюється певна частота реалізації засобів адикції. При цьому простежується кореляція

ритму адикції з життєвими труднощами, і чим нижче поріг стійкості до фрустрацій, тим ритм вище. [22]

На третьому етапі адитивна поведінка стає стереотипною, перетворюючись на звичний спосіб реагування на вимоги реального життя. На цьому етапі люди, які страждають від адикції, втрачають самокритику і стають нечутливими до критики з боку оточуючих. Їхні думки підпорядковуються емоційному стану, що призводить до витіснення реальної ситуації з їхньої свідомості та блокування можливості критично оцінити себе і свою поведінку. Поступово людина втрачає відчуття реальності, стаючи байдужою до емоцій оточуючих, і здатність до емпатії значно зменшується.

Четвертий етап характеризується повним домінуванням адитивної поведінки. Людина повністю занурюється в адиктивний процес, що призводить до остаточного відчуження від суспільства. Внутрішній світ людини руйнується, і залишається лише зовнішня оболонка. Задоволення від задоволення адиктивної потреби вже не приносить колишньої радості. Спілкування з іншими стає важким, навіть на найпростіших рівнях.

П'ятий етап є катастрофічним. Адикція руйнує не тільки психіку, але й біологічні процеси, викликаючи виснаження всіх життєво важливих ресурсів, уражує органи і системи. Причому це відноситься як до хімічних видів адикції, так і до нехімічних. Нефармакологічні адикції також призводять до серйозних порушень фізичного стану у зв'язку з постійним стресом, що тягне за собою захворювання серцево-судинної та нервової систем. На даному етапі повернення до колишніх нормальних психічних параметрів практично неможливе. Стан адикта відрізняється апатією і пригніченістю, повною духовною спустошеністю, бажаної зміни настрою не відбувається навіть при адитивній реалізації.

У випадках розвиненої адитивної поведінки основні думки людини зосереджені на способах задоволення адиктивних бажань і на тому, як досягти цього задоволення. Уже сама розмова або роздуми про ці питання викликають емоційне збудження, хвилювання або відчуття підйому чи релаксації.

Таким чином, відбувається початкова емоційна зміна, що дає відчуття контролю над собою та ситуацією, а також почуття задоволення життям.

Адитивна поведінка створює ілюзію вирішення проблем і порятунку від стресових ситуацій через своєрідне уникнення переживань. Ця характеристика адикції є особливо привабливою, адже вона дає обманливу можливість вибору шляху найменшого опору. В результаті людина потрапляє в пастку постійного втечі від реальності та взаємодії з навколишнім світом.

На свідомому рівні адикти використовують для самозахисту механізм, який називають «мисленням за бажанням». Він полягає в тому, що людина, всупереч логіці причинно-наслідкових зв'язків, вважає реальним, допускає до себе, до області своїх переживань лише те, що відповідає її бажанням, зміст мислення при цьому в свою чергу підпорядкований емоціям, які у адикта тяж штучно збіднені і швидше являють собою не повноцінну емоційну картину, а якісь «емоційні зрушення». У зв'язку з цим неможливо або дуже важко переконати людину з розвиненою адитивною поведінкою в неправильності, небезпеці її підходів. Комунікація з такими людьми відбувається в двох окремих сферах, які не взаємодіють між собою: логічній та емоційній. Те, що є очевидним у логічній площині, не має жодного впливу на «мислення за бажанням» адикта.

Отже, людина з адикцією шукає аргументи для самовиправдання, часто беззмістовні і нелогічні, але такі, що зменшують інтенсивність внутрішнього конфлікту. Як результат, адикт дозволяє собі звертатися до засобів адикції і в майбутньому.

Основним мотивом особистостей, схильних до адитивних форм поведінки, є активна зміна їхнього незадовільного психічного стану, який розглядається ними найчастіше як «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Такій людині не вдається виявити в реальності будь-які сфери діяльності, здатні надовго привернути її увагу, порадувати або викликати іншу виражену емоційну реакцію. Життя здається їй нецікавим в силу його буденності і одноманітності. Вона не приймає того, що вважається в

суспільстві нормальним: необхідності що-небудь робити, займатися якою-небудь діяльністю, дотримуватися якихось прийнятих в сім'ї або суспільстві традицій і норм.

Можна говорити про те, що в індивіда з адитивною націленістю поведінки значно знижена активність у повсякденному житті, наповненому вимогами та очікуваннями. При цьому адитивна активність має вибіркового характер – у тих сферах життя, які нехай тимчасово, але приносять людині задоволення і виринають її зі світу емоційної стагнації (бездушності), вона може проявляти незвичайну активність для досягнення мети. [7]

Разом з тим об'єктивно і суб'єктивно погана здатність до переживання життєвих труднощів, постійні докори в непристосованості і відсутності любові до життя з боку близьких і оточуючих формують у адитивних особистостей прихований «комплекс неповноцінності». Вони страждають від того, що відрізняються від інших, від того, що не здатні «жити як люди». Однак такий «комплекс неповноцінності», що виникає тимчасово, обертається гіперкомпенсаторною реакцією. Від заниженої самооцінки, яка вселяється оточуючими, індивіди переходять відразу до завищеної, минаючи адекватну.

Поява відчуття переваги над оточуючими виконує захисну психологічну функцію, сприяючи підтримці самоповаги в несприятливих мікросоціальних умовах – умовах конфронтації особистості з родиною чи колективом. Відчуття переваги ґрунтується на порівнянні «сірого повсякденного болота», в якому знаходяться всі оточуючі, і «справжнього, вільного від зобов'язань життя» адитивної людини. [6] Враховуючи той факт, що тиск на таких людей з боку соціуму є досить інтенсивним, адитивним особистостям доводиться підлаштовуватись під норми суспільства, грати роль «свого серед чужих». Внаслідок цього адикти навчаються формально виконувати ті соціальні ролі, які нав'язуються суспільством (зразкового сина, чемного співрозмовника, колеги).

Зовнішня соціальність, легкість налагодження контактів супроводжується маніпулятивною поведінкою і поверховістю емоційних

зв'язків. Така людина страшисться стійких і тривалих емоційних контактів внаслідок швидкої втрати інтересу до однієї і тієї ж людини або виду діяльності і побоювання брати відповідальність за будь-яку справу. [5]

Прагнення говорити неправду, обманювати оточуючих, а також звинувачувати інших у власних помилках і промахах впливають із структури адитивної особистості, яка намагається приховати від оточуючих власний «комплекс неповноцінності», обумовлений невмінням жити відповідно до засад і загальноприйнятих норм.

Базисною характеристикою адитивної особистості є залежність. Виділяють перераховані нижче ознаки, п'яти з яких достатньо для діагностики клінічної залежності у обстежуваного:

1. нездатність приймати рішення без порад інших людей;
2. готовність дозволяти іншим приймати важливі для нього рішення;
3. готовність погоджуватися з іншими через страх бути відкинутим, навіть при усвідомленні, що вони не праві;
4. труднощі, коли потрібно почати якусь справу самостійно;
5. готовність добровільно йти на виконання принизливих або неприємних робіт з метою отримати підтримку і любов оточуючих;
6. погана здатність переживати самотність – готовність прикладати зусилля, щоб її уникнути;
7. відчуття спустошеності або безпорадності, коли обривається близький зв'язок;
8. охоплення страхом бути відкинутим;
9. легка вразливість при найменшій критиці або несхваленні зі сторони.

[4] Відхід від реальності відбувається при адитивній поведінці у вигляді своєрідної «втечі», коли замість гармонійної взаємодії з усіма аспектами дійсності відбувається активація в якомусь одному напрямку. При цьому людина зосереджується на вузькоспрямованій сфері діяльності (часто негармонійній і тій, що руйнує особистість), ігноруючи всі інші. Відповідно до концепції Н. Пезешкіана, існує чотири виду «втечі» від реальності: «втеча

в тіло», «втеча в роботу», «втеча в контакти або самотність» і «втеча у фантазії». [5]

При виборі шляху відходу від реальності у вигляді «втечі в тіло» відбувається заміщення традиційної життєдіяльності, спрямованої на сім'ю, кар'єрне зростання або хобі, зміна ієрархії цінностей повсякденного життя, переорієнтація на діяльність, націлену лише на власне фізичне або психічне удосконалення. При цьому гіперкомпенсаторним стає захоплення оздоровчими заходами («Параноя здоров'я»), сексуальними взаємодіями («Пошук оргазму»), поліпшенням власної зовнішності, якості відпочинку. «Втеча в роботу» характеризується дисгармонійною фіксацією на службових справах, яким людина починає приділяти непомірний, у порівнянні з іншими галузями життя, час, стаючи трудоголіком.

Зміна цінності комунікації формується у разі вибору поведінки у вигляді «втечі в контакти або самотність», при якому або спілкування стає єдино бажаним способом задоволення потреб, заміщаючи всі інші, або кількість контактів зводиться до мінімуму. Схильність до роздумів, при відсутності бажання що-небудь втілити в життя, зробити яку-небудь дію, проявити реальну активність називається «втечею у фантазії». В рамках подібного відходу від дійсності з'являється інтерес до псевдофілософського пошуку, релігійного фанатизму, життя у світі ілюзій і фантазій. [20]

Отже, до основних чинників, що сприяють розвитку адиктивної поведінки, належать особливості соціального впливу, труднощі адаптації в суспільстві, індивідуальні риси особистості, психоемоційна нестійкість, а також певні типи акцентуацій характеру - зокрема гіпертимний, конформний, нестійкий, істероїдний та епілептоїдний. Серед додаткових причин можна назвати типові підліткові реакції, як-от прагнення до самотійності (емансипації) та орієнтацію на певні соціальні групи.

У підлітковому та юнацькому віці адиктивна поведінка часто використовується як спосіб заявити про себе, відстояти власну позицію або висловити незгоду з несправедливим, на їхню думку, ставленням оточення.

При цьому нерідко простежується поверхнєве розуміння етичних норм і цінностей, що свідчить про потребу у вихованні моральної свідомості, взаємної поваги, відповідального ставлення до себе та інших, а також формуванні уявлень про життя і здоров'я як найвищі цінності [5].

1.2 Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежності.

Обговорення психологічної залежності від комп'ютерів розпочалися ще з моменту їх появи, однак особливого розмаху набули після широкого розповсюдження персональних комп'ютерів у повсякденному житті. Якщо раніше увага дослідників переважно зосереджувалась на залежності, пов'язаній із використанням програмного забезпечення та комп'ютерними іграми, то сьогодні у центрі наукового інтересу опинилася проблема Інтернет-залежності [24].

Перше психологічне дослідження залежності від комп'ютера було проведено в 80-х роках минулого століття М. Шоттон. Наприкінці 1994 року К. Янг розробила і розмістила в інтернеті спеціальний опитувальник, отримала майже 500 відповідей, з яких 400 були відправлені, відповідно до обраного нею критерію, адиктами. А. Голдберг в 1995 році одним із перших запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор. У 1997-1998 роках були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні веб-служби з даної проблематики. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд і К. Суратт опублікували перші монографії на тему комп'ютерної залежності. До кінця 1998 року, як зазначає Суратт, комп'ютерна адикція виявилася фактично легалізована – не як клінічний напрямок у вузькому сенсі слова, але як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет- залежної поведінки досліджують: Л.М. Юр'єва, О.С. Чабан, Г.Я. Пілягіна, Н.М. Бугайова. [24]

Аналіз вітчизняних наукових здобутків з теми дослідження показав, що проблему психології залежності від Інтернету можна розглядати в різних ракурсах.

По-перше, питання Інтернет-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Ц.П. Короленко та Т.О. Донських, всі поведінкові девіації поділяються на дві групи: нестандартну і деструктивну поведінку. Нестандартна поведінка може мати форму нового мислення або таких дій, що виходять за рамки поведінкових стереотипів. Деструктивна поведінка, залежно від спрямованості, поділяється на внутрішньодеструктивну (суїцидальна, конформістська, аутична поведінка) та зовнішньодеструктивну, яка, в свою чергу, поділяється на антисоціальну поведінку (полягає у діях, які порушують існуючі закони і права інших людей у формі асоціальної поведінки) та адитивну поведінку (передбачає використання яких-небудь речовин або специфічної активності з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій) [11].

По-друге, виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [12]. Оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження її призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності.

Термін «комп'ютерна залежність» визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Вперше про комп'ютерну залежність заговорили на початку 80-х років американські вчені. У наш час термін «комп'ютерна залежність» все ще не визнаний багатьма вченими, що займаються проблемами психічних розладів, проте сам феномен формування патологічного зв'язку між людиною і комп'ютером став очевидним і набуває все більшого розмаху. Окрім комп'ютерної залежності, існують і споріднені форми адиктивної поведінки, зокрема Інтернет-

залежність та ігрова залежність (ігроманія), які також пов'язані з надмірним проведенням часу за комп'ютерними пристроями.

Комп'ютерна залежність – це психоневрологічний або нейропсихологічний розлад, що супроводжується порушенням функціональної асиметрії мозку, змін у структурі білої речовини, а також дисфункціями периферичної нервової системи (зокрема синдромом зап'ястного каналу), які виникають унаслідок тривалого користування цифровими пристроями: комп'ютерами, смартфонами, планшетами тощо.

Цей тип залежності проявляється у нав'язливому прагненні до діяльності, пов'язаної з використанням комп'ютерної техніки, що призводить до знецінення інших занять, звуження кола інтересів і зменшення соціальної взаємодії. Найбільше ця проблема характерна для дітей і підлітків, зокрема хлопчиків.

Визначальною ознакою комп'ютерної залежності є не кількість часу, проведеного за пристроєм, а зосередження майже всіх інтересів навколо нього та ігнорування інших видів активності. Це явище стало масовим наприкінці XX століття в індустріально розвинених країнах і згодом поширилось і в Україні.

У молодших школярів така залежність зазвичай проявляється у захопленні комп'ютерними іграми, тоді як у старших дітей – у більш складних видах діяльності, як-от модернізація власного комп'ютера, пошук програм у мережі, вивчення програмування тощо [13].

Можна виділити три основні види комп'ютерної діяльності:

1. Пізнавальна – захоплення пізнанням у сфері програмування і телекомунікацій або, як крайній варіант, хакерство;
2. Ігрова – захоплення комп'ютерними іграми і, зокрема, он-лайн іграми (в мережі Інтернет) або, як крайній варіант, т. зв. ігрова наркоманія;
3. Комунікативна – захоплення мережевою комунікацією або, як крайній варіант Інтернет-адикція, у тому числі залежність кіберсексуальна. [4]

Комп'ютерна залежність підрозділяється на кілька видів:

1. Кіберадикція – залежність від комп'ютерних ігор підрозділяється на групи в залежності від характеру тієї чи іншої гри:

- Рольові комп'ютерні ігри, для яких характерний максимальний відхід від реальності.
- Нерольові комп'ютерні ігри, для яких характерне прагнення досягнути мети – пройти гру, азарт від набору очок тощо.

Залежність від різних ігор отримала назву «лудоманії» (від латинського «lud» – гра). Її розділяють на різні види: залежність від комп'ютерних ігор, залежність від гри в казино, залежність від ігрових автоматів, що позначається на способі життя людини і часто навіть на фізичному і моральному здоров'ї. (Термін «кібернетична лудоманія» навіть офіційно введений у світову медичну практику.) [24]

Ігри від першої особи характеризуються найбільшою силою затягування в гру. У стратегічних іграх роль не задається конкретно, а визначається гравцем. Тому глибина занурення в ігровий процес залежатиме від розвитку уяви людини, яка грає. Акцентування геймера на іграх цього типу можна розглядати як компенсування потреби в домінуванні і владі. [23]

Однією з особливостей сучасних комп'ютерних ігор є розвинений звуковий та відеосупровід, що може створити відчуття реальності і на час відсторонити користувача від сприйняття навколишнього світу. А певне емоційне навантаження багатьох ігор лежить в основі більшості випадків патологічної прив'язаності до них. Найменш небезпечні так звані аркадні з простою графікою і звуком. Цими іграми, як правило, «вбивають час», вони не можуть викликати тривалої прихильності. Інша справа – рольові ігри, під час яких гравець «перевтілюється» в героя, яким керує, приймає роль комп'ютерного персонажа і з головою занурюється в його світ. У таких іграх відчуття реальності може бути дуже високим і надовго утримувати увагу гравця. Саме у випадку з рольовими комп'ютерними іграми може спостерігатися «Его-розпад» на «Я-віртуальне» і «Я- реальне», зростання дисонансу між якими призводить до посилення дезадаптації і порушення у

сфері психічних станів. Найбільшу небезпеку становлять «стрілялки», які характеризуються досить примітивним сюжетом, заснованим на насильстві. Такі ігри можуть негативно позначитися на психіці дитини і стати причиною надмірної агресивності. [24]

Неважливо, який тип гри людина обирає – всі вони однаково діють на свідомість: дають приголомшливе відчуття контролю над подіями у віртуальній реальності, позбавляючи від необхідності думати про дійсно важливі справи і приймати серйозні рішення. Це породжує ілюзію того, що час, проведений за комп'ютерною грою, витрачено не даремно. Мозок в період гри може розслабитися. Поступово людина звикає жити за правилами, а в реальній життєвій ситуації, коли потрібно самостійно щось вирішити, вона губиться. [25]

2. «Мережеголізм» – залежність від Інтернету. Проявляється як нескінченне перебування людини в мережі Інтернет. Характеризується довгим перебуванням у віртуальному світі (іноді по 12-14 годин на добу), віртуальними знайомствами, скачуванням музики, спілкуванням в чатах. [25]. Особливо така залежність поширилась на людей в період військового стану, адже постійне оновлення стрічки новин давав надію на зміну подій, а також відстежування потенційних загроз.

3. Хакерство – вид діяльності, що характеризується захопленням пошуком інформації та застосуванням здобутих знань. Найчастіше хакерами стають в підлітковому віці, можливо, компенсуючи цим недостатню розвиненість соціальних навичок. Про нерозвиненість у них особистісної та морально-правової сфери говорять їх заборонені і прямо кримінальні дії. Присвячених даному феномену психологічних досліджень практично немає. ЗМІ пропонують вважати найбільш помітними психологічними особливостями хакерів – асоціальність, обмеженість інтересів, фанатизм. Можна сказати, що хакерство можна розглядати як негативний напрямок особистісного розвитку підлітка або юнака. [22, 27]

Основні різновиди діяльності, яка здійснюється за допомогою Інтернету, а саме, спілкування, пізнання і гра (розваги) – мають властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй ні часу, ні сил на інші види діяльності. У зв'язку з цим в даний час інтенсивно обговорюється феномен (або захворювання, або синдром) «(нарко) залежності від Інтернету», або «Інтернет-адикції» (Internet Addiction Disorder, або IAD). Це одна з небагатьох тем у гуманітарних інтернет-дослідженнях, яка належить винятково до сфери клінічної психології.

Науковці розглядають можливість формування залежності (адикції) не лише внаслідок вживання психоактивних речовин, а й через повторювану поведінку, що викликає сильні емоційні реакції. Симптоми Інтернет-залежності часто перетинаються з проявами так званої комп'ютерної залежності або патологічного надмірного користування комп'ютерами.

У науковій літературі також трапляються визначення на кшталт «залежність від кіберпростору» чи «залежність від віртуальної реальності». Водночас Інтернет-адикти виокремлюються як окрема категорія і не ототожнюються з геймерами або людьми, що активно використовують Інтернет у професійній діяльності, але не виявляють компульсивного тяжіння до віртуального простору [11].

Інтернет-залежність може виникати як залежність від різноманітних форм використання Інтернету, за своїми проявами вона схожа з уже відомими формами адитивної поведінки (наприклад, в результаті вживання алкоголю або наркотиків). За даними різних досліджень, Інтернет-залежними сьогодні є близько 10% користувачів. Інші дослідження називають цифри від 2 до 6%. [24]

Відзначаються такі особливості Інтернет-залежності – це залежність, що не призводить до руйнування організму, за впливом на організм вона ближче до залежності від азартних ігор тощо. Відзначається, що якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг, 25% адиктів стали залежними

протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – незабаром по закінченні року. Залежність, як правило, помічають рідні і близькі адикта за змінами в його поведінці, у розпорядку дня. [25]

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, а особливо у воєнному стані, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор та онлайн аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна реальних людей віртуальними фігурами. Частіше спостерігається компульсивна навігація по веб-мережі, пошук у різних базах даних. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів. На сьогоднішній день військовий стан породжує психотравматичні наслідки для студентів та учнів, які стикаються не лише з проблемами переселення та загрозами для свого життя, а й змушені вчитися в умовах екстремальної нестабільності. Це призводить до того, що вони прагнуть відволіктися від негативних аспектів військового стану за допомогою смартфонів. Постійна перевірка своїх гаджетів для перегляду текстових повідомлень, соціальних мереж, новин та електронної пошти може значно підвищувати рівень стресу.

Феномен залежності від Інтернету може і повинен бути зрозумілий не просто як виключно патологічна пристрасть, від якої слід за всяку ціну позбавлятися, але і як сповнена внутрішньою мотивацією пізнавальна діяльність, яка нагороджує так званих адиктів відчуттям потоку або аутотелічного досвіду (М.Чіксентміхайі). Цей досвід дослідники розуміють як емоції, що з'являються у користувачів при знаходженні в Мережі [12].

Хоча, як уже згадувалося вище, термін «комп'ютерна залежність» все ще не визнано на міжнародному рівні, існує ряд діагностичних критеріїв, які допомагають визначити наявність патологічної пристрасті відносно роботи за комп'ютером. Прояви комп'ютерної залежності умовно поділяються на дві категорії - психічні та фізіологічні симптоми. Психічні ознаки комп'ютерної

залежності, загалом, схожі з психічними ознаками залежностей іншого типу. Серед найхарактерніших психологічних проявів комп'ютерної залежності можна виокремити втрату контролю над тривалістю перебування за комп'ютером, невиконання особистих або даних іншим обіцянок скоротити цей час, навмисне приховування реального стану речей, зниження зацікавленості у спілкуванні та догляді за собою, а також схильність до самовиправдання. Часто залежність супроводжується суперечливими емоціями - задоволенням, змішаним із провиною, а також дратівливістю, що виникає при обмеженні доступу до комп'ютера.[4]

Фізичні ознаки комп'ютерної залежності представлені порушеннями з боку очей (погіршення зору, дисплейний синдром та ін.), опорно-рухового апарату (викривлення хребта тощо), травної системи (порушення харчування, хронічні запори). Фізичні ознаки комп'ютерної залежності менш специфічні, і, як правило, викликаються тривалим перебуванням за комп'ютером. Деякі з цих ознак можуть виникнути і у людей, які зовсім не страждають комп'ютерною залежністю, але які змушені проводити довгий час за комп'ютером.

Отже, комп'ютерна залежність негативно позначається не лише на психологічному стані людини, а й завдає шкоди її фізичному здоров'ю.

Комп'ютер може стати другом або заклятим ворогом, може допомогти в біді, а може додати купу проблем, може допомогти знайти однодумців, а може призвести до самотності.

Комп'ютер є потужним інструментом обробки та зберігання інформації, крім того, завдяки комп'ютеру стали доступними різні види цієї інформації. Саме можливість інтерактивної взаємодії є особливо привабливою для осіб із комп'ютерною залежністю, адже вона частково компенсує труднощі в комунікації, з якими вони стикаються в реальному житті. У основі такої патологічної тяги до комп'ютера часто лежить викривлене сприйняття дійсності та міжособистісних відносин. Виникнення Інтернету дало змогу людям взаємодіяти у віртуальному просторі, що стало особливо привабливим

для тих, хто відчувається ізольованим, невпевненим у собі, але прагне до спілкування, не знаходячи його у звичному соціальному оточенні. [14]

В наш час уважно досліджуються механізми виникнення Інтернет-залежності. Так, дуже цікавим є висловлювання Дж. Сулера: "Кіберпростір – один із способів зміни стану свідомості. Як і в зміненому стані свідомості, взагалі, кіберпростір і все, що в ньому відбувається, здається реальним – часто навіть більш реальним, ніж дійсність". Це твердження дозволяє провести паралель між Інтернет-залежністю і залежностями від хімічних речовин, що змінюють стан свідомості [2].

У більшості випадків комп'ютерна, Інтернет- або ігрова залежність виникає на тлі прихованої або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливості самовираження через страх бути неприйнятним.

Дослідження різних форм онлайн-комунікації дає змогу стверджувати, що Інтернет є потужним інструментом для формування та дослідження ідентичності завдяки своїм унікальним властивостям, таким як анонімність, доступність, невидимість, багатофункціональність, безпечність та простота використання [65, 66].

Зазвичай комп'ютерна залежність, а також її різні прояви, викликають негативну реакцію та осуд з боку оточення, що лише погіршує внутрішній конфлікт та підсилює прагнення проводити більше часу за комп'ютером. Відхід від реальності в комп'ютерний світ з часом породжує байдужість до життя, справжні емоції втрачають свою яскравість, стирається межа між почуттями. Характер відносин з комп'ютером приймає все більш інтимні, емоційні риси, створюючи ілюзію комфорту і стабільності. Згодом звужується коло інтересів, падає працездатність, а труднощі комунікації посилюються. Потреба у комп'ютері або ігрових приставках зростає і стає непереборною, конкуруючи з голодом і спрагою, потребою відпочинку і живого спілкування. [14]

У розумних межах робота за комп'ютером, користування Інтернетом або деякі відеоігри можуть бути навіть корисними для людини, як засіб, що

розвиває логіку, увагу і мислення. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними, а в Інтернеті можна прочитати багато корисної та цікавої інформації. Проблеми виникають, коли час, проведений за комп'ютером, перевершує допустимі межі (насправді ці межі ні ким не визначені), і виникає патологічна пристрасть та необхідність перебувати за комп'ютером ще більше часу. Найбільш вираженим є негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості людини: дружелюбність, відкритість, бажання спілкування, почуття жалю. При вираженій комп'ютерній залежності спостерігається найсильніша деградація соціальних зв'язків особистості і, так звана, соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у дітей та підлітків. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку відбувається через витіснення об'єктивної реальності віртуальною, створеною за допомогою комп'ютера. На тлі соціальної дезадаптації і поглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надлишкова агресивність і різні види антисоціальної поведінки. [25, 26, 27]

З часом, якщо не вжити жодних заходів, стан залежних погіршується, перетворюючись на манію. Відчуваючи ейфорію за комп'ютером, вони одночасно культивують в собі неврівноваженість, неухажність, неохайність, самоізоляцію, втрату всяких звичних цінностей, втрату внутрішніх орієнтирів, зневажливе ставлення до близьких. Ці люди хворі, і їхня хвороба призводить до глибоких змін особистості, появи нових, досить неприємних, рис характеру.

Якщо дорослі люди більш-менш усвідомлено роблять свій вибір, то діти часто стають заручниками способу життя своїх батьків. Діти швидко пристосовуються до навколишнього світу, і до світу комп'ютерів теж. Багато змін можна не помітити відразу, "неозброєним оком" (їх зможе визначити тільки досвідчений педагог чи психолог). Наприклад, це може відобразитися на їхньому емоційному стані, може спостерігатися підвищена агресивність, спалахи насильства. Інше спостереження – діти перестають фантазувати, стають нездатними створювати власні візуальні образи, насилу узагальнюють і аналізують інформацію. Комп'ютер може стати причиною довготривалих

порушень психічного та інтелектуального розвитку дітей. У так званого комп'ютерного покоління гірше працюють деякі види пам'яті, спостерігається емоційна незрілість, безвідповідальність. [24]

Комп'ютерна залежність інколи може бути наслідком таких психічних розладів, як депресія чи шизофренія, що вимагає негайного медичного втручання та відповідного лікування. Дивним є той факт, що комп'ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність.

Згідно з статистикою, схильність до інтернет-залежності часто спостерігається у осіб, які мають два типи дезорієнтації:

1. Соціальна дезорієнтація – психологічний стан, що виражається в асоціальній поведінці, яка виникає через незнання соціальних норм, а не через їх свідоме порушення.

2. сексуальна дезорієнтація [24].

Соціальна дезорієнтація виражається в низькій самооцінці, в уникненні проблем і відповідальності, в спробах відволіктися від якоїсь іншої залежності. Також характеризується вузьким колом спілкування, невмінням висловити, поділитися своїми переживаннями, нестачею близьких відносин, імпульсивністю, невмінням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність. Ці люди часто відмовляються від раніше визначених цілей і, як наслідок, перебувають у стані депресії. Крім того, для залежного типу особистості властивий страх самотності. [24]

Сексуальна дезорієнтація. Сексуально дезорієнтовані інтернет-залежні – це взагалі новий тип людини, гідний окремого опису. За статистикою, кожен п'ятий користувач так чи інакше залучений в сексуальну онлайн-діяльність. Драматизм даного виду залежності для підлітків полягає в тому, що він наздоганяє їх в перехідному віці, в момент статевого дозрівання, і тоді у підлітка формуються асоціальні уявлення про секс. Для розуміння, що робить кіберсекс залежністю, К. Янг пропонує наступну модель: доступність – контроль – збудження, які є трьома базовими причинами цієї залежності.

1.3 Особливості виникнення комп'ютерної залежності в юнацькому віці

Юнацький період - це особливий етап в житті людини. Згідно з Б.Г. Ананьєвим, цей період є сензитивним для розвитку ключових соціогенних потенціалів. Саме в цей час відбувається формування світогляду, самосвідомості, характеру та життєвого самовизначення. Вища освіта, що супроводжує цей етап, має значний вплив на психіку та особистісний розвиток. Протягом навчання в університеті, за умов наявності сприятливих обставин, у молоді формується і розвивається весь спектр психічних процесів, що визначають спрямованість розумових зусиль, зокрема, створюють основу для професійної орієнтації особистості.

У молодому віці людина досягає максимальної працездатності, здатна витримувати найбільші фізичні та психічні навантаження, а також легко освоює складні методи інтелектуальної діяльності. Це також період, коли найшвидше набуваються необхідні для обраної професії знання, вміння та навички, а також розвиваються специфічні особистісні й функціональні якості.

У порівнянні з іншими віковими періодами, в юнацькому віці спостерігається найбільша швидкість оперативної пам'яті, переключення уваги та вирішення вербально-логічних задач. Таким чином, цей період відзначається досягненням найвищих, «пікових» результатів, що є підсумком попереднього біологічного, психологічного та соціального розвитку [16].

Вік від 10 до 21 року є періодом інтенсивного розвитку моральних та естетичних почуттів, а також формування і стабілізації характеру. Особливо важливим є оволодіння комплексом соціальних ролей дорослої людини, включаючи громадянські, професійні та інші. Цей етап також пов'язаний з початком «економічної активності», що означає вступ людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової кар'єри та створення власної родини. Перетворення мотивації і системи ціннісних орієнтацій, а також інтенсивне формування спеціальних здібностей у процесі професіоналізації виділяють

цей вік як ключовий період для становлення характеру і інтелекту. Це час досягнень у спорті, початок художніх, технічних та наукових успіхів [17].

З точки зору вікової психології, юнацький вік характеризується змінами в риси внутрішнього світу та самосвідомості, еволюцією і перебудовою психічних процесів і властивостей особистості, а також змінами в емоційно-вольовій сфері життя.

Юнацький період за різними джерелами збігається з роками навчання в університеті, і саме студенти найчастіше звертаються до «Всесвітньої павутини» з кількох основних причин.

По-перше, це постійна потреба в інформації для підготовки до семінарів, іспитів та виконання завдань. Інтернет надає доступ до широкої, повної та різноманітної інформації. Розвинені пошукові системи, такі як Google, Yahoo, Rambler, значно полегшують процес пошуку необхідних відомостей. Ця доступність і зручність часто спричиняє звикання, що змушує студентів відмовлятися від традиційних джерел інформації, таких як книги чи журнали, віддаючи перевагу лише Інтернету [16].

По-друге, нестача часу через навчання для зустрічей з друзями часто призводить до того, що спілкування здійснюється через Інтернет - за допомогою ICQ, e-mail або різних соціальних мереж та месенджерів. Висока соціальна активність в юнацькому віці виявляється також у прагненні завести нові знайомства через ті ж самі інтернет-сервіси. Розширені можливості для комунікації у віртуальних групах дозволяють молодим людям здобувати певний соціальний статус, що є важливим для студентів. Спілкування та знайомства через Інтернет - це зручний і доступний спосіб взаємодії, який можна здійснювати в будь-який час. Комп'ютер та мобільний телефон допомагають заощадити час на спілкуванні, дозволяючи не виходити з дому для цих цілей [12]. Тому ж причиною - нестачею часу - Інтернет стає також чудовим засобом для пошуку розваг, відпочинку та відволікання від навчальних занять. Відео, картинки, музика, ігри, спілкування на форумах і в чатах, відвідування різноманітних цікавих сайтів - усе це доступне в Інтернеті.

Важливу роль у цьому також відіграє популярність Інтернету, соціальних мереж та інших послуг «павутини» [16].

По-третє, важливу роль відіграє висока пізнавальна мотивація студентського віку. Інтерес до наукового пошуку, бажання здобувати нові знання та самоосвіта добре задовольняються завдяки Інтернету, який містить інформацію на будь-який смак і запит [16].

Однак, незважаючи на очевидну користь, комп'ютер та Інтернет можуть завдати шкоди багатьом аспектам життя молодих людей: навчанню, особистим стосункам та іншим сферам. Студент, захоплений Інтернетом, може зіткнутися з проблемами в навчанні та на іспитах. Відвідуючи сайти, які не мають відношення до навчального процесу, витрачаючи час на спілкування в чатах, граючи в ігри замість занять, він може випасти з навчального процесу, а інколи й з реальності. Інтереси зосереджуються виключно на Інтернеті та проведенні часу в мережі, через що студент часто зупиняється в своєму розвитку. Його не цікавить нічого, окрім сайтів. Відсутність контролю за часом, проведеним у мережі, призводить до того, що йому часто не вистачає часу на навчання, а іноді навіть на сон. В результаті накопичується втома, виникають різні проблеми, що можуть спричинити стрес та нервові зриви [12].

Велика кількість готових рефератів, доповідей та інших матеріалів в Інтернеті, які можна легко завантажити, значно полегшує життя студентів. Однак це має негативні наслідки для інтелектуального розвитку: зникає потреба самостійно шукати, обробляти та систематизувати інформацію [30]. Використовуючи Інтернет, молоді люди замість того, щоб прагнути «думати» і «вчити», віддають перевагу просто «шукати» інформацію. Багато з них відкрито визнають, що часто відвідують заборонені сайти. Це створює ілюзію вседозволеності та безкарності, що спонукає до порушення прав людини. Ілюзія безкарності може стати пасткою, що призведе до серйозних наслідків у реальному житті, зокрема, до девальвації моральних норм [16].

Причини виникнення інтернет-залежності у юнацькому віці часто пов'язують з особливостями спілкування. За даними К. Янг, 91% осіб, що

страждають від інтернет-залежності, активно користуються сервісами Інтернету, пов'язаними зі спілкуванням [24].

Основним мотивом спілкування в Інтернеті є пошук нових знайомств за інтересами, пошук друзів чи однодумців, а також задоволення потреби в емоційній підтримці та відсутність цензури в процесі комунікації. Неможливість бачити і чути співрозмовників дає змогу вільно обговорювати будь-які теми. Це сприяє також тому, що комунікація здійснюється через листування, а не голосове спілкування. Внаслідок цього студент звикає висловлювати свою думку лише письмово, що може призвести до страху висловлюватися перед «реальними» людьми, коли він бачить і чує співрозмовників. Це, в свою чергу, створює труднощі у ситуаціях, що потребують публічних виступів, відповіді на іспитах або обговорення колективних справ, а також у випадках, що вимагають прийняття рішень [16].

Процес спілкування в Інтернеті часто зводиться до простого обміну інформацією, що негативно впливає на комунікативні навички студента. Це може призвести до труднощів при знайомстві з новими людьми в реальному житті, а також у взаємодії з одногрупниками, викладачами, друзями та рідними. Крім того, у віртуальному спілкуванні через відсутність фізичного контакту між партнерами по комунікації втрачають значення численні бар'єри спілкування, а також зменшується комунікативна компетентність, зокрема невербальна частина [26]. Незважаючи на свою товариськість, студент може втратити важливі навички комунікації з людьми [19]. Завдяки специфіці онлайн-ресурсів та відмінностям між віртуальним і реальним спілкуванням, участь юнаків у чатах стає частиною їх повсякденного життя [3].

В Інтернеті людина не відчуває ніяковості чи сковутості, оскільки за монітором немає можливості бути побаченим, що дозволяє відчувати себе більш розкуто. Неможливість бути впізнаним співрозмовниками по листуванню може спонукати створити бажаний образ, який студент хотів би втілювати в реальному житті. Наділяючи себе бажаними якостями і «одягаючи» ідеальну «маску», яка часто значно відрізняється від уявлень

студента про себе, він може стати більш невпевненим у собі. Коли він виходить з чату, «ідеальний» образ зникає, що призводить до почуття соціальної недієздатності та особистісної непривабливості, а також до відчуття приниження у порівнянні з іншими. Це може призвести до небажання вступати у взаємини з людьми без гарантії того, що вони сподобаються. Проблеми в спілкуванні підвищують ризик самотності студента, збільшуючи його тривожність і сприйняття більшості ситуацій як загрозливих, що веде до постійного стресу та бажання уникнути реальних проблем, занурюючись у «спокійну» віртуальну реальність.

Інтернет-залежні студенти, маючи низьку самооцінку, часто відчують себе нездатними досягти успіху. Вони не ставлять перед собою складних цілей, обмежуючись вирішенням повсякденних завдань. Ті зусилля, які вони докладають, є меншими за потенційно можливі, що призводить до зниження рівня їхніх домагань [25].

У юнацькому віці рівень вимог до життя часто завищений, що може призводити до розвитку негативізму в оцінках і установки на негативну позицію в спілкуванні. Тому молоді люди часто намагаються обмежити коло спілкування лише довіреними особами [4]. Для них характерне демонстративне захоплення модними на той момент речами, серед яких комп'ютери займають важливе місце. Наслідком специфічної діяльності юнаків у віртуальній реальності може бути неадекватне сприйняття реальних контактів та деформація міжособистісних відносин [4].

Вихід у Інтернет-середовище стає одним із способів адаптації до складного і жорстокого світу. Маючи труднощі у вираженні емоцій та налагодженні контактів з близькими й однолітками, молода людина намагається уникати ситуацій, де вона може відчувати дискомфорт, шукаючи більш безпечний і опосередкований спосіб взаємодії з оточенням, наприклад, через Інтернет. Віртуальне середовище стає також засобом самозахисту від поганого настрою, болю та приниження [20].

Інтернет-залежність може призводити до розвитку низки психологічних проблем, зокрема:

1. Конфліктна поведінка;
2. Хронічні депресії;
3. Перевага віртуального простору над реальним життям;
4. Труднощі адаптації в соціумі [24].

У разі залежності від кібер-спілкування важливими є фактори новизни та незвичності досвіду, які дають можливість варіювати ступінь анонімності спілкування. Новизна приваблює молодих людей, оскільки вони часто прагнуть експериментувати з анонімними формами комунікації. Крім того, юнаки високо цінують можливість компенсувати ті перешкоди, які можуть виникати в реальному спілкуванні. Це дозволяє їм нейтралізувати стресові ситуації, з якими вони стикаються під час безпосередніх контактів. В результаті таке спілкування може стати для них настільки захоплюючим, що вони втрачають інтерес до інших видів діяльності [24].

Результати досліджень свідчать, що основні проблеми «жителя Інтернету» концентруються в області самоприйняття. У підлітків та юнаків часто виникають труднощі не тільки у близькому спілкуванні та саморозкритті, але й у прийнятті свого фізичного «Я» і своїх тілесних потреб. Однією з причин цього є нерозвинені, інфантильні механізми самооцінки, які породжують ідеалістичні вимоги та перешкоджають формуванню адекватних уявлень про себе. Крім того, деякі юнаки відзначають схильність до контролю кожного етапу роботи комп'ютерних програм, що може переноситися на міжособистісні відносини. Внаслідок невдач у спробах маніпулювати іншими людьми, це може спричиняти замкнутість та соціальну ізоляцію [28].

Прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці включають:

1. Проведення більшої частини часу за комп'ютером, забуваючи про їжу та сон;
2. Зниження успішності в навчанні через захоплення віртуальною реальністю;

3. Заміну реального спілкування віртуальним, майже повне відсутність друзів;
4. Обмеження інтересів тільки захопленням комп'ютером;
5. Зростання дратівливості або байдужості до оточуючих [21].

Найменшу небезпеку потрапити в залежність мають підлітки та особи юнацького віку, які володіють такими якостями:

1. Самореферентність;
2. Комунікативна і соціальна компетентність;
3. Здатність конструктивно поводитися у конфліктних ситуаціях;
4. Адекватна самооцінка;
5. Здатність контролювати афекти;
6. Здатність до відстроченої розрядки напруги.

Отже, постійна потреба в інформації, висока пізнавальна мотивація, соціальна активність і брак часу серед студентів формують основну масу користувачів Інтернету. Легкість доступу до ресурсів, простота спілкування в мережі, доступність та повнота інформації, а також численні можливості для розваг у мережі стають основними чинниками, які сприяють розвитку Інтернет-залежності серед студентів. Це, в свою чергу, має руйнівний вплив на їхній розвиток, навчання, спілкування, самооцінку та інтелектуальний потенціал, що веде до серйозних проблем у житті.

Інтернет-адикція вважається негативною трансформацією особистості, оскільки вона перетворює мотиваційні, цілеутворюючі та операційні складові діяльності, посередництвом якої стає Інтернет [24].

Причини, що провокують Інтернет-залежність у юнацькому віці, можуть включати дезадаптацію у соціумі, труднощі в комунікації з однолітками, дисгармонію в родині та страх переходу до самостійного життя. Інтернет стає для юнака своєрідним укриттям, місцем втечі від реальності у вигаданий ним світ. Це ставлення до себе та до світу на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, є важливими передумовами схильності особистості до розвитку Інтернет-залежності.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури дійсно показує, що проблема психологічної залежності від Інтернету, як поведінкової адикції, є широко дослідженою в зарубіжних наукових колах. Роботи таких вчених, як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інших, розкривають різні аспекти Інтернет-залежності, її вплив на психічне та соціальне становлення особистості. В Україні також активно досліджують це явище, серед відомих вітчизняних науковців можна відзначити Юр'єву Л.М., Чабан О.С., Пілягину Г.Я., Бугайову Н.М., які вивчають проблему Інтернет-залежності з різних точок зору, зокрема її психологічні та соціальні наслідки.

Термін «комп'ютерна залежність» визначається як патологічна пристрасть людини до тривалого перебування за комп'ютером, що може призводити до порушення нормального функціонування в реальному житті. Крім того, наявні і інші споріднені види залежностей, зокрема Інтернет-залежність та ігроманія, що мають спільний корінь у тривалому використанні комп'ютерних технологій.

Інтернет-залежність, в свою чергу, часто переплітається з ігровою залежністю або лудоманією (від лат. «ludus» - гра). Лудоманія охоплює різні види залежностей, зокрема від комп'ютерних ігор, казино, ігрових автоматів. Вона здатна впливати на спосіб життя людини та призводити до серйозних фізичних та психологічних проблем, таких як стрес, депресія, соціальна ізоляція і зниження здатності до самоконтролю.

Переважну більшість аудиторії Інтернету складають особи юнацького віку від 10 до 21 років. Число молоді в мережі Інтернет зростає швидше, ніж кількість представників інших вікових груп.

Існує два основні психологічні механізми утворення залежності юнаків від ігор: потреба у відході реальності і в прийнятті ролі іншого.

У формуванні Інтернет-залежності на перший план виходить прагнення втекти від реальності, відключитися від наявних переживань. Чим сильніше

активізоване це бажання, тим більш деструктивний і злоякісний перебіг у залежності.

Для формування Інтернет-залежності потрібен насамперед, певний тип особистості, який характеризується слабкою волею, несамотійністю і пасивністю.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Характеристика бази проведення дослідження

Базою проведення дослідження є Білоцерківський Гетьманський ліцей-гімназія - сучасний загальноосвітній навчальний заклад, що надає освітні послуги учням віком від 10 до 17 років. Ліцей має репутацію закладу, орієнтованого на високий рівень підготовки учнів, формування в них ключових компетентностей, розвитку критичного мислення та лідерських якостей. У закладі створено умови для гармонійного поєднання навчального процесу, виховання і забезпечення психологічного комфорту учнів.

Однією з ключових характеристик ліцею є його сучасна матеріально-технічна база. Заклад обладнано сучасними класами з доступом до інтернету, інтерактивними дошками, мультимедійним обладнанням, що сприяє інтерактивному навчанню і полегшує взаємодію учнів у навчальному процесі. Особливо важливим у контексті психологічної практики є наявність спеціально облаштованого кабінету практичного психолога, де проводяться як індивідуальні, так і групові консультації, діагностичні та корекційні заняття.

Ліцей забезпечує навчання різного контингенту учнів, які відрізняються за рівнем підготовки, здібностями та психоемоційними особливостями. У період воєнного стану навчальний заклад приділяє значну увагу психоемоційній підтримці учнів, їхній адаптації до нових реалій та зміцненню стійкості до стресових ситуацій. Зокрема, значна частина зусиль психологічної служби спрямована на запобігання негативним проявам в учнівському середовищі, зокрема конфліктам, кризовим станам та девіантній поведінці.

Діагностична робота в закладі спрямована на визначення особистісних, когнітивних і поведінкових особливостей учнів. Консультування проводиться як з учнями, так і з педагогами та батьками, що дозволяє враховувати всі аспекти освітнього середовища. Корекційно-розвивальні програми орієнтовані на розв'язання конкретних проблем учнів, включаючи формування ефективних навичок комунікації, подолання тривожності та розвитку впевненості в собі.

Зважаючи на особливості сучасного освітнього середовища, пов'язані зі стрімким розвитком цифрових технологій, практична діяльність психолога також охоплює питання інтернет-залежності серед учнів. Учні ліцею активно користуються інтернетом як для навчання, так і для соціальних потреб, що створює умови для проведення досліджень з вивчення впливу інтернет-залежності на міжособистісну взаємодію.

Ліцей, із його психологічною службою, сприятливим середовищем і доступністю респондентів, є оптимальною базою для реалізації поставлених завдань практики, дослідження інтернет-залежності та розробки практичних рекомендацій для її профілактики. Одним із основних аспектів роботи закладу в умовах воєнного стану є адаптація психологічних практик до потреб учнів, які переживають стрес, тривогу та інші психоемоційні труднощі.

Таким чином, знайомство з діяльністю психологічної служби ліцею дозволило зрозуміти важливість психологічної підтримки в умовах навчального закладу та роль психолога у створенні комфортного середовища для учнів, де вони можуть розвиватися та справлятися з труднощами.

2.2 Організація і методологічне забезпечення дослідження виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності під час воєнного стану

Мета дослідження полягала в експериментальному вивченні впливу психологічних факторів на розвиток комп'ютерної та інтернет-залежності в умовах воєнного стану.

Завданням емпіричного дослідження було:

Визначення рівня проявів комп'ютерної та Інтернет-залежності серед юнаків.

Встановлення кореляційного зв'язку між рівнем комп'ютерної залежності та психологічними факторами, що сприяють її розвитку.

Дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі, підготовчому, було розроблено програму та методику для проведення емпіричного дослідження.

Другий етап включав проведення емпіричного експерименту, у рамках якого визначався рівень комп'ютерної залежності та психологічні чинники серед студентів.

У дослідженні взяли участь учні Білоцерківського Гетьманського ліцею. Загальна кількість учасників склала 70 осіб віком від 10 до 17 років.

Для проведення констатуючого експерименту були застосовані такі методики:

1. «Тест Інтернет-залежності» К. Янг,
2. опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»,
3. опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності»,
4. опитувальник «Міні-мульт».

На третьому етапі проводилась обробка отриманих експериментальних даних та їх кореляційний аналіз. Для цього використовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз та графічне представлення результатів.

Розглянемо докладніше методики, що застосовувались на діагностичному етапі:

«Тест Інтернет-залежності» К. Янг.

Тест на інтернет-залежність, розроблений Кімберлі Янг у 1994 році, є методикою самодіагностики, що дозволяє визначити рівень патологічної залежності від інтернету. Цей тест складається з 40 запитань, на кожне з яких

респондент дає відповідь за допомогою 5-бальної шкали Ліккерта. Підсумкові бали обчислюються для визначення рівня залежності. Адаптація тесту для російськомовних респондентів була здійснена В. Лоскутовою.

Опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності».

Цей опитувальник є скринінговим інструментом для самооцінки, спрямованим на виявлення кібер-адикції, включаючи інтернет-залежність. Методика була розроблена та адаптована для використання в російськомовному середовищі Л.М. Юр'євою та Т.Ю. Больбот. Основною метою цієї методики є виявлення не лише вже сформованої залежності (II стадія адикції), але й початкових ознак залежності (I стадія) або тих, що лише починають формуватися (передзалежність, аттачмент).

Опитувальник містить 11 тверджень, що стосуються різних аспектів поведінки користувача комп'ютера чи Інтернету. Зокрема, оцінюється емоційний стан особистості під час користування комп'ютером, міркування про досягнення задоволення, тривалість часу, витраченого на комп'ютер, а також матеріальні витрати, пов'язані з цією діяльністю. Крім того, опитувальник враховує вольові якості, переживання, що виникають під час комп'ютерного дозвілля, асоціативне сприйняття задоволення, вплив захоплення комп'ютером на виконання соціальних та побутових обов'язків, а також на психофізичний стан, режим сну та неспання.

Опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності»

Цей інструмент спрямований на виявлення рівня залученості особистості до комунікативної активності в цифровому середовищі. У його основі – 20 запитань, сформульованих на базі характеристик кіберкомунікативної залежності. Джерелами для розробки опитувальника стали матеріали з тематичних ресурсів, зокрема сайтів All Social Networking Sites, Руформатор (переклад публікації «22 симптоми залежності від соціальних мереж» із порталу Examiner.com), а також тест на залежність від Facebook, укладений доктором Сесіль Шу Андреассен (Норвегія).

Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки глибоко особа занурена у віртуальне спілкування, та виявити ознаки надмірного використання соціальних мереж.

Опитувальник «Міні-мульт»

Дана методика є адаптованим коротким варіантом всесвітньо відомого Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI), який був створений у США в середині XX століття. Радянська адаптація була здійснена в Інституті імені В.Н. Бехтерева під керівництвом Ф.Б. Березіна та М.П. Мірошникова у 1960-х роках.

Опитувальник включає 71 твердження та 11 шкал, з яких три є контрольними (оцінними), а вісім - базовими, що відображають ключові характеристики особистості.

Контрольні шкали дозволяють визначити щирість відповідей, ступінь достовірності отриманих результатів та можливий вплив надмірної обережності на відповіді.

Базові шкали охоплюють такі характеристики:

1. Астено-невротичні прояви;
2. Ознаки соціопатичних тенденцій;
3. Емоційна нестабільність;
4. Імпульсивна поведінка;
5. (Не використовується в цій версії);
6. Схильність до образливості та афективності;
7. Підозрілість, тривожність, сумніви;
8. Соціальна замкненість та емоційна ізоляція;
9. Гіпертимність, підвищена активність і збудливість.

Для інтерпретації результатів передбачено спеціальний ключ, який дозволяє перевести сирі бали у стандартні. Тест не має обмежень за часом виконання та може використовуватись у психологічному консультуванні, психодіагностиці, а також у наукових дослідженнях.

2.3 Проведення емпіричного дослідження, що передбачено планом кваліфікаційної роботи магістра

У рамках аналізу було проведено емпіричне дослідження за темою «Прояви інтернет-залежності у міжособистісній взаємодії в умовах воєнного стану». Дослідження складалося з кількох етапів: підготовчого, діагностичного, аналітичного та етапу розробки рекомендацій.

На підготовчому етапі було підбрано методики, які відповідали темі дослідження та забезпечували комплексний аналіз інтернет-залежності. Для цього використовувалися «Тест Інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності» та опитувальник «Міні-мульт» (MMPI-2). Усі методики були адаптовані до специфіки досліджуваної вибірки, зокрема юнацького віку учнів. Було підготовлено інструкції, які сприяли зрозумілості завдань і підвищували мотивацію учасників дослідження.

Вибірка для дослідження включала 70 учнів Білоцерківського гетьманського ліцею віком від 10 до 17 років. Під час підбору враховувалися їхні вікові та гендерні особливості, рівень навчальної успішності, а також активність в онлайн-просторі. Важливою умовою було забезпечення репрезентативності, щоб результати максимально точно відображали загальні тенденції серед підлітків.

Діагностичний етап передбачав проведення дослідження у комфортних умовах. Учні заповнювали опитувальники під супроводом психолога, що допомогло мінімізувати вплив зовнішніх факторів та підвищити якість отриманих даних. Діагностика проводилася як у груповому форматі, так і в індивідуальному – залежно від методики.

Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу. Зокрема, використовувалися статистичні методи для визначення середніх показників, виявлення закономірностей і аналізу кореляцій між рівнем інтернет-залежності та особливостями

міжособистісної взаємодії. Дані були представлені у вигляді таблиць, діаграм та графіків, що спрощувало їхній подальший аналіз.

Під час проходження практики в Білоцерківському гетьманському ліцеї були використані різноманітні психодіагностичні методики для оцінки рівня інтернет-залежності серед учнів та її впливу на міжособистісну взаємодію. Оскільки тема моєї кваліфікаційної роботи пов'язана з дослідженням інтернет-залежності, я використовувала декілька методик, що дозволяють оцінити різні аспекти цієї проблеми.

Однією з основних методик, що була застосована, є «Тест Інтернет-залежності» К. Янг [24]. Ця методика дозволяє виявити рівень залежності учнів від Інтернету, а також її прояви в повсякденному житті. Вона складається з серії питань, на які учасники мають відповісти, оцінюючи свою поведінку в Інтернеті, що дає можливість виявити можливі ризики інтернет-залежності та її вплив на інші аспекти життя.

За результатами тесту «Тест Інтернет-залежності» К. Янг можна зробити висновок, що більшість учасників не демонструють серйозних ознак інтернет-залежності (Рис.2.1).



Рис.2.1. Результати «Тест Інтернет-залежності» К. Янг

Проте, деякі учасники показали середні або високі бали, що вказує на певні прояви залежності від Інтернету. У цих випадках спостерігається деяке порушення балансу між онлайн-діяльністю та реальним життям, що може впливати на соціальні взаємодії, навчання чи інші важливі аспекти життя.

Високі показники тесту можуть свідчити про розвиток психологічної або поведінкової залежності, що потребує уваги та можливих корекційних заходів.

Для учасників з високими результатами рекомендується подальший моніторинг і корекційна підтримка, спрямована на покращення контролю над використанням Інтернету, а також розробка стратегій для зниження часу, проведеного в онлайн-середовищі, щоб уникнути можливих негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Крім того, використовувався опитувальник «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», що дає можливість оцінити ступінь інтеграції технологій у повсякденне життя учнів і виявити, чи є у них тенденція до надмірного використання комп'ютерних технологій. Цей опитувальник дає можливість виявити звички, пов'язані з використанням комп'ютера та Інтернету, що може допомогти в подальшій розробці корекційних заходів.

За результатами опитувальника «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» можна зробити висновок, що більшість учасників не виявили ознак серйозної комп'ютерної залежності (Рис. 2.2).

Проте для кількох учасників спостерігаються деякі негативні тенденції, які свідчать про зростання часу, витраченого на комп'ютер, і можливе порушення здатності до самоконтролю в онлайн-середовищі. Це може проявлятися в труднощах з балансом між роботою, навчанням та активностями в Інтернеті. Високі результати тесту можуть вказувати на наявність психологічних чи поведінкових симптомів залежності, таких як втрата часу, зниження продуктивності, часте бажання продовжити час,

проведений за комп'ютером, навіть коли це заважає виконанню важливих справ або спілкуванню з близькими.

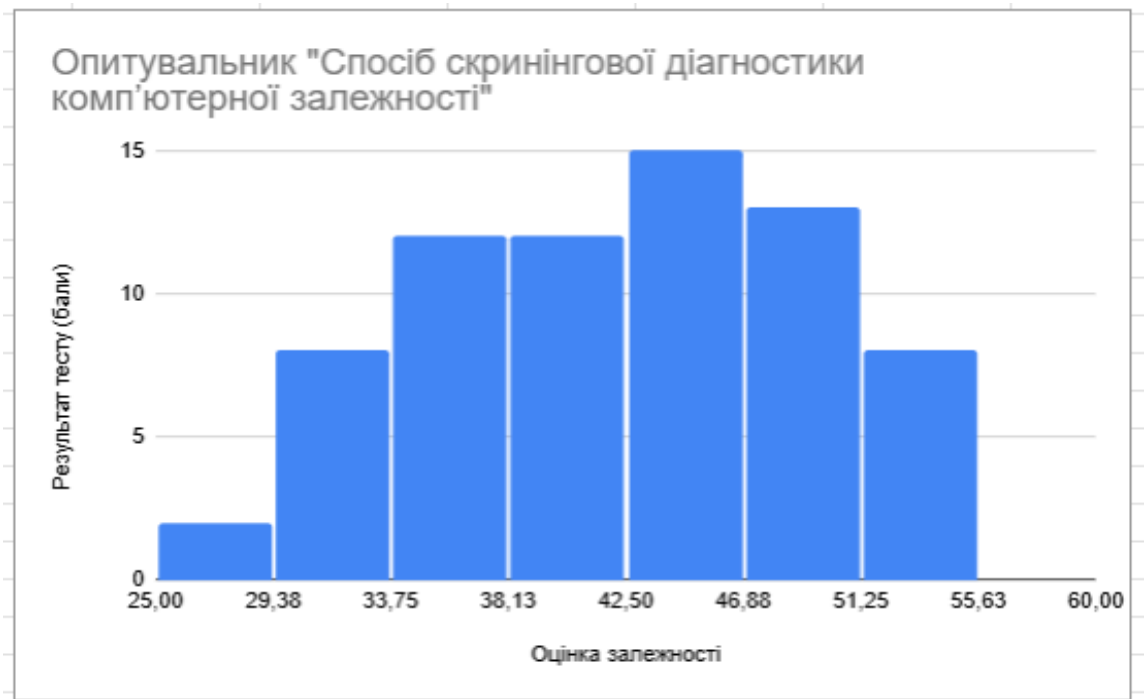


Рис.2.2. Результати опитувальника «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»

Для таких учасників рекомендується здійснювати корекційну роботу, спрямовану на розвиток самоконтролю, зменшення часу, проведеного за комп'ютером, а також формування здорових звичок щодо використання технологій.

Також було застосовано опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності», метою якого є виявлення проблем у міжособистісній комунікації, які можуть бути пов'язані з надмірним використанням Інтернету. Учасники тесту оцінюють свою здатність до спілкування в реальному житті в порівнянні з онлайн-комунікацією, що дозволяє виявити проблеми у соціалізації (Рис.2.3).

Більшість учасників тесту мають середній рівень кіберкомунікативної залежності, що свідчить про наявність певного впливу Інтернету та технологій на їхнє соціальне спілкування, проте рівень залежності ще не є критичним.

Частина учасників (близько 20-30%) виявилася на високому рівні залежності, що вказує на наявність проблем із самоконтролем під час

використання Інтернету, ймовірно, це свідчить про надмірну залежність від віртуальних комунікацій та соціальних мереж.

Трохи менша частина учасників (приблизно 15-20%) мають низький рівень кіберкомунікативної залежності, що свідчить про здатність краще контролювати своє використання інтернету та менше відчувати потребу у віртуальній комунікації.

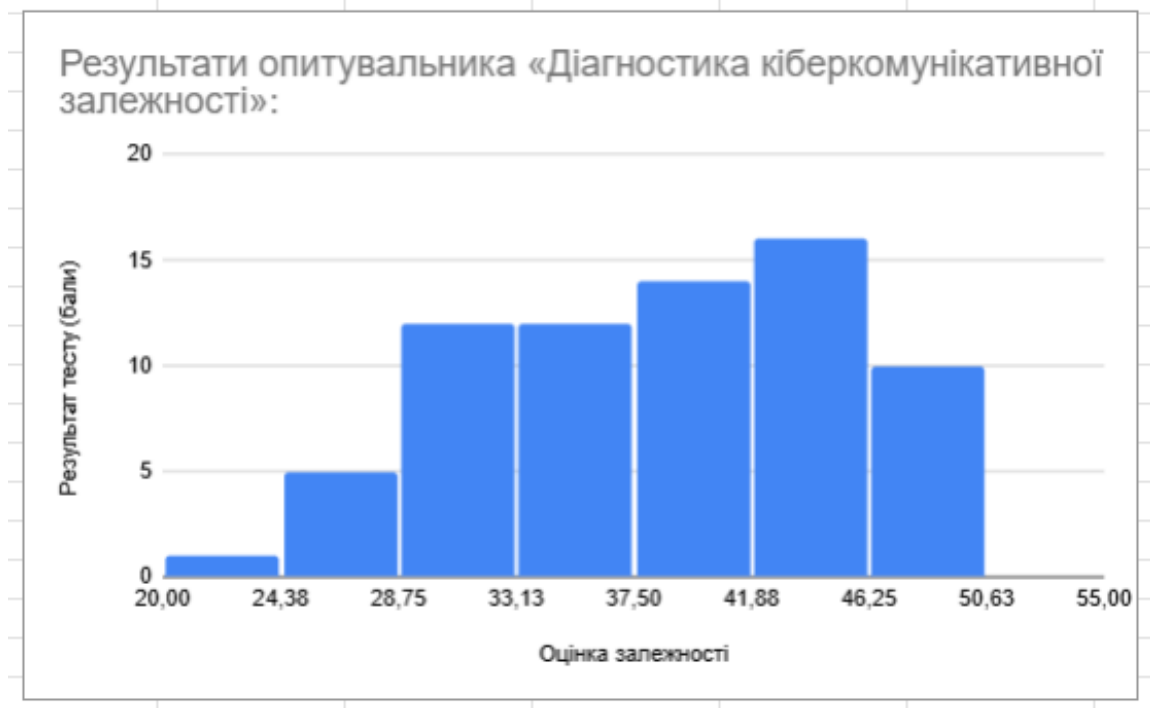


Рис.2.3. Результати опитувальника «Діагностика кіберкомунікативної залежності»

Учасники з високим рівнем залежності можуть мати труднощі у реальних соціальних взаємодіях, оскільки віртуальні комунікації можуть поступово заміщувати живе спілкування, знижуючи здатність до взаєморозуміння і емоційного зв'язку з оточенням.

Такі учасники можуть бути схильними до розвитку соціальної ізоляції, зниження рівня емоційної підтримки та тривожності у реальних соціальних ситуаціях.

Ще одна методика, яка використовувалася, це «Міні-мульт», що оцінює поведінкові характеристики учнів через творчість і мультимедійні засоби. Вона дозволяє оцінити емоційний стан учня, а також його ставлення до

соціуму і до технологій, що допомагає зрозуміти, як часто учні віддають перевагу онлайн-взаємодії замість реальних контактів.

Загальний висновок за результатами тестування «Міні-мульт» показує, що більшість учасників мають збалансовані профілі, які свідчать про адекватний рівень адаптації та психоемоційної стійкості. У деяких учасників відзначено окремі відхилення, такі як підвищені рівні тривожності, схильність до депресії або демонстративної поведінки. Групові показники загалом вказують на середній рівень психологічної гармонії, що відповідає нормам для цієї вибірки. (Рис.2.4)

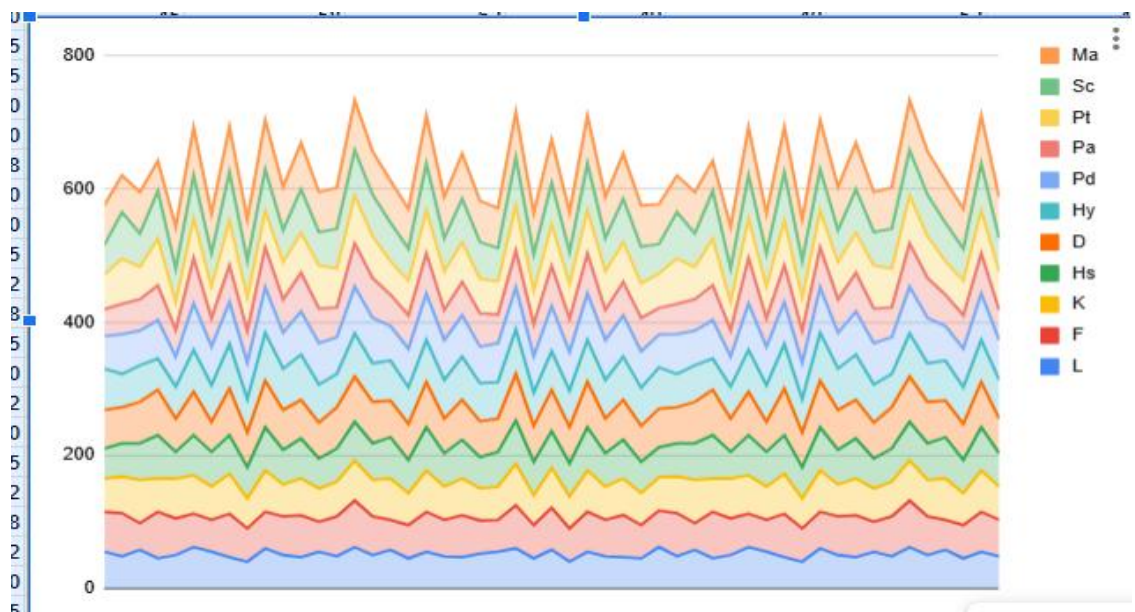


Рис.2.4. Результати опитувальника «Міні-Мульт»

Більшість учасників (приблизно 60-70%) за результатами опитувальника показали середній рівень кіберкомунікативної залежності, що означає наявність певного впливу Інтернету та технологій на їхні соціальні взаємодії, але цей вплив ще не досяг критичних меж. Це свідчить про вміння учнів поєднувати віртуальне спілкування з реальним.

У частини учасників (близько 20-30%) спостерігається високий рівень кіберкомунікативної залежності, що може вказувати на надмірне захоплення віртуальним світом та соціальними мережами. Ці учасники мають схильність до втрати інтересу до реальних комунікацій, що може негативно впливати на їхню соціальну адаптацію та міжособистісні взаємодії.

Інші учасники (близько 10-20%) демонструють низький рівень кіберкомунікативної залежності, що вказує на здатність контролювати своє використання технологій та підтримувати баланс між віртуальним і реальним спілкуванням.

Високий рівень залежності вказує на те, що учні можуть з часом ставати більш ізольованими, а їх комунікація може обмежуватися лише цифровими платформами, що знижує рівень емоційного зв'язку з іншими людьми та здатність до реального взаєморозуміння.

Учні з високим рівнем залежності можуть мати проблеми з концентрацією уваги під час реальних зустрічей, що може впливати на їх навчальну діяльність та стосунки з однолітками.

Інтерпретація отриманих результатів з кожної з цих методик була важливим етапом дослідження, оскільки вона дозволила виявити рівень інтернет-залежності серед учнів та її вплив на їхню поведінку, емоційний стан та комунікативні навички. Результати аналізу показали, що значна частина учнів ліцею має проблеми з надмірним використанням Інтернету, що позначається на їхній здатності до реальних соціальних взаємодій. Це підтвердило необхідність проведення корекційних заходів для зниження рівня інтернет-залежності та покращення міжособистісних взаємодій.

Результати дослідження показали, що високий рівень інтернет-залежності негативно впливає на міжособистісні стосунки учнів. Зокрема, спостерігалася знижена якість комунікативних навичок, зростання конфліктності у взаємодії з однолітками та збільшення емоційної дистанції між ними.

На основі отриманих даних були сформульовані рекомендації для педагогів, батьків і психологів закладу. Вони включали заходи з профілактики інтернет-залежності, розвиток комунікативних навичок, обмеження часу користування гаджетами та формування відповідального ставлення до онлайн-активності.

Емпіричне дослідження стало основою для подальшої розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження проявів інтернет-залежності, розвиток самоконтролю та формування навичок ефективного спілкування. Ця програма була адаптована до вікових особливостей учнів і враховувала сучасні виклики, пов'язані з умовами воєнного стану.

2.4 Психологічні особливості комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку за результатами дослідження

Для оцінки рівня Інтернет-залежності респондентів було використано методику «Тест Інтернет-залежності» за К. Янг. Результати опитування систематизовано в таблиці (див. табл. 2.1), що дозволило представити отримані дані у вигляді гістограми (рис. 2.5) з метою їх візуального аналізу.

Таблиця 2.1

Результати діагностики за методикою «Тест Інтернет-залежності»

	Низький рівень залежності	Середній рівень залежності	Високий рівень залежності
Кількість учасників (%)	94	6	0

За результатами проведення методики К. Янг, 94 % респондентів мають низький рівень Інтернет-залежності (див. дод. А).

Це типові користувачі мережі Інтернет, які іноді можуть проводити онлайн більше часу, ніж планували, однак здатні контролювати свою поведінку. Лише 6 % учасників дослідження продемонстрували середній рівень залежності.

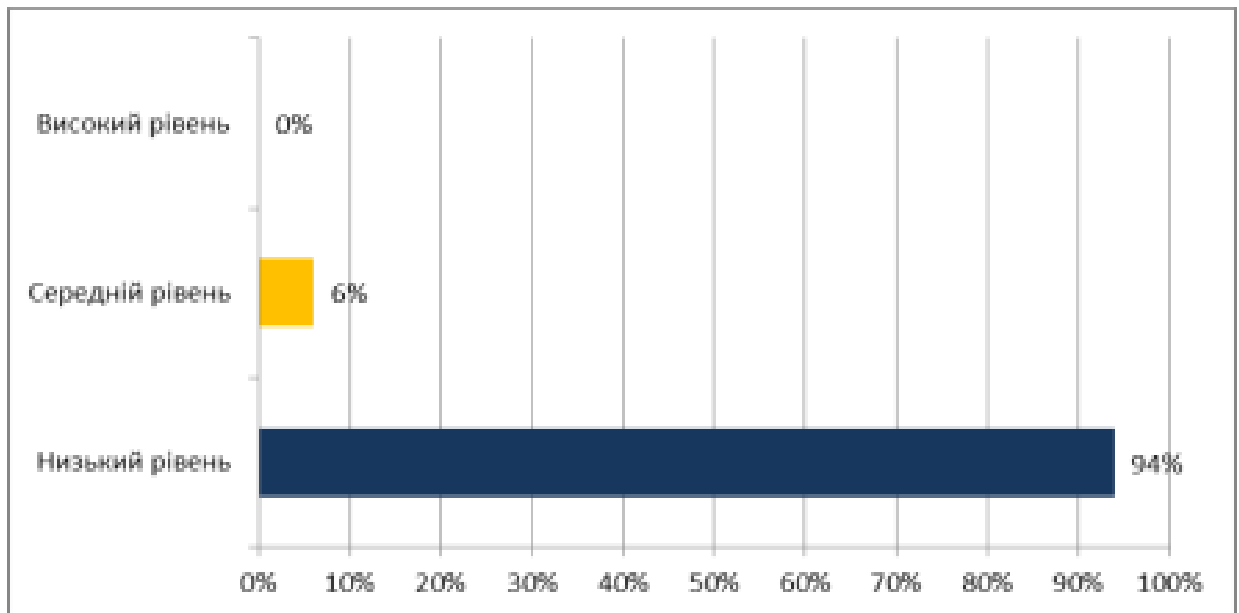


Рис. 2.5. Результати діагностики за методикою «Тест Інтернет-залежності»

У респондентів із середнім рівнем Інтернет-залежності час від часу виникають проблеми, пов'язані з надмірним користуванням мережею.

Тому важливо визначити комплексний вплив цих труднощів на їхнє повсякденне життя, щоб своєчасно застосувати профілактичні та корекційні заходи, аби запобігти переходу залежності на високий рівень.

Осіб із високим рівнем Інтернет-залежності, для яких користування мережею створює значні проблеми в особистому, соціальному чи професійному житті, в ході дослідження виявлено не було.

Отримані за допомогою методики «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» результати (див. дод. Б) були зведені в таблицю (див. табл. 2.2), що дало змогу представити їх також у графічному вигляді - у формі гістограми (рис. 2.6).

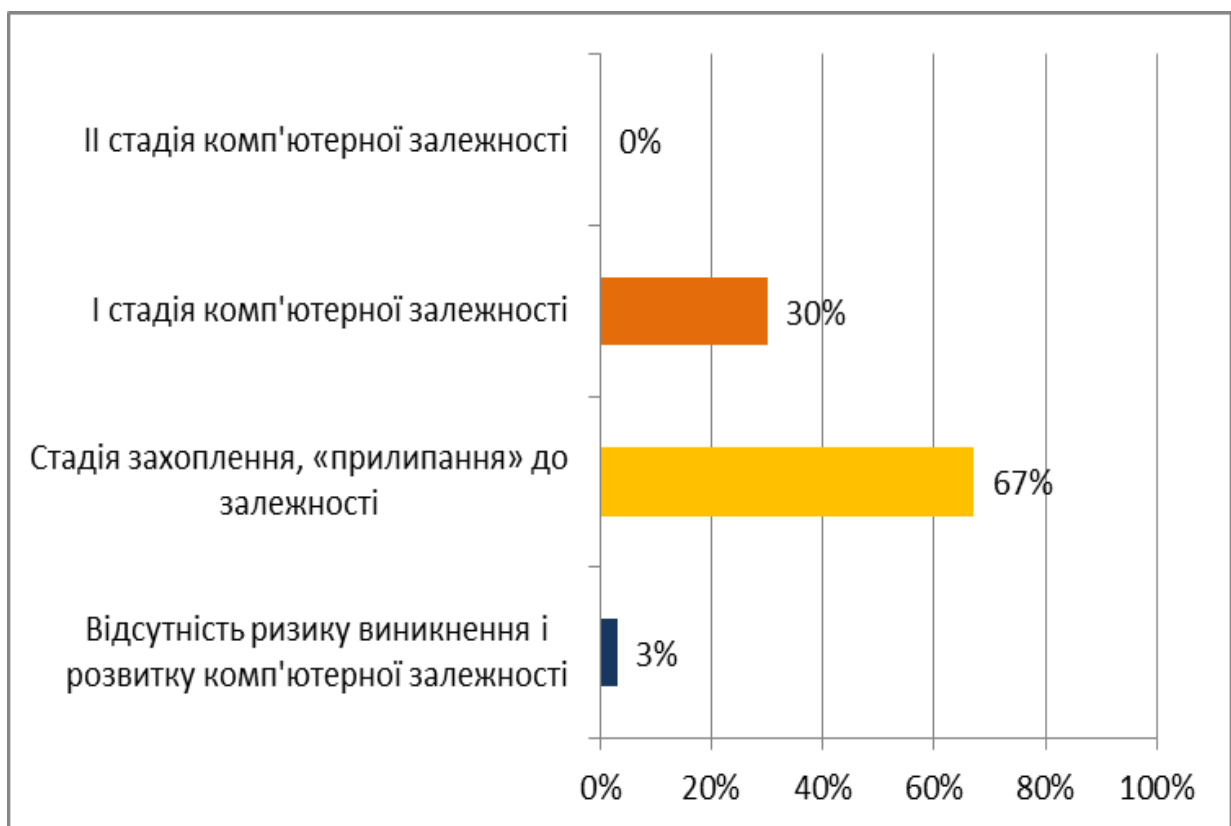
За результатами застосованої методики другу стадію комп'ютерної залежності не було виявлено жодного респондента (0 %). Це свідчить про відсутність сформованої комп'ютерної залежності серед опитаних.

Але слід пам'ятати, що на третій стадії - стадії тотальної комп'ютерної залежності - вже фіксуються ознаки як психічної, так і фізичної залежності, що суттєво порушує функціонування особистості в різних сферах життя.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики за допомогою опитувальника «Спосіб
скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»**

	Відсутність ризиків виникнення комп'ютерної залежності	Стадія захоплення, «прилипання» до залежності	I стадія комп'ютерної залежності	II стадія комп'ютерної залежності
Кількість опитуваних(%)	3	67	30	0



**Рис. 2.6. Результати діагностики за допомогою опитувальника «Спосіб
скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»**

На даному етапі спостерігається стійке зловживання комп'ютерними іграми, спілкуванням у месенджерах, соціальних мережах (TikTok, Instagram) та іншими видами онлайн-активностей, незважаючи на наявні проблеми особистісного та соціального характеру. Спроби контролювати час і активність за комп'ютером залишаються безуспішними.

У структурі синдрому актуалізації компульсивного потягу виявляються такі симптоми, як агресивність, дратівливість, психомоторне збудження, знижена концентрація уваги, мимовільні "друкуючі" рухи пальців рук, а також депресивні прояви.

Також фіксуються фізичні симптоми, зокрема головний біль мігреноподібного характеру, біль у хребті, сухість очей, оніміння і біль у пальцях рук (синдром зап'ястного каналу).

З'являються ознаки дезадаптації, що виражаються у психологічних та соціальних труднощах, зокрема погіршенні навчальної діяльності, конфліктах у родинному колі та з ровесниками.

У 3 % респондентів за результатами застосованої методики було діагностовано відсутність ризику виникнення та розвитку комп'ютерної залежності (до 16 балів за відповідями на запитання).

Першу стадію комп'ютерної залежності виявлено у 30 % опитаних. Це свідчить про те, що респондентам у подальшому, а можливо, вже й на теперішньому етапі, необхідне проведення профілактичних або реабілітаційних заходів.

На цьому етапі в ієрархії потреб формується нова домінанта - діяльність за комп'ютером, яка набуває систематичного характеру й афективного забарвлення. Водночас спостерігаються емоційно-вольові порушення.

Відзначається зростання толерантності до використання комп'ютера, що проявляється у потребі все більшого часу для досягнення звичного задоволення, при цьому ефект від попередньої тривалості перебування за ПК знижується.

З'являються нав'язливі думки про комп'ютер, фантазування, які супроводжуються ейфорією, психічною релаксацією, піднесенням настрою, уявною свободою та посиленням уяви під час перебування за комп'ютером, а також психоемоційною напругою поза цією діяльністю (дратівливість, пригніченість, апатія, тривожність).

Фіксується дезактуалізація базових фізіологічних потреб - сну, харчування, відпочинку, особистої гігієни. Порушується режим дня, зокрема цикли сон-неспанння, праця-відпочинок. Діяльність за комп'ютером починає здійснюватися за рахунок часу, призначеного для навчання, виконання домашніх обов'язків та соціальних взаємин.

Попри високу обізнаність у сфері комп'ютерних технологій, у поведінці таких респондентів спостерігається своєрідна форма інфантилізму та соціальна дезадаптація, зокрема - безпорадність у дотриманні соціальних норм і побудові міжособистісних відносин.

67 % опитаних за результатами проведеного дослідження перебувають на стадії захоплення (аттачменту), або «прилипання» до комп'ютерної залежності. Цей етап вважається стадією ризику, і саме на ньому реабілітаційні та профілактичні заходи можуть мати найбільший ефект.

Серед основних характеристик етапу ризику розвитку комп'ютерної залежності виділяють:

1. поступове збільшення часу, проведеного за комп'ютером, з метою досягнення очікуваного результату або задоволення;
2. втрата відчуття часу;
3. отримання емоційного задоволення від діяльності за комп'ютером;
4. зростання фінансових витрат, пов'язаних з комп'ютерною активністю;
5. поява перших ознак соціальної дезадаптації.

Отримані результати, зведені у таблицю (див. Табл. 2.3), дали змогу представити дані графічно у вигляді гістограми (Рис. 2.7).

Аналіз результатів проведеної методики показав, що у 94% респондентів наявний низький рівень кіберкомунікативної залежності. У реальному житті респондентів, таким чином, спілкування в соціальних мережах, чатах, форумах, телеконференціях не відіграє особливої ролі. Як наслідок, можна

говорити про те, що не відбувається заміни наявних реальних друзів та родичів на віртуальних (див. Дод. В).

Таблиця 2.3

**Результати та інтерпретація опитувальника «Виявлення
кіберкомунікативної залежності»**

	Низький рівень залежності	Середній рівень залежності	Високий рівень залежності
Кількість учасників (%)	94	6	0

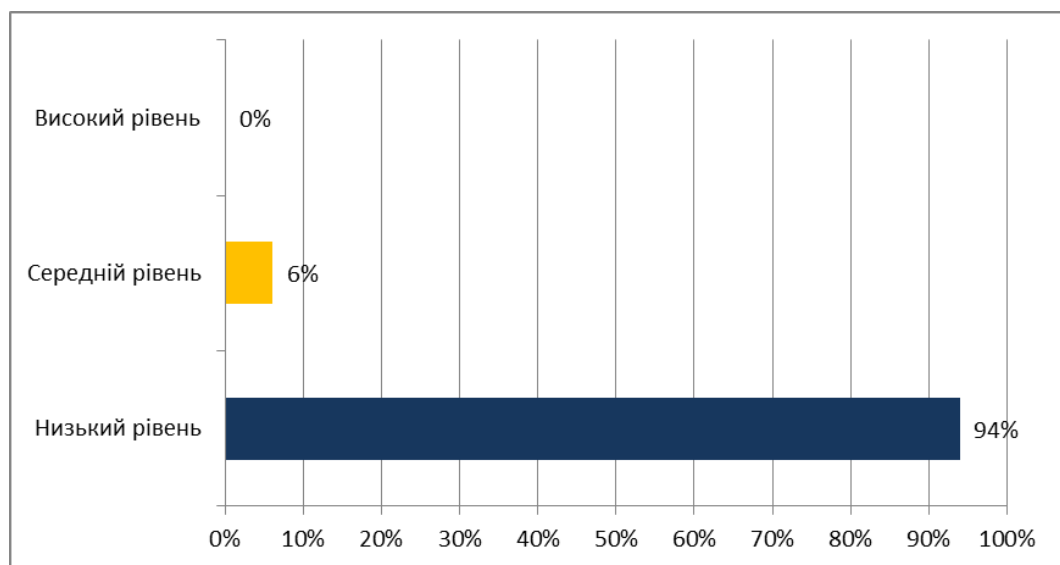


Рис. 2.7. Результати та інтерпретація опитувальника «Виявлення
кіберкомунікативної залежності»

Респонденти не знаходяться безперервно в режимі он-лайн більше 2-ох годин на добу, відсутнє надмірне бажання до використання соціальної мережі. Відсутнє роздратування, прояви агресивності при неможливості зайти на «сторінку» в мережі або при відволіканні від перебування в Інтернеті. Респонденти спеціально не дізнаються новин із соціальних мереж та не обговорюють їх з друзями. Особистості не є залежними від спілкування в мережі Інтернет.

Середній рівень був виявлений лише у 6% опитаних. Це означає, що соціальні мережі впливають на реальне життя респондентів і є детермінантами особистісних змін та проблем з комунікацією. Використання соціальної

мережі використовується респондентами для того, щоб поліпшити настрій або відійти від наявних проблем. Спроби зменшити час перебування в Інтернеті часто закінчуються невдачею. У респондентів є потреба часто оновлювати сторінку соціальної мережі, слідкувати за іншими оновленнями незалежно від місця перебування, додавати фотографії в альбоми або змінювати соціальний статус. Іноді порушується режим сну внаслідок перебування в соціальній мережі.

Високий рівень кіберкомунікативної залежності не був виявлений.

Для виявлення психологічних особливостей респондентів нами було застосовано методичку «Міні-мульт». Ті бали, що ми отримали в результаті проведення діагностики (Дод. Г), було зведено в таблицю (Табл. 2.4), завдяки якій отримали змогу представити результати графічно, в гістограмі (Рис. 2.8). У 30 % опитуваних показники за всіма базовими шкалами є значно занижені, при цьому шкали достовірності не вказують на свідому спробу приховати щось.

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою «Міні-мульт»

Шкали	Кількість учасників (%)			
	Ступінь прояву характеристики			
	Низькі показники	Риси характеру	Акцентуація	Психопатія
Іпохондрія	83	13	4	0
Песимістичність	84	13	1	1
Емоційна лабільність	75	14	11	0
Імпульсивність	83	9	7	1
Ригідність	72	11	14	3
Тривожність	66	27	7	0
Індивідуалістичність	75	14	10	1
Оптимістичність	58	27	14	1

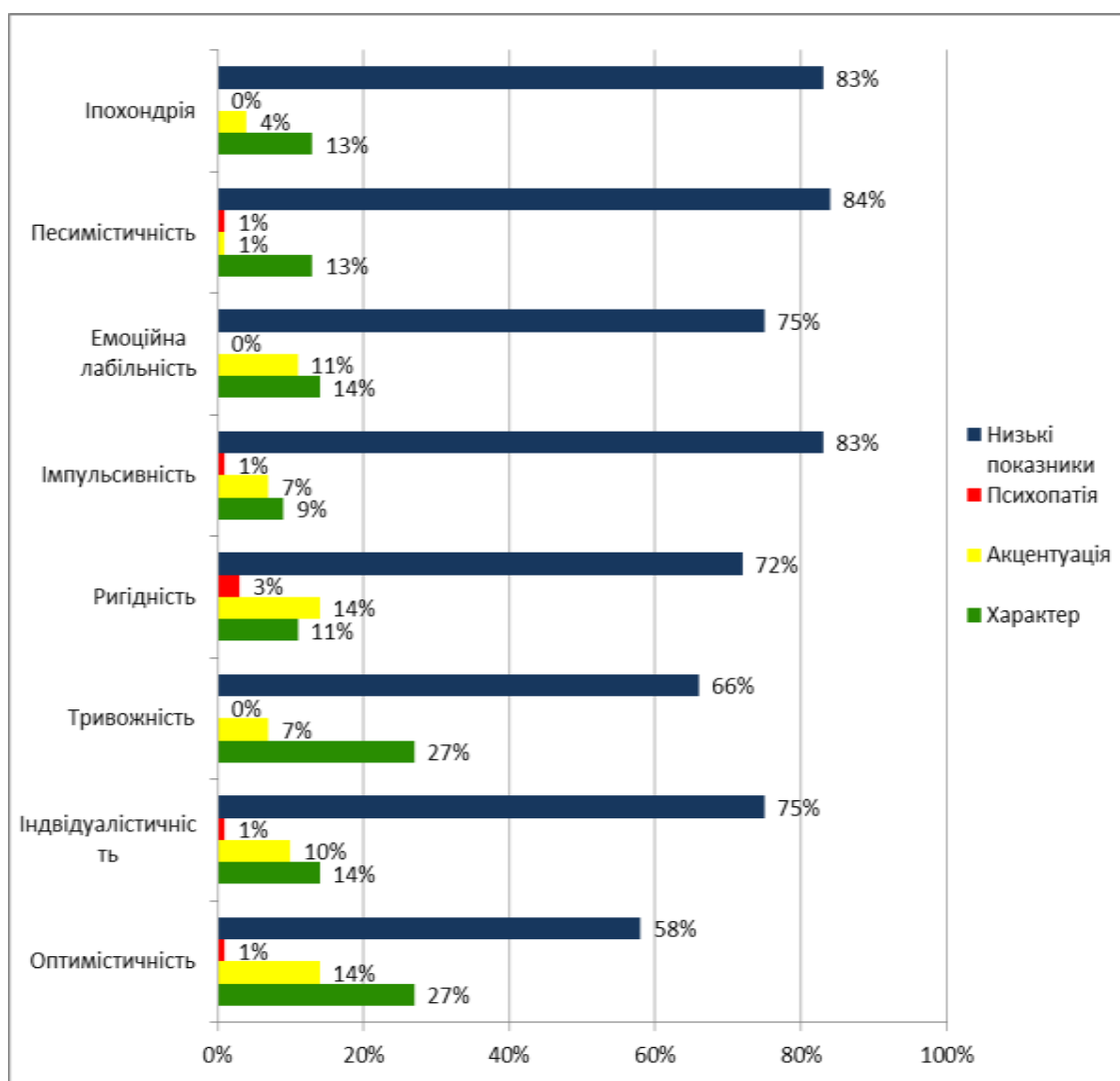


Рис. 2.8. Результати діагностики за методикою «Міні-мульт»

Ці бали не вказують на виражені індивідуально-особистісні характеристики і є типовими для добре збалансованої особистості. У таких респондентів емоції і поведінка залишаються під контролем свідомості, або ж вони настільки помірковані, що людині достатньо мінімального контролю над ними.

Шкала № 1 «Іпохондрія» або «Надконтроль» є провідною тенденцією у 13% респондентів. У жодного з респондентів вона не набуває рис психопатичної, що свідчить про відсутність порушення адаптації, стресових станів або витіснення відмови від самоактуалізації. Вона визначає і формує характерологічні особливості особистості.

Тобто, її характеристики, у поєднанні з характеристиками інших шкал, утворюють цілісний психологічний портрет. Ця шкала виявляє у людини

мотиваційну спрямованість на відповідність соціальним і фізіологічним нормативам. Основні проблеми людей, у яких ця шкала є провідною, можуть включати: придушення спонтанності, стримування активної самореалізації, контроль над агресивністю, гіперсоціальну спрямованість інтересів, орієнтацію на правила та інструкції, інертність в прийнятті рішень. Мислення таких людей є інертним, догматичним, опирається на загальноприйняті точки зору і позбавлене незалежності. У міжособистісних відносинах емоції проявляються скупі, а обережність – надмірно сильно. Гіперсоціальність виступає як «фасад», за яким може ховатися буркотливість і роздратованість.

Шкала № 2 «Песимістичність» вказує на певні характерологічні особливості у 13% респондентів, а у 1% опитуваних вона набуває рис акцентуації, що іноді може ускладнювати соціально-психологічну адаптацію. Такий підйом показників може бути пов'язаний із ситуацією різкого розчарування після пережитої невдачі або внаслідок хвороби. Риси психопатії також виявляються у 1% респондентів. Ця шкала виявляє схильність до песимістичної особистісної позиції. Вона включає в себе такі характеристики, як високий рівень усвідомлення наявних проблем, мудре відношення до проблеми, схильність до роздумів, інертність у прийнятті рішень, виражена глибина переживань, аналітичний стиль мислення, скептицизм, самокритичність, невпевненість у собі та у своїх можливостях. Такі люди здатні приймати інших такими, якими вони є, розуміти їх, співчувати. Вони альтруїстичні, хороші естети. Мотиваційна спрямованість особистості — уникання невдач. У стресових ситуаціях вони схильні до «стоп-реакцій», тобто блокування активності і підкорення лідеру. Як акцентуація, ця шкала виявляється у особистісних рисах, таких як схильність до гострого переживання невдач, підвищене почуття провини та самокритичне ставлення до своїх недоліків.

Шкала № 3 «Емоційна лабільність» у 14% опитуваних вказує на набір характерологічних якостей, а у 11% — на акцентуацію, яка відповідає істероїдному типу, де всі подальші характеристики є загостреними. Ця шкала

виявляє схильність до художнього типу сприйняття навколишньої дійсності, легку зміну настрою, залежність від впливів середовища та нестійкість самооцінки, яка змінюється під впливом думки значущих людей. Вона також вказує на впевненість у співпадінні «Я-реального» з ідеалами, що декларуються у середовищі функціонування індивіда. До того ж спостерігається незрілість установок, інфантильність, вразливість, емотивність та контактність з іншими людьми. Такі респонденти мають вміння знаходити підхід до будь-якої людини, проте є схильність до сильної потреби в увазі, що трактуватиметься як залежність. Без належної уваги таким людям може ставати погано, що свідчить про залежність від референтної групи.

До основних проблем людей, у яких виражені характеристики шкали «Емоційна лабільність», відносять невміння щиро співчувати, постійне перебування в якійсь ролі, інфантилізм, егоцентризм та занадто велику потребу в увазі. У 75% респондентів, у яких оцінки за цією шкалою є заниженими, спостерігається емоційна стабільність, зниження чутливості до впливів середовища та низький рівень відгуку на проблеми соціального мікроклімату.

Щодо шкали № 4 «Імпульсивність», її характеристики були виявлені у 9% респондентів як частина психологічного портрету, у 7% — як акцентуація, а у 1% — як психопатична риса. Ця шкала вказує на активну життєву позицію, високу пошукову активність, переважання мотивації досягнення, впевненість і швидкість прийняття рішень. Стиль мислення є інтуїтивним, евристичним, іноді спекулятивним (не підкріпленим фактами). Для таких людей характерні нетерплячість, схильність до ризику, високий рівень домагань, що залежить від зовнішніх впливів, а також безпосередність у прояві почуттів. Дії часто випереджають продуманість вчинків, є тенденція до протидії зовнішньому тиску, схильність спиратися на свою точку зору. У стресових ситуаціях проявляється дієвий, стенічний тип поведінки. Що стосується акцентуації, то вона проявляється за гіпертимним типом, що призводить до підвищеної імпульсивності. Як психопатична риса, імпульсивність набуває ознак

конфліктності та агресивності. У 83% респондентів були виявлені низькі показники цієї шкали, що свідчить про занижену мотивацію досягнення, відсутність спонтанності, хороший самоконтроль, відсутність лідерських якостей та прагнення до самостійності.

Шкала № 6 «Ригідність» є складовою характеру у 11% опитуваних, акцентуацією вона є у 14%, а психопатичні риси набуває у 3%. Вона виявляє стійкість інтересів, завзятість у відстоюванні особистої думки, сценічність установок, активність позиції, яка посилюється при протидії зовнішнім силам, практичність, тверезість поглядів на життя, прагнення опиратися на власний досвід і стеничний стиль мислення з вираженим прагненням до конкретики. У таких осіб спостерігається недостатня гнучкість розуму, труднощі з переключенням на нові ситуації. Вони надають перевагу точності та конкретності, не люблять невизначеність. В міжособистісних відносинах проявляється виражене почуття суперництва, прагнення до здобуття престижної ролі у референтній групі. Високі бали за цією шкалою свідчать про ворожість, в міру підвищені — про образливість, а низькі (у 72% респондентів) — про тенденцію підкреслювати миротворчі якості.

Шкала № 7 «Тривожність» виявляється у 27% респондентів як частина їх психологічного портрету, а у 7% — як акцентуація. Ця шкала показує схильність до пасивно-страждальної позиції, невпевненість у собі та нестабільності ситуації, високу чутливість до впливів середовища та небезпеки. Мотивація таких людей зосереджена на униканні неуспіху та залежності від думки більшості. У середньостатистичних респондентів за цією шкалою відзначаються розвинуте почуття обов'язку, скромність, підвищена тривожність щодо незначних життєвих проблем, а також турбота за долю близьких. Їм притаманне почуття емпатії, залежність від сильної особистості, схильність до рефлексії, самокритичності та сумнівів. Мислення персеративне, з тенденцією до повторення і застрягання на деталях. У стресових ситуаціях ці люди можуть швидко слідувати за більшістю або лідером. Високі показники шкали свідчать про виражену тривогу, яка не

трансформувалася в конкретний стан і пов'язана з довготривалою невротизацією. Низькі показники (66% опитуваних) вказують на обережність у діях, знижену здатність до емпатії, грубувату манеру поведінки.

Шкала № 8 «Індивідуалістичність» відображає характеристики 14% респондентів, у 10% це акцентуація, а в 1% — психопатична риса. Вона вказує на відокремлену, споглядальну особистісну позицію, аналітичний стиль мислення, де переважають роздуми над почуттями і діями. Ці люди мають здатність створювати цілісні образи на основі мінімальної інформації, творчо орієнтовані та володіють оригінальними судженнями і незвичайними інтересами. Вони вибірково підходять до міжособистісних контактів, суб'єктивно оцінюють людей і явища, незалежні в своїх поглядах і схильні до абстрактного мислення. Така особистість відчуває потребу в актуалізації своєї індивідуальності, що інколи ускладнює адаптацію до повсякденного життя. Люди цього типу більше орієнтовані на інтуїцію, ніж на життєвий досвід, і в стресових ситуаціях можуть відчувати розгубленість. Високі результати за цією шкалою свідчать про внутрішню напруженість, тривожність та схильність до довгого обдумування проблем, а низькі показники (75% респондентів) — на практичність, тверезість мислення і меншу схильність до фантазії та абстракцій.

Шкала № 9 «Оптимістичність» виявляється складовою характеру у 27% опитуваних, акцентуацією — у 14%, а психопатичних рис набуває лише у 1% респондентів. Підвищення балів за цією шкалою свідчить про активну життєву позицію, високу любов до життя, впевненість у собі та позитивну самооцінку. Люди з високими показниками цієї шкали мають схильність до жартів, високий рівень мотивації досягнення, але ця мотивація більше пов'язана з рухливою активністю та комунікацією, ніж з конкретними цілями. Їхній настрій переважно підвищений, але він може швидко змінюватися через протидію чи негативні ситуації, а гнівні реакції, як правило, не тривають довго. Успіхи супроводжуються почуттям гордості, а життєві труднощі вони зазвичай сприймають як такі, що легко подолати.

Акцентуація цієї шкали проходить за гіпертимним типом і виявляється через підвищену самооцінку, легкість у прийнятті рішень, відсутність вибірковості в контактах і поблажливе ставлення до своїх невдач чи недоліків. Такі люди можуть бути непостійними в своїх симпатіях і часто переживають нові закоханості. У стресових ситуаціях у них проявляється надмірна активність, при цьому вони можуть імітувати поведінку авторитетних осіб чи лідерів.

Низькі показники цієї шкали вказують на схильність до більш серйозного і зваженого підходу до життя, з менш вираженою активністю та оптимізмом.

Висновки до другого розділу

Згідно з цілями дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу психологічних чинників на розвиток комп'ютерної та інтернет-залежності, були обрані відповідні методики та розроблена програма дослідження. Формування вибірки включало осіб юнацького віку (від 10 до 21 року). В ході констатуючого експерименту застосовувались наступні методики: «Тест інтернет-залежності» К. Янг, опитувальник для скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, опитувальник «Діагностика кіберкомунікативної залежності» та методика «Міні-мульт».

Обробка даних, отриманих в результаті діагностичного етапу, показала, що:

- Більшість респондентів є звичайними користувачами Інтернету, які можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але загалом контролюють себе. Такі результати загалом підтверджуються і результатами методики «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності», за якою на стадії захоплення від Інтернету знаходиться більшість опитуваних.

- У більшості респондентів (94%) було діагностовано низький рівень кіберкомунікативної залежності, тоді як високого рівня виявлено не було.

- Найбільш вираженими характерологічними рисами, що притаманні більшості респондентів, є характеристики шкал «Тривожність» та «Оптимістичність», «Емоційна лабільність», «Індивідуалістичність», які були діагностовано за допомогою методики «Міні-мульт».

Виявлений зв'язок між методиками «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» та «Міні-мульт» показав, що характеристики шкали «Індивідуальність» сприяють виникненню і швидкому розвитку комп'ютерної залежності.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ ДАНИХ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Розробка корекційно-розвивальної програми та проведення корекційних занять

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження була створена комплексна корекційно-розвивальна програма, метою якої було зниження проявів інтернет-залежності серед учнів юнацького віку, розвиток їхніх комунікативних навичок, підвищення рівня самоконтролю та поліпшення міжособистісних взаємин. Програма враховувала психологічні, вікові та соціальні особливості учасників, які перебувають у складних умовах воєнного стану. Зокрема, акцентувалася увага на створенні безпечного середовища, що сприяло б емоційному розвантаженню, відновленню психологічного балансу та покращенню навичок взаємодії з однолітками. Основою програми стали когнітивно-поведінковий підхід, арт-терапевтичні методи, техніки розвитку емоційного інтелекту та тренінгові практики. (Див.Додаток Д)

Програма мала чітку структуру, яка включала кілька основних етапів. Кожне заняття складалося з вступного, основного та заключного блоків. На вступному етапі учасники виконували вправи для налаштування на роботу, знімали емоційну напругу та створювали атмосферу довіри. Основний блок був спрямований на виконання завдань, які допомагали учасникам аналізувати свою поведінку, вчитися новим навичкам і модифікувати установки щодо користування інтернетом. Заключний блок передбачав рефлексію,

обговорення вражень від заняття та встановлення індивідуальних цілей для подальшого розвитку.

Перше заняття мало назву «Я і мій Інтернет: як ми взаємодіємо». Воно було присвячене формуванню усвідомленості щодо впливу інтернету на життя учнів та аналізу часу, проведеного онлайн. Учасники вели «інтернет-щоденник», у якому фіксували свою активність у мережі, аналізували її продуктивність і вплив на інші сфери життя. Вправа «Колесо життя» допомогла учасникам оцінити баланс між онлайн-активністю, навчанням, спілкуванням і відпочинком. Також було проведено групову дискусію, під час якої учні ділилися своїми спостереженнями, що сприяло усвідомленню спільних проблем та підтримувало почуття взаєморозуміння.

Друге заняття було спрямоване на розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Темою заняття стало «Спілкування в реальному житті: крок до гармонії». Використовувалися вправи на розвиток активного слухання, емпатії та побудову довіри у взаємодії. Учасники виконували рольові ігри, у яких моделювали різні комунікативні ситуації – як у віртуальному середовищі, так і в реальному житті. Практика порівняння цих двох типів взаємодії дозволила учням краще зрозуміти переваги живого спілкування та відчутти його важливість. Для зниження рівня тривожності, яка може виникати під час комунікації, були використані техніки релаксації, такі як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація.

Третє заняття мало назву «Цифрова гігієна: мій день без гаджетів» і було спрямоване на формування усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій. Учасники аналізували свій типовий день за допомогою вправи «Цифрова карта дня», фіксували, скільки часу вони проводять онлайн, та визначали моменти, коли гаджети використовуються автоматично або безцільно. Особливу увагу приділяли пошуку альтернатив - учні створювали списки занять, які могли б замінити онлайн-активність. Візуальна вправа «Мій день без інтернету» допомогла кожному учаснику спланувати день без використання смартфона. Після цього учні отримували індивідуальне

завдання - провести один день максимально офлайн та поділитися своїм досвідом на наступному занятті. Обговорення результатів сприяло усвідомленню особистої залежності та пошуку більш здорових звичок у повсякденному житті.

Четверте заняття було присвячене темі самопізнання та усвідомлення різниці між реальним і віртуальним образом під назвою «Реальний vs віртуальний: де моє “Я”?». Учасники досліджували власну онлайн-ідентичність, аналізували, як вони себе презентують у соціальних мережах і чим цей образ може відрізнятись від справжнього «Я». За допомогою вправи «Моє справжнє обличчя» учні створювали два візуальні колажі: один - що відображає їхній віртуальний образ, інший - який, на їхню думку, краще відповідає реальності. Обговорення цих образів у групі допомогло учасникам глибше замислитись над тим, якими вони є насправді, які риси себе хочуть підкреслити онлайн, а які - приховати. Це заняття сприяло розвитку саморефлексії, формуванню більш стійкої самооцінки та зменшенню внутрішньої потреби «прикрашати» себе в мережі.

П'яте заняття під назвою «Стрес, нудьга і гаджети: що я обираю?» було спрямоване на розвиток емоційної саморегуляції та формування здатності усвідомлено обирати способи подолання напруги. Учні обговорювали ситуації, в яких найчастіше звертаються до гаджетів, зокрема моменти тривоги, самотності або нудьги. Під час вправи «Мій тригер» кожен учасник визначав власні емоційні стани, які провокують бажання йти в онлайн. Упродовж заняття учасники складали «емоційну аптечку» - перелік здорових способів зняття напруги, що могли б замінити безконтрольне користування інтернетом. Також було опановано техніку «заземлення 5-4-3-2-1», яка дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан за рахунок фокусування на реальності. Заняття завершилось обговоренням: учні ділились особистим досвідом, коли вдавалось свідомо уникнути імпульсивного використання гаджетів.

Шосте заняття було спрямоване на розвиток навичок саморегуляції та вміння розпізнавати власні емоційні стани. Його тема - «Мої емоції - мій компас». Під час заняття учасники навчалися ідентифікувати базові емоції, аналізувати їхній зв'язок із поведінкою в інтернеті. Вправа «Емоційний термометр» дозволяла кожному визначити рівень напруги та обрати відповідні стратегії регуляції. Також було проведено інтерактивну гру «Що я відчуваю?», у якій учні по черзі імітували емоційні стани, а інші визначали їх та пропонували способи самодопомоги. Заключною стала техніка «Емоційний щоденник», яку учасники мали вести протягом тижня для розвитку навички рефлексії й самоспостереження. Це заняття сприяло зниженню імпульсивності та покращенню емоційної саморегуляції у повсякденних ситуаціях.

Сьоме заняття - «Я в онлайні і офлайні: баланс життя» - було спрямоване на переоцінку пріоритетів у щоденному житті учнів та формування здорових цифрових звичок. Учасники виконували вправу «Дерево мого часу», де створювали графічне зображення своїх щоденних активностей: коріння - найважливіші потреби (сон, навчання, спілкування), стовбур - регулярні справи, а крона - «випадкові» або надлишкові активності, як-от безцільне скролення стрічки. Після цього обговорювали, які «гілки» варто обрізати для збереження життєвого балансу. Завдання допомогло учасникам краще зрозуміти, на що витрачається час, та визначити зони, які потребують змін. Результатом заняття стало створення індивідуального «плану цифрової рівноваги».

Восьме заняття під назвою «Гра чи втеча? Що стоїть за захопленням» було присвячене аналізу причин надмірного занурення в ігровий та онлайн-контент. Учасники обговорювали, які потреби задовольняє для них інтернет: потребу в успіху, визнанні, уникненні нудьги чи соціальної тривоги. Проводилась вправа «Моя мотивація онлайн», у якій кожен визначав, що саме приваблює його в цифровому середовищі. Далі учні в парах моделювали ситуації, у яких можна задовольнити ті ж потреби у реальному житті - наприклад, замість гри, де здобуваються досягнення, взяти участь у шкільному

конкурсі або творчому проєкті. Обговорення сприяло формуванню усвідомленого ставлення до онлайн-активностей і бажанню розвивати себе поза екраном.

Після проведення занять здійснювався ретельний аналіз ефективності програми. Було визначено, що учасники продемонстрували зменшення рівня тривожності, пов'язаної із соціальною взаємодією, підвищення рівня впевненості у спілкуванні та зниження часу, проведеного в інтернеті. Більшість учасників зазначали, що завдяки програмі вони змогли краще організувати свій час, покращили стосунки з однолітками та стали свідоміше ставитися до своєї активності в онлайн-просторі.

Програма також передбачала розробку рекомендацій для педагогів та батьків. Вони включали створення умов для розвитку соціальних навичок учнів, обмеження часу використання гаджетів, проведення сімейних заходів, які сприяли б зміцненню довіри, та організацію інтерактивних тренінгів для вчителів з питань профілактики інтернет-залежності. Таким чином, корекційно-розвивальна програма стала ефективним інструментом не лише для зниження проявів інтернет-залежності, але й для створення здорового психологічного клімату серед учнів та формування у них навичок, необхідних для успішної адаптації в сучасному суспільстві.

3.2 Рекомендації щодо профілактики та подолання комп'ютерної залежності в учнів юнацького віку

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження, а також враховуючи складні соціально-психологічні умови, в яких перебуває сучасна молодь під час воєнного стану, були сформульовані комплексні рекомендації для педагогів, батьків та практичних психологів. Ці рекомендації спрямовані на профілактику та подолання комп'ютерної залежності серед учнів юнацького віку, а також на створення умов для розвитку здорової самоорганізації, емоційної стабільності та соціальної активності.

Педагогам варто звернути увагу на важливість формування в учнів культури відповідального ставлення до цифрового середовища. Доцільним є запровадження в навчальні програми елементів медіаграмотності, зокрема обговорення теми впливу соціальних мереж, онлайн-ігор, блогів та відеоплатформ на психоемоційний стан і навчальну мотивацію. У класах бажано регулярно проводити інтерактивні заняття на теми «Цифрова безпека», «Онлайн-залежність: як її розпізнати» або «Життя поза екраном». Для зниження часу, який учні проводять у віртуальному середовищі, можна застосовувати групові проєкти, інтегровані завдання з офлайн-діяльністю, квести та практичні творчі завдання. Не менш важливо - забезпечити інклюзивне та безпечне середовище в класі, де кожен учень почуватиметься прийнятим, що зменшуватиме потребу у втечі в онлайн-простір.

Організація більше офлайн-заходів: спортивних турнірів, екскурсій, творчих майстерень та клубів за інтересами також може допомогти зменшити час, витрачений на віртуальну взаємодію. Враховуючи значення живого спілкування для соціалізації учнів, ці заходи мають на меті сприяти розвитку комунікативних навичок та командної роботи. Створення здорових цифрових звичок у родині є важливою частиною профілактики. Батьки відіграють вирішальну роль у формуванні звичок дітей щодо використання гаджетів. Вони мають встановлювати чіткі правила користування пристроями вдома, але не шляхом заборон, а шляхом спільного діалогу та залучення до прийняття рішень. Важливо, щоб батьки не лише обмежували, а й пропонували альтернативи: спільне дозвілля, настільні ігри, спільні прогулянки, творчі або спортивні активності. Ефективним є впровадження практики «цифрових перерв» або «годин без екранів», коли вся сім'я разом відпочиває від техніки.

Моніторинг емоційного стану дитини є важливим елементом профілактики. Батьки мають звертати увагу на емоційний стан дитини, зокрема тривожність, дратівливість, проблеми зі сном або навчанням, що можуть бути сигналами цифрової залежності. Необхідно розвивати довірливі стосунки, у яких дитина може вільно ділитися своїми почуттями та

труднощами, не боячись осуду. Психологи рекомендуються активно впроваджувати превентивні програми, що охоплюють діагностику ризику залежної поведінки, психоедукацію учнів та їхніх батьків, а також тренінгову роботу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та навичок конструктивного спілкування. Ефективними є методики когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяють переосмислити установки щодо інтернету та формувати нові моделі поведінки. Арт-терапевтичні підходи, ігрова терапія, майндфулнес-практики також мають значний потенціал у корекційній роботі з підлітками. Важливим напрямом є залучення вчителів до профілактичної діяльності: через проведення семінарів, методичних об'єднань, консультацій щодо ознак комп'ютерної залежності. Психологи мають бути не лише фахівцями, що «лікують наслідки», а й ініціаторами змін у шкільному середовищі, що сприяють розвитку стійкості до стресу, автономності та здатності до саморефлексії у підлітків. Доцільним є налагодження співпраці між школою, батьками й місцевими громадами з метою створення позашкільних програм, які могли б зайняти учнів у позаурочний час: клубів за інтересами, волонтерських ініціатив, спортивних секцій, що не лише відволікатимуть від гаджетів, а й сприятимуть особистісному розвитку.

Висновки до третього розділу

У дослідженні, проведеному на базі Білоцерківського Гетьманського ліцею-гімназії, було реалізовано корекційно-розвивальну програму для зниження рівня інтернет-залежності серед учнів у умовах воєнного стану. Програма включала психокорекційні заняття з використанням когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних та тренінгових методів, орієнтуючись на розвиток соціальних навичок та емоційної саморегуляції.

Програма виявила свою ефективність: учасники знизили рівень тривожності та соціальної ізоляції, покращили комунікаційні навички та значно скоротили час, проведений в інтернеті. Вони також свідомо почали підходити до використання гаджетів та онлайн-активностей.

За результатами дослідження були розроблені рекомендації для педагогів, батьків і психологів. Для педагогів - включення медіаграмотності до програм, інтерактивні заняття з цифрової безпеки та розвитку соціальних навичок. Для батьків - формування здорових цифрових звичок у дітей. Психологи повинні впроваджувати профілактичні програми для діагностики та корекції залежної поведінки.

Програма сприяла зниженню інтернет-залежності серед учнів і допомогла сформувати здорові психологічні звички для ефективної соціалізації в цифровому середовищі.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної залежності від Інтернету, що дозволило визначити її як різновид поведінкової адикції. Дослідження засвідчили, що питання інтернет-залежності здебільшого розглядається у працях зарубіжних науковців, таких як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг, тоді як в українській науці цим питанням займаються Л.М. Юр'єва, О.С. Чабан, Г.Я. Пілягіна, Н.М. Бугайова. Уточнено термінологічну базу дослідження: поряд з поняттям «комп'ютерна залежність» виокремлюються споріднені форми, такі як інтернет-залежність та ігрова залежність, зокрема лудоманія.

2. Встановлено, що потреба у втечі від реальності та ідентифікація з іншими ролями можуть сприяти формуванню патологічного використання Інтернету. До розвитку залежності схильні особи з певним типом особистості: несамотійні, з ослабленою волевою регуляцією та пасивною життєвою позицією.

3. Представлені результати констатувального етапу дослідження, під час якого використовувалися валідні психодіагностичні методики: тест інтернет-залежності К. Янг, опитувальники для скринінгу комп'ютерної та кіберкомунікативної залежності, а також методика «Міні-мульт». У дослідженні взяли участь юнаки віком від 10 до 21 року. Розроблено програму дослідження та сформовано репрезентативну вибірку.

4. Аналіз результатів засвідчив, що більшість респондентів є звичайними користувачами Інтернету, які поки що не мають яскраво виражених ознак залежної поведінки. Водночас, деякі респонденти виявили високі показники за шкалами «Тривожність», «Оптимістичність», «Емоційна лабільність» та «Індивідуалістичність». Встановлено, що саме індивідуалістичність як особистісна риса корелює з підвищеним ризиком розвитку комп'ютерної залежності. Кіберкомунікативна залежність загалом знаходиться на низькому рівні серед досліджуваної вибірки.

5. Висвітлено хід і результати впровадження корекційно-розвивальної програми для зниження рівня інтернет-залежності серед учнів Білоцерківського Гетьманського ліцею-гімназії в умовах воєнного стану. Програма базувалася на поєднанні когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних і тренінгових методів з акцентом на розвиток соціальних навичок і саморегуляції.

6. В результаті впровадження програми показано позитивну динаміку: зниження рівня тривожності, соціальної ізоляції, покращення комунікативних навичок та свідомого ставлення до використання Інтернету. Учні почали відповідальніше підходити до цифрових активностей. За підсумками дослідження були сформульовані практичні рекомендації для педагогів (використання медіаграмотності), батьків (формування здорових цифрових звичок) та психологів (профілактика залежної поведінки через освітні програми).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук, Н. (2019). Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології, (30). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
2. Бех І.Д., Васильєва С.А. (2011). Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. – Київ: Слово.
3. Белінська Е., Жичкіна А. (2004). Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Київ: ЮНІТІ-ДАНА.
4. Гошовський Я.О. (2015). Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. Психологічні науки, Вип. 4.
5. Ратинська О.М. (2016). Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, Вип. 1(38), С. 233–236.
6. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д. (2001). Психотерапія адиктивної поведінки: методи й підходи. Київ: Логос.
7. Склярєнко В.В. (2013). Девіантна поведінка підлітків: психологічний аналіз. Черкаси: ЧНУ.
8. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. [Електронний ресурс] – <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14201/1/Aimedov.pdf>
9. Яворовська Г.С. (2016). Формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах профілактики комп'ютерної залежності підлітків. Психологічні науки: проблеми і здобутки, №1(5).
10. Ковшар О.В. (2015). Теоретико-методичні засади організації передшкільної освіти: монографія. Кривий Ріг: Вид. Р.А. Козлов.
11. Франкл, В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів: Літопис. (українське видання)
12. Шапар Б.В. (2004). Психологічний тлумачний словник. Харків:

Прапор.

13. Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
14. Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403–412.
15. Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? *Psychology and the Internet*, 61–75.
16. Orzack, M. H., & Orzack, D. S. (1999). Computer addiction: Is it real or just a metaphor? *Harvard Mental Health Letter*, 15(2), 8.
17. Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). *Understanding the psychology of Internet behavior: Virtual worlds, real lives*. Routledge.
18. Beck, D.A. (2007). *Psychiatric Disorders due to General Medical Conditions*. Department of Psychiatry, University of Missouri-Columbia.
19. Columbia University Press. (2007). *Depression*. The Columbia Electronic Encyclopedia.
20. Пономаренко В.С. (2010). Психологічні аспекти профілактики залежної поведінки. *Психологія і суспільство*, №4, с. 91–97.
21. Leshchenko M. V. (2018). Психологічні чинники комп'ютерної залежності у підлітків. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, №6(317), 142–149.
22. Моляко В.О. (2012). Інтернет-залежність як форма девіантної поведінки. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка*, Вип. 29, 342–349.
23. Корольчук М. (2017). Інтернет-залежність підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні науки*, №4.
24. Дьоміна Ю. (2018). Соціально-психологічна корекція інтернет-залежної поведінки підлітків. *Психологічні перспективи*, №31, 76–85.
25. Василенко І.В. (2019). Вплив комп'ютерних ігор на розвиток підлітків. *Наукові праці молодих учених*. Переяслав-Хмельницький.
26. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric

Publishing.

27. Anderson, E.L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454.

28. Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2014). Investigating risk factors for Internet gaming disorder: A comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the Big Five personality traits. *European Addiction Research*, 20(3), 129–136.

29. Мельник Т.М. (2020). Профілактика девіантної поведінки підлітків в умовах закладів загальної середньої освіти. *Освітній простір України*, №22, с. 53–58.

30. World Health Organization (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця результатів «Тест інтернет-залежності» К. Янг

№	Учасник	Результат тесту (бали)	Оцінка залежності
1	Александрович Денис	45	Середній рівень
2	Біла Софія	50	Високий рівень
3	Блюхер Еріх	38	Низький рівень
4	Ганенко Максим	42	Середній рівень
5	Горовий Єгор	36	Низький рівень
6	Дембіцький Єгор	60	Високий рівень
7	Дорошенко Іван	33	Низький рівень
8	Івченко Олексій	49	Середній рівень
9	Калач Тимур	41	Середній рівень
10	Кирилов Артур	53	Високий рівень
11	Кирилюк Микола	31	Низький рівень
12	Ковтонюк Дмитро	55	Високий рівень
13	Красавін Дмитро	39	Низький рівень
14	Кунцьо Георгій	48	Середній рівень
15	Ліпченко Назарій	57	Високий рівень
16	Маркін Ігор	40	Середній рівень
17	Матушевич Тимофій	46	Середній рівень
18	Німенко Дмитро	35	Низький рівень

19	Овдієнко Олексій	52	Високий рівень
20	Петрище Назарій	44	Середній рівень
21	Роговий Ілля	47	Середній рівень
22	Тарадай Іван	50	Високий рівень
23	Худолій Софія	43	Середній рівень
24	Шабатіна Анна	38	Низький рівень
25	Шабельний Максим	30	Низький рівень
26	Бевза Тимур	29	Низький рівень
27	Бублик Ілля	41	Середній рівень
28	Галкіна Катерина	58	Високий рівень
29	Герасименко Лев	37	Низький рівень
30	Гончарова Єлизавета	32	Низький рівень
31	Демченко Марія	49	Середній рівень
32	Джима Максим	40	Середній рівень
33	Дубченко Ростислав	33	Низький рівень
34	Дукмасов Михайло	54	Високий рівень
35	Зарудна Ірина	60	Високий рівень
36	Качур Олександра	47	Середній рівень
37	Кошовий Тимофій	42	Середній рівень
38	Манжула Денис	45	Середній рівень
39	Могильницький Віталій	50	Високий рівень
40	Мойсеюк Вадим	37	Низький рівень
41	Мороз Георгій	48	Середній рівень
42	Півнюк Назар	41	Середній рівень

43	Пономаренко Максим	46	Середній рівень
44	Семененко Тимофій	39	Низький рівень
45	Скляр Богдан	33	Низький рівень
46	Стрига Артур	31	Низький рівень
47	Чуб Олександр	44	Середній рівень
48	Шевченко Олександра	50	Високий рівень
49	Шерепенко Нікіта	36	Низький рівень
50	Шило Софія	48	Середній рівень
51	Штуль Ілля	35	Низький рівень
52	Александренко Маргарита	41	Середній рівень
53	Божок Дар'я	38	Низький рівень
54	Буренко Максим	43	Середній рівень
55	Гончар Олександр	44	Середній рівень
56	Грицюк Єлизавета	40	Середній рівень
57	Давидов Андрій	45	Середній рівень
58	Дейнега Дмитро	39	Низький рівень
59	Зикін Яків	32	Низький рівень
60	Каленський В'ячеслав	37	Низький рівень
61	Коваленко Андрій	54	Високий рівень
62	Маркін Володимир	43	Середній рівень
63	Мартиненко Мирослава	41	Середній рівень
64	Олексієнко Мелана	36	Низький рівень
65	Пушняк Вікторія	49	Середній рівень
66	Ротаєнко Ярослав	44	Середній рівень

67	Рублевський Даніїл	47	Середній рівень
68	Самойленко Артем	50	Високий рівень
69	Скрид Антон	53	Високий рівень
70	Федак Олександр	51	Високий рівень

Додаток Б

Таблиця результатів для опитувальника «Спосіб скринінгової
діагностики комп'ютерної залежності»

№	Учасник	Результат тесту (бали)	Оцінка залежності
1	Александрович Денис	35	Низький рівень
2	Біла Софія	40	Середній рівень
3	Блюхер Еріх	30	Низький рівень
4	Ганенко Максим	45	Середній рівень
5	Горовий Єгор	38	Низький рівень
6	Дембіцький Єгор	50	Високий рівень
7	Дорошенко Іван	33	Низький рівень
8	Івченко Олексій	42	Середній рівень
9	Калач Тимур	47	Середній рівень
10	Кирилов Артур	53	Високий рівень
11	Кирилюк Микола	32	Низький рівень
12	Ковтонюк Дмитро	55	Високий рівень
13	Красавін Дмитро	36	Низький рівень
14	Кунцьо Георгій	44	Середній рівень
15	Ліпченко Назарій	48	Високий рівень
16	Маркін Ігор	40	Середній рівень
17	Матушевич Тимофій	46	Середній рівень

18	Німенко Дмитро	41	Середній рівень
19	Овдієнко Олексій	54	Високий рівень
20	Петрище Назарій	39	Середній рівень
21	Роговий Ілля	43	Середній рівень
22	Тарадай Іван	52	Високий рівень
23	Худолій Софія	34	Низький рівень
24	Шабатіна Анна	31	Низький рівень
25	Шабельний Максим	29	Низький рівень
26	Бевза Тимур	28	Низький рівень
27	Бублик Ілля	42	Середній рівень
28	Галкіна Катерина	50	Високий рівень
29	Герасименко Лев	37	Низький рівень
30	Гончарова Єлизавета	32	Низький рівень
31	Демченко Марія	46	Середній рівень
32	Джима Максим	41	Середній рівень
33	Дубченко Ростислав	35	Низький рівень
34	Дукмасов Михайло	54	Високий рівень
35	Зарудна Ірина	55	Високий рівень
36	Качур Олександра	49	Середній рівень
37	Кошовий Тимофій	44	Середній рівень
38	Манжула Денис	47	Середній рівень
39	Могильницький Віталій	46	Середній рівень
40	Мойсеюк Вадим	38	Низький рівень

41	Мороз Георгій	45	Середній рівень
42	Півнюк Назар	40	Середній рівень
43	Пономаренко Максим	47	Середній рівень
44	Семененко Тимофій	42	Середній рівень
45	Скляр Богдан	33	Низький рівень
46	Стрига Артур	31	Низький рівень
47	Чуб Олександр	46	Середній рівень
48	Шевченко Олександра	50	Високий рівень
49	Шерепенко Нікіта	36	Низький рівень
50	Шило Софія	48	Високий рівень
51	Штуль Ілля	34	Низький рівень
52	Александренко Маргарита	43	Середній рівень
53	Божок Дар'я	37	Низький рівень
54	Буренко Максим	45	Середній рівень
55	Гончар Олександр	44	Середній рівень
56	Грицюк Єлизавета	41	Середній рівень
57	Давидов Андрій	46	Середній рівень
58	Дейнега Дмитро	39	Низький рівень
59	Зикін Яків	32	Низький рівень
60	Каленський В'ячеслав	37	Низький рівень
61	Коваленко Андрій	54	Високий рівень
62	Маркін Володимир	45	Середній рівень
63	Мартиненко Мирослава	41	Середній рівень

64	Олексієнко Мелана	36	Низький рівень
65	Пушняк Вікторія	47	Середній рівень
66	Ротаєнко Ярослав	44	Середній рівень
67	Рублевський Даніїл	50	Високий рівень
68	Самойленко Артем	53	Високий рівень
69	Скрид Антон	48	Високий рівень
70	Федак Олександр	51	Високий рівень

Додаток В

Таблиця результатів опитувальника «Діагностика кіберкомунікативної залежності»

№	Учасник	Результат тесту (бали)	Оцінка залежності
1	Александрович Денис	28	Низький рівень
2	Біла Софія	35	Середній рівень
3	Блюхер Еріх	23	Низький рівень
4	Ганенко Максим	41	Середній рівень
5	Горовий Єгор	30	Низький рівень
6	Дембіцький Єгор	45	Високий рівень
7	Дорошенко Іван	32	Низький рівень
8	Івченко Олексій	38	Середній рівень
9	Калач Тимур	42	Середній рівень
10	Кирилов Артур	50	Високий рівень
11	Кирилюк Микола	27	Низький рівень
12	Ковтонюк Дмитро	46	Високий рівень
13	Красавін Дмитро	33	Низький рівень
14	Кунцьо Георгій	40	Середній рівень
15	Ліпченко Назарій	43	Середній рівень
16	Маркін Ігор	34	Низький рівень
17	Матушевич Тимофій	37	Середній рівень

18	Німенко Дмитро	36	Низький рівень
19	Овдієнко Олексій	48	Високий рівень
20	Петрище Назарій	39	Середній рівень
21	Роговий Ілля	41	Середній рівень
22	Тарадай Іван	49	Високий рівень
23	Худолій Софія	32	Низький рівень
24	Шабатіна Анна	30	Низький рівень
25	Шабельний Максим	28	Низький рівень
26	Бевза Тимур	27	Низький рівень
27	Бублик Ілля	37	Середній рівень
28	Галкіна Катерина	46	Високий рівень
29	Герасименко Лев	29	Низький рівень
30	Гончарова Єлизавета	26	Низький рівень
31	Демченко Марія	39	Середній рівень
32	Джима Максим	35	Середній рівень
33	Дубченко Ростислав	31	Низький рівень
34	Дукмасов Михайло	47	Високий рівень
35	Зарудна Ірина	49	Високий рівень
36	Качур Олександра	41	Середній рівень
37	Кошовий Тимофій	40	Середній рівень
38	Манжула Денис	45	Високий рівень
39	Могильницький Віталій	43	Середній рівень
40	Мойсеюк Вадим	34	Низький рівень

41	Мороз Георгій	44	Середній рівень
42	Півнюк Назар	38	Середній рівень
43	Пономаренко Максим	42	Середній рівень
44	Семененко Тимофій	39	Середній рівень
45	Скляр Богдан	30	Низький рівень
46	Стрига Артур	29	Низький рівень
47	Чуб Олександр	43	Середній рівень
48	Шевченко Олександра	47	Високий рівень
49	Шерепенко Нікіта	34	Низький рівень
50	Шило Софія	42	Середній рівень
51	Штуль Ілля	30	Низький рівень
52	Александренко Маргарита	40	Середній рівень
53	Божок Дар'я	36	Низький рівень
54	Буренко Максим	44	Середній рівень
55	Гончар Олександр	41	Середній рівень
56	Грицюк Єлизавета	37	Середній рівень
57	Давидов Андрій	45	Високий рівень
58	Дейнега Дмитро	33	Низький рівень
59	Зикін Яків	30	Низький рівень
60	Каленський В'ячеслав	35	Середній рівень
61	Коваленко Андрій	48	Високий рівень
62	Маркін Володимир	42	Середній рівень
63	Мартиненко Мирослава	40	Середній рівень

64	Олексієнко Мелана	34	Низький рівень
65	Пушняк Вікторія	44	Середній рівень
66	Ротаєнко Ярослав	41	Середній рівень
67	Рублевський Данііл	48	Високий рівень
68	Самойленко Артем	50	Високий рівень
69	Скрид Антон	46	Високий рівень
70	Федак Олександр	49	Високий рівень

Додаток Г

Таблиця результатів опитувальника «Міні-мульти»

Учасник	L	F	K	Hs	D	Hy	Pd	Pa	Pt	Sc	Ma
Александрович Д.	55	60	50	45	58	62	49	40	52	44	60
Біла С.	48	65	55	50	54	50	60	45	68	70	55
Блюхер Е.	58	40	65	55	62	55	52	47	49	50	62
Ганенко М.	45	70	50	65	68	47	58	52	70	72	45
Горовий Є.	50	55	60	40	50	48	45	40	42	50	63
Дембіцький Є.	62	50	58	60	65	63	70	68	60	64	72
Дорошенко І.	55	48	50	52	45	55	58	43	47	50	60
Івченко О.	47	65	60	58	70	67	63	55	68	72	68
Калач Т.	40	50	45	47	52	50	55	48	50	55	62
Кирилов А.	60	55	62	65	70	72	68	60	55	62	74
Кирилюк М.	50	58	48	52	60	62	54	50	56	48	65

Ковтонюк Д.	47	63	55	60	58	68	65	58	60	65	70
Красавін Д.	55	45	50	45	54	57	62	52	65	50	60
Кунцьо Г.	48	60	52	50	62	50	55	45	58	60	62
Ліпченко Н.	62	70	60	58	68	65	70	65	72	68	75
Маркін І.	50	58	55	55	62	58	68	60	63	62	65
Матушевич Т.	58	45	62	62	55	60	52	47	50	58	63
Німенко Д.	45	50	48	50	54	55	58	50	52	48	60
Овдієнко О.	55	60	62	65	68	63	70	60	65	70	72
Петрище Н.	48	55	50	50	52	58	60	45	58	50	62
Роговий І.	47	63	55	58	60	65	62	50	60	65	68
Тарадай І.	52	50	48	47	54	57	55	50	52	55	62
Худолій С.	55	48	50	52	50	55	58	43	50	50	60
Шабатіна А.	60	65	62	65	70	67	63	55	68	72	68
Шабельний М.	45	50	45	50	54	50	55	48	50	55	62
Бевза Т.	58	63	60	55	62	58	68	60	63	62	65

Бублик І.	40	50	48	50	54	55	58	50	52	48	60
Галкіна К.	55	60	62	65	68	63	70	60	65	70	72
Герасименко Л.	48	55	50	50	52	58	60	45	58	50	62
Гончарова Є.	47	63	55	58	60	65	62	50	60	65	68
Демченко М.	45	50	48	47	54	57	55	50	52	55	62
Джима М.	62	55	50	45	58	62	49	40	52	44	60
Дубченко Р.	48	65	55	50	54	50	60	45	68	70	55
Дукмасов М.	58	40	65	55	62	55	52	47	49	50	62
Зарудна І.	45	70	50	65	68	47	58	52	70	72	45
Качур О.	50	55	60	40	50	48	45	40	42	50	63
Кошовий Т.	62	50	58	60	65	63	70	68	60	64	72
Манжула Д.	55	48	50	52	45	55	58	43	47	50	60
Могильницький В.	47	65	60	58	70	67	63	55	68	72	68
Мойсеюк В.	40	50	45	47	52	50	55	48	50	55	62
Мороз Г.	60	55	62	65	70	72	68	60	55	62	74

Півнюк Н.	50	58	48	52	60	62	54	50	56	48	65
Пономаренко М.	47	63	55	60	58	68	65	58	60	65	70
Семененко Т.	55	45	50	45	54	57	62	52	65	50	60
Скляр Б.	48	60	52	50	62	50	55	45	58	60	62
Стрига А.	62	70	60	58	68	65	70	65	72	68	75
Чуб О.	50	58	55	55	62	58	68	60	63	62	65
Шевченко О.	58	45	62	62	55	60	52	47	50	58	63
Шерепенко Н.	45	50	48	50	54	55	58	50	52	48	60
Шило С.	55	60	62	65	68	63	70	60	65	70	72
Штуль І.	48	55	50	50	52	58	60	45	58	50	62
Александренко М.	67	67	70	43	46	55	59	41	49	47	42
Божок Д.	55	59	66	56	72	56	51	69	66	61	73
Буренко М.	69	75	74	64	59	60	52	56	59	52	60
Гончар О.	56	70	72	43	69	67	67	61	42	54	65
Грицюк Є.	41	63	61	66	47	57	57	51	55	44	72

Давидов А.	52	42	41	48	57	66	68	60	62	49	69
Дейнега Д.	50	65	63	56	53	59	47	53	62	70	41
Зикін Я.	72	54	75	51	54	67	53	40	58	54	62
Каленський В.	51	51	45	55	71	46	50	63	74	47	75
Коваленко А.	58	66	60	54	65	64	60	64	53	58	52
Маркін В.	45	65	63	70	70	44	62	60	71	63	51
Мартиненко М.	68	62	58	72	51	55	65	44	60	48	73
Олексієнко М.	75	68	42	54	61	74	43	47	63	60	75
Пушняк В.	74	69	50	74	55	60	68	45	62	72	46
Ротаєнко Я.	50	49	57	69	64	72	62	42	72	71	55
Рублевський Д.	58	42	57	43	58	41	40	62	53	75	71
Самойленко А.	69	60	60	57	68	66	59	51	40	61	75
Скрид А.	64	57	51	71	64	54	71	70	43	73	63
Федак О.	64	67	71	71	71	40	52	64	56	45	42
Фурсенко В.	67	54	52	72	51	58	59	54	59	40	65

Хоменко В.	63	55	75	43	54	51	55	52	69	70	72
Штуль А.	64	64	61	49	57	63	64	57	65	73	41

Додаток Д

Програма корекційно-розвивальних занять, спрямована на зниження проявів комп'ютерної залежності серед учнів юнацького віку

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Основні вправи/методи
1	«Я і мій Інтернет: як ми взаємодіємо»	Усвідомлення впливу інтернету на життя, аналіз часу онлайн	Інтернет-щоденник, «Колесо життя», групова дискусія
2	«Спілкування в реальному житті: крок до гармонії»	Розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту	Рольові ігри, активне слухання, техніки релаксації (дихання, м'язова релаксація)
3	«Цифрова гігієна: мій день без гаджетів»	Формування усвідомлених звичок цифрового використання	«Цифрова карта дня», візуальна вправа «Мій день без інтернету», рефлексія
4	«Реальний vs віртуальний: де моє “Я”?»	Усвідомлення відмінностей між реальним і онлайн-образом	Колажі «Моє справжнє обличчя», групове обговорення, вправа на саморефлексію
5	«Стрес, нудьга і гаджети: що я обираю?»	Розпізнавання емоційних тригерів, розвиток емоційної саморегуляції	«Мій тригер», «Емоційна аптечка», техніка «5-4-3-2-1»
6	«Мої емоції — мій компас»	Ідентифікація емоцій та розвиток навичок самоспостереження	«Емоційний термометр», гра «Що я відчуваю?», «Емоційний щоденник»
7	«Я в онлайні і офлайн: баланс життя»	Формування здорового розподілу часу та ціннісного підходу до активностей	«Дерево мого часу», обговорення, створення «плану цифрової рівноваги»
8	«Гра чи втеча? Що стоїть за захопленням»	Усвідомлення мотивації онлайн-поведінки, пошук альтернатив	«Моя мотивація онлайн», моделювання ситуацій у парах, обговорення