

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ
ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Керівник: викладач кафедри психології
Старченко Ася Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
НУК ім. адм. Макарова
Мухіна Людмила Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувачка IV курсу групи 465
Дробот Катерина Юріївна

(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Дробот Катерині Юрївні.**

1. Тема роботи: «Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації підлітків.
3. Предмет дослідження – вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми інтернет-залежності та її впливу на особистісний розвиток підлітків.
 - 2) Дослідити поняття на структуру ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.
 - 3) Виявити психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю.
 - 4) Розробити рекомендації щодо корекції інтернет-залежності та розвитку ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Старченко Ася Володимирівна викладач кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження формування ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежністю.	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Катерина ДРОБОТ
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ася СТАРЧЕНКО
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Дробот К. Ю. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці - Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена - теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню особливостей впливу інтернет-залежності на розвиток системи цінностей у школярів підліткового віку.

Досліджено теоретичні передумови вивчення впливу інтернет-залежності школярів підліткового віку.

Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми інтернет-залежності та її впливу на формування ціннісних орієнтацій підлітків.

Розглянуто існуючі підходи до вивчення впливу інтернет-залежності на підлітків та обґрунтування методології власного дослідження.

Емпірично досліджено психологічні особливості інтернет-залежних підлітків.

Розроблено практичні рекомендації щодо корекції інтернет-залежності та формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження - розвиток ціннісних орієнтацій підлітків. Предмет дослідження - вплив інтернет-залежності в підлітковому віці.

Наукова новизна полягає у розробці теоретичних положень та обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо корекції інтернет-залежності та формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.

Ключові слова: вплив інтернет-залежності; корекція інтернет-залежної поведінки; формування ціннісних орієнтацій; соціальні, емоційні та когнітивні аспекти; підлітки; юнацький вік.

ANNOTATION

Drobot K. Yu. The influence of internet addiction on the development of value system in adolescence - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to - theoretical analysis and empirically researched features of the influence of internet addiction on the development of value system in teenage schoolchildren.

The theoretical prerequisites for studying the influence of internet addiction of adolescent age have been studied.

Theoretical approaches to the problem of internet addiction and its impact on the personal development of adolescents were analyzed.

The existing approaches to the study of influence of internet addiction on adolescence and justification of the methodology of own research are considered.

Psychological features of internet-addicted adolescents were empirically investigated.

Practical recommendations have been developed for the correction of internet addiction and development of values system in adolescence.

The object of the research is the development of values system of teenagers. The subject of the research the influence of internet addiction in adolescence.

The scientific novelty consists in the development of theoretical provisions and substantiated practical recommendations for the correction of internet addiction and development of values system in adolescence.

Keywords: influence of internet addiction; correction of internet-addicted behavior; development of value system; social, emotional and cognitive aspects; teenagers; adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ.....	7
1.1. Поняття ціннісних орієнтацій у психологічній літературі.....	7
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку.....	16
1.3. Проблема інтернет залежності в дослідженнях вчених.....	22
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	40
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	40
2.2. Результати та інтерпретація дослідження особливостей впливу інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	43
2.3. Рекомендації щодо розвитку ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежністю.....	55
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Науково-технічна революція, що динамічно розгортається у глобальному масштабі, невідворотно трансформує всі аспекти людського буття, висуваючи до особистості нові, часто непередбачувані вимоги. Одним із найбільш гострих наслідків цієї трансформації є стрімке поширення інтернет-залежності, що стало суттєвим викликом для багатьох країн, зокрема й України. У контексті соціально-економічної нестабільності, особистість дедалі частіше зазнає впливу численних психогенних факторів, що стимулює пошук нових, іноді ілюзорних, просторів для самореалізації. Одним із таких просторів стає віртуальна реальність, формована цифровими технологіями.

Інтернет-залежність дедалі більше привертає увагу не лише науковців — психологів, медиків, педагогів, філософів, соціологів, — але й широкої громадськості. Це зумовлено не тільки її широким розповсюдженням, але й значною кількістю недостатньо вивчених аспектів: від нечітко визначених діагностичних критеріїв до складних механізмів функціонування цього феномену, питань психоемоційної predisпозиції, а також ефективних методів профілактики та корекції.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про зростання інтересу до проблематики впливу інформаційних технологій на особистість. Дослідження авторів, зокрема О. П. Белінської, В. М. Бондаровської, Т. Б. Волобуєвої, О. В. Дорохова та О. Т. Марківа, підкреслюють, що цифрове середовище може кардинально змінювати структуру та динаміку функціонування особистості, іноді набуваючи деструктивних форм. Так, наголошується на таких явищах, як віртуалізація свідомості (В. В. Брязкун, О. З. Кудашкіна, Є. В. Магда, Л. Є. Смола), порушення соціалізації (Л. П. Журавльова), поява нових форматів спілкування — кіберкомунікацій (К. Г.

Батаєва, А. А. Засєкін), зміна комунікативного потенціалу (В. В. Посохова), прояви девіантної поведінки (Л. І. Гавришак, С. О. Мащак, І. І. Соловйова), зростання тривожності (О. Л. Гірченко) та агресивності (О. С. Пюра), зниження соціального інтелекту (О. О. Сасько), деформації ідентичності (В. К. Оліярник, Х. І. Турецька), а також змін Его-структур (Т. С. Асланян, С. В. Олендаренко).

Усе це свідчить про нагальну потребу в глибокому дослідженні феномену інтернет-залежності, зокрема його впливу на процес формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. Саме ця потреба зумовила вибір теми нашого наукового дослідження: «Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці».

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації підлітків.

Предмет дослідження – вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив інтернет-залежності на систему цінностей підлітків, а також визначити можливі шляхи корекції та профілактики негативних наслідків цього впливу.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми інтернет-залежності та її впливу на особистісний розвиток підлітків.
- 2) Дослідити поняття на структуру ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.
- 3) Виявити психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю.
- 4) Розробити рекомендації щодо корекції інтернет-залежності та розвитку ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація понять, теоретичних напрямів), які використовуються для узагальнення теоретичних даних - методологічних та

емпіричних; методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження, методом математичної обробки (F-критерій Фішера)). При проведенні дослідження був використаний комплекс емпіричних методів: 1. Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича. 2. Опитувальник «Інтернет-залежність» Кімберлі Янг. 3. Методика діагностики спрямованості особистості Смекала-Кучера. Відомість успішності навчання здобувачів середньої освіти, які приймають участь у діагностиці.

Експериментальною базою дослідження виступив Південноукраїнський ліцей №1 імені захисників Вітчизни Південноукраїнської міської ради Вознесенського району Миколаївської області. У дослідженні брали участь 36 здобувачів середньої освіти.

Теоретична та практична значущість. Отримані результати дослідження можуть бути ефективно інтегровані в практичну діяльність шкільної психологічної служби, зокрема для розробки методичних рекомендацій щодо роботи з підлітковою аудиторією. Вони можуть слугувати теоретичною основою для створення просвітницьких програм, спрямованих на підвищення рівня цифрової грамотності та формування здорових моделей поведінки в інтернет-середовищі. Крім того, ці дані можуть бути корисними педагогічним працівникам у реалізації особистісно орієнтованого підходу в освітньому процесі, а також використані в діяльності соціальних служб, що працюють із сім'ями та молоддю, — зокрема в контексті підтримки родин, які виховують підлітків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були викладені у тезах:

1) «Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці» у збірнику тез доповідей «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали LV-ої Міжнародної

науково-практичної конференції» у рамках Видавничої групи «Наукові перспективи» м. Острава (Чехія), 07 квітня 2025 р. Видавець: Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління. Свідоцтво серія ДК No4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.

2) «Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці» у збірнику тез доповідей VIII Міжнародної студентської наукової конференції «Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти». ГО «Молодіжна наукова ліга», м. Полтава, 2025 р. Видавець матеріалів: ТОВ «УКРЛОГОС Груп». Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК 7860 від 22.06.2023.

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях (тези у збірниках матеріалів конференцій).

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 74 сторінки, основний зміст викладено на 68 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 2 рисунка. Список використаних джерел складає 67 праць українських авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

1.1. Поняття ціннісних орієнтацій у психологічній літературі

Упродовж усього життя людина постійно проходить процес соціалізації, в якому вона поступово засвоює соціальні норми, моделі поведінки, системи цінностей і соціальні ролі. Цей процес охоплює різноманітні соціальні контексти: від сімейного середовища до шкільної спільноти, від групи однолітків до професійних колективів. Кожна з цих соціальних груп формує певну систему цінностей, що впливає на самореалізацію особистості, її соціальну поведінку та систему ціннісних орієнтацій.

Сучасна психологічна наука відводить надзвичайно важливу роль ціннісним орієнтаціям у становленні особистості, розглядаючи їх як ядро світоглядної системи та основу для прийняття рішень. Дослідники (О. Вознюк, В. Ганчева, Т. Лященко, Д. Місенг, С. Мотков, О. Олексієнко та ін.) акцентують на значущості ціннісних орієнтацій у забезпеченні внутрішньої цілісності особистості, її здатності до рефлексії, самопізнання та життєвого самовизначення.

У науковій думці термін «цінність» розглядається багатогранно та залежно від контексту. Деякі автори (М. Хайдеггер, М. Каган, Н. Журавльова) тлумачать цінність як значущий для особистості об'єкт чи явище, що має екзистенційне чи символічне значення. Інші дослідники (А. Маслоу, Л. Жиліна) трактують цінності як об'єкти або цілі, здатні задовольняти актуальні потреби особистості. Окрема група вчених (Е. Фромм, Г. Лотце, Ю. Шрейдер) підкреслює ідеальний характер цінностей,

вбачаючи в них орієнтири, до яких людина прагне, у той час як О. Краєва та Л. Орбан-Лембрик розглядають цінності як соціальні норми, що регламентують поведінку особистості.

Цінності поділяються за різними підставами: на об'єктивні (матеріальні об'єкти, природні явища, суспільні взаємозв'язки) та суб'єктивні (ідеали, переконання, уявлення); на загальнолюдські, соціальні, особистісні; на внутрішні (екзистенціальні) й зовнішні. Ці категорії відображають як індивідуальний, так і суспільний рівень функціонування ціннісної системи.

Сукупність прийнятих особистістю цінностей формує систему її ціннісних орієнтацій — стійке внутрішнє утворення, що виступає базисом поведінки, критерієм прийняття рішень і засобом самоідентифікації. Ціннісні орієнтації виконують регулятивну функцію у процесі особистісного становлення, визначаючи межі допустимої поведінки та спрямування особистісного зростання.

Теоретична багатовимірність проблеми зумовила наявність численних визначень поняття «ціннісні орієнтації» у соціально-філософському, психологічному та педагогічному дискурсах. Зокрема, ціннісні орієнтації розглядаються у зв'язку з соціальним статусом особистості, її професійною ідентичністю, рівнем духовності, ставленням до сімейних і соціальних інституцій. У педагогічних дослідженнях ціннісні орієнтації учнів аналізуються як передумова розвитку соціально значущих якостей: колективізму, відповідальності, моральної зрілості.

Поняття «ціннісна орієнтація» тісно пов'язане з терміном «орієнтація», що в соціальній психології трактується як система зв'язків між індивідом і середовищем. Через пізнання та орієнтації особа конструює своє ставлення до об'єктів навколишнього світу, визначає їхню значимість, а отже — й статус цінності. Необхідною складовою цього процесу є акт

оцінювання, який дозволяє віднести певне явище або предмет до категорії важливих чи другорядних. У психології оцінка визнається однією з базових функцій психіки (К. Платонов), поряд із пізнанням і регуляцією, а деякі дослідники (В. Магун, Л. Доблаєв) диференціюють оцінювання на емоційне й раціональне, когнітивне й афективне.

Таким чином, оцінний акт є центральним у наданні цінності об'єктам, явищам або діям. Людина, взаємодіючи з навколишнім світом, виокремлює в ньому те, що відповідає її потребам, і формує систему пріоритетів. У результаті відбувається індивідуалізація значень — поділ об'єктів на важливі й другорядні.

Власна система ціннісних орієнтацій є відображенням особистісного досвіду, але водночас вона формується під впливом домінуючих у суспільстві норм, очікувань та ідеалів. Людина рідко діє у вакуумі: її вибір цінностей завжди опосередкований соціальним контекстом, оцінкою з боку значущих інших та орієнтацією на культурні стандарти. Таким чином, особистість формує ціннісне ставлення до світу, спираючись не лише на власні потреби, а й на суспільні орієнтири.

Як зазначає Б. Братусь, особистісні цінності — це не лише відображення значущих об'єктів у свідомості індивіда, а усвідомлені смисли його життя, які визначають сталість ставлення до себе, до інших людей та до соціального середовища. Це не просто індивідуальні варіації суспільного ціннісного комплексу, а радше його особистісна конкретизація. Ієрархія цінностей формується не лише на основі корисності, а й через різний рівень їхньої узагальненості та здатності до конкретизації.

Окремо слід підкреслити зв'язок цінностей із ідеалами. В образах героїв літературних творів, кінематографу чи публіцистики часто втілюються зразки цінностей, які стають моделями для наслідування, формуючи у молоді уявлення про ідеальний спосіб життя або належну

поведінку. Саме через подібні образи відбувається соціальне засвоєння цінностей, закріплення моральних орієнтирів і формування життєвих пріоритетів.

Ціннісні орієнтації, як зазначає О. Пенькова, формують своєрідну ієрархію, що структурує свідомість людини і дозволяє їй здійснювати цілеспрямоване планування діяльності, формувати життєві цілі та прогнозувати шляхи їх досягнення. Вони виконують функцію інтеграції внутрішніх мотивів та зовнішніх вимог соціального середовища.

У науковій літературі вирізняють кілька міждисциплінарних підходів до тлумачення поняття "цінності" та "ціннісних орієнтацій":

Філософський підхід — розглядає цінності як ідеали, моральні взірці, культурні еталони, суб'єктивно осмислені смисли, які визначають стиль життя особистості (А. Березянська, С. Матяж, В. Посохова).

Соціологічний підхід — підкреслює тісний зв'язок цінностей із соціальними нормами, традиціями, культурними пріоритетами, що впливають на поведінку та світогляд особи (С. Мотков, О. Панагушина, Н. Тертична).

Психологічний підхід — розглядає ціннісні орієнтації як елементи структури особистості, що відображають її ставлення до соціальної дійсності, входять у систему мотивів, установок, потреб (Ю. Ївженко, О. Киричук, Г. Чайка).

Окрім зазначених підходів, у науковій літературі представлено кілька класифікацій цінностей, які розширюють уявлення про їхнє функціональне значення. Наприклад, цінності можна поділити за ступенем стабільності на стійкі (тривало підтримувані особистістю) та змінні (ситуативні й підвладні обставинам). Інша класифікація виокремлює цінності за типом залучення: інтегровані — ті, що стали частиною особистісної ідентичності, та зовнішні — ті, що нав'язані ззовні без повної

внутрішньої згоди.

Також у контексті мотиваційного підходу виділяють такі типи цінностей: особистісно-утилітарні (орієнтовані на практичну вигоду), естетико-гуманістичні (засновані на творчості та духовності) та соціально-етичні (що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості, відповідальності).

Індивідуальний набір цінностей формується внаслідок життєвого досвіду, впливу соціального оточення та власних рефлексій. Цілісна, стабільна система цінностей — індикатор особистісної зрілості, самодостатності та автономності. Залежно від орієнтації цінностей, особа може демонструвати як конструктивну, так і деструктивну поведінку, що зумовлює її здатність до самореалізації та гармонійного функціонування в суспільстві.

Ціннісні орієнтації є не лише регулятором поведінки, а й чинником життєвого вибору, індикатором спрямованості особистості. Вони включають когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що в сукупності відображають глибину внутрішнього світу індивіда.

У процесі соціалізації відбувається інтеріоризація (внутрішнє засвоєння) суспільно значущих цінностей, що поступово трансформуються у внутрішні орієнтири, мотиваційні установки та життєві принципи. Особистість проходить шлях від сприйняття готових моделей до створення власної, ієрархічно організованої системи цінностей.

Різні види спрямованості — особистісна, колективістська, ділова — відображають домінуючі мотиви, що впливають на пріоритети та вибір діяльності. Формування цих спрямованостей тісно пов'язане з соціальним досвідом, вихованням, участю в суспільно значущій діяльності.

Важливим чинником у розвитку ціннісної сфери особистості виступає також її здатність до рефлексії. Як наголошують сучасні дослідники, усвідомлення життєвих орієнтирів є наслідком критичного

аналізу власного досвіду, що дозволяє сформувати цілісну картину світу та визначити особистісно значущі пріоритети. Водночас існує взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та здатністю особи підтримувати узгодженість між своїми цінностями, мотивацією та поведінкою.

Провідні науковці вказують, що трансформація суспільних процесів, пов'язана з цифровізацією, глобалізацією, зростанням темпу життя, призводить до зміни у змісті і структурі цінностей. У контексті постмодерного суспільства особистість дедалі частіше стикається з фрагментованістю і нестабільністю ціннісних систем, що вимагає від неї гнучкості, критичного мислення й здатності адаптуватися.

Окремої уваги заслуговує формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці — періоді, коли активно формується ідентичність, відбувається переосмислення набутих норм і установок, розвивається автономія мислення. У цей час особливо важливо створити сприятливе освітнє середовище, де б молодь мала змогу розвивати моральну самосвідомість, етичну відповідальність, навички критичної оцінки інформації та життєвих обставин.

На прикладному рівні результати досліджень щодо формування ціннісних орієнтацій активно впроваджуються в освітню практику. Так, застосування спеціальних тренінгів у школах, побудованих на принципах морального вибору, емпатії та аналізу життєвих ситуацій, сприяє формуванню в учнів стабільної системи переконань. У межах соціально-психологічної роботи знання про особистісні цінності використовуються для діагностики, корекції та прогнозування поведінки, особливо в роботі з підлітками, які переживають кризу самовизначення. Крім того, у межах профорієнтаційної діяльності врахування системи індивідуальних цінностей дозволяє більш точно визначити сферу потенційної реалізації особистості.

Ціннісні орієнтації становлять фундамент свідомості та поведінкової активності особистості, істотно впливаючи на її розвиток і самореалізацію. Вони виступають ключовим механізмом регуляції поведінки та служать еталоном, за яким особистість оцінює свої вчинки й ухвалює рішення. Через них реалізується внутрішня система координат, що визначає життєву позицію індивіда.

Ціннісні орієнтації являють собою складну багаторівневу конструкцію, яка вбирає в себе всю багатозначність і різноплановість феномену цінностей. Звідси походить і багатозначність трактувань цього поняття. Наприклад, О. Леонтьєв розглядає їх як систему смислів, наділених цінністю, а Л. Божович тлумачить їх як внутрішню позицію і вектор спрямованості особистості. Обидва підходи акцентують на особистісному аспекті формування цінностей, їх включеності до «Я-концепції» індивіда та їх смислотворчій ролі.

Існують й інші визначення, що намагаються врахувати структурну складність цього утворення. Так, ціннісні орієнтації визначаються як настанови, що спрямовують інтереси особистості на певні сфери життя та об'єднані ідеалами, ціннісними уявленнями та концепцією життя. Інше визначення вказує на них як на вибірккову, стійку систему інтересів, зорієнтовану на окремі соціальні цінності. Проте в одних випадках спостерігається недооцінка особистісного аспекту, в інших – перебільшення значущості суспільних чинників.

Складність у визначенні ціннісних орієнтацій пояснюється також необхідністю врахування їх взаємодії з різними життєвими сферами особистості: соціальним статусом, міжособистісними стосунками, родинними ролями тощо. Формування цінностей відбувається під впливом біологічних, соціальних, культурних і психологічних чинників, а їх унікальне поєднання визначає особистісний характер цінностей, які, втім,

формуються на основі загальнолюдських і культурних ідеалів.

Критерій класифікації цінностей може базуватися на взаємозв'язку між загальнолюдськими, соціальними та особистісними цінностями. Ці категорії є результатом еволюції людини як соціальної істоти та вказують на прагнення до усвідомлення та вираження своєї індивідуальності крізь загальнокультурні норми.

Хоча цінності мають соціальну природу, вони інтеріоризуються в особистісну структуру, трансформуючись у внутрішні переконання. Частина цінностей так і залишається зовнішніми стандартами, а частина — стає органічною частиною свідомості. Такі цінності, як самовдосконалення, самоактуалізація чи рефлексія, не є новими для культури, але набувають унікального забарвлення у внутрішньому світі кожної особистості.

У межах особистісного підходу можна виокремити два рівні цінностей: зовнішній, представлений соціальними нормами, і внутрішній — цінності, що набули особистісного смислу. Норми, будучи суспільними регуляторами, часто виконують контрольну функцію, але вони лише тоді стають ефективними, коли перетворюються на особистісні цінності — тобто емоційно значущі та внутрішньо прийняті.

Цінності мають тісний зв'язок із нормами, хоча і відрізняються природою впливу. Норма задає поведінкову модель зовні, тоді як цінність формує внутрішній імпульс до дії. Тому у виховному процесі важливо не лише нав'язувати правила, а й допомагати особистості емоційно засвоїти їх значущість. У такому випадку навіть сувора норма може бути сприйнята як природна частина внутрішнього світу людини.

Особистість, яка досягла зрілості, здатна до саморегуляції на основі власних ціннісних орієнтацій. Таке самоуправління є умовою гармонійного співіснування в суспільстві, де свобода одного закінчується там, де починається свобода іншого. Саме тому важливо, щоб якомога

більше суспільних норм трансформувалися у внутрішні переконання особистості.

Внутрішній ціннісний рівень охоплює глибокі смислові структури — екзистенціальні цінності. Їм властива інтроспективність, динамічність і особистісна рефлексивність. Ці цінності пов'язані із самопізнанням, пошуком сенсу життя, внутрішнім діалогом, де особистість оцінює свій шлях, мотивацію та духовні орієнтири.

Екзистенціальні цінності, на відміну від моральних або естетичних, не завжди мають загальноприйнятну форму і постійно дискутуються, як на особистісному рівні, так і в ширшому соціальному контексті. Вони проявляються через глибокі емоційні переживання, внутрішню роботу свідомості, інтимний діалог із самим собою або через творче вираження у щоденниках, мистецтві, філософських роздумах.

Емоційна природа ціннісного ставлення веде до усвідомлення своїх глибинних переконань. Це виявляється у прагненні до перегляду власної ієрархії цінностей, якщо вона більше не задовольняє потребу в автентичності та гармонії з собою. Через внутрішній діалог індивід приходить до розуміння особистісної значущості власного буття.

Формування ціннісних орієнтацій також значною мірою залежить від характеру міжособистісної взаємодії. Соціальне середовище, сімейне виховання, темперамент і фізіологічні особливості людини — всі ці чинники визначають індивідуальний життєвий досвід, що в підсумку і формує унікальний ціннісний профіль.

Цікавою з цього погляду є класифікація міжособистісних орієнтацій, запропонована К. Хорні: орієнтація на людей (залежний тип), орієнтація від людей (ізолюваний тип) та орієнтація проти людей (конфліктний тип). Кожна з них передбачає власну систему цінностей та спосіб соціальної взаємодії, що впливає на стратегії побудови життєвого

шляху.

Таким чином, система ціннісних орієнтацій є складною і багаторівневою структурою, яка забезпечує гармонійне співвідношення індивідуального та соціального, внутрішнього і зовнішнього, минулого досвіду та майбутніх прагнень. Саме через призму цінностей особистість сприймає навколишній світ, будує свою поведінку, реалізує життєвий проект і взаємодіє з суспільством. Цінності формують основу моральних переконань, визначають пріоритети та життєві орієнтири підлітка. У цей період відбувається переосмислення авторитетів, що супроводжується критичним ставленням до соціальних норм. Розвиток ціннісної сфери є важливою умовою становлення зрілої, відповідальної особистості.

1.2. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий період, що охоплює вік від 11 до 15 років, виступає важливою фазою розвитку особистості, упродовж якої відбувається поступове завершення дитинства та перехід до дорослості. Цей етап вважається не лише фізіологічним переломом, а й критичним моментом у становленні внутрішнього світу дитини. Він супроводжується глибокими перетвореннями в когнітивній, емоційній, соціальній і мотиваційній сферах, а також формуванням нових способів самопізнання та взаємодії з навколишнім середовищем.

У цей віковий період розпочинається активне статеве дозрівання, що має на меті не лише фізичну, а й психосоціальну підготовку дитини до майбутніх дорослих ролей. Змінюється структура гормонального фону, прискорюються обмінні процеси, збільшується ріст і вага тіла, що часто супроводжується загальною втомлюваністю, нестабільністю серцево-судинної системи, частими коливаннями настрою. Такий фізіологічний дисбаланс потребує особливого педагогічного підходу, що враховує

індивідуальні ресурси організму підлітка.

Паралельно з тілесними змінами спостерігається активний розвиток пізнавальних процесів: мислення стає більш абстрактним, логічним, критичним; удосконалюються довільна увага, сприйняття, пам'ять. Навчальна діяльність, як і раніше, залишається провідною, однак зазнає якісних перетворень — підліток прагне самостійності в пізнавальній сфері, шукає індивідуальні смисли, оцінює не лише інформацію, але й спосіб її подання. Увага стає вибірковою, пов'язаною з емоційною зацікавленістю у предметі.

Зростає також роль мовлення як засобу самовираження. Підлітки починають глибше усвідомлювати силу слова, прагнуть до володіння виразними мовними засобами, виявляють інтерес до алегорій, крилатих фраз, жартів і метафор, які відображають їхнє зростаюче розуміння культури спілкування. Через мову вони конструюють своє соціальне «Я», демонструють належність до певного кола, утверджують власну унікальність.

Праця стає значущою сферою реалізації для підлітка. Участь у суспільно корисній, творчій чи організаційній діяльності дає змогу дитині відчувати себе важливою, проявити ініціативу, відповідальність. Саме в цій активності формується відчуття особистісної цінності, що виступає важливим ресурсом у подоланні вікових криз. Відповідно до змін у внутрішній мотиваційній структурі, підлітки дедалі більше орієнтуються на суспільну оцінку власної діяльності, виявляють інтерес до видів занять, які наближають їх до дорослого світу.

Особливої актуальності набуває проблема самоідентифікації. Підліток починає порівнювати себе з оточенням — дорослими, однолітками, вигаданими персонажами, історичними фігурами. Це сприяє формуванню власної системи цінностей, перегляду авторитетів,

критичному осмисленню життєвих орієнтирів. Водночас характерною рисою періоду є суперечність між прагненням бути дорослим і залишковими рисами дитячої поведінки: надмірна емоційність, імпульсивність, нестабільність, залежність від думки дорослих.

Зазвичай на цьому етапі зростає роль однолітків, а спілкування з ними стає провідною діяльністю. У колективі підліток прагне до самоствердження, намагається зайняти певне місце, здобути повагу або лідерство. Цей соціальний контекст виступає своєрідною лабораторією, у якій формуються моральні переконання, практикуються моделі поведінки, розвивається емпатія та здатність до рефлексії.

Водночас взаємини з дорослими також набувають нових рис. Відкритий контроль, директивні вказівки поступаються місцем партнерському спілкуванню, базованому на повазі, діалозі, обміні досвідом. Успішне виховання в цьому віці неможливе без довіри, емпатії та морального авторитету батьків і педагогів. Підлітки починають очікувати, що дорослі визнають їхню автономію, надають простір для прийняття рішень, прислухаються до їхніх думок.

Важливою складовою підліткового періоду є емоційна динаміка. Часті перепади настрою, емоційна лабільність, загострене почуття справедливості — усе це ускладнює міжособистісні стосунки, провокує конфлікти, але водночас створює умови для формування вищих почуттів: відповідальності, вірності, дружби, любові. У цей час значущими стають інтимно-особистісні зв'язки, виникають перші елементи романтичного кохання, що сприяє становленню уявлення про себе як про унікальну істоту.

Підлітковий вік є однією з найскладніших і водночас найменш однозначно інтерпретованих фаз людського розвитку в контексті психологічних досліджень. Це зумовлено передусім його перехідною,

кризовою сутністю. Саме в цей період особистість переживає глибокі емоційні й поведінкові трансформації, що пов'язані з переходом від дитячої залежності до дорослої автономії. Як зазначає Г. Крайг, отроцтво упродовж століть розглядалося як етап «бурі й натиску», під час якого відбуваються «тектонічні» зрушення в емоційній структурі особистості.

Підліток, опинившись між дитячим і дорослим світами, на певний час набуває маргінального статусу, що ускладнює процес самоідентифікації. У межах наукової дискусії сформувалося кілька закономірностей, які вважаються визначальними: по-перше, підлітковий вік — це культурно сконструйований період, по-друге — його перебіг залежить від соціально-історичного контексту. Таким чином, отроцтво розглядається не лише як психобіологічний факт, а як культурно-історичне явище.

Криза в широкому розумінні (за В.Б. Шапарем) — це переломний момент у житті індивіда, що вимагає переоцінки звичних способів мислення і дій. Саме таку функцію виконує підлітковий період: він сприяє народженню нових форм свідомості, але водночас часто супроводжується внутрішніми конфліктами. Соціальні очікування щодо поведінки дитини й ті образи норми, які існують у суспільній уяві, не завжди узгоджуються з реальними можливостями особистості, що загострює відчуття нестабільності.

Сучасні дослідження розглядають підліткову кризу як відносно короткий (до року) період онтогенезу, який характеризується глибокими психічними зрушеннями. Визначальним для цього періоду є перехід від статусу «дитини» до статусу «дорослого», що супроводжується відчуттям належності до двох соціокультурних систем. Етнографічні дослідження (Ф. Ар'єс, М. Мід, Б. Маліновський) підкреслюють, що отроцтво як окремий період є продуктом сучасної цивілізації. Вони ставлять питання: чи є

труднощі підліткового віку біологічно зумовленими, чи вони з'являються саме в умовах індустріального суспільства?

Науковці висловлюють кілька підходів до розуміння сутності підліткової кризи. Згідно з першою позицією, увесь період підліткового віку є кризовим за своєю природою. Психоаналітична традиція описує його як «бурю і натиск» — період, коли виникає внутрішній конфлікт між фізіологічними змінами та соціальними очікуваннями. Анна Фрейд, наприклад, вважала ненормальним бути «нормальним» у період отрочтва, підкреслюючи складність цього віку.

Інша точка зору розглядає підлітковий період як загалом стабільний, у межах якого може відбуватися криза. Такі дослідники, як Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін, датують кризові моменти по-різному: від 11 до 15 років. Л.С. Виготський, зокрема, виокремлює негативну та позитивну фази: перша пов'язана з деструкцією попередніх цінностей, а друга — з виникненням нових інтересів та ідентичностей.

Третя позиція наголошує на індивідуальній варіативності перебігу кризи. Вчені вказують, що форма й тривалість переживань залежать від мікросоціального контексту, типу виховання та особистісних властивостей дитини. Існує поділ на кризу незалежності (агресивне відстоювання автономії) та кризу залежності (збереження дитячих моделей поведінки).

Четверта концепція акцентує на недосконалості форм взаємодії між підлітками й дорослими як головній причині напружень. І.Ю. Кулагіна та Л.Ф. Фрідман підкреслюють, що несприйнятливість дорослих до змін у потребах дитини провокує опір. У цьому контексті педагогічно орієнтований підхід пропонує побудову системи діалогу, поваги, гнучкого підходу до виховання.

У сучасній західній психології слово «криза» часто має

негативне забарвлення. Тому Г. Крайг пропонує відокремлювати модель «переходу» від моделі «кризи». Водночас Л.С. Виготський наголошував, що за симптомами деструкції прихований потенціал до оновлення особистості. Деструктивне лише на перший погляд, таке дорослішання готує підґрунтя для формування зрілої особистості, здатної долати труднощі та реалізовувати власну ідентичність у складному соціальному середовищі.

Аналізуючи характерні ознаки вікової кризи у тринадцятирічних підлітків, В.М. Поліщук на основі узагальнення наукових даних виокремлює структурний симптомокомплекс, що складається з низки ключових показників.

Перш за все, він виділяє основні негативні прояви, які поділяються на кілька підгруп. Перша з них стосується «пасивного самоствердження» у соціальному контексті, що виражається у прямому протистоянні зовнішньому впливу через обмежений набір захисних форм поведінки — таких як демонстративна впертість, свідоме непокоря, зверхність. Інша підгрупа, що стосується «активного самоствердження», передбачає прагнення до самореалізації через вибір широкого спектру соціальних ролей, які здатні забезпечити максимальне задоволення власних прагнень. У цьому разі у поведінці переважають риси дратівливості, самовихваляння, хитрощів, а також використання лайливих висловів. Також фіксується «проміжний» тип поведінки, що полягає у відсутності зацікавленості до навколишньої реальності, низькому рівні зосередженості на діяльності, що проявляється у формі байдужості, лінощів або недбалості.

До супровідних рис негативного блоку належать: зростаюча егоцентричність, споживацьке ставлення до інших, підвищена агресія, елементи жорстокої поведінки, здатність до маніпуляцій, а також звуження когнітивного горизонту.

Разом з тим, структура підліткової кризи включає й позитивні аспекти. Основними рисами цієї групи є оптимістичне ставлення до життя, прагнення до дорослих соціальних ролей, здатність до емпатії та активне бажання бути самостійним. У якості супутніх рис цього спектру спостерігаються: гордість за власні досягнення, здатність ефективно взаємодіяти як з ровесниками, так і з дорослими, емоційне переживання успіхів і невдач, прагнення до старанності, розвиток самодисципліни, мужності та відповідальності.

Вікова криза цього етапу розвитку супроводжується характерними моделями поведінки, що відображають конфліктні вектори формування особистості. До них належить реакція емансипації, яка виявляється у бажанні звільнитися від контролю з боку дорослих, часто супроводжуваному критичним ставленням до усталених соціальних норм і цінностей, яке, однак, не завжди має конструктивне підґрунтя. Ще одним характерним проявом є реакція групування — пошук і закріплення свого статусу в середовищі ровесників, створення референтних спільнот, де формується простір для самоутвердження. Окрему категорію становлять хобі-реакції — глибоке захоплення певною сферою діяльності, що іноді веде до нехтування обов'язками в школі та вдома.

Такі суперечливі риси поведінки є не лише маркером кризи, а й важливим етапом становлення нових особистісних якостей. Їх своєчасне розуміння й педагогічна підтримка дозволяють скерувати розвиток підлітка у конструктивному напрямі.

1.3. Проблема інтернет залежності в дослідженнях вчених

Сучасному суспільству притаманне багатоманіття культур, віросповідань, стилів життя та форм самовираження дітей. У той же час, у будь-якому демократичному суспільстві виникає необхідність соціального

контролю над девіантною поведінкою окремих осіб або соціальних груп. Такі форми девіантної поведінки, як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнопаління тощо, розцінюються як асоціальні та перебувають під постійною увагою суспільства. Водночас є форми поведінки, що не становлять явної загрози для соціуму, але негативно впливають на особистість і суспільство в цілому. Прикладом такої поведінки є комп'ютерна залежність: особа, яка надмірно користується комп'ютером, може не створювати дискомфорту оточуючим, однак поступово втрачає соціальні зв'язки, не виконує соціальні функції та деградує як індивід.

В Україні щорічно зростає кількість інтернет-користувачів: за даними Internet World Stats, на березень 2011 року їх стало вже 15 300 000. Згідно з дослідженням InMind Factum Group, 12,9 млн українців (33 %) відвідують Інтернет щонайменше раз на місяць, 11,8 млн (30 %) — раз на тиждень, а 8,7 млн (22 %) — щодня або майже щодня. За гендерною структурою користувачів Інтернету — 54 % становлять чоловіки. Найактивніші вікові групи: 58 % — підлітки та молодь 15–30 років, 29 % — особи 31–45 років, а 13 % — старші 46 років. Щодо місця проживання — 58 % користувачів мешкають у містах з населенням понад 100 тис., 25 % — у менших містах, і 13 % — у сільській місцевості.

В Україні наразі відсутні офіційні статистичні дані щодо інтернет-залежності, оскільки цей вид адикції не визначений як самостійна нозологічна форма. Проте за даними Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, від 2 % до 6 % інтернет-користувачів вважаються залежними, при цьому більшість із них — студенти. Серед підлітків із високим рівнем інтернет-залежності помітна перевага чоловіків — на третину більше, ніж жінок. Схожі цифри наводить ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України»: кожен п'ятий із досвідом користування Інтернетом (6,54 %) стає залежним ще в

підлітковому віці, і цей показник наближається до показників залежності від канабіноїдів (гашиш, марихуана тощо).

Проблемою інтернет-залежності в Україні займалися дослідники з різних установ, таких як ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (наприклад, В. Посохова), медичні університети Одеси (Е. Мельник) і Дніпропетровська (Л. Юр'єва, Т. Больбот), а також окремі вчені — О. Чабан, Г. Пілягіна (Інститут судової психіатрії, Київ), Н. Бугайова (Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ).

У контексті практичної превенції проблем інтернет-залежності Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України разом із партнерами (держсекторами, бізнесом, громадськими організаціями) проводить інформаційно-просвітницьку діяльність. Теми безпечного Інтернету та інтернет-залежності включено до шкільних курсів інформатики та основ здоров'я (автори: І. Завадський, Ж. Потапова, Ю. Дорошенко, С. Литвинова, Т. Проценко, Т. Бойченко, В. Заплатинський, В. Дивак). З 2009 року міністерство входить до складу Всеукраїнської Коаліції за безпеку дітей в Інтернеті — за програмою «Онляндія». Коаліція розробила сайт, ресурси, заходи: конференції, акції на підтримку безпечної роботи в мережі.

У 2011 році Інститут інноваційних технологій і змісту освіти та координатори «Онляндії» підготували методичний посібник «Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі». Згідно з дослідженнями, діти значно обізнаніші за батьків: вони частіше користуються Інтернетом, відвідують інтернет-кафе, сайти для дорослих, навіть грають в азартні ігри з реальними ставками, спілкуються з незнайомцями — часто без відома батьків і вчителів.

Для ефективної профілактики інтернет-залежності необхідно створити нормативно-правову базу. Інститут соціальної та політичної

психології пропонує:

- Модернізувати діючі закони (наприклад, «Про основи розвитку інформаційного суспільства в Україні», статті щодо охорони здоров'я та інформаційної безпеки), внести поняття інтернет-залежності та шляхи боротьби з нею.
- Визначити права та обов'язки суб'єктів процесу (освітні заклади, система охорони здоров'я, сім'я) шляхом коректування законів про освіту, Сімейного кодексу, законодавства про охорону здоров'я.
- Прийняти нові законодавчі акти — зокрема, «Про захист психічного здоров'я населення», та зміни до типової постанови щодо центрів соціально-психологічної допомоги з включенням заходів попередження інтернет-залежності.

Пропозиції ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України»:

- Провести дослідження впливу телекомунікаційних технологій на соматичне та психічне здоров'я (у межах програми «Здоров'я нації»), і за їх результатами переглянути вікові норми користування.
- Ввести у шкільні курси валеології та інформатики, а також у заняття для батьків матеріали про безпечне користування Інтернетом та ознаки залежності.

Загалом, вирішення питання інтернет-залежності потребує інтегрованого підходу, що включає медіаосвіту. Очолювана НАПН України Концепція медіаосвіти (2010) має на меті формувати у молоді медіакультуру та безпечну взаємодію з інформаційним середовищем. За дослідженнями, 57 % дорослих і понад 77 % вчителів підтримують ідею викладання культури користування Інтернетом у школах.

Незважаючи на наукові розробки в Україні, проблематика інтернет-залежності залишається недостатньо вивченою: відсутні чіткі діагностичні

критерії, структуровані лікувальні програми, перевірені методи корекції та профілактики. Існуючі пропозиції часто не дають належного результату, що й підтверджує необхідність подальшого розвитку теоретичної та практичної основи в цій сфері.

Комп'ютерна залежність є різновидом психологічної залежності, яка проявляється у патологічному потягу до використання комп'ютера. Спочатку науковці розглядали цю залежність виключно як захоплення комп'ютерними іграми. Проте з розширенням доступу до інтернету актуальним стало поняття інтернет-залежності, що виражається у постійному прагненні бути онлайн та у труднощах з припиненням інтернет-активності.

Інтернет задовольняє як свідомі, так і підсвідомі потреби людини, адже охоплює широкий спектр інтересів. Це значною мірою пояснює його привабливість. Фахівці-психологи визначають інтернет-залежність як компульсивне бажання підключитися до мережі й неможливість вчасно вийти з неї. Висока інформаційна потреба, мотивація до пізнання, активність у соціальній сфері й брак часу сприяють формуванню інтернет-залежності. Водночас важливо розрізняти активних користувачів, які використовують ресурси мережі для досягнення конструктивних цілей, і тих, для кого перебування в інтернеті є самоціллю. Інтернет приваблює анонімністю, відносною безпекою, доступністю та простотою у користуванні.

Наразі інтернет виконує не лише функцію засобу комунікації, а й стає інструментом вираження індивідуальної та громадської думки. Його роль у процесі формування особистості зростає, оскільки він впливає на поведінкові моделі та соціалізацію. Комунікація в мережі, хоч і технічно опосередкована, відбувається між реальними людьми, кожен з яких намагається інтегруватися в спільноту, прийняти її цінності, ролі та

віднайти своє місце. Ідентичність користувача формується через сприйняття інформації з мережі – ідеалів, уявлень, стереотипів, оцінок, стилів життя тощо.

Дослідники встановили, що люди з низькою самооцінкою, комплексами та труднощами у міжособистісній взаємодії є більш вразливими до інтернет-залежності. У віртуальному середовищі вони швидко задовольняють потреби у визнанні, спілкуванні та самореалізації, не витрачаючи зусиль на побудову реальних стосунків. Невигідні контакти ігноруються, а нові легко встановлюються.

Ознаками інтернет-залежності є: неконтрольований час у мережі, зниження інтересу до інших занять, нездатність припинити користування мережею, ізоляція від близьких, постійне оновлення соціальних сторінок, нехтування обов'язками та безцільне серфінгування сайтами. Інтернет-залежність частіше розвивається у людей з вразливістю, невпевненістю, низькою самооцінкою, труднощами в спілкуванні та схильністю до уникання проблем.

Соціальні фактори, як-от безробіття, низький рівень доходів, проблеми в родині та колективі, також впливають на розвиток інтернет-залежності. Інтернет часто сприймається як захисна оболонка від складної реальності. Залежно від типу контенту, що споживається, виокремлюють кілька типів інтернет-залежних користувачів: комунікатори, еротомани, агресори, когнітивні користувачі, гравці, покупці тощо.

Л. Найдьонова запропонувала класифікацію інтернет-залежності за типами: нав'язливий веб-серфінг, пристрась до віртуального спілкування, ігрова залежність, фінансова залежність, перегляд фільмів, кіберсексуальна залежність. Наслідки інтернет-залежності включають соціальну ізоляцію, зниження якості особистісної адаптації, звуження кола інтересів та зниження емоційної чутливості.

Формування ціннісних орієнтацій безпосередньо залежить від характеру використання Інтернету. Надмірне використання призводить до зміщення життєвих пріоритетів. Підлітки, які активно формують своє Я-концепт, можуть легко піддатися спокусі віртуального середовища. Психологічна криза підліткового віку, зокрема потреба в самоствердженні, спілкуванні та самопізнанні, є підґрунтям для розвитку інтернет-залежності.

Становлення самосвідомості в підлітковому віці передбачає перегляд системи цінностей, переосмислення ролей, пошук нового соціального досвіду. Якщо реальне середовище не задовольняє цих потреб, віртуальний простір стає альтернативою. В таких умовах підліток схильний втратити навички реального спілкування, проявляти емоційну незрілість та втрату соціального досвіду.

Психологи вважають, що основною причиною комп'ютерної залежності є брак емоційного контакту в родині, відсутність захоплень та труднощі в комунікації. Інші чинники – неуспішність у школі, наявність захворювань або інвалідності, які обмежують соціальну активність. Дитина, що відчуває соціальну ізоляцію, легко занурюється в привабливий віртуальний світ, де можна миттєво реалізувати бажання та уникнути реальних труднощів.

Інтернет-залежність також негативно впливає на фізичне здоров'я: знижується гострота зору, порушується постава, з'являються проблеми з опорно-руховим апаратом. У діагностичних критеріях інтернет-залежність визначається як стан, при якому спостерігається неконтрольоване бажання бути в мережі, психоемоційне виснаження, порушення сну, тривожність та труднощі у спілкуванні.

Серед психологічних чинників, що сприяють залежності, виокремлюють депресивні стани, високий рівень тривожності, емоційну

дисгармонію, труднощі у вираженні почуттів. Особистості з низькою соціальною впевненістю частіше стають залежними. Вони тяжіють до самопрезентації в інтернеті як до способу компенсації реальної неспроможності. Часто у таких осіб переважає агресивний стиль спілкування в мережі.

Психологічні моделі інтернет-залежності, як-от модель К. Янг або когнітивно-біхевіоральна модель Р. Девіса, пояснюють виникнення залежності через потребу в соціальному прийнятті, реалізацію пригнічених бажань та формування дисфункційних переконань про себе та світ. Згідно з Девісом, ключовими є негативні настановлення: «Я нічого не вартую в реальному житті», «Мене поважають тільки в інтернеті».

Модель трирівневої структури чинників інтернет-залежності включає: базові передумови (соціальні, віртуальні умови), необхідні умови (особистісні риси), достатню умову (дисфункційні настановлення). Інтернет-середовище створює умови для віртуальної ідентичності, яка часто витісняє реальну. Сплутана ідентичність у віртуальному світі проявляється у втраті часової перспективи, руйнуванні реальних соціальних зв'язків та девіантній поведінці онлайн.

Підлітки створюють віртуальні образи, що не відповідають реальності, щоб отримати досвід, недоступний у звичайному житті. Це відповідає стадії експериментування з ідентичністю, характерній для юнацького віку. У підсумку, інтернет-залежність є складним багаторівневим феноменом, що пов'язаний з особливостями соціального середовища, психічного розвитку особистості та специфікою інтернет-комунікації.

Проблематика інтернет-залежності обговорюється вже тривалий час, однак і досі відсутня усталена, загальноприйнята система критеріїв, яка б точно окреслювала це явище як окремий тип адикції. Попри активні

дискусії в науковій спільноті, інтернет-залежність не отримала офіційного визнання у медичному середовищі як психічне захворювання, і її не включено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), а також до четвертого видання «Керівництва з діагностики і статистики психічних розладів» (DSM-IV). Вперше дане явище було окреслено лікарем І. Голдбергом у 1995 році. Він вказав на основні симптоми інтернет-залежності, серед яких – дистрес як патологічний психоемоційний стан, а також завдання шкоди фізичному та психологічному здоров'ю, міжособистісним взаєминам і соціальній функціональності.

Поряд із Голдбергом, значний внесок у вивчення цієї теми зробила психіатр К. Янг, яка ще у 1994 році створила опитувальник для діагностики інтернет-залежності. Її методика є однією з найвідоміших і застосовується в різних дослідницьких проєктах. До інших визнаних методів діагностики належать Узагальнена шкала проблемного користування інтернетом С. Каплана (GPIUS) і Шкала онлайн-когнітивної активності Р. Девіса (OCS). Учені вказують на низку факторів, які сприяють виникненню інтернет-адикції: соціальна анонімність, можливість вільної трансформації своєї особистості, компенсація психологічних недоліків, реалізація прихованих фантазій, а також «психологічний експібіціонізм» і комунікація з людьми зі схожими поглядами.

Умовно чинники виникнення інтернет-залежності поділяються на дві великі категорії: кібернетичні – пов'язані зі специфікою віртуального середовища, та індивідуально-психологічні – пов'язані з особистісними характеристиками користувачів.

На основі багаторічних досліджень було виокремлено п'ять базових форм інтернет-залежності: нав'язливий веб-серфінг – безконтрольне споживання інформації; патологічне віртуальне спілкування – залежність від чатів та форумів; ігрова адикція – залежність від онлайн-ігор; фінансова

залежність – компульсивні покупки та участь в онлайн-аукціонах; кіберсексуальна залежність – нав'язливе відвідування порносайтів та сексуальні чати.

Попри те, що частина психологів (Дж. Блок, М. Орзак, К. Янг, Х. Кеш) наполягають на офіційному визнанні інтернет-залежності як окремого психічного розладу і її внесенні до DSM-V, інші, як-от І. Голдберг, Е. Абуджауда та В. Белл, вважають її лише симптомом інших уже діагностованих психічних станів. В Україні діагностування інтернет-залежності здебільшого ґрунтується на положеннях МКХ-10, а саме на категорії «Розлади зрілої особистості та поведінки у дорослих» (F60–F69), яка охоплює різновиди поведінкових девіацій без хімічного впливу. Пункт F63.0 окреслює патологічну схильність до азартних ігор і наводить чіткі діагностичні ознаки, які можуть бути застосовані до виявлення інтернет-адикції за аналогією.

Серед важливих наслідків інтернет-залежності варто відзначити, що хоч вона менш небезпечна з погляду фізичного здоров'я порівняно з алкогольною чи наркотичною залежністю, її вплив на психологічний стан та соціальні стосунки є значним. Залежність ускладнює взаємини в родині, провокує конфлікти між подружжям, дітьми та батьками, а також дедалі частіше стає фактором у судових справах, трудових спорах і навіть кримінальних інцидентах.

Довготривалі наслідки інтернет-залежності залишаються слабо вивченими. На відміну від класичних залежностей, які формуються роками, інтернет-залежність може виникнути вже протягом кількох місяців. Дослідження К. Янг засвідчили: 25% користувачів стають залежними в перші пів року використання мережі, ще 58% – у наступні пів року, і лише 17% – через рік після початку інтернет-активності.

Задля зменшення впливу інтернет-залежності, в багатьох країнах

впроваджено запобіжні заходи. У Китаї та Південній Кореї дітям обмежили доступ до інтернет-клубів і ввели системи батьківського контролю. У Великобританії, у госпіталі «Капіо Найтінгейл» розпочато психотерапевтичні програми з обмеження часу в мережі. У США функціонує центр reSTART, що займається лікуванням інтернет-адикції, а у Фінляндії така залежність може стати підставою для відстрочки від служби в армії. В Україні та Росії також діють спеціалізовані клініки, які надають допомогу в подоланні цієї проблеми.

Сучасні науковці подають низку трактувань поняття адикції, її ключових характеристик та форм прояву. Загалом це явище розглядається як психоемоційний стан особистості, який супроводжується формуванням стійкої та надмірної емоційної прихильності до певного виду активності. У результаті цього особа втрачає здатність усвідомлено регулювати частоту, тривалість та інтенсивність цієї активності, а також гармонійно поєднувати її з іншими важливими життєвими аспектами [3].

У межах вивчення нехімічних форм адикції М. Гріффітс запропонував поняття "технологічна залежність" [2]. Він диференціював цю залежність на два класи: пасивну (наприклад, залежність від перегляду телебачення) та активну (наприклад, участь в інтернет-іграх).

І. Гольдберг ввів поняття "патологічне використання комп'ютера", маючи на увазі будь-яке застосування ПК, яке не передбачає соціальної взаємодії. У свою чергу, термін "інтернет-залежність" він тлумачить як форму адикції, що включає й активну соціальну взаємодію через цифрові технології. За його переконанням, така форма поведінки викликає деструктивні наслідки у багатьох сферах життєдіяльності людини: побутовій, освітній, професійній, соціальній, економічній та психологічній [6]. Адиктивна поведінка, яка розглядається як різновид деструктивної поведінки, передбачає відхід від реального світу через штучну зміну

психоемоційного стану. Ця зміна може відбуватися як через прийом речовин, так і через стійке зосередження на певних діях.

К. Янг, відома американська дослідниця, проаналізувала передумови виникнення інтернет-залежності та створила її теоретичну модель. Вона стверджує, що залежність формується через доступність відповідних дій в Інтернеті, збереження у людини відчуття контролю над власною поведінкою та отримання позитивних емоцій від цієї активності [1]. Виходячи з емпіричних досліджень, вона виділила п'ять основних типів інтернет-залежності [5]: комп'ютерна залежність (обсесивне прагнення працювати за комп'ютером – від ігор до програмування), компульсивна навігація (постійний пошук інформації), інформаційне перевантаження (надмірне захоплення електронними іграми, покупками, аукціонами), кіберсексуальна залежність (відвідування еротичних сайтів, спілкування на сексуальні теми), кіберкомунікативна залежність (надмірне спілкування у віртуальних середовищах, яке витісняє реальні соціальні зв'язки).

Інтернет-залежність є складним та багатогранним явищем, у межах якого особа, згідно з твердженням К. Янг, реалізує низку потреб. Серед них виділяються: прагнення уникнути дійсності (втеча у віртуальний світ осіб із низькою самооцінкою, підвищеним рівнем тривоги, схильністю до депресії, самотніх або соціально вразливих, тих, хто перевантажений роботою, навчанням або соціальними обов'язками); прагнення до нових вражень; постійне стимулювання емоцій; пошук емоційного розвантаження, коли віртуальне середовище дає змогу висловитися, відчути підтримку, полегшити емоційні стани; прагнення досягти майстерності у користуванні комп'ютером та спеціальними програмами, що також пов'язано з подоланням страху перед технікою (технофобії).

У ході вивчення інтернет-залежної поведінки К. Янг встановила, що найбільш популярними серед таких користувачів є чати (37 %), MUDs

(28 %), телеконференції (15 %), електронна пошта (13 %), перегляд вебсторінок (7 %) та інші протоколи (2 %). Тобто, адикти тяжіють до тих елементів мережі, які забезпечують можливості для соціального контакту та комунікації. Найбільше їх приваблюють такі характеристики, як анонімність (86 %), легкий доступ (63 %), відчуття безпеки (58 %) та простота використання (37 %).

У теоретичній площині виділяють два підходи до діагностики інтернет-залежності. Медичний, або клінічний (психіатричний), розглядає її як окремий тип компульсивно-обсесивного розладу, зі схожими рисами до хімічних залежностей, зокрема наявність толерантності, компульсивності та синдрому відмови. Інший підхід – соціально-психологічний – трактує надмірне користування Інтернетом як різновид нехімічної залежності та акцентує увагу на рівнях дезадаптації особистості. У цьому підході виділяють три стани користувача: звичайне користування, стан передзалежності та сформовану залежність. Г. Мироненко з Інституту соціальної та політичної психології НАПН України пропонує трактувати надмірне захоплення Інтернетом як деструктивну форму адаптації до умов цифрового середовища, що також може бути етапом у формуванні стійкої залежності.

Згідно з І. Голдбергом, який у 1995 році вперше ввів поняття інтернет-залежності, для діагностики розладу достатньо наявності трьох або більше симптомів. Серед них: потреба у збільшенні часу в мережі для досягнення задоволення, зниження рівня задоволеності при скороченні часу користування; симптоми абстиненції, серед яких – тривожність, нав'язливі думки про мережу, сновидіння з елементами Інтернету, порушення соціального функціонування; нездатність припинити користування мережею; поступове збільшення часу, витраченого на пов'язані з Інтернетом активності; нехтування іншими видами діяльності;

продовження користування Інтернетом попри наявні негативні наслідки (сімейні конфлікти, проблеми зі сном, соціальна ізоляція).

Дослідниця М. Орзак систематизувала психологічні та фізіологічні ознаки патологічного використання Інтернету. До психологічних належать ейфорія під час сеансів користування, втрата контролю над тривалістю роботи, нехтування міжособистісними зв'язками, погіршення настрою при відключенні, зниження продуктивності. Серед фізіологічних симптомів – синдром карпального каналу, сухість очей, головні болі, біль у спині, порушення харчування та сну.

У контексті українських досліджень Л. Юр'єва та Т. Больбот провели скринінг-діагностику комп'ютерної залежності серед 463 учнів спеціалізованих ліцеїв. Вони розподілили респондентів на три групи: без ризику (40,82 %), на стадії захоплення (45,14 %) і з ознаками початкової залежності (14,04 %). З'ясувалося, що більшість комп'ютерних адиктів проводять за ПК більше часу, ніж планували, агресивно реагують на спроби перервати сеанс, мають проблеми з фінансовим контролем і фізичним самопочуттям, нехтують сном і їжею.

Результати засвідчили зв'язок між ризиком формування залежності й такими факторами, як чоловіча стать (86,15 % серед групи ризику), тривалість користування (понад 20 годин на тиждень), емоційна депривація (неповні сім'ї, низький рівень турботи), схильність до адиктивної поведінки. Психологи також вказують на вплив сімейної динаміки – зокрема, жорсткий авторитаризм або відсутність контакту між батьками й дітьми є чинниками, що підвищують ймовірність розвитку інтернет-залежності.

Класифікацію типів інтернет-залежності запропонував В. Менделевич [4]. Він виокремив: інтернет-гемблерів (користувачі азартних ігор та онлайн-аукціонів), інтернет-трудоголиків (люди, які реалізують

професійну діяльність через мережу), інтернет-сексоголіків (відвідування порносайтів, віртуальні сексуальні практики), інтернет-еротоголіків (пошук романтичних стосунків у мережі), інтернет-покупців (патологічна потреба у здійсненні покупок онлайн), інтернет-адиктів стосунків (постійна перевірка електронної пошти, годинне спілкування в чатах). Згідно з його думкою, вищезазначені типи можуть комбінуватися або переходити один в одного.

Залежно від напрямів інтернет-активності, у наукових працях виділяють наступні категорії інтернет-залежних осіб: інтернет-комунікатори (переважно спілкуються у чатах, форумах, блогах), інтернет-еротомани (відвідують еротичні ресурси, практикують віртуальні знайомства), інтернет-агресивісти (перебувають на сайтах із сценами насильства), інтернет-когнітивісти (використовують мережу для здобуття знань), інтернет-гемблери (учасники віртуальних ігор, аукціонів), інтернет-покупці (нав'язливо здійснюють онлайн-покупки).

У процесі дослідження проблеми М. Орзак виокремила психологічні та фізіологічні ознаки інтернет-залежності. До психологічних належать ейфорія під час перебування онлайн, збільшення часу користування, невміння припинити сеанс, уникання реальних обов'язків, дратівливість при перериванні доступу, постійні думки про мережу, вкладення значних коштів у віртуальну активність, обман щодо тривалості перебування в Інтернеті. Серед фізичних симптомів – тунельний синдром, сухість очей, головний біль, проблеми з поставою, нерегулярне харчування, порушення сну, зниження гігієнічних норм [7].

К. Янг також проаналізувала маркери, що вказують на початок формування інтернет-залежності: постійна перевірка пошти, очікування наступного входу в мережу, поступове збільшення часу перебування онлайн, зростання витрат на інтернет. Вона стверджує, що до характерних

проявів інтернет-адикції належать потреба постійного перебування в мережі, невдалі спроби обмежити це, симптоми відміни при відсутності доступу, конфлікти з оточенням, зміни настрою через інтернет-активність [5].

Проблематику комп'ютерної залежності також досліджували: Н. Бугайова, Р. Грановська, О. Горлова, М. Дрепа, Т. Дуброва, Л. Єргієва, Н. Кузнєцова, О. Лисенко, Дж. Мід, О. Макаренко, О. Постова, М. Степанова, А. Тімофєєва, А. Ускова, С. Фадєєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані та інші. Аспекти психічного стану користувачів комп'ютера розглядали у своїх роботах І. Бєлавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник. Як варіант адиктивної поведінки, інтернет-залежність була вивчена Б. Брауном, В. Лоскутовою, М. Холлом, О. Шайдуліною, М. Шоттоном. Психологічні наслідки надмірного використання комп'ютерної інформації аналізували у своїх працях Л. Гур'єва, Е. Мулик, О. Шинкаренко, О. Якушина.

Висновки до першого розділу

Дослідження формування ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежністю вимагає комплексного підходу, який поєднує теоретичні основи психології, соціології та педагогіки. Визначення ціннісних орієнтацій як складного психосоціального феномену дозволяє глибше зрозуміти, як технологічні чинники, зокрема інтернет-залежність, впливають на особистісний розвиток підлітка.

1. Теоретична база дослідження підтверджує важливість вивчення ціннісних орієнтацій як інтегративної характеристики особистості, що формується під впливом різних соціальних і психологічних факторів. Врахування таких факторів, як сімейне середовище, суспільні норми, а

також вплив медіа, дозволяє побудувати більш точну модель впливу інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій.

2. Методологічні засади дослідження орієнтуються на поєднання якісних та кількісних методів, що дає змогу комплексно оцінити як зовнішні фактори (соціальні мережі, ігри, інтернет-спільноти), так і внутрішні процеси (психологічні зміни в самооцінці, мотивації, поведінці). Це дозволяє врахувати багатоаспектність проблеми інтернет-залежності, а також взаємозв'язок між внутрішніми переконаннями підлітка та впливом технологічного середовища.

3. Аналіз існуючих підходів до вивчення інтернет-залежності та її впливу на формування ціннісних орієнтацій показує необхідність міждисциплінарного підходу, що включає в себе аспекти психології, соціології, педагогіки та інформаційних технологій. Такий підхід дозволяє врахувати не тільки індивідуальні особливості підлітків, але й соціокультурні чинники, які можуть модифікувати їх ціннісні орієнтації під впливом сучасних технологій.

4. Зміни в ціннісних орієнтаціях підлітків через призму інтернет-залежності часто призводять до переоцінки традиційних моральних орієнтирів, зокрема, змінюється ставлення до реальних міжособистісних відносин, розвивається схильність до уникання реальних соціальних контактів на користь віртуального світу. Це має значний вплив на формування світогляду і поведінки підлітка.

5. Перспективи дослідження в даній сфері вказують на важливість розробки спеціалізованих педагогічних і психологічних методик для корекції ціннісних орієнтацій у підлітків, які перебувають в умовах інтернет-залежності. Такі методики мають на меті сприяти розвитку критичного мислення, формуванню здорових соціальних орієнтирів і навичок ефективної взаємодії як у віртуальному, так і в реальному

середовищі.

Отже, дослідження формування ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежністю є важливим напрямом сучасної психології, який потребує подальших наукових розробок та практичних рекомендацій для підтримки гармонійного розвитку молоді в умовах цифрової реальності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Головною метою нашого емпіричного дослідження стало деталізоване вивчення впливу інтернет-залежності на становлення ціннісних орієнтацій у підлітковому віці, а також розробка практичних рекомендацій для їх ефективного формування. Дослідження складалося з трьох послідовних етапів:

1. Вибір та адаптація методик – на першому етапі ми обрали інструменти для психолого-педагогічної діагностики ціннісних орієнтацій, спрямованості особистості і рівня інтернет-залежності.

2. Аналіз отриманих даних – другий етап передбачав обробку результатів анкетування, статистичну обробку та інтерпретацію отриманих показників.

3. Розробка рекомендацій – на підставі отриманих висновків сформували комплекс практичних порад для педагогів, батьків і психологів, спрямований на підтримку формування здорових ціннісних орієнтацій в підлітків.

У дослідженні взяли участь 36 учнів 8–9 класів Південноукраїнського ліцею № 1 імені Захисників Вітчизни – 21 дівчина та 15 хлопців у віці від 13 до 15 років.

Для діагностики та аналізу ми застосували три зарекомендовані психодіагностичні методики, кожна з яких покликана виявити різні аспекти особистісного та поведінкового портрета підлітка.

1. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)

Розроблення Мілтона Рокича дозволяє визначити, які цінності є провідними для особистості. Автор виділяє дві групи:

- Термінальні цінності – пріоритетні життєві цілі (наприклад, щастя, гармонія з оточенням).
- Інструментальні цінності – засоби, характери й способи досягнення цих цілей (наприклад, чесність, наполегливість).

Цей поділ допомагає не лише зрозуміти загальну систему цінностей людини, а й виявити внутрішню логіку її поведінки. Завдяки ранжуванню цінностей за ступенем значущості, можна простежити мотиваційні пріоритети респондента. Методика дає змогу побачити, наскільки особистість орієнтована на досягнення результату або на способи його досягнення. У підлітковому віці цей інструмент особливо цінний, оскільки дозволяє зафіксувати перехідні або нестабільні ціннісні установки. Це, у свою чергу, створює можливість для корекції та формування зрілої ціннісної структури.

У тесті два блоки по 18 цінностей. Респонденти ранжують кожен блок від 1 (найважливіше) до 18. Це дозволяє визначити не лише найвищі пріоритети, але і способи, якими кожен підліток вибудовує свій життєвий шлях.

2. Опитувальник «Напрявленість особистості» (Смекал-Кучер)

Методика, адаптована з праць чеських психологів Смекала і Кучера (версія – Верещагіна), допомагає зрозуміти стратегії мотивації підлітків. На основі 30 питань, де з трьох варіантів треба обрати один «прийнятний» і один «неприйнятний», визначаються три типи спрямованості:

- Самоспостереження (орієнтація на себе): пріоритет – власні потреби, статус, престиж;
- Соціальна взаємодія: утворення і підтримка відносин із оточенням;
- Професійна/подіяльна спрямованість: орієнтація на сам процес

діяльності, пізнання, майстерність.

Хоча кожен індивід може мати змішану спрямованість, діагностика допомагає виявити домінуючу й зробити висновки щодо його мотиваційної структури.

Цей метод є надзвичайно корисним у роботі зі школярами, оскільки дозволяє побачити, яка саме діяльність є для них стимулюючою. Отримані результати можуть бути застосовані під час профорієнтаційної роботи або психологічного супроводу. Наприклад, учні з високим рівнем ділової спрямованості зазвичай демонструють стабільну навчальну мотивацію та схильність до самореалізації через дію. Натомість, підлітки з домінуванням егоцентричної спрямованості потребують додаткової роботи зі сфери емоційного інтелекту та соціалізації. Умови сучасного інформаційного суспільства актуалізують важливість саме такого інструменту, адже він дозволяє адаптувати підхід до кожної особистості. Така діагностика може стати основою для корекційно-розвивальних програм у школах.

3. Тест інтернет-залежності (К. Янг)

Розроблений доктором Кімберлі Янг у 1994 році, цей тест використовується як скринінговий інструмент. Спочатку – 8 запитань типу «так/ні», де на 5+ відповідей «так» – вже є ознаки залежності. Пізніша версія містить 40 питань, що оцінюються за шкалою Лайкерта (1–5). Загальний бал допомагає ідентифікувати субклінічні випадки («інтернет-захопленість»), можливу залежність і вказати на необхідність психологічної підтримки.

Тест не є діагностичним інструментом у строгому психіатричному сенсі, проте слугує надійним першим кроком для виявлення осіб, яким варто звернутися до фахівців.

Окрім загального рівня залежності, результати також можуть показати, в яких сферах життя виникають труднощі: навчання, спілкування, сон чи харчування. Завдяки гнучкій структурі опитувальник дає змогу виявити не

лише наявність залежності, а й динаміку її розвитку. Він може бути використаний повторно після проходження курсу психокорекції для оцінки ефективності втручань. У школах його доцільно застосовувати як частину ширших програм профілактики адиктивної поведінки. Цей інструмент дозволяє також оцінити потенційний ризик інтернет-залежності серед груп ризику, наприклад, підлітків з низьким рівнем соціальної підтримки. Використання тесту Янг в освітньому середовищі сприяє своєчасному реагуванню на виклики цифрової доби.

Далі ми детально проаналізуємо результати: співвідношення ціннісних орієнтацій та типу спрямованості з рівнем інтернет-залежності в кожного підлітка. Це дозволить:

- Ідентифікувати зв'язки між надмірним використанням Інтернету та змінами в пріоритетах цінностей;
- Зрозуміти, чи змінюються мотиви (наприклад, збільшення орієнтації на себе) при високому рівні інтернет-залежності;
- Сформувані індивідуальні або групові рекомендації з корекції і підтримки ціннісних орієнтацій.

2.2. Результати та інтерпретація дослідження особливостей впливу інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці

У процесі проведення емпіричного дослідження вся вибірка, що налічувала 36 підлітків, була розподілена на дві підгрупи згідно з результатами, отриманими за методикою К. Янг, яка слугує діагностичним інструментом для виявлення інтернет-залежності. Перша група включала 26 осіб, у яких не виявлено значних ознак інтернет-залежності. Ці респонденти демонструють контрольоване використання цифрових технологій і не мають симптомів компульсивної онлайн-поведінки. Друга

група складалася з 10 осіб, у яких були виявлені ознаки надмірного захоплення віртуальною діяльністю, що може мати негативні наслідки для соціального, навчального й особистісного функціонування. Для кожної з груп було окремо проаналізовано особливості ціннісних орієнтацій та визначено домінуючі типи спрямованості особистості. Після збору та систематизації результатів ми провели порівняльний аналіз між обома групами з метою виявлення суттєвих відмінностей. Результати кількісного і якісного аналізу представлено у таблицях 2.1.–2.7.

На основі даних, наведених у таблиці 2.1, можна зробити висновок, що для підлітків із першої групи (тобто тих, хто не має ознак інтернет-залежності), найвищу значущість мають традиційні людські цінності, зокрема сім'я, любов, здоров'я і дружба. Вони демонструють емоційну зрілість та соціальну орієнтованість, цінують теплі міжособистісні стосунки, підтримку близьких та активне дозвілля в реальному середовищі. Це свідчить про сформованість у них емоційної прив'язаності та здатності до співпереживання. Значущість здоров'я для цієї групи пояснюється тим, що вони усвідомлюють потенційні ризики тривалого перебування перед екраном і намагаються зберігати баланс між онлайн-активністю та фізичним благополуччям. Їхній спосіб життя, як правило, включає фізичну активність, участь у гуртках, секціях або живе спілкування з однолітками.

Окрім того, підлітки без інтернет-залежності частіше демонструють кращі результати в навчанні, краще концентруються та мають вищий рівень мотивації досягнення. Вони рідше повідомляють про почуття тривоги або ізоляції. Їхні особистісні установки частіше орієнтовані на довготривалі цілі, а не на швидкоплинні задоволення. У них більш розвинена здатність до самоорганізації, що є важливою умовою для адаптації в соціальному середовищі. Вони частіше залучаються до активних форм дозвілля, таких як спорт, хобі чи участь у громадських заходах.

Їхня емоційна стабільність, як правило, вища, адже вони мають змогу отримувати підтримку в реальному спілкуванні. У них також краще сформовані навички самоорганізації та управління часом, що позитивно позначається на успішності та міжособистісних стосунках. Загалом, така сприятлива структура цінностей позитивно впливає на формування їхньої життєвої стратегії, знижує ризики девіантної поведінки та сприяє гармонійному особистісному розвитку.

Таблиця 2.1

Результати визначення термінальних цінностей в групі підлітків – не залежних від інтернету

Середні значення та ранги термінальних цінностей в групі підлітків – не залежних від інтернету		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
активне, діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	8,890625	9
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	7,9375	7
здоров'я (фізичне і психічне)	6,421875	2
цікава робота	9,40625	11
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	14,4375	18
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	6,34375	1
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	9,671875	12
наявність хороших і вірних друзів;	7,546875	4
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	13,85938	17
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	10,81818	13
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,171875	10
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,828125	5

розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,03125	16
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,390625	8
щасливе сімейне життя	7,875	6
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,59375	15
творчість (можливість творчої діяльності)	12,17188	14
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6,765625	3

Найменш пріоритетними серед цінностей для цієї групи підлітків виявилися прагнення до розваг, бажання отримати суспільне визнання, а також естетичне сприйняття природи та мистецтва. Вони рідко віддають перевагу пасивному відпочинку чи віртуальним розвагам, таким як азартні ігри або надмірний перегляд фільмів. Така система цінностей свідчить про їхнє більш реалістичне ставлення до життя та вміння розставляти пріоритети. Їхній вибір цінностей демонструє схильність до практичного мислення та прагнення до стабільності.

Ймовірно, саме це і стало важливим захисним чинником від формування інтернет-залежності. Крім того, підлітки з цієї групи зазвичай більше часу приділяють навчанню, особистісному зростанню та соціальній взаємодії в реальному світі. Отримані показники зафіксовано в таблиці 2.2, що слугує основою для подальшого аналізу поведінкових та мотиваційних особливостей респондентів.

Таблиця 2.2.

Результати визначення інструментальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету

Середні значення та ранги інструментальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	9,203125	9

вихованість (гарні манери)	5,953125	1
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	13,85938	17
життєрадісність (почуття гумору)	7,984375	5
старанність (дисциплінованість)	10,23438	14
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,640625	6
непримиренність до недоліків у собі та інших	16,04688	18
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,921875	4
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7	2
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	9,515625	11
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,578125	12
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,6875	8
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	10,20313	13
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,40625	10
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,640625	7
чесність (правдивість, щирість)	7,09375	3
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,5	15
чуйність (дбайливість)	10,53125	16

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.2., свідчить, що підлітки, які не мають ознак інтернет-залежності, найвищу значущість надають таким особистісним якостям, як вихованість, почуття обов'язку та чесність. Їхня здатність обмежувати використання Інтернету сприяє збереженню навичок живої міжособистісної комунікації, що є важливою умовою емоційного та соціального розвитку. Вони демонструють прагнення до побудови щирих, довірливих стосунків, у яких відкритість і відповідальність відіграють ключову роль. Саме тому ці респонденти надають перевагу тим цінностям, які сприяють гармонійному співіснуванню в соціумі. Уникаючи надмірного занурення у віртуальну реальність, вони формують більш стійке ставлення

до соціальних норм та етичних стандартів.

Водночас вони не схильні ідеалізувати людей чи очікувати від них надмірної досконалості – це виявляється в низькому пріоритеті таких рис, як непримиренність і завищені вимоги. Підлітки розуміють, що кожен має право на помилки та індивідуальність, і тому з терпінням ставляться до недоліків інших. Вони не прагнуть до ідеалів, які можуть бути недосяжними, а більше цінують реальні, життєві досягнення. Їхня соціальна адаптивність виявляється у прийнятті різних точок зору, а також у готовності до компромісу. Це дає підстави говорити про їхню емоційну зрілість і сформоване почуття соціальної відповідальності.

Щодо спрямованості особистості, отримані результати свідчать про те, що в цій групі переважає орієнтація на завдання, тобто домінує ділова мотивація. Такі підлітки націлені на досягнення конкретних результатів, що підтверджується їх високою дисциплінованістю та вмінням зосереджуватися на важливому. Вони прагнуть досягати цілей через докладення зусиль, наполегливість і внутрішню відповідальність. Це співвідноситься з їхнім ціннісним вибором: орієнтація на особистісне зростання, а не на розважальні або ситуативні задоволення. Вони рідко витрачають час на безцільне використання цифрових ресурсів і, навпаки, підходять до онлайн-активності з обережністю та поміркованістю. Для таких підлітків важливо не просто виконувати завдання, а робити це якісно, з відчуттям задоволення від самого процесу.

Саме тому комп'ютер і мережа Інтернет для них — це радше інструмент, а не розвага чи засіб втечі від реальності. Їхня цілеспрямованість дозволяє уникати імпульсивної поведінки, характерної для інтернет-адиктів. Вони краще організовують свій час, поєднуючи навчання, хобі та спілкування з однолітками в реальному світі. Це є свідченням сформованої внутрішньої мотивації до розвитку, що

відображається у структурі їх поведінки (табл. 2.3. та рис. 2.1).

Таблиця 2.3.

Спрямованість особистості (в групі підлітків – незалежних від інтернету)

Назва показника	в % співвідношенні від загальної кількості респондентів	Кількість респондентів
Спрямованість на себе	35%	9 осіб
Спрямованість на задачу	38%	10 осіб
Спрямованість на взаємодію	27%	7 осіб
Всього	100%	26 осіб

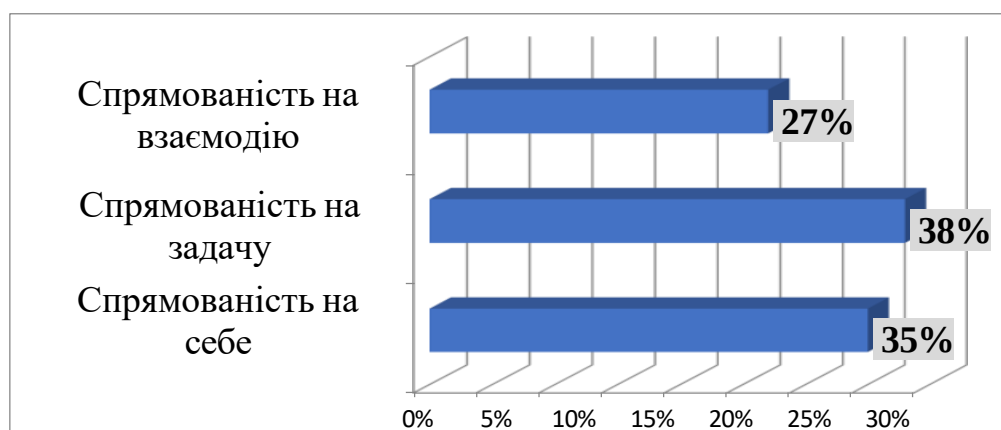


Рис. 2.1. Спрямованість особистості (в групі підлітків – незалежних від інтернету)

Проаналізуємо результати тестування підлітків, які мають ознаки інтернет-залежності (див. табл. 2.4. – 2.7., рис. 2.2.). Згідно з даними таблиці 2.4., виявляється, що серед ціннісних пріоритетів цієї групи також домінують категорії «любов», «здоров'я» та «активне життя». Однак, на відміну від підлітків без інтернет-залежності, така послідовність може свідчити не стільки про реальну життєву орієнтацію, скільки про внутрішню потребу у зміні ситуації. Бажання мати міцне здоров'я, щирі стосунки чи активне існування залишається лише уявним і не підкріплюється конкретними діями. Ці цінності, скоріш за все, виступають у формі мрій або ідеалів, які неможливо реалізувати через надмірне перебування в онлайн-

просторі. Таким чином, підлітки опиняються у пастці власних прагнень, втрачаючи зв'язок із реальністю.

Найменше значення для них мають такі цінності, як естетичне сприйняття світу, схвалення з боку соціуму та бажання допомагати іншим. Через емоційне виснаження та знижену потребу в соціальній взаємодії, ці підлітки втрачають інтерес до краси навколишнього світу, мистецтва чи альтруїстичних вчинків. Їм важко проявляти емпатію або бути прикладом для інших, оскільки основну частину часу вони проводять в інформаційному середовищі, що не стимулює розвитку соціальних компетентностей.

Як результат, їхні ціннісні орієнтації часто залишаються лише декларативними і не трансформуються в конкретні вчинки. Їхня поведінка демонструє конфлікт між бажаним і дійсним, що суттєво впливає на особистісний розвиток у підлітковому віці.

Таблиця 2.4.

Результати визначення термінальних цінностей в групі підлітків – залежних від інтернету

Середні значення та ранги термінальних цінностей в групі інтернет- залежних підлітків		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	6,818182	3
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,09091	12
здоров'я (фізичне і психічне)	5,636364	2
цікава робота	9,181818	11
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	13,81818	18
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,363636	1

матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	7,545455	4
наявність хороших і вірних друзів;	8,272727	6
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	13,36364	17
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,65625	9
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10,72727	13
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	8,818182	10
розваги (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12	15
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,363636	7
щасливе сімейне життя	8,363636	8
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,72727	16
творчість (можливість творчої діяльності)	11,18182	14
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	7,909091	5

Наступним кроком дослідження стало виявлення інструментальних цінностей серед підлітків, які мають ознаки інтернет-залежності. Зібрані результати були систематизовані й представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати визначення інструментальних цінностей в групі інтернет-залежних підлітків

Середні значення та ранги інструментальних цінностей в групі інтернет-залежних підлітків		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	9,727273	11
вихованість (гарні манери)	5,636364	1
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,72727	16

життєрадісність (почуття гумору)	9	8
старанність (дисциплінованість)	12,72727	17
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	9,727273	12
непримиренність до недоліків у собі та інших	15,81818	18
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	8,181818	4
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	9,272727	9
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,636364	7
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,454545	13
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	6,454545	3
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	10,18182	14
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	8,545455	6
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,181818	5
чесність (правдивість, щирість)	5,818182	2
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	11,63636	15
чуйність (дбайливість)	9,272727	10

Аналіз таблиці 2.5. свідчить, що серед інтернет-залежних підлітків найвищу цінність мають такі риси особистості, як вихованість, чесність та сміливість у вираженні власної думки. Ймовірно, це зумовлено тим, що у віртуальному просторі вони рідко стикаються з подібними якостями, і саме тому відчують потребу в їх наявності у реальному житті. Анонімність і безпечність Інтернету дозволяє їм відкрито висловлювати свою позицію, не боячись осуду чи покарання, що формує у них уявну сміливість.

У такому середовищі легко проявляти рішучість, оскільки немає реального зворотного зв'язку, і це формує певну впевненість у собі. Водночас, такі підлітки низько оцінюють якості, що вимагають внутрішньої дисципліни — зокрема, високі життєві прагнення, наполегливість і критичність до власних недоліків.

Це може свідчити про уникнення внутрішніх зусиль і небажання

працювати над собою. У багатьох випадках вони навіть не усвідомлюють наявності проблеми залежності, сприймаючи свою поведінку як норму. Домінуючими видами спрямованості серед цієї групи виявилися орієнтація на себе та на завдання (див. таблицю 2.5. та рисунок 2.2.). Це означає, що основна увага зосереджена на власних потребах, досягненнях та інтересах, а взаємодія з оточенням не є для них пріоритетною. Такі підлітки можуть цілковито занурюватися в особисті справи або цифрову діяльність, нехтуючи емоційними потребами інших, що також поглиблює їхню ізоляцію та залежність від Інтернету. Це свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці, що сприятиме відновленню емоційних зв'язків і зниженню рівня залежності.

Таблиця 2.6.

Спрямованість особистості (в групі підлітків – залежних від інтернету)

Назва показника	В % співвідношенні від загальної кількості респондентів	Кількість респондентів
Спрямованість на себе	50%	5 осіб
Спрямованість на задачу	40%	4 особи
Спрямованість на взаємодію	10%	1 особа
Всього	100%	10 осіб

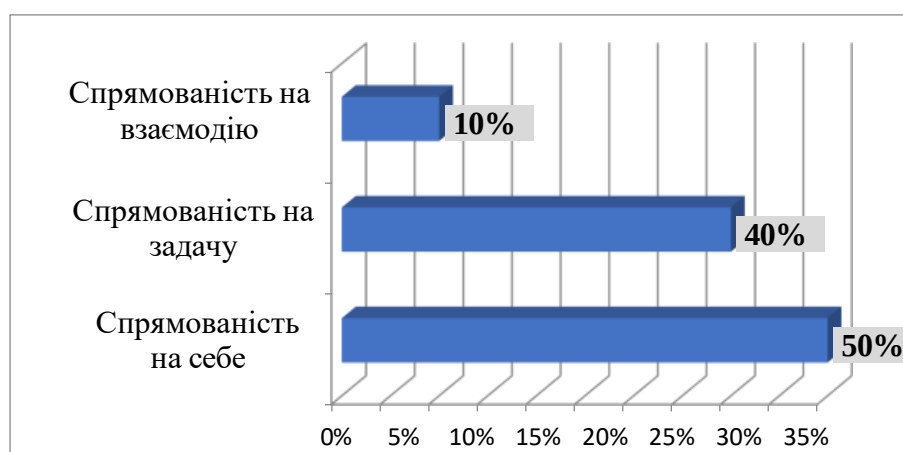


Рис. 2.2. Спрямованість особистості (в групі підлітків – залежних від інтернету)

Для порівняння ціннісних орієнтацій між двома групами підлітків — із наявністю та відсутністю інтернет-залежності — було застосовано F-критерій Фішера. Цей статистичний метод особливо ефективний для аналізу відмінностей між вибірками, які суттєво різняться за кількісним складом. У таблиці 2.7. (див. Додаток А) подано емпіричні значення F-критерію, отримані в ході дослідження, окремо для кожного ціннісного показника.

Аналізуючи дані таблиці 2.7. (див. Додаток А), можна стверджувати, що між групами простежуються статистично значущі відмінності за такими параметрами: активне діяльне життя, пізнавальний інтерес, старанність і відповідальність. Зокрема, підлітки з ознаками інтернет-залежності надають перевагу активному способу життя та прагненню до нових знань, що, ймовірно, пов'язано із пошуком емоційного підйому та інформаційного насичення у віртуальному просторі. Натомість ті, хто не проявляє ознак залежності, вище цінують дисциплінованість та виконання обов'язків, що вказує на більш структуровану поведінку в реальному житті.

Отримані розбіжності можна пояснити різним рівнем можливостей реалізації цінностей: інтернет-залежні підлітки часто не здатні втілювати бажані орієнтири в офлайн-реальності, тож шукають їх компенсацію в мережевому середовищі. У той час як їхні однолітки, не занурені в цифрову залежність, зберігають здатність до послідовного досягнення особистісних і соціальних цілей.

З огляду на це, виникає необхідність у впровадженні спеціальних корекційно-розвивальних заходів для підлітків, які демонструють ознаки інтернет-залежності. Такі заходи повинні бути спрямовані на поступове зниження рівня патологічної залученості до Інтернету, а також на розвиток навичок цілеспрямованого планування, відповідальності та міжособистісної взаємодії.

2.3. Рекомендації щодо розвитку ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежністю

У сучасному інформаційному суспільстві одним із тривожних явищ є надмірне захоплення Інтернетом серед дітей та підлітків. Що починається як безневинне дозвілля, може дуже швидко перерости в справжню залежність, коли віртуальний світ повністю витісняє реальні інтереси. Наслідки цього – незворотні: погіршення успішності в навчанні, втрати мотивації досягати мету, спілкуватися з батьками, друзями чи колегами, втрачено контакт із зовнішнім світом. Особистість стає дисгармонійною, спотвореною, і без фахової підтримки й комплексної реабілітації змінити ситуацію неможливо.

Лікування залежності потребує двох рівнів: з одного — підтримки для повернення здатності приймати себе, а з іншого — розвиток самоусвідомлення й особистісного зростання. На сьогодні не існує уніфікованих підходів до профілактики цієї проблеми: одні експерти виступають за онлайн-превентивні кампанії, інші заперечують застосування Інтернету для боротьби з його надмірним споживанням. Проблеми профілактики багатогранні. Найперша – визнати проблему: багато хто не готовий визнати у себе залежність, звертаючись до психолога лише на стадії, коли потрібна вже не профілактика, а психотерапія.

По-перше, інтернет-залежність у багатьох країнах не вважається офіційною хворобою, а лише шкідливою звичкою. По-друге, існує брак спеціалізованих центрів, здатних надати реальну допомогу. По-третє, потенційні пацієнти не завжди знаються на початкових ознаках залежності й не розуміють, як її запобігти. До цього додається ще одна істотна складність: виникнення залежності не обмежується віковими чи гендерними групами — потребують уваги як діти, так і підлітки, дорослі та літні люди.

Первинним кроком профілактики завжди є усвідомлення проблеми.

Частина психологів вважають, що з Інтернет-залежністю не треба боротися силовими методами, а концентруватися на вирішенні глибинних життєвих запитів: формуванні соціальних зв'язків, самореалізації, розвитку кризостійкості. Нерідко причини інтернет-залежності – невдоволення життям або непрості особисті проблеми. Для вирішення цих запитів ефективним є фахова психологічна підтримка.

Сімейний фактор часто виявляється базовим. Гармонічні, емоційно теплі стосунки в родині є ключем до профілактики — дитина повинна бути чуттєво підтримана, мати можливість відкрито спілкуватися з батьками. Дорослі повинні бути прикладом у контролі часу в Інтернеті, а не лише диктувати його.

Рекомендовано:

- Обмежувати час онлайн-активності дитини, при цьому пропонуючи альтернативу: гуртки, спорт, фан-клуби, разом проводити дозвілля — кіно, вистави, походи на природу.
- Встановити чіткі рамки – дитина повинна мати розпорядок, у якому Інтернет не виконує центральної ролі.
- Пояснювати, що Інтернет — це інструмент для навчання або розваг, а не самоціль.
- Стежити за контентом, яким користується дитина — ігри мають відповідати вікові та не шкодити психіці (знижувати тривожність, агресію чи поганий сон).

Сьогодні доступні різні програми батьківського контролю:

- «КіберМама» – обмежує доступ у певний час;
- «ParentalControl» – блокує небажаний контент;
- «KidsControl» – фіксує тривалість часу онлайн.

Крім того, важливо щоб: під час використання комп'ютера дитина не їла на його робочому місці; не нехтувала особистою гігієною — це ознаки

залежності.

Згідно з класифікацією ВООЗ, профілактика проходить на трьох рівнях:

1. Первинна — мета попередити розвиток залежності: публікації, просвітницькі кампанії, інформування через школи, ЗМІ, батьків, що знижує рівень незнання й мотивації до змін. Також важливо допомогти підліткам знайти себе, свій інтерес, соціальні роли — оскільки ця вікова група особливо уразлива до аддикцій.
2. Вторинна — спрямована на раннє виявлення залежності: діагностика, первинна терапія, зупинка патології в зародку.
3. Третинна — робота з хронічними формами залежності: реабілітація, психотерапія, інтенсивна підтримка — зокрема через централізовані клініки, групи, альтернативу медіатерапія чи духовні практики.

Американський психіатр Айвен Голдберг розробив п'ять покрокових рекомендацій для подолання інтернет-залежності:

- Визнайте проблему. Діагностувати залежність допомагає усвідомлення її симптомів: примусовий вхід до мережі, порушення соціального життя, невиконані плани через онлайн.
- Знайдіть коріння залежності. Це може бути тривожність, самотність, перфекціонізм — необхідно працювати над цими причинами та розвивати навички спілкування, впевненість, прагнення до здорового способу життя.
- Робіть «переозначення» реальних проблем. Не ігноруйте їх, а знаходьте практичні рішення — наприклад, репетитор, перезавантаження режиму.
- Установіть межі в Інтернеті. Фіксуйте час онлайн: встановіть чіткі годинники початку й закінчення сеансу, плануйте конкретні завдання.
- Розділяйте віртуальні фантазії й реальність. Аналізуйте, що спонукає до занурення в Інтернет, і свідомо розвивайте альтернативні активності.

Для ефективного формування ціннісних орієнтацій у підлітків, які мають схильність до інтернет-залежності, необхідно спрямувати їх інтереси на події та активності реального життя. Важливо створити сприятливі умови для розвитку самосвідомості, зацікавленості в різних сферах, а також формувати здорові звички щодо цифрової поведінки. Доцільним є впровадження чітких меж використання інтернету, паралельно з підтримкою у розвитку комунікативних навичок, активного дозвілля та емоційного контакту з родиною.

Рекомендації щодо формування та зміцнення ціннісних орієнтацій:

1. Стимулювання позашкільної зайнятості та хобі.
Сприяйте залученню підлітка до занять, що викликають інтерес: спортивні секції, музичні школи, театральні гуртки, образотворче мистецтво, танці тощо. Такі активності допомагають відчувати задоволення від реальних досягнень та поступово витісняють потребу у віртуальному задоволенні.
2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування.
Підтримуйте можливості для живого спілкування: організовуйте зустрічі з однолітками, родичами, сприяйте участі в групових заходах — прогулянках, розвагах, участі у спільних проектах. Це зміцнює соціальні зв'язки та підвищує емоційну залученість до реального життя.
3. Сімейне дозвілля як засіб єднання.
Регулярні спільні активності — вечери, настільні ігри, спільні подорожі, відвідини театрів або виставок — сприяють зміцненню родинних стосунків і допомагають зменшити час, який підліток проводить онлайн.
4. Заохочення до самоосвіти та інтелектуального розвитку.
Формуйте інтерес до читання, пізнання нового, дослідницької діяльності. Підлітків варто залучати до проєктів, що сприяють

розширенню світогляду, особливо тих, що пов'язані з практичним застосуванням знань.

5. Впровадження чітких цифрових правил. Необхідно обговорити з підлітком допустимий час онлайн-активності, встановити денний або тижневий ліміт, визначити «вільні від гаджетів» години (наприклад, під час їжі чи сімейного дозвілля). Важливо дотримуватися цих правил постійно.
6. Формування навичок саморегуляції. Поступово підтримуйте розвиток внутрішньої дисципліни: навчіть підлітка планувати свій день, ставити пріоритети, контролювати власні дії, брати на себе відповідальність за використання часу.
7. Увага до онлайн-безпеки та інформаційної грамотності. Розмовляйте з дитиною про ризики, які може нести Інтернет: шахрайство, кібербулінг, контент сексуального чи агресивного характеру. Пояснюйте, як розпізнати загрозу та що робити у небезпечній ситуації.
8. Модель поведінки батьків. Діти схильні наслідувати приклад дорослих, тому важливо, щоб батьки демонстрували врівноважене використання цифрових технологій, проявляли зацікавленість у реальному спілкуванні та особистісному розвитку, не надаючи надмірної уваги гаджетам у присутності дітей.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження впливу інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. Для цього були застосовані три методики, що дозволяють комплексно оцінити як рівень залежності від Інтернету, так

і зміни у ціннісних орієнтаціях підлітків, що виникають під його впливом.

1. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича допомогла виявити, які життєві пріоритети і соціальні норми є найбільш важливими для підлітків з інтернет-залежністю. Аналіз результатів показав, що залежність від Інтернету здатна змінювати традиційні ціннісні орієнтації підлітків, зокрема, зменшується значення реальних міжособистісних відносин, на користь віртуальних контактів. У багатьох випадках спостерігалася переоцінка важливості родинних і соціальних цінностей.

2. Опитувальник «Інтернет-залежність» К. Янга дозволив оцінити рівень інтернет-залежності серед підлітків. Виявилося, що серед респондентів є значна кількість осіб, для яких Інтернет став основним способом взаємодії з оточенням, що призводить до зниження їх соціальних контактів у реальному житті. Ці результати підтвердили гіпотезу про негативний вплив надмірного використання Інтернету на соціалізацію підлітків.

3. Методика діагностики спрямованості особистості Смекала-Кучера виявила, що у підлітків з високим рівнем інтернет-залежності спостерігається перенаправлення їх життєвих орієнтацій на зовнішні, короткострокові цілі, що підтверджує наявність певної психологічної фрустрації та нестабільності в життєвих установах. Водночас, у респондентів із низьким рівнем залежності було відзначено більш стабільні внутрішні орієнтації та загальна адаптованість до соціальних норм.

Загалом, результати емпіричного дослідження свідчать про значний вплив інтернет-залежності на зміну ціннісних орієнтацій підлітків, зокрема на їх соціальні пріоритети та здатність до реальної взаємодії з навколишнім світом. Виявлені зміни в особистісних орієнтаціях можуть мати далекосяжні наслідки для розвитку підлітків, зокрема, для їх соціальної адаптації та психоемоційного стану. Це підкреслює важливість

своєчасної корекції поведінки підлітків, спрямованої на зниження негативних ефектів інтернет-залежності та підтримку їхнього гармонійного розвитку.

Отже, результати дослідження надають важливу інформацію для подальших досліджень та практичних рекомендацій щодо профілактики і корекції інтернет-залежності серед підлітків, а також для розробки ефективних педагогічних і психологічних заходів, спрямованих на збереження здорових ціннісних орієнтацій у молоді в умовах сучасної цифрової реальності.

Інтернет-залежність підлітків – це не лише індивідуально-психологічна проблема, але й соціокультурний феномен, що відображає глибші процеси трансформації дитячо-підліткової ідентичності в умовах цифрової епохи. На основі аналізу сучасного досвіду психолого-педагогічного супроводу можна стверджувати, що боротьба з інтернет-залежністю має не обмежувальний, а розвивувальний характер. Завдання полягає не в ізоляції підлітка від цифрового середовища, а у формуванні в нього критичного мислення, емоційної зрілості, соціальної відповідальності та саморегуляції в умовах цифрової взаємодії.

Практичні рекомендації, розроблені в межах дослідження, доводять ефективність цілісного підходу, який охоплює:

- діагностику рівня цифрової залежності та пов'язаних із нею психоемоційних станів;
- розробку індивідуальних маршрутів психологічного супроводу з урахуванням особистісних потреб підлітка;
- використання проєктивних, арт- і когнітивно-поведінкових методик у роботі з внутрішніми конфліктами, що лежать в основі залежної поведінки;
- залучення педагогів та батьків до освітньо-корекційного процесу з

метою створення єдиного розвивального середовища.

Ключовим чинником у подоланні інтернет-залежності є відновлення гармонії між онлайновою та офлайновою сферами життя підлітка, що передбачає стимулювання його до реального міжособистісного спілкування, самопізнання, активної участі в соціальному житті школи та громади.

Таким чином, психолого-педагогічний супровід має розглядатися не лише як засіб подолання девіантної поведінки, а як інструмент сприяння адаптації підлітка до нових соціокультурних умов, забезпечення цілісного розвитку особистості в цифрову добу.

ВИСНОВКИ

У сучасному цифровому суспільстві проблема надмірного захоплення підлітків Інтернетом набуває все більшої актуальності. Це явище виникло на фоні стрімкого впровадження інформаційних технологій у повсякденне життя, а глобальна диджиталізація посилила його масштаб і глибину. Незважаючи на зростаючу кількість наукових досліджень у галузі психології, педагогіки та соціології, дане питання досі залишається недостатньо дослідженим з точки зору комплексного впливу на розвиток особистості. Саме це обумовлює актуальність теми, адже вона відображає новітні виклики в освіті, соціалізації та потребує створення ефективних моделей психолого-педагогічного супроводу підлітків в умовах інформаційного перевантаження.

У процесі дослідження було отримано низку важливих висновків:

1. Підлітки, що мають ознаки інтернет-залежності, демонструють особливості у системі ціннісних орієнтацій, які відрізняються від орієнтацій осіб, не схильних до залежності. Ціннісні орієнтації слугують основою для прийняття рішень, регуляції поведінки та побудови міжособистісних відносин. Вони формуються під впливом соціалізації, навколишнього середовища, культурних і сімейних чинників. Постійне перебування у віртуальному просторі призводить до розвитку залежної поведінки, що проявляється у формі нав'язливого прагнення бути «онлайн», відмови від реального життя на користь віртуального середовища.

Деякі підлітки здатні критично оцінювати власну поведінку та контролювати час, проведений в інтернеті, тоді як інші втрачають здатність розрізняти реальне та віртуальне, що формує в них викривлену систему цінностей. Хоча на поверхні структура цінностей у залежних та незалежних підлітків може виглядати подібно, мотиваційна основа вибору тих чи інших цінностей значно відрізняється. Саме ці відмінності в мотивації слід

враховувати при розробці корекційних програм. Якщо підліток навчиться будувати здорові стосунки, розвивати комунікативні навички, приймати себе та знаходити внутрішню впевненість, потреба у втечі в інтернет поступово зникає. Віртуальне середовище сприяє появі сплутаної ідентичності, що проявляється у таких патологічних формах, як легкість формування поверхневих контактів, втрата контролю за часом, безцільна активність та схильність до девіантної поведінки у мережі.

2. Для підлітків, схильних до інтернет-залежності, характерна неусталена ідентичність. У структурі самосвідомості спостерігається недостатня чіткість уявлень про себе, негативне ставлення до власного «Я», уникання тісних міжособистісних контактів через страх осуду чи відкидання. В поведінковому та ціннісному вимірі спостерігається слабе самовизначення, відсутність стабільної системи орієнтирів та прикладів для наслідування. Найбільш яскраво симптоми сплутаної ідентичності виявляються у ранній юності, коли особистість ще перебуває на етапі формування. Часто такі підлітки створюють віртуальні образи себе, які значно відрізняються від реальних. У мережі вони реалізують ідеалізоване «Я», що дозволяє уникати внутрішнього конфлікту та знижує емоційне напруження. Поведінкові ознаки залежності тісно пов'язані з низькою інтегрованістю «Я»-концепції, негативним ставленням до себе, а також очікуванням неприйняття з боку оточення. Такі підлітки, відчуваючи самотність у реальному житті, часто занурюються у мережу як у простір, де вони можуть відчувати себе прийнятими.

3. Теоретичний аналіз сучасної літератури з проблеми інтернет-залежності дозволив дійти висновку, що вона визначається як нав'язливе бажання особистості перебувати в онлайн-просторі, нездатність вийти з нього за власною ініціативою та розвиток психологічного дискомфорту при спробі обмежити час у мережі. Це явище розглядається

як серйозна психологічна проблема, що стрімко набуває розповсюдження незалежно від вікових, статевих чи соціальних меж. В основі інтернет-залежності лежить психологічний механізм уникання реальності, що часто слугує способом компенсації невдоволення життям, низької самооцінки, комунікативних труднощів. Залежна поведінка виникає як наслідок нездатності досягти емоційного задоволення у реальному житті, що підсилює потребу в ізоляції.

4. У ході емпіричного дослідження було встановлено, що з 36 респондентів лише 10 (27,7%) виявили ознаки інтернет-залежності. Такий результат дає підстави припустити, що більшість учнів 8–9 класів (віком 13–16 років) здатні контролювати своє дозвілля, розуміють важливість пріоритетів, пов'язаних з навчанням, особистісним розвитком та майбутньою професійною реалізацією. Водночас наявність навіть відносно невеликої групи залежних свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи у цій сфері. Порівняння ціннісних орієнтацій показало, що підлітки з інтернет-залежністю більше орієнтовані на активне життя та пізнання, однак переважно у межах віртуального простору. Натомість підлітки без ознак залежності надають перевагу цінностям відповідальності та старанності, що є критично важливими для досягнення результатів у навчанні та соціальній адаптації. Виявлено, що залежні підлітки не володіють інструментами реалізації своїх цінностей у реальному житті, тоді як незалежні активно використовують доступні ресурси для самореалізації. Цей дисбаланс вимагає цілеспрямованих психолого-педагогічних зусиль для формування адаптивної системи цінностей.

Отже, боротьба з інтернет-залежністю серед підлітків повинна базуватися на глибокому розумінні внутрішніх причин, що обумовлюють її розвиток. Своєчасне втручання, формування навичок саморефлексії, підтримка в розвитку здорової ідентичності та системи цінностей є

запорукою успішної профілактики. На завершення дослідження були сформульовані практичні рекомендації щодо розвитку ціннісних орієнтацій у підлітковому віці, які можуть стати основою для профілактичних і корекційних програм у закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер- адикції (історичний огляд дефініції). *Psychological journal*. 2020. № 6. С. 57–65.
2. Бацилова О. В., Пузь І. В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі. *Теорія і практика сучасної психології. Медична психологія*. 2018. № 4. С. 48–52.
3. Белінська О. Дитина і комп'ютер. психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. № 46 (238). С. 27–29.
4. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454–458.
5. Бігун Н. В. Суб'єктивні образи депресії у підлітків як предмет психологічної рефлексії. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 108–115.
6. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера. *Психолог*. 2005. № 25 (169). С. 5–62 с.
7. Буров Ю. О. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації. інформація і технології. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Вип. 5. С. 16–25.
8. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Вип. 2. С. 37–42.
9. Вознесенська О. Л. Медіасоціалізація: гендерні стереотипи серіальної реальності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 22–27.
10. Вознюк О. М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. *Часопис Київського гуманітарного університету*. 2017. № 4. С. 88–92.
11. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ, 2011. 464 с.

12. Ганчева В., Лященко Т. Особливості формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. *Новітні технології навчання*. 2021. № 95. С. 20–30.
13. Гребінь Н. В. Зміст маніпуляції як прихованого психологічного впливу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 80–93.
14. Іванків І. І. Моделі розвитку ідентичності підлітка в умовах кіберсоціалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 194–205.
15. Іванків І. І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 9–10. С. 197–206.
16. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ, 2011. 47 с.
17. Ївженко Ю., Кузнєцова О. Педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнів та студентів у освітньому процесі закладів освіти. *Нові технології навчання*. 2022. № 96. С. 80–86.
18. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210–213.
19. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 339–348.
20. Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2018. № 1 (1). С. 89–95.
21. Коломієць О. Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С. 64–76.
22. Коневещенська О. Е. Розвиток медіакультури і медіаосвіти в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 4. С. 32–39.

23. Косянчук С. В. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. *Проблеми сучасного підручника*. 2018. Вип. 11. С. 107–120.
24. Краснякова А. О. Соціальні інтернет-мережі – новий соціальний простір існування людини. *Управління освітою*. 2013. № 22. С. 32–36.
25. Кришовська О. О. Дослідження умов взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 212–221.
26. Кришовська О. О. Особливості взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні очима користувачів Інтернету. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. С. 171–180.
27. Ларіна Т. О. Практики мінімізації ризику в процесі життєконструювання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. Вип. 31 (34). С. 102–109.
28. Ліщинська О. А. Культова психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ, 2008. 266 с.
29. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 1–9.
30. Лучинкіна А. І. Аналіз когнітивно-інструментальної складової Інтернет соціалізації. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 7. С. 312–318.
31. Лучинкіна А. І. Кіберсоціалізація людини: фактори і механізми соціалізації особистості в кіберпросторі. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Вип. 11. С. 68–76.
32. Максимець С. М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників. *Наука і освіта*. 2004. № 4–5. С. 42–44.
33. Максимова Н. Ю., Толстухова С. В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
34. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-

психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Вип. 3(37). С. 62–71.

35. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2015. Вип. 1(14). С. 128–136.

36. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 13. С. 325–332.

37. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. 2013. Вип. 213. С. 27–30.

38. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навчальний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. Київ, 2009. 440 с.

39. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / За наук. ред. В. В. Різуна. Київ, 2012. 352 с.

40. Мельник В. О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет- мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22–25.

41. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Київ, 2015. 134 с.

42. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості: дис. канд. психол. м. Київ, 2020. 286 с.

43. Мотков С. О. Ціннісно-сміслова сфера особистості: роль, структура та функції. *Психологічний часопис*. 2018. № 10(20). С. 105–128.

44. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк, 2022. 236 с.

45. Музиченко К. В. Феномен кіберсоціалізації підростаючого покоління. *Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка,*

менеджмент. 2013. Вип. 14. С. 93–102.

46. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник для слухачів системи післядипломної педагогічної освіти. Кіровоград, 2015. 244 с.

47. Олексієнко О. Г. Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості сучасної молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2016. № 140. С. 316–318.

48. Панагушина О. Є. Соціально-педагогічна робота з учнями підліткового віку. Херсон, 2006. 43 с.

49. Пенькова О. І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. С. 201–207.

50. Петрунько О. В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіа-середовищі: монографія. Ніжин, 2011. 480 с.

51. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливість її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 4(68). С. 91–99.

52. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150–157.

53. Рибіна Ю. О. Розвиток медіа грамотності учнів у процесі створення шкільного медіа. *Інформаційні технології в світі*. 2017. Вип. 2 (31). С. 109–128.

54. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка / Н.В. Сергеева. Київ, 2010. 20 с.

55. Сорокіна О. А. Психологія залежності. Навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 180 с.

56. Стецюра К. О. Соціально-філософська рефлексія феномену медіакультури та медіаосвіти. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 2 (26). С. 138–142.

57. Стрільчук О. В. Вплив комп'ютерної захопленості на розвиток рефлексивності у підлітків. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 217–229.
58. Стрільчук О. В. Дослідження проблеми захопленості інтернетом та комп'ютером в середовищі сучасних українських школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 15. С. 511–521.
59. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет-захопленістю : дис. ... канд. психол. наук:
19.00.05 / Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 220 с.
60. Стрільчук О. В. Трансформація інтернету: від патологічного потягу до соціальної необхідності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 33(36). С. 215–225.
61. Стрільчук О. В. Якісне дослідження типів інтернет-медіакультури підлітків та соціально-психологічні механізми їх формування. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. С.140–147.
62. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 1. С. 31–41.
63. Тертична Н. А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ, 2018. 352 с.
64. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 6. С. 93–101.
65. Чаплук Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. № 45. С. 270–277.
66. Яворський М. В. Генеза довірчих стосунків в мережі інтернет. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 40. С. 339–343.
67. Яворський М. В. Соціально-психологічні чинники сприйняття

об'єкта довіри в молодіжному інтернет-середовищі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 33 (36). С.165–172.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 2.7.

**Порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій в двох групах підлітків
за допомогою F-критерію Фішера**

Найменування цінності	Значення F емпіричного	Значення F критичного
Активне діяльне життя	7,52	2,40
Старанність	3,2	2,40
Відповідальність	2,8	2,40
Пізнання	2,64	2,40
Краса природи і мистецтва	0,26	2,40
Любов	0,28	2,40
Матеріально забезпечене життя	2,1	2,40
Наявність хороших і вірних друзів	0,29	2,40
Суспільне визнання	0,19	2,40
Цікава робота	0,018	2,40
Продуктивна життя	1,02	2,40
Розвиток	0,55	2,40
Розваги	0,63	2,40
Свобода	0,00038	2,40
Щасливе сімейне життя	0,07	2,40
Щастя інших	0,004	2,40
Творчість	0,44	2,40
Впевненість в собі	0,54	2,40
Акуратність	0,09	2,40
Вихованість	0,07	2,40
Високі запити	0,44	2,40
Життєрадісність	0,35	2,40
Життєва мудрість	2,25	2,40
Незалежність	0,45	2,40
Непримиренність до недоліків	0,04	2,40
Освіченість	0,05	2,40
Здоров'я	0,188	2,40
Раціоналізм	0,28	2,40
Самоконтроль	0,004	2,40
Сміливість у відстоюванні своєї думки	2,27	2,40
Тверда воля	0,0008	2,40

Терпимість	0,36	2,40
Широта поглядів	0,07	2,40
Чесність	0,6	2,40
Ефективність в справах	0,63	2,40
Чуйність	0,52	2,40