

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-
педагогічного факультету

_____ Інна САВИЦЬКА

« ___ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ___ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Профілактика адиктивної поведінки сучасної молоді»

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма “Психологія”

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

Доктор психологічних наук, професор _____ **Мирослава САДОВА**

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Доктор психологічних наук, професор _____ **Микита ПАНОВ**

Виконав _____ **Владислав ЛІВШУН**

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

канд. психол. наук, доц. _____ Ірина МАРТИНЮК

«_____» - _____-2025 року

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧУ

Лівшуну Владиславу Юрійовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 "Психологія"

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Профілактика адиктивної поведінки сучасної молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» жовтня 2024 р. № 1920 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2025 року

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

роботу виконано в Національному університеті біоресурсів і природокористування України, на кафедрі психології. Емпіричне дослідження проводилось на базі практики «Гімназія біотехнологій № 177» м. Києва.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми адиктивної поведінки молоді.
2. Визначити психологічні чинники, що зумовлюють формування адиктивної поведінки.
3. Провести емпіричне дослідження та встановити взаємозв'язки між визначеними чинниками.
4. Розробити тренінгову програму профілактики адиктивної поведінки молоді

Дата видачі завдання «26» жовтня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Микита ПАНОВ

Завдання прийняв до виконання _____ Владислав ЛІВШУН

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	8
1.1. Поняття та сутність адиктивної поведінки в психологічній науці.....	8
1.2. Психологічні передумови розвитку адиктивної поведінки у молоді.....	13
1.3. Теоретичні підходи та концепції профілактики адиктивної поведінки у молоді.....	26
Висновок до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	32
2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	32
2.2. Статистичний описовий аналіз результатів психодіагностичного обстеження.....	35
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку інтернет-залежності, особистісних рис та копінг-стратегій.....	43
Висновок до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	53
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу	53
3.2. Організаційно-методичне забезпечення тренінгової програми.....	56
Висновок до розділу 3	65
Загальний висновок	66
Літературні джерела	67
ДОДАТКИ.....	72

РЕФЕРАТ

Робота присвячена актуальній проблемі профілактики адиктивної поведінки сучасної молоді, зокрема інтернет-залежності, яка в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності трансформується у поширений механізм психологічної адаптації. У дослідженні обґрунтовується необхідність переходу від заборонних заходів до формування в учнів навичок конструктивного подолання стресу та життєстійкості.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену адиктивної поведінки як біопсихосоціального явища та форми дезадаптивної стратегії втечі від реальності. Розкрито психологічні передумови розвитку залежності, серед яких виділено: дисгармонійні стилі сімейного виховання, психотравмуючі події та специфічні особистісні риси, екстернальний локус контролю, мотивація уникнення невдач, низька толерантність до фрустрації та незрілість емоційно-вольової сфери. Окреслено підходи до профілактики, визначивши особистісно-центровану модель як найбільш перспективну.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню психологічних чинників адиктивної поведінки підлітків. Описано використаний психодіагностичний інструментарій: тест на інтернет-залежність К. Янг, методика виявлення «групи ризику» М. Рожкова та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса. Висвітлено аналіз отриманих результатів, який засвідчив наявність ознак інтернет-залежності у всієї вибірки, переважно легкого ступеня. Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем залежності та використанням пасивної копінг-стратегії «Втеча-уникнення», а також виявлено сильний зворотній зв'язок істероїдної акцентуації характеру.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи представлено теоретико-методологічне обґрунтування та зміст розробленої програми соціально-психологічного тренінгу. Програма спрямована на подолання

дисоціації між когнітивним знанням та реальною поведінкою підлітків. Описано застосування методів «реалізаційних намірів», технік імпульс-контролю та елементів драматерапії для трансформації пасивної стратегії уникнення в активні моделі поведінки.

Висновки містять основні узагальнення проведеної теоретичної та емпіричної роботи, підтверджуючи, що ефективна профілактика адикції має базуватися на активізації власних ресурсів особистості та навичках саморегуляції у стресових ситуаціях.

Список літератури налічує 54 джерела.

У додатках вміщено кореляційні таблиці, результати анкетування та тематичний план розробленої тренінгової програми.

Ключові слова: адиктивна поведінка, інтернет-залежність, підлітки, копінг-стратегії, втеча-уникнення, соціально-психологічний тренінг, профілактика.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема адиктивної поведінки молоді в Україні є надзвичайно актуальною через її поширеність та значний негативний вплив на суспільство. У сучасних умовах, особливо в період соціальних потрясінь, таких як війна, молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та нестабільності. Це сприяє зростанню ризику залучення до деструктивної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, а також інтернет-адикції та інших форм залежності.

Соціальні й психологічні фактори, такі як нестача підтримки в сім'ї, відсутність стабільного соціального середовища, а також доступність потенційно небезпечних речовин, створюють сприятливий ґрунт для розвитку адиктивної поведінки. Згідно з дослідженнями, такі тенденції призводять до серйозних наслідків, зокрема зниження академічної успішності, погіршення здоров'я, порушень у соціальних відносинах та навіть криміналізації молоді.

Важливим є той факт, що в умовах війни зростає не тільки рівень стресу, але й поширення адиктивних форм поведінки як засобу «втечі» від реальності. Молодь, яка переживає травматичний досвід, знаходиться в особливо вразливій ситуації, що робить профілактику залежностей життєво необхідним напрямом соціальної роботи та психологічної допомоги.

Дослідження актуальності профілактики адиктивної поведінки дозволяє розробляти ефективні методи психологічної, педагогічної та соціальної роботи, які сприятимуть не тільки зниженню поширення залежностей, але й формуванню у молоді навичок здорового способу життя, стресостійкості та позитивної ідентичності. Це має стратегічне значення для збереження інтелектуального, соціального та економічного потенціалу держави, адже молодь є основою її майбутнього розвитку.

Таким чином, це дослідження відповідає сучасним суспільним викликам і спрямоване на вирішення проблем, що стосуються не лише окремих осіб, а й загалом функціонування соціуму в умовах кризових ситуацій та посттравматичного відновлення.

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні передумов формування адиктивної поведінки молоді та емпіричному виявленні взаємозв'язків між ними з подальшою розробкою комплексної тренінгової програми профілактики. Поставлена мета передбачає необхідність вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми адиктивної поведінки молоді.
2. Визначити психологічні чинники, що зумовлюють формування адиктивної поведінки.
3. Провести емпіричне дослідження та встановити взаємозв'язки між визначеними чинниками.
4. Розробити тренінгову програму профілактики адиктивної поведінки молоді

Об'єкт дослідження – адиктивна поведінка сучасної молоді.

Предмет дослідження – психологічні чинники та механізми формування адиктивної поведінки молоді

Гіпотеза: Оскільки підлітковий вік характеризується високим рівнем стресу та вимог до соціалізації, логічно припустити, що найбільш вразливими до адикції будуть саме ті підлітки, які не володіють навичками активного вирішення проблем. Тобто, ми очікуємо, що основним предиктором стане нездатність долати труднощі.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань були застосовані такі методи:

- *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури – для розкриття сутності адикції та копінг-поведінки;
- *Емпіричні методи:* психодіагностичний комплекс для виявлення рівня залежності та особистісних особливостей.
- *Статистичні методи:* частотний аналіз та ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена для встановлення взаємозв'язків між змінними

У роботі були застосовані такі методики:

1. «Тест на інтернет-залежність» (ІАТ) К. Янг для визначення рівня залученості у віртуальне середовище;
2. Методика «Виявлення групи ризику» (М. Рожков, М. Ковальчук) для оцінки соціальних передумов, особистісних причин та акцентуацій характеру.
3. Опитувальник способів копінгу (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової) – для визначення домінуючих стратегій подолання стресу.

Вибірку склала група з 16 респондентів :учнів 8-го класу, віком 13-14 років, серед яких 10 дівчат та 6 хлопців, на базі Гімназії біотехнологій №177.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та впровадженні комплексної тренінгової програми профілактики адиктивної поведінки молоді, яка може бути використана психологами освітніх закладів, центрами соціально- психологічної підтримки та фахівцями з профілактики залежностей для підвищення стійкості учнів до формування адиктивних тенденцій і зміцнення їхніх адаптивних навичок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

1.1. Поняття та сутність адиктивної поведінки в психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема адиктивної поведінки розглядається як одна з найбільш актуальних, особливо в контексті її стрімкого поширення серед молоді. Для глибокого аналізу цього феномену необхідно спершу розмежувати його місце в системі психологічних понять. Адиктивна поведінка є складним, багатоаспектним явищем, яке в науковій літературі розглядається як специфічна форма *девіантної* (що відхиляється від суспільних норм) поведінки [30, с. 9; 6,44,45], різновид *деструктивної* (руйнівної) поведінки [27,с. 72; 47, с. 1], а також як порушення «залежності в нормі» [29, с. 4].

Поняття адикції та залежності. Сам термін «адикція» походить від англійського *addiction* (згубна звичка, схильність) [29, с. 5], яке, в свою чергу, має латинське коріння *addictus* – «засуджений до рабства за борги» [30, с. 20]. Ця етимологія влучно описує ключову характеристику стану, в який потрапляє людина – втрату свободи та непереборну підпорядкованість.

С. Аршинов доповнює це розуміння концепцією «уречевлення», тобо реїфікації. Він зазначає, що в стані адикції суб'єкт втрачає свою людську сутність і поступово перетворюється на об'єкт або функцію залежності, втрачаючи здатність до автономного існування. [3]

У науковому дискурсі слід розмежовувати поняття «адикція» та «залежність». Хоча вони часто вживаються як синоніми, термін «залежність», запозичений з медицини, частіше трактується більш вузько – як хвороба, що має чіткі діагностичні ознаки та часто передбачає фізіологічні зміни в організмі [30,

с. 20; 29, с. 4]. Поняття адиктивна поведінка є ширшим і описує сам психологічний патерн зловживання, який може існувати ще до формування стійкої фізичної залежності [30, с. 19]. Таким чином, адикція може розглядатися і як форма девіантної поведінки, і, в своїх крайніх проявах, як хвороба.

Дослідники пропонують різні підходи до розуміння адикції, проте більшість сходиться на тому, що в її основі лежить прагнення до зміни психічного стану. [6] Як зазначається у статті, адиктивна поведінка – це один із видів девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності [36]. Цю думку підтримують Д. Сізов та М. Саврасов, визначаючи адикцію як форму деструктивної поведінки, що характеризується прагненням змінити свій психічний стан із метою виходу з реальності та захисту свого внутрішнього світу від «негативних впливів [38 с. 166-167].

Важливим є розуміння того, що адикція часто виступає як сурогатна адаптація. О. Петрунько та О. Сілаєва вказують, що користування адиктивними агентами наприклад, інтернетом, часто спричинене не базовими потребами, а так званими «квазіпотребами» – ілюзорними заміниками реального задоволення, які створюють видимість комфорту та контролю [33 с. 118].

Водночас, сучасні українські дослідники пропонують глибший, соціально-філософський погляд: адикція може розглядатися не лише як девіація, але і як «радикальна спроба пошуку сенсу буття». Це своєрідний, хоч і деструктивний, спосіб вийти за межі соціально зумовленого існування та буденності, спроба «трансцендування себе» у відповідь на внутрішню порожнечу [3].

Особливу увагу науковці приділяють тому факту, що адиктивна реалізація – це статичний процес. На відміну від живих людських стосунків, які є динамічними та непередбачуваними, стосунки з адиктивним агентом (речовиною, грою тощо) є передбачуваними та керованими, що створює у

молодої людини ілюзію безпеки та комфорту. Проте ця стабільність є оманливою і веде до гальмування особистісного розвитку та може призвести до руйнації психічних і біологічних процесів.

Сутність адиктивної поведінки. Аналіз провідних наукових джерел дозволяє дійти консенсусу щодо фундаментальної сутності адикції. Автори [30, 29, 27] сходяться на думці, що сутність адикції полягає не в об'єкті залежності, а в її *функції*. Адиктивна поведінка визначається як прагнення особистості до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану [30, с. 9; 29, с. 6].

Ця втеча є психологічною стратегією, спрямованою на те, щоб позбутися дискомфортного внутрішнього психічного стану [29; 17] та отримати тимчасову ілюзію безпеки та емоційного комфорту [30]. Іншими словами, адикція – це дезадаптивний засвоєний спосіб уникнення психологічного болю та заповнення внутрішньої порожнечі.

Адикція не виникає миттєво, це процес, що має свою етапність. Узагальнюючи дані дослідників, можна виділити п'ять основних етапів розвитку залежності:

- *Етап перших спроб:* Людина відкриває спосіб (речовину або дію), за допомогою якого може порівняно легко та швидко змінити свій психічний стан, відчути підйом настрою або полегшення [36, с. 111; 38 с. 167].
- *Етап формування адиктивного сценарію:* Встановлюється певна послідовність звернення до адиктивного агента. Особистість починає звично використовувати цей спосіб у важкі моменти життя для регуляції свого стану [36 с. 111; 38 с. 167].
- *Етап стереотипізації:* Адиктивна поведінка стає звичним типом реагування, частиною особистості, яка не підлягає критиці. Адиктивні

потреби починають домінувати, витісняючи інші інтереси [38, с. 168; 36, с. 111].

- *Етап повноцінного домінування:* Адиктивна частина особистості повністю визначає життя людини. Відбувається повне відчуження від соціуму та ізоляція [36, 38].
- *Етап руйнації:* Руйнуються психіка та біологічні процеси в організмі, настає виснаження всіх життєвих ресурсів [38, с. 168].

Аналізуючи підлітків, схильних до адикції, дослідники часто відносять їх до категорії соціально дезадаптованих або «важких». Для таких дітей характерний комплекс проблем: педагогічна занедбаність (відставання у навчанні), соціальна ізоляція та негативні способи самоствердження [44]

Таким чином, адиктивну поведінку молоді слід розглядати як дезадаптивний спосіб адаптації до стресогенних факторів, що виникає на ґрунті нездатності особистості конструктивно долати життєві труднощі.

Психологічні характеристики. Незалежно від об'єкта, будь-яка адиктивна поведінка має спільні психологічні характеристики. Як зазначає Т. Мостова, цей процес характеризується [29, с. 6]:

1. Неможливістю бути самостійним та вільним у виборі поведінки.
2. Непереборною підпорядкованістю власних інтересів предмету залежності.
3. Надмірною фіксацією уваги на об'єкті адикції, який стає надцінним.
4. Прогресуючим зниженням або порушенням здатності контролювати свою залученість у цю поведінку.

Саме остання ознака є ключовим діагностичним критерієм, що відрізняє патологічну адикцію від звичайного захоплення .

Шляхи реалізації адикції. Ця «втеча від реальності» може реалізовуватися двома основними шляхами:

1. Хімічні адикції, де зміна стану досягається через вживання психоактивних речовин (ПАР), таких як алкоголь, нікотин, наркотики.
2. Нехімічні (поведінкові) адикції, де зміна стану досягається через фіксацію на певному процесі або виді діяльності (гемблінг, трудоголізм, інтернет-залежність).[30,29,27,8]

Ця дихотомія є особливо актуальною для теми даного дослідження, оскільки у сучасної молоді, так званого «покоління селфі» [47, с. 135], саме поведінкові адикції, зокрема інтернет-залежність, часто виступають первинною формою адиктивної поведінки. В цьому контексті втеча від реальності набуває форми компенсаторного створення віртуального «Я» для реалізації тих потреб, які не можуть бути задоволені в реальному житті [47, с. 146,].

Закріплення адиктивної поведінки відбувається завдяки універсальним психофізіологічним механізмам. Поведінка закріплюється, оскільки приносить «інтенсивні позитивні емоції» [27, с. 72] або задоволення, що активує в головному мозку так звану «зону нагороди». Ця система, що базується на викиді дофаміну, біологічно підкріплює дію і вимагає її повторення[30, с. 23] .

Психологічно це підкріплення формує стійкий патерн поведінки. А. Мудрик [30] виділяє два основні шляхи такого наочіння:

1. Оперантне наочіння: поступове формування залежності через регулярне, навіть слабке, позитивне підкріплення (характерно для інтернет-адикції, гемблінгу).
2. Реактивний імпринтинг: швидке «закарбування» адиктивної дії як єдиного способу впоратися з інтенсивним стресовим впливом.

Результатом дії цих механізмів є те, що адиктивна поведінка набуває циклічного характеру. Дослідники [30; 29] описують цей цикл як послідовну зміну фаз: від внутрішньої готовності та посилення напруги, через активний

пошук об'єкта, до його отримання та подальшого розслаблення, що завершується фазою ремісії перед початком нового витка напруги.

Критичним для розуміння сутності адикції є те, що різні її форми мають спільність механізмів функціонування [30, с. 21; 29, с. 8]. Автори різних статей підкреслюють, що різні залежності (наприклад, тютюнопаління та ігроманія) мають тенденцію поєднуватися або переходити один в одного. Це доводить, що фундаментальна проблема полягає не в самому об'єкті – речовині чи інтернеті, а в сформованій психологічній структурі особистості, схильної до адиктивного реагування. [30,29,27]

Таким чином, адиктивна поведінка є складною, деструктивною психологічною стратегією втечі від внутрішнього дискомфорту, яка базується на універсальних біологічних та психологічних механізмах навічання та підкріплення. Розуміння цих загальних механізмів є недостатнім для побудови ефективної профілактики. Необхідно з'ясувати, які саме психологічні передумови – сімейні, особистісні та соціальні – роблять підлітка вразливим до запуску цього циклу. Аналізу цих чинників присвячено наступний підрозділ.

1.2. Психологічні передумови розвитку адиктивної поведінки у молоді

Формування адиктивної поведінки у молодіжному середовищі є системним процесом, який неможливо звести до єдиної причини. Сучасна наука визначає цей феномен через біопсихосоціальну модель, де ризик виникнення залежності є результатом сукупної дії трьох груп чинників: біологічних (спадковість, особливості нервової системи), соціальних (вплив оточення) та психологічних (особистісні риси, емоційний стан).

Аналіз передумов виникнення адиктивної поведінки вимагає першочергового врахування специфіки вікового розвитку, оскільки саме підлітковий та юнацький вік є найбільш чинними періодами для

формування залежностей. Як зазначають вчені, групу найвищого ризику, яка особливо наражається на інтернет-залежність, становлять особи віком від 13 до 21 року. [33,17,18]

Цей період онтогенезу характеризується бурхливими психофізіологічними змінами. [8] Т. Мостова визначає вік 12–14 років як «ідеаторний етап», коли дії підлітків спрямовані на пошук нових форм контактів та групування, і саме на цьому етапі часто починається формування адиктивних патернів. Н. Максимова додає, що в підлітковому віці часто виникає стан емоційної напруги та психічного дискомфорту через несформованість особистості та відсутність звички до аналізу наслідків своїх дій, що спонукає підлітка прагнути пережити цей етап, «відкидаючи» негативну інформацію, іноді шляхом штучної зміни психічного стану [29,24].

На вікову вразливість сьогодні накладається потужний зовнішній чинник – умови війни та соціальної кризи. В. Семиченко та Н. Зубченко наголошують, що українське суспільство тривалий час перебуває в стані глибокої кризи. Спочатку пандемія, тепер війна, що викликає у населення, і особливо у молоді, стан затяжної фрустрації [16, 5, 9]. Перебування в тривалому стресі та стані невизначеності штовхає молодь на постійний пошук втішної інформації та соціальної підтримки в інтернеті. Як вказують О. Петрунько та О. Сілаєва, за таких умов інтернет-активність спочатку виглядає як засіб оптимізації життя та компенсації травмивних переживань, але згодом трансформується у задоволення «квазіпотреб» і призводить до формування стійкої залежності.

Як зазначається у працях І. Субашкевич, саме К. Янг разом з А. Голдбергом та М. Гріфітсом почала розглядати проблему формування інтернет-адикції як серйозний розлад, ставлячи залежність від віртуальної мережі на один щабель з алкогольною та наркотичною. [40,43]

Згідно з новітніми даними Європейського регіонального бюро ВООЗ (2024), сутність адиктивної поведінки у цифровому середовищі визначається як

патерн, що характеризується симптомами клінічної залежності: нездатністю контролювати час перебування онлайн, станом абстиненції при відсутності доступу та нехтуванням іншими видами діяльності. Актуальність проблеми підтверджується зростанням показників проблемного використання соціальних мереж серед підлітків до 11% та наявністю ризику ігрової залежності у 12%, причому виявлено чітку гендерну специфіку: дівчата більш схильні до соціальної адикції (13%), а хлопці – до ігрової (16%). Деструктивний характер цього феномену проявляється у зниженні психічного та соціального благополуччя, проблемах зі сном та підвищеній схильності до вживання психоактивних речовин [53].

Однак вплив вікових та зовнішніх чинників, таких як війна, завжди опосередковується найближчим соціальним оточенням – сім'єю. Саме дисгармонія сімейних стосунків часто стає тим вирішальним фактором, який перетворює загальну вікову вразливість на реальну адиктивну поведінку.

Сім'я є першим і найважливішим середовищем, де формується особистість дитини. Саме сімейні обставини часто стають тим підґрунтям схильності до адиктивної поведінки. Аналіз наукових джерел дозволяє виділити декілька груп сімейних чинників, які є визначальними.

Дослідження вчених показують, що порушені внутрішньо сімейні стосунки є одним з базових чинників адикції. М. Мельничук та М. Рева у своєму емпіричному дослідженні встановили пряму залежність між стилем батьківського ставлення та схильністю до алкоголізації. Автори виділяють два особливо небезпечні стилі:

- Директивність – цей стиль характеризується нав'язуванням провини, проявами влади та надмірним контролем. Молодь, яка зростає в такій атмосфері, схильна до адикцій як форми протесту, намагаючись діяти на противагу заборонам батьків;

- Ворожість – емоційна холодність, агресія та дистанціювання з боку батьків створюють дефіцит психологічного комфорту. У таких випадках адиктивний агент стає засобом компенсації недоотриманого тепла та способом втечі від ворожої реальності [27, с. 72].

Крім того, небезпечними є крайнощі у вихованні. Як гіперопіка (надмірна турбота, що пригнічує самостійність), так і гіпоопіка (відсутність контролю, байдужість) призводять до формування залежної особистості [33, с. 110]. А. Яцишина також підкреслює, що підпорядкування дитини волі дорослого та пригнічення її ініціативи перешкоджає розвитку індивідуальності, що згодом виливається у деструктивні дії [47, с. 74].

Окремим, надзвичайно травмуючим фактором є насилля в сім'ї. В. Семиченко та Н. Зубченко у своєму дослідженні наводять тривожні дані: 30% опитаних підлітків зазначили, що насилля (фізичне або психологічне) застосовувалося до них настільки часто, що важко підрахувати кількість епізодів [37, с. 149-150]. Автори роблять висновок, що зовнішня детермінація, тобто травмуючий вплив у формуванні схильності до адикції домінує над внутрішніми чинниками [37, с. 151]. Психологічне насильство призводить до того, що підлітки втрачають здатність реалізувати власне «Я», стають несамостійними, безвольними та нездатними шукати допомогу в оточуючих, що штовхає їх до саморуйнівної поведінки [37, с. 150].

Н. Максимова розвиває цю думку, зазначаючи, що психологічна травма робить людину беззахисною перед небезпекою. Людина, яка пережила травму, стає особою з «оголеними нервами», і будь-яка життєва перешкода накладається на цей «осередок болю», спонукаючи шукати засоби негайного зняття негативного емоційного стану через адикцію [25, с. 1].

Загальна атмосфера в сім'ї також відіграє критичну роль. Постійні конфлікти, сварки, бійки між батьками та розлучення створюють умови для виникнення деструктивної поведінки у дитини [47, 38]. Д. Сізов та М. Саврасов

зазначають, що фактором ризику є також поведінка самих батьків: якщо вони демонструють нейтральне або позитивне ставлення до вживання алкоголю чи тютюну, це формує у дитини відповідні установки ще з раннього віку [38 ,44]. Сім'я, в якій присутні адиктивні розлади у батьків, не лише не виконує захисної функції, але й стає безпосереднім джерелом загрози та деструктивного прикладу [33 с. 121].

Враховуючи ці аспекти можна стверджувати, що сім'я виступає ключовим фактором у формуванні передумов адиктивної поведінки. Відсутність емоційної підтримки, насилля, неадекватні стилі виховання та деструктивний приклад батьків формують у молодій людини психологічну готовність до втечі від реальності.

Якщо зовнішні соціальні та сімейні фактори створюють несприятливе тло, то саме внутрішні психологічні особливості особистості визначають, чи трансформується цей тиск у залежну поведінку.

Це підтверджується порівняльними дослідженнями Н. Максимової, яка виявила принципову різницю між просто соціально дезадаптованими підлітками та тими, хто вживає психоактивні речовини. Виявилось, що самої лише соціальної дезадаптації недостатньо для розвитку залежності; необхідна наявність специфічної психологічної готовності, яка формується на основі внутрішнього неблагополуччя особистості». [24] Аналіз наукових джерел дозволяє виділити специфічний комплекс рис, мотиваційних установок та емоційних реакцій, які формують у молодій людини так звану «психологічну готовність» до адикції.

Фундаментальною відмінністю особистості, схильної до адикції, є специфічна структура мотивації. Н. Максимова у своїх дослідженнях зазначає, що на відміну від соціально адаптованих осіб, яких спонукає до дії потреба досягнення успіху отримання нагороди, похвали, вдячності, у потенційних адиктів домінує унікаюча мотивація [25, 24]. Їхня діяльність керується

насамперед прагненням уникнути невдачі, поразки, покарання або неприємних емоцій, що призводить до відмови від діяльності при зіткненні з найменшими труднощами [25 с. 4].

Ця пасивна життєва позиція тісно пов'язана з явищем «екстернального локусу контролю». Такі молоді люди не відчують себе суб'єктами власної діяльності та господарями своєї долі. Вони переконані, що події навколо них – це нагромадження випадковостей, на які неможливо вплинути, тому будь-які плани чи зусилля для досягнення мети, на їхню думку, не мають сенсу [25, 17, 5]. Втрата відчуття контролю над реальною дійсністю компенсується ілюзорним контролем над власним психічним станом, який досягається через вживання речовин або занурення у віртуальний світ.

Адиктивну особистість характеризує виражена психологічна незрілість. Дослідники описують це як набір рис, що включає невиразність духовних та інтелектуальних інтересів, безвідповідальність, нестійкість характеру та пасивну життєву позицію [38, 17]. О. Петрунько вказує на такі ознаки залежного типу особистості, як несамотійність, страх прийняття рішень, вразливість до критики та відмова від відповідальності за власні вчинки [33, с. 7]. В. Свідовська додає, що таким особам властива схильність уникати відповідальності у прийнятті рішень та бажання звинувачувати інших, навіть знаючи про їхню невинність [36, с. 3].

Внутрішній світ такої особистості часто сповнений протиріч. З одного боку, спостерігається прихований комплекс неповноцінності, який може маскуватися під зовнішньою перевагою або агресією, з іншого – бажання казати неправду та маніпулювати оточуючими [36]. Важливою характеристикою є також синдром дефіциту задоволення, що проявляється у постійному відчутті нудьги, стану бездушності та апатії. Молода людина відчуває внутрішню порожнечу, яку намагається заповнити сильними подразниками – наркотиками, алкоголем або азартними іграми [38, с. 3].

I. Чорна виділяє специфічний мотив підліткової алкоголізації, пов'язаний із субкультурою: вживання спиртного часто сприймається підлітками як атрибут «мужності» та дорослості. Крім того, це спроба подолати характерну для віку сором'язливість і надмірний самоконтроль у спілкуванні з однолітками. [44]

Здатність долати стрес є критичним маркером ризику. Дослідження I. Субашкевич та Я. Бордіяна у своїй статті доводять, що молодь із низьким рівнем стресостійкості, а це значна частина вибірки, у складних ситуаціях обирає деструктивні копінг-стратегії. Зокрема, 40% респондентів з низькою стійкістю використовують стратегію «Уникнення» – свідоме ігнорування проблеми, небажання шукати вихід та пасивне очікування, що ситуація вирішиться сама собою [39 с. 5].

Важливим підґрунтям для розуміння механізмів формування адикції є транзакційна когнітивна теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса, згідно з якою стрес виникає не через об'єктивні події, а внаслідок їх суб'єктивного сприйняття та оцінки як загрозливих. У цьому контексті копінг – подолання розглядається як динамічний процес, що охоплює когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу та керування вимогами середовища. Р. Лазарус та С. Фолкман виокремлюють дві основні категорії копіngu: проблемно-орієнтований, що передбачає активні дії для зміни стресової ситуації, та емоційно-орієнтований, спрямований на регуляцію емоційного напруження без зміни самої проблеми. Серед восьми основних стратегій подолання, виділених авторами, особливе значення для формування адиктивної поведінки має стратегія уникнення-втечі, яка належить до пасивних форм реагування і часто комбінується з дистанціюванням. Дослідники наголошують, що саме стратегія уникнення, яка проявляється у бажанні ухилитися від контакту з реальністю та ігноруванні проблем, є характерною для ескапізму та безпосередньо спонукає до формування адиктивних звичок. У випадках, коли особистість не здатна застосувати конструктивні проблемно-фокусовані стратегії через брак ресурсів

або зовнішній локус контролю, вона вдається до емоційно-центрованих тенденцій, що призводить до дезадаптації та, як наслідок, до пошуку штучних засобів зміни психічного стану, якими й стає інтернет-залежність. [15,45,46]

Також популярною є стратегія «Дистанціювання», яка передбачає спробу емоційно відгородитися, знецінити проблему та переключити увагу на щось інше [39]. Психологи зазначають парадоксальну особливість адиктів: вони мають знижену толерантність до труднощів повсякденного життя – швидко «ламаються» на дрібницях, але іноді можуть демонструвати хорошу толерантність до кризових ситуацій [38]. Проте загальною тенденцією є відмова від діяльності при зіткненні з найменшими перешкодами через страх неуспіху та невпевненість у собі. [25].

Критичним фактором ризику є низька або нестабільна самооцінка. [17,6] Молоді люди, які відчують невпевненість у своїх силах, несвідомо шукають зовнішні «милиці» для компенсації цього відчуття. Адиктивна поведінка (наприклад, вживання алкоголю або участь у кримінальних групах) стає інструментом для штучного підвищення своєї значущості та отримання визнання, якого бракує в реальному житті.

Певні загострені риси характеру, – акцентуації роблять молоду людину більш вразливою до конкретних видів залежностей. Емпіричні дані М. Мельничук та М. Реви дозволяють виділити групи ризику за типами акцентуацій:

- Лабільний тип – характеризується різкими змінами настрою. У ситуаціях емоційного відкидання з боку близьких такі підлітки схильні до адикцій через глибоку невпевненість у собі та потребу в підтримці [27, с. 2].
- Шизоїдний тип – особи, схильні до замкненості та відгородженості від людей.[16,17] Їхній внутрішній світ заповнений фантазіями, і вони часто обирають алкоголь або наркотики (наприклад, гашиш) як засіб ще більшої ізоляції від реальності [27, 6]. Н. Максимова

додає, що зловживання гашишем у таких осіб може провокувати загострення шизоїдних рис особистості [25].

- Істероїдний тип – відзначається яскравим егоцентризмом та жагою уваги. [18] Такі особи схильні до демонстративної поведінки (навіть суїцидальної) та вживання стимуляторів для підтримання свого образу та привертання уваги оточуючих [27, с. 2].

Важливо розуміти, що девіантні прояви, зокрема суїцидальні думки чи спроби, які часто супроводжують адикцію, є не просто бажанням зашкодити собі, а своєрідним криком про допомогу. За визначенням І. Чорної, це реакція на неможливість самотійно розв'язати проблеми в умовах порушеної взаємодії з оточенням. [44]

- Гіпертимний тип – характеризується постійно підвищеним настроєм та активністю. [18] Представники цього типу легко залучаються до вживання психоактивних речовин «за компанію» або заради ризику, сприймаючи це як спосіб відірватися від буденності та пізнати нові яскраві відчуття [27, 17,44].

- Епілептоїдний тип – схильний до дисфорії (злобно-тужливого настрою). Такі особи часто віддають перевагу міцним спиртним напоям, у них швидко формується потужний потяг до алкоголю та потреба напиватися «до відключення» [27,6].

Важливою складовою психологічного портрета адикта є специфічне мислення, пронизане системою самообману. Ключовим аспектом поведінки залежних є нечесність, що проявляється на трьох рівнях: обман самого себе «заперечення проблеми», обман найближчого оточення «сім'ї, друзів» та обман оточення загалом «спроба справити хибне враження» [28, с. 4-5]. Також спостерігається атрофія прогностичної функції – молоді люди, схильні до адикції, не вважають за потрібне передбачати наслідки своїх дій та не беруть на себе відповідальність за них [27, с. 4]. Вони живуть моментом, ігноруючи

майбутнє, що робить їх беззахисними перед довгостроковими наслідками своєї поведінки.

Окрім сімейного виховання та індивідуальних психологічних особливостей, на формування адиктивної поведінки потужно впливає макросоціальне середовище. Для сучасної української молоді цей вплив є унікальним, оскільки поєднує традиційні вікові кризи – навчання з екстремальними умовами воєнного часу.

Навчальні заклади часто стають першим серйозним джерелом системного стресу. А. Яцишина вказує, що велике навчальне навантаження, яке часто є непосильним для незміцнілої психіки, а також надмірна регламентація поведінки викликають у молоді протест. Цей протест виливається у деструктивні форми, спрямовані на руйнування встановлених правил виникають прогули, запізнення, що стає першим кроком до девіацій [47, с. 74]. І. Субашкевич та Я. Бордіян підтверджують, що шкільний стрес, викликаний тиском оцінювання та страхом іспитів, може перевищувати адаптаційні можливості учнів, провокуючи появу деструктивної поведінки як захисної реакції [39, с. 92].

Для студентської молоді спектр ризиків розширюється. У. Михайлишин зазначає, що студентський вік є періодом входження в нові соціальні ролі. Студенти, які мають низький соціальний статус у групі «аутсайтери», погану успішність та не бачать перспектив подальшого навчання, схильні до адиктивних розладів як способу компенсації невдач. Також дослідниця акцентує увагу на феномені групової залежності. У юнацькому віці тяга до випивки часто з'являється виключно в компанії однолітків як необхідний атрибут комунікації та приналежності до групи [28, с. 182].

Сучасні українські дослідження виділяють безпрецедентний фактор впливу – поєднання наслідків пандемії та війни. В. Семиченко та Н. Зубченко наголошують, що суспільство тривалий час перебуває в стані кризи, затяжна фрустрація у воєнних умовах. Це створює у підлітків відчуття постійної загрози

та неможливості планувати майбутнє, що загострює питання психологічної стійкості [37].

Д. Сізов та М. Саврасов додають, що погіршення соціально- економічної ситуації, руйнування побуту та перехід частини населення у категорію біженців є потужними стресорами, які підвищують ризик адикції серед молоді [38]. О. Петрунько та О. Сілаєва деталізують механізм реагування на війну – перебування в тривалому стресі штовхає людей до постійного пошуку «втішної інформації» в інтернеті. Спочатку це виглядає як пошук соціальної підтримки, але згодом переростає в залежність, оскільки віртуальний світ стає єдиним місцем, де можна отримати ілюзію контролю та емоційного комфорту [33].

В умовах війни підлітки є найбільш вразливою категорією населення через несформованість механізмів психологічного самозахисту, що робить їх чутливими до травматичного досвіду. Вплив воєнних дій провокує у молоді гострі реакції: 92% опитаних відчувають тривожність та напругу, 81% – емоційну нестабільність, а 73% скаржаться на погіршення сну. Тривалий стрес призводить до агресії, втрати емпатії, соціальної ізоляції та розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, оскільки базова потреба в безпеці залишається незадоволеною. [16]

Інтернет-залежність (IAD – Internet Addiction Disorder). Дослідники К. Янг, М. Гріффітс, визначають її як психосоціальний розлад, що виявляється у нав'язливому бажанні перебувати в мережі, нездатності контролювати час онлайн та виникненні синдрому відміни який спотергається як: роздратування, тривога поза мережею.[33,19,11]

Проблема інтернет-залежності посідає вагомe місце серед нехімічних видів адиктивної поведінки та набула актуальності наприкінці ХХ століття. Провідні закордонні дослідники, зокрема К. Янг, І. Голдберг та М. Гріффітс, визначають надмірну захопленість комп'ютерною діяльністю як нехімічну залежність, що асоціюється з надлишковою взаємодією людини з комп'ютером, називаючи її

«хворобою XXI століття». К. Янг, яка розробила перший опитувальник для її діагностики, описала основні стадії та симптоми, включаючи відчуженість, скарги близьких на тривале перебування у мережі та нав'язливу потребу постійно перевіряти пошту чи повідомлення. При цьому І. Голдберг трактує інтернет-залежність як «патологічне використання комп'ютера», що призводить до низького рівня вольового контролю над власною поведінкою. Своєю чергою, М. Гріфітс звертає увагу на негативні наслідки комп'ютеризації, пов'язані, зокрема, з інформаційним та психоемоційним перевантаженням. Таким чином, інтернет-адикція являє собою деструктивне прагнення до втечі від реальності у віртуальний простір, що спричиняє низку особистих та соціальних негараздів, а також соціальну дезадаптацію. [2,20,32,7]

В умовах воєнного стану використання інтернету трансформується у провідний спосіб психологічної адаптації молоді: 53% підлітків долають стрес саме через спілкування в соцмережах та онлайн-ігри. Загалом, перебування в інтернеті посідає перше місце (47%) серед усіх стратегій боротьби зі стресом, випереджаючи живе спілкування з близькими. Така тенденція свідчить про використання віртуального простору як інструменту ескапізму – втечі від травмуючих подій реальності у більш безпечне та контрольоване цифрове середовище. [5]

Специфіка інтернет-адикції полягає в тому, що інтернет стає не просто інструментом, а альтернативним середовищем існування – простором кіберсоціалізації. У цьому просторі відбувається трансформація свідомості, зміна структури потреб та формування адиктивної особистості, для якої віртуальне задоволення стає пріоритетним.

Підлітки з високим ризиком інтернет-залежності характеризуються низькою самооцінкою, почуттям самотності, схильністю до депресії та алекситимії, а також наявністю акцентуацій характеру, переважно гіпертимного або шизоїдного типів. Для них властивий зовнішній локус контролю, конформізм

та труднощі у формуванні ідентичності, що призводить до викривлення «Я-концепції» та соціальної дезадаптації. Специфічною ознакою є те, що зі зростанням залежності емоційний комфорт у віртуальному світі підвищується, тоді як реальна взаємодія викликає дискомфорт та відчуження [17,9].

Медіасередовище формує певний стиль життя, що сприяє адикціям, у сучасному суспільстві культивується ідея «негайного задоволення бажань». Тривалий перегляд розважальних програм виховує пасивний підхід до життя та гальмує розвиток творчих здібностей, створюючи сприятливу основу для адиктивної поведінки [28]. А. Яцишина також вказує, що засоби масової інформації, кіно та комп'ютерні ігри є важливим фактором засвоєння дитиною деструктивних моделей поведінки [47].

Окремим цікавим аспектом є реакція молоді на інформаційну профілактику. Психологи звертають увагу на важливий момент, що інформація не має подаватись як протест. Оскільки амбіції сучасної молоді спрямовані на придушення заборон, неправильно подана інформація може, навпаки, сформувавши мотивацію спробувати «заборонений плід» [38, с. 169].

Соціально-філософський погляд на цю тему вказує на те, що адиктивна поведінка формується на перетині особистісного страждання та соціального тиску. С. Аршинов стверджує, що сучасна культура споживання провокує відчуження людини, штовхаючи її до адикції як способу втечі від соціального диктату та неможливості реалізувати себе у жорстких рамках соціуму. [3]

Таким чином, узагальнюючи погляди науковців, ми можемо виділити ключові групи передумов, які потребують детального аналізу: соціально-психологічні, насамперед, вплив сімейного виховання як первинного середовища соціалізації та індивідуально-психологічні: акцентуації характеру, емоційно-вольові особливості та способи реагування на стрес.

1.3. Теоретичні підходи та концепції профілактики адиктивної поведінки у молоді

Проблема профілактики адиктивної поведінки є однією з центральних у сучасній психології та педагогіці. Аналіз наукової літератури дозволяє визначити профілактику як комплекс соціальних, освітніх та медико-психологічних заходів, спрямованих на виявлення та усунення причин і умов, що сприяють виникненню залежності, а також на попередження розвитку негативних особистісних та соціальних наслідків адиктивної поведінки [30,29].

Важливим методологічним принципом на думку вчених, є своєчасність. Враховуючи пік ризику соціальної дезадаптації саме у підлітковому віці через цікавість до нового та легку навіюваність, профілактичні впливи повинні випереджати цей віковий етап, формуючи «імунітет» до адиктивних пропозицій ще до моменту першого зіткнення з ними. [8,34]

У сучасній науці загальноприйнятим є поділ профілактики на три основні рівні, кожен з яких має свої специфічні завдання та цільові групи:

Первинна профілактика (соціальна): Спрямована на збереження і розвиток умов, що сприяють здоров'ю, та на попередження несприятливого впливу соціального середовища. Її мета – попередити саме залучення до адиктивної поведінки, сформувати стійкість до негативних впливів у здорових дітей та підлітків [30; 36, с. 112].

Ефективна профілактика у навчальних закладах не може обмежуватися окремими заходами. Вона передбачає створення оптимальної соціальної ситуації розвитку. Це означає, що саме освітнє середовище має бути організоване так, щоб мінімізувати фактори ризику та стимулювати розкриття внутрішнього потенціалу дитини, роблячи адикцію непотрібною для її самоствердження [8]

Вторинна профілактика є окремим важливим вектором профілактики, згідно з підходом Н. Максимової, є рання діагностика та корекція психологічної

готовності до адикції. Сутність цього підходу полягає не в боротьбі з самою залежністю (якої може ще не бути), а в нейтралізації негативних особистісних утворень. [24]. Передбачає раннє виявлення та корекцію несприятливих особистісних та соціальних змін у групах ризику. Це робота з тими, хто вже має епізодичний досвід вживання або демонструє ознаки адиктивної поведінки, але ще не має сформованої фізичної залежності [30, с. 37; 36, с. 112].

Третинна профілактика (медико-соціальна) – це комплекс реабілітаційних заходів для осіб зі сформованою залежністю, спрямований на попередження рецидивів та відновлення особистісного і соціального статусу [29, с. 37].

Теоретико-методологічною основою профілактичної роботи виступають різні концептуальні моделі, які визначають стратегію впливу на особистість. А. Мудрик та Т. Мостова виділяють кілька провідних моделей:

1. Інформаційна когнітивна модель. Вона ґрунтується на наданні молоді інформації про негативні наслідки адиктивної поведінки (соціальні, медичні, психологічні). Однак дослідники застерігають, що ефективність суто інформаційного підходу, особливо побудованого на залякуванні («шокова терапія»), є невисокою. Більше того, неправильно подана інформація може викликати парадоксальний ефект – зацікавленість або протестну реакцію, формуючи мотивацію спробувати «заборонений плід» [38, с. 169; 30].

2. Модель навчання життєвим навичкам. Цей підхід розглядає адикцію як наслідок невміння людини ефективно адаптуватися до вимог середовища. Профілактика полягає у тренуванні соціально-психологічної компетентності: формуванні навичок ефективного спілкування, асертивної поведінки (вміння сказати «ні»), прийняття рішень, критичного мислення та керування емоціями [29, 30].

3. Модель альтернативної діяльності (функціональних еквівалентів). Сутність підходу полягає у заміщенні адиктивної поведінки соціально прийнятними видами активності, які задовольняють ті самі потреби (у ризику,

емоціях, спілкуванні), що й адикція. До таких альтернатив відносять спорт, творчість, хобі, волонтерство, подорожі [29, с. 39]. Як зазначає А. Яцишина, для профілактики деструктивної поведінки важливо формувати коло інтересів дитини на основі її здібностей, щоб мінімізувати час бездіяльності [47, с. 75].

Автори також уточнюють зміст альтернативної діяльності: метою є не просто зайнятість учня, а розкриття його внутрішніх можливостей через різноманітні види активності. Профілактичний ефект досягається лише тоді, коли альтернативна діяльність дає підлітку відчуття успіху та значущості, яке він намагався знайти у віртуальній реальності».[8]

4. Особистісно-центрована модель. Цей підхід визнається найбільш перспективним. Він спрямований на розвиток особистісних ресурсів (Я-концепції, самоповаги, стресостійкості), які роблять людину здатною протистояти негативним впливам. Профілактика тут орієнтована не на боротьбу з наркотиками чи інтернетом, а на виховання гармонійної, психологічно зрілої особистості [29]. В. Семиченко та Н. Зубченко наголошують, що пріоритетними напрямками роботи мають бути формування позитивної Я-концепції, впевненості у своїх можливостях та оволодіння ефективними копінг-стратегіями [37, с. 151].

Важливим доповненням до цієї моделі є підхід Н. Берегової та В. Колби, які наголошують, що стрижнем профілактики має бути формування ціннісних орієнтацій. Адикція часто виникає там, де утворився «ціннісний вакуум», тому завдання психолога – допомогти молодій людині знайти конструктивні життєві сенси, які стануть альтернативою деструктивному задоволенню. [6]

Профілактична робота має бути спрямована на виявлення слабких ланок у структурі особистості (таких як емоційна нестабільність, нездатність долати труднощі) та їх корекцію до того, як підліток спробує компенсувати їх через адикцію. Тобто, метою є усунення внутрішнього підґрунтя, на якому може вирости залежність [24]

У контексті розвитку стресостійкості, Л. Бевза та К. Яшук пропонують фокусуватися на формуванні таких компетенцій:

- Рефлексія – здатність фокусуватися на проблемі для вибору рішення;
- Соціальна сміливість та наполегливість – допомагають долати страхи;
- Мотивація досягнення – як протизвага пасивному очікуванню. [5]

Спираючись на дані про гендерні особливості "Я-концепції" Д. О. Добривечір, ефективна профілактика повинна бути гендерно-чутливою. Для дівчат акцент має зміщуватися на формування позитивного сприйняття власної зовнішності та зниження фіксації на фізичних параметрах, тоді як для хлопців важливим є розвиток навичок саморефлексії та диференціації власного внутрішнього світу [12]

З огляду на специфіку факторів ризику, виділених у попередньому підрозділі, профілактична робота повинна мати комплексний характер і охоплювати різні сфери життя молоді:

- Сімейний напрям профілактики. Оскільки дисгармонійні сімейні стосунки є базовим чинником адикції, важливим завданням є психолого-педагогічна робота з батьками. Вона передбачає корекцію стилів виховання: подолання директивності та гіперопіки, налагодження емоційного контакту з дітьми та формування відповідального батьківства [27, 29].
- Розвиток навичок саморегуляції та копінг-поведінки. Враховуючи, що молодь схильна обирати пасивну стратегію «уникнення» проблем, профілактика має включати навчання конструктивним способам подолання стресу (копінг-стратегіям), підвищення толерантності до фрустрації та розвиток вольового контролю [37,39].
- Інформаційно-психологічна безпека. В умовах цифровізації суспільства та інформаційного тиску, особливо під час війни – актуальним стає розвиток

медіакомпетентності та навичок цифрової гігієни. Науковці вказують на необхідність інформаційно-психологічного супроводу молоді для убезпечення від загроз інтернет-простору, а також впровадження програм «цифрового детоксу» [33, 31].

Основними формами та методами реалізації цих завдань, за даними В. Свідовської та Т. Мостової, є: соціально-психологічні тренінги (спілкування, впевненості в собі, особистісного зростання), рольові ігри, дискусії, арт-терапія, індивідуальне консультування, а також залучення до активного соціального життя [36, с. 113; 29, с. 50-51].

Таким чином, ефективна профілактика адиктивної поведінки має бути системною, випереджальною та спрямованою на розвиток особистісного потенціалу молоді, формування адаптивних копінг-стратегій та гармонізацію стосунків у мікро та макросоціальному оточенні.

Висновок до розділу 1

Сучасна психологічна наука здійснила перехід від вузького медичного трактування залежності як хвороби до її розуміння як складного психосоціального феномену. Адиктивна поведінка визначається як специфічна форма дезадаптивної адаптації, сутність якої полягає у прагненні особистості змінити свій психічний стан шляхом відходу від реальності. Встановлено, що ключовим механізмом адикції є фіксація на способі отримання емоційного комфорту та ілюзорного контролю. В умовах сучасних викликів, таких як війна, та соціальна нестабільність, цей механізм трансформується у пошук безпеки, де об'єкт залежності виступає єдиним стабільним елементом у хаотичному світі.

Виникнення адиктивної поведінки є результатом системної взаємодії трьох груп факторів, серед яких у підлітковому віці домінують соціально-психологічні. Дисгармонійні стилі виховання (директивність, ворожість, гіперопіка) та насилля

в сім'ї формують у дитини базове почуття незахищеності та блокують розвиток автономії, створюючи підґрунтя для залежності. Психологічним портретом потенційного адикта є особистість з екстернальним локусом контролю, домінуванням мотивації уникнення невдач, низькою толерантністю до фрустрації та незрілістю емоційно-вольової сфери. Стан хронічного стресу через війну та невизначеність майбутнього провокує молодь на пошук швидких методів зняття напруги, що робить адиктивну поведінку соціально прийнятною стратегією виживання у молодіжній субкультурі.

Аналіз ефективності різних профілактичних моделей засвідчив неспроможність стратегій, побудованих на залякуванні або суто інформаційному інформуванні, які часто викликають опір або парадоксальну цікавість у підлітків. Науково обґрунтованим та найбільш перспективним визначено особистісно-орієнтований підхід. Ефективна профілактика має бути спрямована на випереджальний розвиток психологічних ресурсів особистості (стресостійкості, асертивності, емоційного інтелекту) та формування навичок конструктивного подолання життєвих труднощів (копінг-стратегій). Метою такої роботи є не заборона адиктивного агента, а допомога молодій людині у побудові такого стилю життя, в якому штучні стимулятори стають непотрібними для самореалізації та досягнення емоційного комфорту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Емпіричне дослідження проводилося на базі практики «Гімназії біотехнологій №177». До участі в діагностичному етапі було залучено учнів 8-го класу. Ця вікова категорія (підлітковий вік) була обрана не випадково, оскільки саме період 13–14 років характеризується піком сенситивності до формування адиктивних форм поведінки на фоні кризи ідентичності та потреби у сепарації від дорослих.

Загальний обсяг вибірки становив 16 респондентів ($N = 16$). Гендерний розподіл представлений таким чином: дівчата – 10 осіб (62,5%), хлопці – 6 осіб (37,5%). Вибірка є однорідною за віком (13–14 років) та соціальним статусом (учні одного класу), що забезпечує контроль впливу побічних змінних і підвищує внутрішню валідність емпіричного дослідження.

З огляду на психофізіологічні особливості підліткового віку та специфіку умов воєнного стану було прийнято рішення застосувати модифіковані версії окремих психодіагностичних методик. Це дозволило оптимізувати тривалість обстеження, скоротити кількість запитань без втрати інформативності та уникнути «ефекту втоми респондента», коли підлітки схильні відповідати формально, не заглиблюючись у зміст завдань.

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези була сформована комплексна психодіагностична батарея методик, спрямована на всебічне вивчення феномену інтернет-адикції у підлітковому віці. Логіка побудови емпіричного дослідження охоплювала аналіз трьох основних блоків:

1. вивчення рівня інтернет-залежності;

2. оцінка емоційно-особистісних характеристик, пов'язаних із ризиком формування адиктивної поведінки;

3. дослідження соціально-психологічних чинників, що опосередковують розвиток адиктивних тенденцій.

Відповідно до цієї структури було обрано наступні методики:

1. *Методика діагностики інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT) Кімберлі Янг (1998, 1999) [54]*

Вибір методики діагностики саме інтернет-залежності (К. Янг) як індикатора адиктивної поведінки зумовлений спільністю психологічних механізмів усіх видів залежностей. Як зазначають А.Б. Мудрик та Т.Д. Мостова, різні форми адиктивної поведінки (хімічні та нехімічні) мають єдину природу – прагнення до втечі від реальності та отримання емоційного комфорту, і часто можуть переходити одна в одну. Відтак, наявність інтернет-адикції ми розглядаємо як маркер сформованої «адиктивної особистості», яка потенційно вразлива і до інших видів залежностей.

Враховуючи вік респондентів (13-14 років), використання прямих опитувальників щодо вживання хімічних речовин (алкоголю, наркотиків) було визнано нами недоцільним з етичних міркувань. Такі питання можуть:

- Викликати небажану фіксацію уваги на темі вживання ПАР.
- Спровокувати соціально бажані відповіді (страх покарання) або, навпаки, браваду, що викривить результати.
- Порушити психологічну безпеку дитини. Інтернет-середовище є природним для сучасної молоді, тому діагностика проблем у цій сфері сприймається підлітками менш загрозливо і дозволяє отримати більш достовірні дані про наявність адиктивних тенденцій

Крім того, згідно з дослідженнями, саме інтернет-активність в умовах сучасного стресу стає найбільш доступним та поширеним засобом «втечі» для

молоді . Тому діагностика саме цього виду залежності є найбільш релевантною для виявлення групи ризику серед школярів.

Призначена для визначення наявності та ступеня вираженості інтернет-адикції. Опитувальник складається з 20 питань, що оцінюють вплив інтернету на повсякденне функціонування, сон, навчання та емоційний стан. Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта (0–5 балів).

Сума балів дозволяє класифікувати респондентів за чотирма рівнями: норма (0–30), легкий розлад (31–49), помірний розлад (50–79), тяжкий розлад (80–100).

2. Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук.

Дана версія методики рекомендована для практичних психологів та соціальних педагогів для роботи з підлітками. На відміну від повного варіанту (що містить близько 80 питань), модифікація зі збірника М.В. Лемак [22] є більш компактною та адаптованою для експрес-діагностики в умовах навчального закладу, що дозволило уникнути перевтоми респондентів та збільшення ймовірності валідності.

Методика дозволяє комплексно оцінити фактори ризику умовно за трьома блоками:

- Соціальні передумови: «Відносини в сім'ї», «Недовіра до людей»;
- Особистісні дисфункції: «Агресивність», «Невпевненість у собі»;
- Акцентуації характеру: Гіпертимна, Істероїдна, Шизоїдна, Емоційно-лабільна.

3. Опитувальник способів копіngu (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (1988); адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замшляєвої (2004).

Призначена для визначення домінуючих копінг-стратегій – усвідомлених когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій.

Опитувальник містить 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал, що відображають різні стилі реагування:

- Конфронтаційний копінг – агресивні зусилля зі зміни ситуації;
- Дистанціювання – когнітивні відокремлення від проблеми;
- Самоконтроль – зусилля з регулювання власних почуттів;
- Пошук соціальної підтримки – звернення до зовнішніх ресурсів;
- Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі у проблемі;
- Втеча-уникнення – ухилення від проблеми через фантазування або пасивність;
- Планування вирішення проблеми – аналітичний підхід до зміни ситуації;
- Позитивна переоцінка – спроби знайти позитивний сенс у події.

Обробка даних: Розраховується індекс напруженості копінгу (X) за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал за шкалою} * 100$.

Методи математичної статистики

Для обробки емпіричних даних застосовано частотний аналіз, для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s)

Цей вибір методів був обґрунтований метою дослідження, та дозволив оцінити рівень залежності (Тест К. Янг); особистісні передумови (Методика «Група ризику»), та поведінкові стратегії (Опитувальник копінг-стратегій).

2.2. Статистичний описовий аналіз результатів психодіагностичного обстеження

У межах емпіричного дослідження було проведено оцінювання ступеня залученості підлітків у віртуальне середовище (N=16). Як діагностичний

інструментарій використано «Тест на інтернет-залежність» (Internet Addiction Test, IAT), розроблений Кімберлі Янг (1998, 1999). Методика складається з 20 питань, що дозволяє виявити патерни поведінки, характерні для компульсивного користування Інтернетом.

Статистичний аналіз отриманих даних продемонстрував, що середній бал по групі становить 43,9 (SD = 10,3). Медіана вибірки (Me = 42,5) наближена до середнього значення, що вказує на симетричний розподіл даних. Отримані показники знаходяться в діапазоні від 31 до 71 балів, що свідчить про відсутність у вибірці респондентів з вкрай низькими (абсолютна норма) або критично високими (тяжка залежність) показниками.

Відповідно до критеріїв К. Янг, респондентів було розподілено на групи за ступенем тяжкості інтернет-залежної поведінки (див. Таблицю 2.1.).

Таблиця 2.1. Розподіл рівнів інтернет-залежності за методикою К. Янг

Рівень інтернет-залежності	Діапазон балів	Кількість (n)	Відсоток (%)
Звичайний користувач Інтернету (Норма)	0 – 30	0	0,0%
Легкий розлад (Mild)	31 – 49	12	75,0%
Помірний розлад (Moderate)	50 – 79	4	25,0%
Тяжкий розлад (Severe)	80 – 100	0	0,0%

Аналіз результатів дозволяє виділити специфічні особливості досліджуваної групи:

Жоден з респондентів не набрав менше 30 балів, що характеризує «звичайного користувача» за класифікацією К. Янг. Навіть респонденти з найнижчими балами знаходяться на пограничному рівні. Це може свідчити про те, що для сучасних підлітків інтернет перестав бути ситуативним інструментом

і трансформувався у постійне середовище життєдіяльності. Це підтверджує актуальність проблеми для обраної вікової групи (підлітки 13-14 років). Група є досить однорідною. Відсутність осіб з "Тяжким ступенем" (>80 балів) свідчить про те, що ми маємо справу зі шкільною популяцією, а не клінічною вибіркою.

Переважає більшість (75 %) вибірки демонструють наявність проблем, пов'язаних з контролем часу перебування в мережі. Згідно з інтерпретацією К. Янг, цей рівень характеризує легкого розладу, у якого можуть виникати ситуативні труднощі (запізнення, відкладання справ), але вони не призводять до дезадаптації. Інтернет-поведінка на цьому етапі ще піддається свідомому контролю.

Чверть (25 %) респондентів демонструє помірний розлад інтернет-залежності. Для цієї підгрупи характерним є виникнення психологічних або соціальних проблем через надмірне перебування онлайн. Високі бали вказують на формування психологічної потреби в інтернеті як засобі емоційної регуляції та уникнення реальних труднощів.

Загалом, результати за методикою К. Янг свідчать про зміщення всієї вибірки у бік інтернет-залежної поведінки. Відсутність респондентів у зоні «Норми» та наявність 25% учнів з помірним ступенем залежності актуалізує необхідність дослідження психологічних чинників, що сприяють такій динаміці.

На другому етапі статистичного методу дослідження було проведено діагностику особистісних факторів ризику та акцентуацій характеру респондентів. Для цього використано методику «Виявлення групи ризику», яка дозволяє оцінити рівень соціальної дезадаптації за чотирма основними шкалами, а також виявити домінуючі типи акцентуацій.

На основі нормативних критеріїв методики було визначено відсоток респондентів, які потрапляють до групи ризику за кожним із досліджуваних параметрів (див. Таблицю 2.2).

Аналіз середніх значень (М) за шкалами методики дозволив виявити загальний психологічний профіль досліджуваної групи. Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Агресивність» $M = 4,38$; $SD = 1,31$, що наближається до критичного порогового значення. Показники за шкалами «Невпевненість у собі» ($M = 3,88$) та «Недовіра до людей» ($M = 3,50$) знаходяться на середньому рівні. Найнижче значення отримано за шкалою «Відносини в сім'ї» ($M = 1,88$), що свідчить про відносну благополучність сімейного середовища для більшості респондентів.

Таблиця 2.2 Аналіз результатів дослідження схильності підлітків до ризикованої поведінки

Шкала / Фактор ризику	Критерій ризику (бали)	Кількість (n)	Відсоток (%)
Відносини в сім'ї	≥ 5	1	6,2%
Агресивність	≥ 5	8	50,0%
Недовіра до людей	≥ 5	5	31,2%
Невпевненість у собі	≥ 6	2	12,5%
<i>Акцентуація: Гіпертимна</i>	≥ 2	11	68,8%
<i>Акцентуація: Істероїдна</i>	≥ 2	9	56,2%
<i>Акцентуація: Шизоїдна</i>	≥ 2	6	37,5%
<i>Акцентуація: Емоційно-лабільна</i>	≥ 2	4	25,0%

Лише 6,2% респондентів (1 особа) мають критичні показники порушення стосунків у сім'ї. Такий показник може свідчити про те, що для абсолютної більшості досліджуваних сім'я залишається ресурсом підтримки, що є важливим протективним фактором проти розвитку важких форм девіантної поведінки.

Половина вибірки (50,0%) демонструє високий рівень агресивності. У контексті підліткового віку такий показник слід розглядати як форму активного захисту та самоствердження, а не виключно як деструктивну рису. Висока агресивність може корелювати з готовністю до конфронтації у стресових ситуаціях.

Майже третина групи (31,2%) характеризується високим рівнем недовіри до оточуючих. Це може створювати бар'єр для отримання соціальної підтримки та може сприяти вибору стратегій уникнення або відокремлення.

Попри те, що до групи ризику за шкалою «Невпевненість у собі» потрапило лише 12,5% респондентів (2 особи), якісний аналіз їхніх індивідуальних профілів виявив критичну закономірність. У цих учнів висока невпевненість (7 балів) поєднується з гранично високою агресивністю (6 балів). Це може свідчити про те, що агресивна поведінка у даних підлітків має не наступальний, а компенсаторний характер. Можна припустити, що вони атакують соціум через страх бути неприйнятими або слабкими. Такий стан є маркером високого внутрішньоособистісного конфлікту.

Варто зазначити, що окрім виявленої групи ризику, ще 25% респондентів (4 особи) мають пограничні показники (5 балів), що може свідчити про приховану тенденцію до зниження самооцінки у значної частини вибірки.

Специфіка акцентуацій характеру. У групі переважають гіпертимний (68,8%) та істероїдний (56,2%) типи акцентуацій. Таке поєднання вказує на високий енергетичний потенціал, активність, прагнення до лідерства та потреби у суспільному визнанні.

Результати діагностики свідчать про те, що досліджувана група характеризується активною життєвою позицією з вираженим радикалом агресивності та демонстративності (істероїдності). Основним психологічним ризиком для даної вибірки є не пасивна дезадаптація, а схильність до

імпульсивної, конфліктної поведінки на фоні високої енергійності та недостатнього рівня довіри до людей.

Окрім виражених тенденцій до агресії та демонстративності, результати діагностики виявили приховані механізми психологічного напруження у менших підгрупах респондентів.

Значна частка вибірки (37,5%, або 6 осіб) демонструє ознаки шизоїдної акцентуації. Наявність цієї риси у третини групи, ймовірно, врівноважує загальну гіпертимність (активність). Шизоїдна акцентуація у даному контексті проявляється не стільки в замкнутості, скільки у вибірковості контактів та емоційній холодності.

Чверть групи (25 %, або 4 особи) характеризується емоційною лабільністю. Ця група респондентів виступає «індикатором» напруги в колективі. Для них характерні різкі перепади настрою та висока чутливість до зовнішніх оцінок.

Таким чином, психологічний портрет вибірки є неоднорідним. Якщо переважна кількість групи формують активні, агресивні та демонстративні лідери (гіпертими та істероїди), то меншість складають емоційно нестабільні або відсторонені підлітки (лабільні та шизоїди). Саме останні можуть складати групу прихованого ризику, оскільки їхні проблеми менш помітні для оточення, але мають глибше коріння.

Тест-опитувальник «Копінг-стратегій», автори Р.Лазарус С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк

На даному етапі дослідження було виявлено домінуючі механізми адаптації респондентів до стресових ситуацій. Діагностику проведено за допомогою методики «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман, адаптованої Т.Л. Крюковою. Методика дозволяє визначити вираженість восьми основних стратегій поведінки у складних життєвих обставинах.

Для якісного аналізу результатів показники за кожною шкалою було розподілено на три рівні адаптації: низький (рідке використання стратегії),

середній (ситуативне використання) та високий (виражена перевага стратегії). Узагальнені дані представлено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Відсотковий розподіл рівнів використання копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Низький рівень (<40 балів)	Середній рівень (40–60 балів)	Високий рівень (>60 балів)
Пошук соціальної підтримки	31,2%	0,0%	68,8%
Планування вирішення проблеми	6,2%	37,5%	56,2%
Конфронтаційний копінг	0,0%	43,8%	56,2%
Прийняття відповідальності	0,0%	56,2%	43,8%
Самоконтроль	18,8%	37,5%	43,8%
Позитивна переоцінка	12,5%	50,0%	37,5%
Втеча-уникнення	25,0%	43,8%	31,2%
Дистанціювання	18,8%	62,5%	18,8%

Аналіз отриманих даних дозволяє виділити специфічний копінг-профіль досліджуваної групи, який характеризується поєднанням соціальної активності, когнітивного контролю та емоційної напруженості.

Домінування ресурсно-орієнтованих стратегій. Найбільш вираженою стратегією у групі є «Пошук соціальної підтримки» (високий рівень у 68,8% респондентів). Це свідчить про те, що у стресових ситуаціях більшість підлітків орієнтовані на взаємодію з соціумом, очікуючи на емоційну допомогу або інформаційну пораду.

Другою за значущістю стратегією є «Планування вирішення проблеми» (56,2% високого рівня), що вказує на здатність респондентів до раціонального

аналізу ситуації та побудови плану дій. Поєднання цих двох стратегій формує конструктивний базис для подолання труднощів.

Високий рівень конфронтації. Більше половини групи (56,2%) схильні до використання конфронтаційного копінгу як провідної стратегії. Жоден респондент не продемонстрував низького рівня за цією шкалою. Це вказує на те, що адаптація підлітків часто супроводжується активним, іноді агресивним протистоянням обставинам, імпульсивністю та наполегливістю у відстоюванні власних інтересів, що може призводити до соціальних конфліктів.

Стратегії «Прийняття відповідальності» та «Самоконтроль» представлені переважно на середньому та високому рівнях. Відсутність низьких показників за шкалою відповідальності свідчить про здатність підлітків визнавати власну роль у виникненні проблем. Однак у поєднанні з високою конфронтацією це може створювати внутрішнє напруження – конфлікт між бажанням діяти агресивно та почуттям провини.

Стратегія «Позитивна переоцінка» є стабільною складовою адаптаційного потенціалу групи. Лише 12,5% респондентів мають низькі показники за цією шкалою, тоді як 87,5% використовують її на середньому або високому рівні. Це свідчить про здатність підлітків до філософського переосмислення проблем, спроб знайти позитивний зміст у негативних подіях та використати їх як досвід для особистісного зростання.

Стратегія «Втеча-уникнення» є провідною для 31,2% вибірки. Хоча вона не є домінуючою для всієї групи, наявність третини респондентів із високим рівнем уникнення є фактором ризику дезадаптації. Стратегія «Дистанціювання» використовується переважно ситуативно (62,5% середнього рівня), виконуючи функцію зниження емоційної значущості проблеми без повної відмови від її вирішення.

Узагальнюючи результати за даною методикою, можна констатувати, що досліджувана група характеризується активно-соціальним стилем копінгу.

Підлітки намагаються долати стрес через залучення зовнішніх ресурсів (спілкування) та раціональне планування. Водночас процес адаптації ускладнюється високою схильністю до конфронтації та наявністю значної підгрупи (близько 30%), яка обирає стратегію втечі від реальності, що може виступати предиктором формування залежної поведінки.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку інтернет-залежності, особистісних рис та копінг-стратегій

На першому етапі математичної обробки емпіричних даних було здійснено аналіз взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності за методикою К. Янг та показниками особистісної дезадаптації й акцентуаціями характеру, визначеними за методикою «Група ризику».

Зважаючи на невеликий обсяг вибірки ($N = 16$), для статистичної обробки даних було застосовано непараметричний критерій – ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). Достовірність отриманих результатів оцінювалася шляхом порівняння емпіричних значень коефіцієнта з критичними: кореляційний зв'язок вважався статистично значущим при $r_{cr} \geq 0,503$ ($p \leq 0,05$) та високо значущим при $r_{cr} \geq 0,635$ ($p \leq 0,01$). Результати подані у таблиці 2.4.

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем інтернет-залежності та оцінкою сімейного благополуччя ($r_s=0.206; p \leq 0.05$).

Отриманий результат може свідчити про те, що адиктивна поведінка у досліджуваній групі формується автономно від якості дитячо-батьківських стосунків. Відсутність кореляції вказує на те, що сімейні конфлікти не виступають прямим тригером для втечі у віртуальну реальність, а сприятливий клімат у родині не є гарантією захисту від адикції, якщо у підлітка не сформовані навички саморегуляції.

Встановлено відсутність кореляційного зв'язку між показниками агресивності та інтернет-залежністю ($r_s = -0,088$; $p \leq 0,05$) ймовірно, агресивний потенціал респондентів не реалізується у віртуальному просторі. Це підтверджує гіпотезу про те, що механізм залежності базується на пасивній стратегії уникнення, тоді як агресивність передбачає активну, часто конфліктну взаємодію з реальністю.

Таблиця 2.4. Кореляція між рівнем інтернет-залежності та шкалами методики «Група ризику»

Показник «Групи ризику»	Коефіцієнт кореляції (r_s)	Інтерпретація
Відносини в сім'ї	0.206	Зв'язок відсутній
Агресивність	-0.088	Зв'язок відсутній
Недовіра до людей	0.214	Зв'язок відсутній
Невпевненість у собі	0.294	Зв'язок відсутній (слабка тенденція)
Акцентуація: Гіпертимна	-0.124	Зв'язок відсутній
Акцентуація: Істероїдна	-0.758**	Сильний зворотний зв'язок
Акцентуація: Шизоїдна	0.228	Зв'язок відсутній
Акцентуація: Емоційно- лабільна	0.193	Зв'язок відсутній

Шкала «Недовіра до людей» коефіцієнт кореляції якої ($r_s = 0.214$) не досягає рівня статистичної значущості. Результати дозволяють припустити, що рівень базової довіри до соціуму не є детермінантою залученості в мережу. Підлітки з високим рівнем настороженості щодо оточення стають залежними з тією ж частотою, що й відкриті до спілкування респонденти. Це дозволяє розмежувати феномени інтернет-залежності та соціальної фобії у даній вибірці.

Шкала «Невпевненість у собі» Виявлено слабку позитивну тенденцію ($r_s=0,294$), яка, однак, не є статистично значущою ($p \leq 0,05$) Занижена самооцінка та сумніви у власних силах можуть виступати лише супутнім фактором, але не є самостійною причиною формування залежності. Віртуальне середовище приваблює респондентів незалежно від їхнього рівня впевненості, виконуючи різні функції: від пошуку безпеки до самоствердження.

Акцентуація: Гіпертимна.

Зв'язок відсутній ($r_s=-0.124; p \leq 0,05$). Високий енергетичний потенціал, активність та комунікабельність що тритаманно рисам гіпертимів, не виконують автоматичної протективної функції. Гіперактивні підлітки також схильні до адиктивної поведінки, ймовірно, через труднощі з організацією часу та імпульсивність, а не через дефіцит спілкування.

Істероїдна акцентуація. Це єдина шкала, яка продемонструвала сильний статистично значущий зв'язок ($r_s=-0,758; p \leq 0,01$). Кореляція є зворотною. Виявлено потужний ресурсний фактор. Виражена демонстративність (потреба в увазі, артистизм, прагнення до визнання) асоційована з нижчим ризиком підлітка від інтернет- залежності. Можна припустити, що такий результат зумовлений потребою істероїдних особистостей у реальній аудиторії та живих емоціях, які віртуальний світ не може повноцінно замінити.

Шизоїдна акцентуація – статистично значущого зв'язку не виявлено ($r_s=0.228; p \leq 0,05$). Замкнутість, інтровертованість та емоційна стриманість не є прямими предикторами залежності. Шизоїдні риси характеру не обов'язково призводять до втрати контролю над перебуванням у мережі, що дозволяє уникнути стигматизації «самотніх» підлітків як автоматичної групи ризику.

Емоційно-лабільна – зв'язок відсутній ($r_s = 0,193; p \leq 0,05$). Вірогідно, сама по собі емоційна чутливість та мінливість настрою не детермінують адиктивну поведінку у даній вибірці. Можемо припустити, що ризик виникає лише тоді,

коли лабільність поєднується з відсутністю навичок конструктивного подолання стресу, але як окрема риса темпераменту вона не є критичною для цієї вибірки.

Кореляційний аналіз за окремими шкалами дозволив встановити, що між соціально-психологічними факторами (агресія, сім'я, недовіра) та більшості типів акцентуацій не виявлено статистично значущого зв'язку із формуванням інтернет-залежності у даній вибірці. Ключовим висновком є підтвердження існування статистично значущого оберненого зв'язку між істероїдною акцентуацією та інтернет-залежністю: здатність та бажання особистості презентувати себе в реальному соціумі асоційовані з нижчою імовірністю розвитку віртуальної адикції.

Аналіз взаємозв'язку рівня інтернет-залежності та копінг-стратегій. Опитувальник способів копінгу (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової) З метою верифікації психологічних механізмів формування адиктивної поведінки було проведено кореляційний аналіз між загальним показником інтернет-залежності (методика ІАТ) та спектром стратегій подолання стресу (методика WCQ). Для обробки даних використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s), Результати представлені у таблиці 2.5.

Результати аналізу дозволили ідентифікувати ключовий фактор, асоційований із залежністю, а також оцінити роль інших особистісних ресурсів. Було проаналізовано, як способи подолання стресу (за Лазарусом) корелюють із проявами залежності. Отримані дані дозволили зробити висновок про відсутність статистично значущих зв'язків між низкою досліджуваних змінних, що, в свою чергу, обґрунтовує необхідність диференційованого підходу до профілактики.

Найбільш значущим результатом дослідження є виявлення сильного прямого кореляційного зв'язку між рівнем інтернет-залежності та стратегією «Втеча-уникнення» ($r_s = 0.784$). Отриманий коефіцієнт суттєво перевищує критичне значення для найвищого рівня значущості ($r_{cr} = -0,635; p \leq 0,01$)

Це емпірично підтверджує, що провідним механізмом формування інтернет-залежності у досліджуваній вибірці є прагнення уникнути вирішення реальних проблем. Віртуальне середовище виконує компенсаторну функцію, слугуючи «безпечним простором» для зниження емоційної напруги. Підлітки з високим рівнем залежності не намагаються змінити стресову ситуацію, а обирають повне дистанціювання від неї через занурення в мережу.

Таблиця 2.5. Кореляція між рівнем інтернет-залежності та копінг-стратегіями.

Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції (rs)	Інтерпретація
Конфронтація	0.095	Зв'язок відсутній
Дистанціювання	0.011	Зв'язок відсутній
Самоконтроль	0.195	Зв'язок відсутній
Пошук соц. підтримки	-0.157	Зв'язок відсутній
Прийняття відповідальності	0.037	Зв'язок відсутній
Втеча-уникнення	0.784**	сильний прямий зв'язок
Планування вирішення	0.190	Зв'язок відсутній
Позитивна переоцінка	0.152	Зв'язок відсутній

Аналіз адаптивних копінг-стратегій показав відсутність статистично значущих кореляцій, що свідчить про їхню неефективність як протективних факторів у даній групі по відношенню до інтернет-адикції:

- «Планування вирішення проблеми» ($rs = 0.190$).
- «Самоконтроль» ($rs = 0.195$).
- «Позитивна переоцінка» ($rs = 0.152$).

Відсутність очікуваного зворотного зв'язку вказує на феномен дисоціації між когнітивними навичками та реальною поведінкою. Респонденти можуть володіти розвиненим інтелектом, вмінні планувати та навичками самоконтролю в нейтральних ситуаціях, проте в момент стресу ці механізми «вимикаються» під тиском афективного імпульсу до втечі. Таким чином, ні високий самоконтроль, ні вміння планувати не страхують підлітків від адикції.

Стратегії, пов'язані із соціальною взаємодією, також не виявили зв'язку із залежністю:

- *«Пошук соціальної підтримки»* $rs = -0.157$.
- *«Конфронтаційний копінг»* $rs = 0.095$.

Може свідчити про те, що залежність виникає через соціальну ізоляцію (дефіцит спілкування) або через конфліктність (агресію). Дані свідчать про те, що адиктивна поведінка формується автономно від якості соціальних контактів респондента. Підліток може активно спілкуватися з друзями (шукати підтримку) або конфліктувати з оточенням, але це не впливає на його потребу втікати в інтернет.

«Дистанціювання» $rs = 0.011$ та «Прийняття відповідальності» $rs = 0.037$ продемонстрували близькі до нуля показники кореляції. Це свідчить про те, що когнітивне знецінення проблем або почуття провини не є релевантними механізмами в структурі даної адикції.

Кореляційний аналіз на оновлених даних дозволив виділити єдиний, але потужний предиктор інтернет-залежності – стратегію «Втеча-уникнення». Всі інші стратегії (як адаптивні, так і неадаптивні) не мають статистичного впливу на формування залежності у даній вибірці. Це обґрунтовує доцільність фокусування корекційної програми передусім на трансформації пасивної стратегії: тренінгова програма має бути сфокусована виключно на трансформації пасивної стратегії уникнення в активні моделі поведінки.

Аналіз взаємозв'язку особистісних рис та копінг-стратегій. З метою виявлення глибинних механізмів трансформації особистісних диспозицій у реальні поведінкові патерни було проведено додатковий етап кореляційного аналізу. Ми дослідили взаємозв'язок між шкалами методики «Група ризику» та опитувальником способів копінгу (WCQ). Повна таблиця кореляцій представлена у додатках *таблиця 2.6.* (Додаток В.)

Аналіз дозволив виявити стійкі кореляційні плеяди, які пояснюють специфіку реагування підлітків на стрес. Виявлені значущі зв'язки було об'єднано у три змістові групи.

1. Група «Активна конфронтація» Аналіз показав, що підлітки з високим рівнем внутрішньої напруги не схильні до пасивного уникнення (втечі), а обирають стратегію відкритого протистояння.

- Агресивність – Конфронтація. Виявлено прямий значущий зв'язок $r_s=0.544; p \leq 0,05$. Цей зв'язок дозволяє припустити, що агресивний потенціал особистості реалізується через активні конфлікти в реальному соціумі, що знижує потребу у віртуальному заміщенні.
 - Шизоїдність – Конфронтація. Встановлено високозначущий зв'язок $r_s=0.664; p < 0,01$. Цей нетиповий результат може свідчити про те, що замкнуті підлітки даної вибірки у стресових ситуаціях реагують афективно та жорстко відстоюють свої кордони, замість того щоб ізолюватися.
 - Відносини в сім'ї - Конфронтація. Наявність сімейних дисфункцій також корелює з вибором конфронтаційної стратегії $r_s=0.507; p < 0,05$, що вказує на засвоєння конфліктної моделі поведінки.

2. Група ризику гіпертимного типу

Респонденти з гіпертимною акцентуацією (висока активність, рухливість) продемонстрували тотальну нездатність до систематичної вольової регуляції, що підтверджується низкою від'ємних кореляцій:

- Гіпертимність – Планування вирішення проблеми. Виявлено сильний зворотний зв'язок $r_s = -0.708; p < 0,01$
- Гіпертимність – Позитивна переоцінка. $r_s = -0.667; p < 0,01$
- Гіпертимність – Самоконтроль. $r_s = -0.509; p < 0,05$

Це вказує на те, що адаптаційні ризики активних підлітків пов'язані з імпульсивністю та невмінням структурувати власну діяльність, а не з бажанням уникнути реальності.

3. Група «Захисні ресурси особистості»

Ще одним результатом для побудови профілактичної програми стало виявлення механізмів, що блокують дезадаптивні форми поведінки.

- Істероїдність – Втеча-уникнення. Виявлено значущий зворотний зв'язок $r_s = -0.614; p < 0,05$. Демонстративність виступає природним бар'єром для ескапізму, оскільки потреба в соціальній увазі може утримувати підлітка в полі реальної взаємодії.
- Недовіра до людей – Самоконтроль. Встановлено прямий зв'язок $r_s = 0.576; p \leq 0,01$. Можна припустити, що високий рівень підозрілості мобілізує ресурси самоконтролю «гіперконтроль», що перешкоджає формуванню безконтрольної адиктивної поведінки.

Додатково проведений комплексний кореляційний аналіз дозволив емпірично обґрунтувати психологічну модель поведінки досліджуваної вибірки. Встановлено, що вибір копінг-стратегій тісно асоційований з певними особистісними рисами. Зокрема, екстерналізовані риси (агресивність, шизоїдність) корелюють із конфронтаційними стратегіями подолання стресу, активні риси (гіпертимність) пов'язані з недостатнім рівнем планування, а демонстративність (істероїдність) може виступати буферним фактором, що знижує ризик формування механізму втечі від реальності.

Висновок до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей прояву та психологічних чинників інтернет-залежності у підлітковому віці можна зробити наступні узагальнюючі висновки.

Діагностичне обстеження виявило, що 100% досліджуваної вибірки мають ознаки інтернет-залежної поведінки різного ступеня тяжкості (75% – легкий розлад, 25% – помірний). Відсутність респондентів у зоні «норми» свідчить про якісну зміну соціальної ситуації розвитку сучасних підлітків, де віртуальне середовище стало безальтернативним простором комунікації та дозвілля, що значно підвищує ризики дезадаптації. –

Емпірично встановлено, що сучасну групу ризику формують активні підлітки з високим рівнем агресивності та домінуванням гіпертимного та істероїдного типів акцентуацій. Висока енергійність у поєднанні з агресією за відсутності конструктивних шляхів реалізації провокує розрядку напруги через віртуальні канали.

Кореляційний аналіз дозволив виявити сильний прямий зв'язок інтернет-адикції та копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Виявлено, що незалежно від рівня інтелекту чи соціальної активності, схильність підлітка уникати вирішення реальних проблем шляхом уникання труднощів є тим психологічним механізмом, що запускає і підтримує адиктивну поведінку.

Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між істероїдною акцентуацією та рівнем інтернет-залежності. Це може свідчити про те, що виражена потреба у соціальному визнанні та увазі може виконувати протективну функцію. Підлітки-істероїди менше схильні до ізоляції у віртуальному світі, оскільки потребують реальної взаємодії та аудиторії для самореалізації. Таке припущення відкриває перспективи для використання методів драматерапії та публічних виступів у профілактичній роботі.

Встановлено, що наявність у підлітків знань про конструктивні стратегії поведінки планування, або пошук підтримки не корелює зі зниженням рівня залежності. Гіпертимні підлітки, маючи високий потенціал, демонструють нездатність до планування через імпульсивність. Це вказує на розрив між когнітивним розумінням як треба діяти та реальною поведінкою у стресовій ситуації, що обґрунтовує необхідність тренінгової роботи саме над автоматизацією навичок саморегуляції, а не простого інформування.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу

Розробка корекційно-розвивальної програми профілактики адиктивної поведінки базується на аналізі результатів емпіричного дослідження, представлених у попередньому розділі, а також на сучасних наукових концепціях психології залежностей та копінг-поведінки. Аналіз отриманих даних дозволив виявити специфічну тенденцію у психологічному портреті сучасної молоді, схильної до інтернет-залежності, який визначає архітектуру пропонованого втручання. Як було встановлено в ході діагностики, досліджувана вибірка демонструє високі показники за конструктивними копінг-стратегіями «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки». Цей факт вступає у протиріччя з наявністю ознак інтернет-залежності, однак кореляційний аналіз засвідчив відсутність статистично значущого зв'язку між наявністю цих навичок та зниженням рівня адикції. Натомість єдинною, статистично підтвердженою передумовою залежності виступила стратегія «Втеча-уникнення».

Результати емпіричних даних можуть вказувати на те, що підлітки володіють когнітивним знанням про те, як треба діяти – вони вміють аналізувати проблеми та знають, до кого звернутися, – проте ці знання залишаються декларативними. У момент стресової напруги спрацьовує автоматичний, афективно забарвлений імпульс уникнення, який блокує доступ до префронтальних зон кори головного мозку, відповідальних за планування, і запускає примітивну реакцію «втечі» у віртуальну реальність. Цей процес підсилюється наявністю у вибірці виражених акцентуацій характеру, зокрема

гіпертимної та істероїдної, які корелюють з імпульсивністю та потребою у швидкому отриманні задоволення.[45]

Відтак, метою розробленого соціально-психологічного тренінгу є не стільки навчання новим навичкам, оскільки база у підлітків вже присутня, скільки активація наявних латентних ресурсів та формування стійкого нейропсихологічного механізму їх автоматичного включення у стресових ситуаціях. Програма спрямована на трансформацію пасивної стратегії «Втеча» в активні поведінкові патерни, що базуються на плануванні та соціальній взаємодії.

Методологічна структура тренінгу будується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-біхевіоральної терапії, драматерапії, ігрових технологій та технік усвідомленого контролю. Вибір кожного методу узгоджений з емпіричними даними щодо особистісних особливостей вибірки.

Традиційний тайм-менеджмент та просте планування часто виявляються неефективними для підлітків з гіпертимною акцентуацією, оскільки їхня природна імпульсивність та емоційна лабільність швидко руйнують довгострокові раціональні плани. Для подолання цього бар'єру в основу когнітивного блоку тренінгу покладено методику «реалізаційних намірів», розроблену П. Голлівітцером. Суть методу полягає у створенні чітких ментальних зв'язків за формулою «Якщо... то...» (If-Then planning). Дослідження показують, що таке формулювання дозволяє делегувати контроль за поведінкою від свідомого вольового зусилля, яке швидко виснажується при стресі, до зовнішніх стимулів середовища, роблячи реакцію автоматичною. Замість абстрактного наміру «я буду менше сидіти в телефоні», формується конкретний нейронний зв'язок: «Якщо я відчую нудьгу під час виконання домашнього завдання, то я зроблю 10 присідань». Такий підхід дозволяє перетворити ресурс планування з теоретичного конструкту на дієвий інструмент саморегуляції в умовах реального часу.[46,47]

Емпіричне дослідження виявило цікаву закономірність: істероїдна акцентуація (демонстративність, потреба в увазі) має сильний зворотний зв'язок з інтернет-залежністю. Це фундаментальний інсайт для побудови програми: демонстративність може бути потужним протективним фактором, якщо вона реалізується в *реальному*, а не віртуальному соціумі. Підлітки з високою потребою в самопрезентації менше залежать від мережі, якщо мають можливість «сяяти» офлайн. Метод драматерапії та психодрами дозволяє створити безпечний простір «сцену», де підліток може екологічно задовольнити потребу у визнанні, відпрацювати різні соціальні ролі та отримати живий емоційний відгук, який є більш поживним, ніж цифрові «лайки». Використання технік рольового перевтілення, «дзеркала» та «майбутньої проєкції» допомагає інтегрувати розщеплені частини «Я» та знизити потребу у створенні ідеалізованого віртуального аватара.

Діагностика показала, що 50% вибірки мають високий рівень агресивності. У таких умовах пряма конфронтація або заборона на використання гаджетів є контрпродуктивною і викличе лише посилення опору та агресії. Необхідно розвивати навички емоційної саморегуляції та імпульс-контролю. Включення в програму техніки «STOP» (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed) з арсеналу діалектичної поведінкової терапії дозволяє створити критично важливу часову паузу між стимулом (стрес, образа, нудьга) та автоматичною реакцією (вхід у гру). Ця техніка базується на принципах усвідомленості і дає можливість «перезавантажити» емоційний стан, знизити рівень кортизолу та активувати когнітивні ресурси для вибору більш адаптивної поведінки. [48]

Незважаючи на те, що стратегія пошуку соціальної підтримки є популярною серед респондентів, високий рівень недовіри до людей (31,2% вибірки) та страх оцінки можуть перешкоджати її ефективному використанню. Підлітки часто не звертаються по допомогу, щоб не здаватися слабкими. Програма тренінгу використовує елементи рольових та настільних ігор, які

створюють ігровий контекст взаємодії. У грі звернення по допомогу до «спільників» є частиною переможної стратегії, а не ознакою слабкості. Такий підхід дозволяє дестигматизувати прохання про допомогу, знизити психологічний захист і перенести набутий досвід довіри та взаємопідтримки з ігрового простору в реальне життя.[49]

Таким чином, програма базується на ресурсно-орієнтованому підході: ми не фокусуємося на дефіциті навичок, а використовуємо сильні сторони особистості підлітка такі як: енергійність, демонстративність, когнітивні здібності, як важелі для подолання адиктивної поведінки.

3.2. Організаційно-методичне забезпечення тренінгової програми

Ефективність впровадження тренінгової програми залежить від чіткого дотримання організаційних умов та методичних принципів, адаптованих до вікових особливостей підлітків та специфіки групи ризику.

Назва програми «Upgrade Your Life: Активація внутрішніх ресурсів». Назва обрана з урахуванням самовдосконалення, уникаючи стигматизуючих термінів на кшталт «профілактика залежності».

Цільова аудиторія: Учні підліткового віку (13-15 років), які за результатами діагностики демонструють ознаки легкої або помірної інтернет-залежності, характеризуються імпульсивністю, схильністю до стратегії уникнення, але мають збережений потенціал для планування.

Мета програми: зниження рівня інтернет-залежності та профілактика адиктивної поведінки шляхом активації наявних конструктивних копінг-стратегій (планування, соціальна підтримка) та формування навичок свідомої саморегуляції емоційних станів в умовах реального життя.

Завдання програми. У сфері когнітивного розвитку програма передбачає розширення уявлень учасників про психологічні та фізіологічні механізми

формування залежності, а також навчання методам когнітивного аналізу стресових ситуацій. Важливим аспектом є усвідомлення різниці між втечею від проблеми та її вирішенням, а також ідентифікація особистих тригерів, що запускають механізм уникнення.

У сфері емоційно-вольової регуляції завдання полягають у формуванні навичок розпізнавання та вербалізації емоційних станів, що передують бажанню зануритися в мережу. Ключовим є тренування технік імпульс-контролю (зокрема, техніка STOP), які дозволяють зупинити автоматичну реакцію, та зниження загального рівня тривожності через тілесно-орієнтовані вправи.

У поведінковій сфері програма спрямована на відпрацювання конкретних алгоритмів планування дій у кризових ситуаціях за допомогою методу реалізаційних намірів. Також завданням є розвиток комунікативних навичок для ефективного пошуку та прийняття соціальної підтримки, подолання бар'єрів недовіри та активізація лідерського потенціалу для самопрезентації в реальному житті як альтернативи віртуальному самоствердженню.

Ефективність роботи групи базується на принципі *добровільності та активності*, що означає, що учасники самостійно обирають рівень своєї відкритості, але постійно заохочуються тренером до активної дії та експериментування з новими моделями поведінки. Принцип *«Тут і зараз»* фокусує увагу на актуальних переживаннях та взаємодії в групі, що дозволяє працювати з живими емоціями, а не лише з раціональними конструкціями про минуле. *Персоніфікація висловлювань* через використання «Я-повідомлень» сприяє взяттю відповідальності за свої почуття та думки, що є прямою протиположною позицією жертви, характерній для адиктивної особистості. *Конфіденційність* створює базове відчуття безпеки, необхідне для роботи з глибинними проблемами та соромом, часто пов'язаним із залежністю. *Безоціночність* прийняття забезпечує простір, вільний від тиску та осуду, що особливо важливо для підлітків з високим рівнем недовіри та агресивності.

Структура та регламент. Програма розрахована на 10 занять, кожне з яких триває 45 хвилин. Така тривалість є оптимальною для підлітків, дозволяючи поєднати динамічні вправи з глибокою рефлексією без перевтоми. Періодичність зустрічей – 1-2 рази на тиждень, що забезпечує достатній час для виконання «домашніх експериментів» та інтеграції отриманого досвіду в повсякденне життя. Оптимальна кількість учасників групи становить 10-15 осіб, що дозволяє приділити увагу кожному, зберігаючи при цьому групову динаміку. План тренінгової програми представлений у таблиці 3.1. (Додаток Г)

Зміст та сценарний план ключових тренінгових занять. Кожна вправа супроводжується описом мети, теоретичним обґрунтуванням механізму дії та покроковою інструкцією.

МОДУЛЬ I. Вправа «Аватар vs Реальність» (Заняття 1)

Мета: Використати схильність підлітків до демонстративності (істероїдна акцентуація) для глибокого аналізу власного образу. Мета полягає в тому, щоб показати, що реальне «Я» може бути не менш цікавим і ресурсним, ніж віртуальний образ, та знизити розрив між цими ідентичностями.

Теоретичне обґрунтування: Згідно з даними дослідження, істероїдні підлітки часто використовують інтернет для компенсації незадоволеної потреби в увазі та визнанні. Вони створюють ідеалізовані образи (аватари), наділяючи їх якостями, яких їм бракує в житті (сила, влада, краса). Ця вправа базується на методах наративної психології та самопрезентації, дозволяючи легалізувати ці потреби і знайти шляхи їх реалізації в офлайн-середовищі.

Процедура проведення:

1. Учасникам роздаються аркуші паперу формату А3 та кольорові маркери. Аркуш ділиться навпіл.
2. На лівій половині («Мій Аватар») учасники малюють або схематично зображують свій образ у улюбленій грі чи соціальній мережі. Поруч

- прописують «суперсили» цього аватара: що він вміє, які риси характеру демонструє (сміливість, гумор, агресія, лідерство), як на нього реагують інші.
3. На правій половині («Я Реальний») учасники зображують себе в повсякденному житті, зазначаючи свої реальні якості, вміння та характеристики.
 4. Після завершення малювання відбувається обговорення в колі або в малих групах. Тренер ставить фокусуєчі запитання: «Які якості є спільними для обох образів?», «Що саме дозволяє аватару бути сміливим/сильним (відсутність наслідків, анонімність)?», «Яку одну «суперсилу» аватара ви хотіли б перенести в реальне життя вже сьогодні?».
 5. Завершується вправа пошуком конкретних дій у реальному житті, які б дозволили проявити бажану рису (наприклад, якщо аватар – лідер клану, то в житті можна організувати похід з друзями).

МОДУЛЬ II. Вправа «Техніка STOP» (Заняття 3)

Мета: Розвиток навичок усвідомленого імпульс-контролю, створення часового проміжку між емоційним стимулом та автоматичною реакцією уникнення.

Теоретичне обґрунтування: Оскільки основним механізмом запуску адикції у даній вибірці є стратегія «Втеча-уникнення» на фоні високої імпульсивності, критично важливо дати інструмент для зупинки автоматичної поведінки. Техніка STOP є адаптованим інструментом з діалектичної поведінкової терапії та практик Mindfulness, ефективність якого підтверджена в роботі з розладами контролю імпульсів. Вона дозволяє активувати префронтальну кору та знизити активність мигдалеподібного тіла, що відповідає за реакцію «бий або біжи».

Процедура проведення:

1. Тренер пояснює нейрофізіологію звички: «Коли ви відчуваєте стрес або нудьгу, ваш мозок автоматично вимагає дофаміну і кричить «Біжи в

інтернет!». Ваше завдання – не забороняти собі, а просто натиснути на паузу, щоб перехопити керування».

2. Розбір абрєвіатури та відпрацювання кожного кроку:

- S (Stop): Зупинись фізично. Замри. Прибери руки від клавіатури або телефону. Це фізична дія, що перериває ланцюг.
- T (Take a Breath): Зроби 3-5 глибоких, повільних вдихів та видихів. Це активує парасимпатичну нервову систему, знижуючи фізіологічне збудження та рівень гормонів стресу.
- O (Observe): Спостерігай. Що відбувається всередині? «Я відчуваю злість на маму», «Мені страшно перед контрольною», «Я почуваюсь самотнім». Завдання – назвати емоцію, а не злитися з нею.
- P (Proceed): Дій усвідомлено (Proceed Mindfully). Запитай себе: «Чи справді гра вирішить мою проблему? Що я можу зробити інше, щоб собі допомогти?».

3. Учасники об'єднуються в пари і моделюють тригерні ситуації (наприклад, повідомлення про погану оцінку). Один учасник грає роль «провокатора» або внутрішнього голосу, інший відпрацьовує алгоритм STOP вголос.

МОДУЛЬ III. Вправа «Реалізаційні наміри» (Заняття 6)

Мета: Подолання розриву між наміром і дією, автоматизація конструктивної поведінки через створення заздалегідь підготовлених рішень для типових стресових ситуацій.

Теоретичне обґрунтування: Дослідження підтверджують, що підлітки часто мають високі показники планування як потенціалу, але не реалізують їх. Метод «Якщо-Тоді» планування довів свою ефективність у зміні поведінки здоров'я та академічної успішності. Він створює сильний асоціативний зв'язок між ситуацією (тригером) та бажаною дією, що дозволяє обійти потребу у виснажливому вольовому контролі.

Процедура проведення:

1. Ідентифікація перешкод: Учасники складають список своїх особистих «пасток» – ситуацій, коли вони найчастіше зриваються в неконтрольоване використання гаджетів (втома, конфлікт, очікування, нудьга, складне домашнє завдання).
2. Формулювання планів: Для кожної пастки розробляється формула «ЯКЩО (ситуація X), ТОДІ я (зроблю дію Y)».
 - *Приклад:* «ЯКЩО я прийду зі школи втомленим і захочу лягти з телефоном, ТОДІ я спочатку вип'ю склянку води, поставлю таймер на 15 хвилин і просто полежу із заплющеними очима».
 - *Приклад:* «ЯКЩО я застрягну на складній задачі з математики і захочу відволіктися на гру, ТОДІ я встану, зроблю 5 віджимань і попрошу допомоги у друга в чаті (але тільки по навчанню)».
3. Ментальна репетиція: Учасники закривають очі і яскраво візуалізують виникнення перешкоди, а потім – миттєве виконання запланованої дії Y. Це закріплює нейронний шлях.
4. Важливою умовою є те, що альтернативна дія Y має бути короткою, реалістичною і приносити хоч мінімальне полегшення.

МОДУЛЬ IV. Вправа «Рольовий реверс: Мистецтво просити» (Заняття 8)

Мета: Зняття психологічного бар'єру сорому та страху перед зверненням по допомогу, розвиток емпатії та соціальної компетентності.

Теоретичне обґрунтування: Високий рівень недовіри (31,2%) та агресивності блокують використання соціальної підтримки, хоча потреба в ній є високою. Психодраматична техніка обміну ролями є одним з найефективніших методів розвитку соціального інтелекту та емпатії. Вона дозволяє підлітку відчувати ситуацію з позиції іншого, зрозуміти, що надання допомоги часто викликає позитивні почуття у того, хто допомагає, а не зневагу.

Процедура проведення:

1. Група ділиться на пари. Сценарій: Учасник А грає підлітка, у якого виникла серйозна проблема (борги, булінг, академічна заборгованість), але він боїться про це сказати. Учасник Б грає значущу фігуру (батька, друга, вчителя).
2. Етап 1: Учасник А намагається попросити про допомогу. Завдання – сформулювати прохання прямо, використовуючи «Я-повідомлення», дивлячись в очі. Група та тренер спостерігають за невербальними сигналами (поза, тон голосу).
3. Етап 2 (Реверс): За сигналом тренера учасники міняються ролями. Тепер Учасник А стає тим, у кого просять допомогу. Він має відчувати, як це – коли до тебе звертаються. Чи відчуває він зверхність? Чи, навпаки, бажання підтримати?
4. Рефлексія: Після завершення сцени учасники обговорюють свої відчуття. Ключовий інсайт, до якого підводить тренер: «Допомога – це не слабкість, а інструмент лідера. Коли ти просиш про допомогу, ти даєш іншій людині можливість відчувати себе потрібною та компетентною». Це переформулює соціальну підтримку з «жебрацтва» на «співпрацю».

МОДУЛЬ V. Вправа «Майбутня проекція» (Заняття 9)

Мета: Формування стійкої внутрішньої мотивації до змін через візуалізацію та емоційне проживання позитивного образу майбутнього без залежності.

Теоретичне обґрунтування: Техніка «Future Projection» з арсеналу драматерапії та психодрами дозволяє учасникам «приміряти» нову ідентичність для підлітків, які живуть моментом і мають слабку часову перспективу (атрофія прогностичної функції), це критично важливо. Проживання успішного сценарію створює емоційну «пам'ять майбутнього», яка слугує орієнтиром у поточних виборах.

Процедура проведення:

1. Використовуючи елементи сценічного простору (стілці, реквізит), учасник створює мізансцену «Мій день через 5 років».
2. Він обирає з групи учасників на ролі людей зі свого майбутнього оточення (колеги, сім'ї, друзів).
3. Завдання протагоніста – прожити фрагмент цього дня, де виникає стресова ситуація. Але, на відміну від сьогоднішнього дня, він демонструє нові, зрілі способи реагування. Як він справляється з навантаженням? Хто поруч з ним? Чим він займається у вільний час замість безцільного скролінгу?
4. Після сцени група дає зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на сильних сторонах, які проявив протагоніст («Я побачив тебе впевненим», «Ти дуже спокійно відреагував на критику»). Це підкріплює віру у власну самоєфективність.

Критерії ефективності та очікувані результати впровадження програми

Оцінка ефективності запропонованої програми передбачає використання як кількісних, так і якісних показників, що дозволяє комплексно верифікувати досягнення поставленої мети.

Кількісні критерії ефективності:

1. Динаміка рівня інтернет-залежності: Очікується статистично значуще зниження балів за методикою К. Янг. Прогнозується перехід більшості учасників з рівня «Помірний розлад» (50-79 балів) до рівня «Легкий розлад» або «Звичайний користувач» (менше 30 балів).
2. Трансформація профілю копінг-стратегій: За результатами повторної діагностики (опитувальник Лазаруса) очікується зниження показників за шкалою «Втеча-уникнення» та зростання частоти використання стратегій «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки». Важливим маркером буде поява статистично значущих кореляцій між цими

адаптивними стратегіями та зниженням рівня стресу, що свідчатиме про їх перехід з латентного стану в активний.

3. Зміни в особистісних характеристиках: Зниження показників агресивності та недовіри до людей за методикою «Група ризику» (Рожков).

Якісні очікувані результати:

- Підвищення суб'єктності: Зміна локусу контролю з екстернального (звинувачення обставин) на інтернальний. Підлітки почнуть сприймати себе як авторів свого життя, здатних впливати на свій емоційний стан.
- Інструменталізація навичок: Поява у поведінковому репертуарі паузи між стимулом і реакцією (завдяки техніці STOP), що дозволяє робити свідомий вибір.
- Покращення якості соціальних контактів: Здатність прямо говорити про свої потреби та звертатися за підтримкою, замість ізоляції чи агресивної конфронтації.
- Інтеграція образу «Я»: Зменшення дисоціації між «ідеальним віртуальним Я» та «реальним Я», прийняття своїх реальних якостей та їх використання для досягнення життєвих цілей.

Ризики та обмеження. Враховуючи високу імпульсивність та емоційну лабільність вибірки, існує ризик швидкої втрати інтересу до занять або виникнення опору при роботі з болісними темами. Для мінімізації цих ризиків програма насичена активними, ігровими методами (гейміфікація), що відповідає інтересам цифрового покоління. Також важлива висока кваліфікація тренера у фасилітації групових конфліктів та створенні атмосфери безумовного прийняття для роботи з проявами агресії.

Висновок до розділу 3

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є науково обґрунтованою та емпірично верифікованою відповіддю на виявлені психологічні особливості підлітків, схильних до адиктивної поведінки. Програма має на меті посилити психологічну структуру особистості, а вже наявні використовує індивідуальні особливості (енергійність, демонстративність, прагнення до взаємодії) як ресурсні важелі для подолання деструктивних патернів.

Ключовою інновацією програми є фокус на подоланні фундаментальної дисоціації між когнітивним знанням копінг-стратегій та їх реальним використанням у стресових ситуаціях. Застосування технології реалізаційних намірів, методів драматерапії та технік усвідомленого імпульс-контролю дозволяє перевести ресурсні стратегії планування та соціальної підтримки з латентного, потенційного стану в активний, дієвий інструментарій для протистояння адиктивній поведінці. Це створює надійний фундамент для довготривалої профілактики не лише інтернет-залежності, а й широкого спектру форм девіантної поведінки в умовах сучасної невизначеності.

Загальний висновок

На основі системного аналізу наукової літератури визначено, що адиктивна поведінка є складним біопсихосоціальним феноменом, який слід розглядати не як ізольовану патологію, а як дезадаптивну стратегію адаптації «втечу від реальності» у відповідь на психотравмуючі обставини. В умовах сучасних викликів військовий стан, соціальна невизначеність спостерігається трансформація структури залежностей: актуальним для молоді є нехімічні форми, зокрема інтернет-адикція, яка виконує функцію безпеки та регуляції емоційного стану.

Результати психодіагностичного дослідження підтвердили масовий характер адиктивних проявів серед підлітків. Емпірично виявлено, що ключовим психологічним механізмом формування залежності є використання пасивної копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Встановлено, що в основі адикції лежить нездатність особистості конструктивно долати життєві труднощі та фрустрацію. Також виявлено специфічний профіль групи ризику, що характеризується високою агресивністю, гіпертимністю та імпульсивністю, що суперечить розумінню про пасивність залежних підлітків.

Дослідження виявило неочевидні закономірності, які мають важливе значення для побудови профілактичної програми вибірки. Зокрема, встановлено що роль істероїдної акцентуації, потреба у соціальному визнанні може слугувати ресурсом для утримання підлітка в реальному житті, якщо створити умови для його самореалізації. Також виявлено феномен дисоціації між когнітивним знанням про стратегії подолання стресу та їх реальним використанням, що особливо характерно для гіпертимних підлітків, чия імпульсивність блокує навички планування.

Літературні джерела:

1. Алексєєва Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (для психодіагностичної практики студентів) : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
2. Амплєєва О. М., Бехтольд Д. О. Вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1 (59). С. 11–21.
3. Аршинов С. Вихід за межі чи межа виходу: адикція у просторі соціальної детермінації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. 2025. № 28. С. 63–67.
4. Аتمانчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 51–60.
5. Бєвза Л. Ю., Ящук К. В. Психологічні реакції осіб на стрес під час війни. *Topical aspects of modern scientific research : proceedings of the 6th International scientific and practical conference (Tokyo, February 22–24, 2024)*. Tokyo : CPN Publishing Group, 2024. P. 221.
6. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>.
7. Бутузова Л. П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. 2015. С. 268–279.
8. Вакуленко О. В., Зленко Т. О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2016. Вип. 22. С. 18–25. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11583>.
9. Вітюк Н. Р., Винник Р. В. Особливості впливу інтернет-залежності на міжособистісну взаємодію сучасної молоді. *Проблеми модернізації України* : матеріали VI Всеукр. звіт. наук.-практ. конф. (м. Київ, 8 груд. 2022 р.). Київ : МАУП, 2023. Вип. 15. С. 404–406.
10. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. Ч. II : Практична частина. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ, 2016. 193 с.
11. Дегтяренко Т. В., Бондаренко О. В. Вплив рівня інтернет-залежності на факторну структуру особистості: розкриття складових інтернет-залежності. *Психологічний простір*

- особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 трав. 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Белий А. Є., 2023. С. 65–71.
12. Добривечір Д. О. Гендерні особливості «Я-концепції» в юнацькому віці. *Особистість, суспільство, закон* : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків : ХНУВС, 2019. С. 47–49.
 13. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.
 14. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз особливостей сімейних відносин адиктивних підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 28–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_2_7.
 15. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 57–64.
 16. Кібець Н. О. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Молодь у сучасній психології* : зб. матеріалів конф. / за ред. С. Б. Кузікової, А. В. Вертеля. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 66–68.
 17. Кизименко О. В. Інтернет-залежність підлітків: психологічні особливості. *Молодь у сучасній психології* : зб. матеріалів конф. / за ред. С. Б. Кузікової, А. В. Вертеля. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 68.
 18. Кириченко Е. М. Особливості психокорекційної роботи з агресивними дітьми. *Молодь у сучасній психології* : зб. матеріалів конф. / за ред. С. Б. Кузікової, А. В. Вертеля. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 68–70.
 19. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, вип. 2. С. 58–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2018_23_2_8.
 20. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 1 (18). С. 93–100.
 21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 499 с.

22. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород, 2012.
23. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник. Київ : Каравела, 2017. 470 с.
24. Максимова Н. Ю. Психологічна діагностика схильності до адиктивної поведінки. *Врачебное дело*. 2017. № 7 (1144).
25. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 15. С. 292–298.
26. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>.
27. Мельничук М., Рева М. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки підліткової та юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). С. 70–72.
28. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2018. Вип. 41. С. 176–187.
29. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки : метод. посіб. Одеса : Астропринт, 2022. 67 с.
30. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
31. Мудрик А., Сорокіна В. Інтернет-залежність як особистісна деформація. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. 2015. Вип. 2. С. 96–98.
32. Нітченко Г. М., Кисіль Д. П. Дослідження рівня інтернет-залежності сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип. 137. С. 39–42.
33. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 115–124. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>.
34. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. Вип. 1 (38). С. 233–236.

35. Самойленко Н. І. Сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки підлітків у загальноосвітньому закладі. *Педагогіка та психологія* : зб. наук. праць. 2016. Вип. 53. С. 350–358.
36. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 108–114.
37. Семиченко В., Зубченко Н. Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків. *Праці Національного авіаційного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1 (22). С. 144–153.
38. Сізов Д. Ю., Саврасов М. В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*. 2023. № 45. С. 166–171.
39. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 91–97. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15>.
40. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. С. 174–183.
41. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів : монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 376 с.
42. Сушик Н. Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2018. № 1. С. 83–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2018_1_21.
43. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 270–277. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_45_46.
44. Чорна І. В. Девіантна поведінка підлітків. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 211–214.
45. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64–69.
46. Шумік К., Сушко О. Стресостійкість у сучасному світі: стратегії подолання викликів. *Матеріали конференцій МНЛ (м. Житомир, 16 трав. 2025 р.)*. 2025. С. 395–398.
47. Яцишина А. М. Дослідження психологічних основ деструктивної поведінки та її прояву у дітей шкільного віку. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С. 72–79.

48. Abramson A. Improving treatment with role-playing games. *American Psychological Association*. 2025. Vol. 56, No. 3. P. 58.
49. Duckworth A. L., Kirby T., Gollwitzer A., Oettingen G. From Fantasy to Action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children. *Social Psychological and Personality Science*. 2013. Vol. 4 (6). P. 745–753. DOI: 10.1177/1948550613476307.
50. Hamid M. Z. A. A., Mohamed Arip M. A. S., Shahuddin S. A. N. The Experience Using Pain Stimulus-Stop Technique Based On Neo-Cognitive Behavioural Therapy On a Client Addicted to Virtual Video Games. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2023. Vol. 13, No. 12. P. 2382–2390.
51. Rackemann L. J., Hamilton K., Keech J. J. Evaluation of an implementation intentions intervention for managing university student stress. *Stress and Health*. 2023. DOI: 10.1002/smi.3318.
52. Wieber F., Thürmer J. L., Gollwitzer P. M. Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: behavioral effects and physiological correlates. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2015. Vol. 9. Art. 395. DOI: 10.3389/fnhum.2015.00395.
53. World Health Organization. Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents. Copenhagen, 25 September 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.
54. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *Cyber Psychology and Behavior*. 1999. No. 1. P. 57–60.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Базові показники інтернет-залежності за методикою К.Янг

Респондент	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Сума
1	3	2	5	1	3	1	1	1	1	4	5	3	2	3	1	4	1	2	1	3	46
2	2	3	5	3	5	4	4	5	5	5	4	3	3	1	5	3	1	5	5	5	71
3	3	1	2	4	3	1	5	2	1	1	3	1	2	2	1	4	2	1	1	1	41
4	3	3	3	1	3	1	2	2	3	1	3	1	2	2	1	3	1	2	1	1	39
5	2	1	2	1	2	3	1	1	3	1	5	1	2	5	3	3	1	1	4	2	44
6	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	2	1	38
7	5	3	4	1	2	4	1	2	1	2	2	3	1	3	1	5	2	2	4	2	50
8	5	3	4	1	2	4	1	2	1	2	3	3	1	3	1	5	3	2	1	2	49
9	3	1	2	2	2	4	3	1	1	1	3	1	1	2	2	5	1	1	2	2	40
10	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	5	1	2	1	1	33
11	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	44
12	2	2	1	1	2	3	1	1	2	3	5	1	2	2	2	4	1	1	2	1	39
13	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	31
14	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	4	2	1	2	1	2	1	1	32
15	4	4	3	1	4	4	4	1	2	2	1	1	3	4	2	4	3	2	1	1	51
16	3	3	3	1	2	3	3	3	2	1	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	55

ДОДАТОК Б

Базові показники за методикою визначення копінг-стратегій

Респондент	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
1. Респондент	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2
2. Респондент	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1
3. Респондент	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2
4. Респондент	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
5. Респондент	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2
6. Респондент	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3
7. Респондент	3	1	1	3	3	1	0	1	2	2
8. Респондент	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2
9. Респондент	2	1	2	3	1	1	3	2	2	3
10. Респондент	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1
11. Респондент	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
12. Респондент	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2
13. Респондент	2	1	2	3	3	2	2	1	1	1
14. Респондент	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1
15. Респондент	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2
16. Респондент	2	1	3	2	2	3	2	1	1	3

Респондент	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
Респондент	3	2	3	3	2	1	0	3	3	1
Респондент	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1
Респондент	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1
Респондент	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1
Респондент	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
Респондент	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2
Респондент	1	1	3	1	1	1	1	1	2	3
Респондент	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3
Респондент	2	2	2	2	2	0	0	2	2	3
Респондент	2	1	3	3	1	1	2	1	2	1
Респондент	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1
Респондент	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1
Респондент	1	1	1	1	0	0	0	3	2	2
Респондент	2	1	3	2	1	1	2	1	2	2
Респондент	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2
Респондент	1	2	2	3	1	2	3	2	1	3

Респондент	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30
Респондент	2	3	1	1	2	1	0	1	0	1
Респондент	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1
Респондент	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2
Респондент	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2
Респондент	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
Респондент	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2
Респондент	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
Респондент	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3
Респондент	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2
Респондент	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Респондент	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1
Респондент	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
Респондент	1	2	3	2	0	1	3	2	2	3
Респондент	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2
Респондент	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2
Респондент	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2

Респондент	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39	Q40
Респондент	1	0	0	2	2	0	1	1	2	1
Респондент	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1
Респондент	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1
Респондент	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1
Респондент	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2
Респондент	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2
Респондент	1	2	3	3	0	1	2	1	3	3
Респондент	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
Респондент	0	1	2	3	2	2	3	2	2	2
Респондент	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2
Респондент	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Респондент	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1
Респондент	0	0	3	0	0	1	3	0	2	2
Респондент	1	1	2	1	1	2	3	1	2	2
Респондент	1	1	2	1	1	3	1	2	3	2
Респондент	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3

Респондент	Q41	Q42	Q43	Q44	Q45	Q46	Q47	Q48	Q49	Q50
Респондент,	0	2	1	1	2	2	2	1	3	3
Респондент 2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1
Респондент 3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
Респондент 4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1
Респондент 5	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
Респондент 6	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3
Респондент 7	0	2	3	3	3	2	2	3	1	3
Респондент 10	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
Респондент 10	2	3	3	2	2	0	2	3	2	0
Респондент	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Респондент	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
Респондент	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2
Респондент	0	2	3	2	2	2	2	2	3	1

Респондент	Q41	Q42	Q43	Q44	Q45	Q46	Q47	Q48	Q49	Q50
Респондент	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1
Респондент	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2
Респондент	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2

ДОДАТОК В

Таблиця кореляцій група ризику-копіг –стратегії. Таблица 2.6.

Шкала (Риси)	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Відповідальність	Втеча-унікнення	Планування	Позит. переоцінка
Відносини в сім'ї	0,475	-0,269	0,222	0,287	0,366	-0,138	0,322	0,090
Агресивність	0,427	-0,090	-0,365	0,293	-0,216	0,317	-0,228	-0,255
Недовіра до людей	0,354	0,275	0,479	0,079	0,281	0,151	0,315	0,065
Непевненість у собі	-0,076	0,191	0,132	-0,034	0,080	0,248	-0,073	-0,274
Акц. Гіпертимна	0,158	0,216	-0,537	-0,274	-0,424	0,272	-0,694	-0,496
Акц. Істероїдна	0,036	-0,095	-0,112	0,475	0,119	-0,156	-0,089	0,059
Акц. Шизоїдна	0,569	0,186	0,180	0,250	0,063	0,196	0,292	0,107
Акц. Емоц.-лабільна	-0,187	-0,049	-0,063	-0,208	0,144	0,144	-0,505	-0,451

ДОДАТОК Г

Таблиця 3.1. Тематичний план тренінгової програми «Upgrade Your Life»

№	Тема заняття	Мета та ключові завдання	Копінг-мішень	Методи та техніки
Модуль І. Самопізнання та мотивація (Вступ)				
1	«Я у реальному та віртуальному світі»	Знайомство, встановлення правил, створення атмосфери довіри. Усвідомлення різниці між реальним «Я» та віртуальним образом. Діагностика очікувань.	Самопрезентація	Айс-брейкери, вправа «Аватар vs Реальність», дискусія, створення групових правил.
2	«Мої ресурси: що мене наповнює»	Виявлення індивідуальних сильних сторін. Доступ до потреби у визнанні (істероїдна акцентуація). Пошук альтернативних джерел задоволення.	Позитивна переоцінка	Вправа «Скринька ресурсів», техніка «Коло компліментів», арт-терапія «Герб моєї особистості».
Модуль ІІ. Регуляція емоцій та імпульсів				
3	«Стоп-кран для емоцій»	Вивчення фізіології стресу та механізму залежності. Розвиток навичок імпульс-контролю. Робота з тригерами агресії.	Самоконтроль	Міні-лекція, техніка STOP (DBT), вправи на дихання, аналіз тригерів.
4	«Втеча чи наступ?»	Глибинний аналіз стратегії уникнення. Усвідомлення «ціни» втечі. Трансформація агресії в конструктивну асертивність.	Конфронтація / Уникнення	Вправа «Тягни-Штовхай» (тілесна терапія), дебати, аналіз кейсів.

№	Тема заняття	Мета та ключові завдання	Копінг-мішень	Методи та техніки
Модуль III. Активізація планування (Когнітивний ресурс)				
5	«Архітектор власного життя»	Відмінність абстрактних мрій від конкретних планів. Навчання розбиттю великих завдань на малі кроки для зниження тривоги.	Планування	Техніка Problem Solving, вправа «Дроблення слона», SMART-цілі.
6	«Алгоритми стійкості»	Формування автоматичних поведінкових реакцій на стрес. Створення персональних формул реагування.	Планування	Метод Implementation Intentions («Якщо... то...»), ментальна репетиція, WOOP.
Модуль IV. Соціальна підтримка (Комунікативний ресурс)				
7	«Сила зв'язків»	Подолання недовіри та ізоляції. Ідентифікація доступних джерел підтримки. Розрізнення видів підтримки (емоційна, інструментальна).	Соціальна підтримка	Вправа «Карта соціальних ресурсів», вправа «Атоми і молекули», аналіз соціального оточення.
8	«Мистецтво просити про допомогу»	Подолання психологічних бар'єрів перед зверненням по допомогу. Тренування комунікативних навичок у безпечному середовищі.	Соціальна підтримка	Рольова гра «Рольовий реверс» (психодрама), техніка «Я-повідомлення», моделювання ситуацій.

№	Тема заняття	Мета та ключові завдання	Копінг-мішень	Методи та техніки
Модуль V. Інтеграція та завершення				
9	«Я – автор свого сценарію»	Інтеграція набутих навичок. Програвання ситуацій успішного подолання стресу в майбутньому. Закріплення нової ідентичності.	Інтеграція всіх навичок	Драматерапевтична сесія «Майбутня проєкція», сценарне моделювання.
10	«Upgrade завершено: шлях далі»	Підбиття підсумків роботи. Емоційне завершення групових процесів. Створення «капсули підтримки» на майбутнє.	Закріплення	Вправа «Валіза в дорогу», ритуал прощання, зворотний зв'язок, повторна діагностика (опційно).