

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Психологічна характеристика мікросоціальних чинників
інтернет-залежної поведінки підлітків»**

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Куралова Марина Вадимівна
(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор психол.наук, професор,
професор кафедри

Говорун Тамара Василівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності 053 Психологія

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубаська А.О.

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Куралової Марини Вадимівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Психологічна характеристика мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків

Керівник кваліфікаційної роботи доктор психол.наук, професор, професор Говорун Т.В.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи)
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань). Загальний обсяг роботи – 73 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 72 сторінки

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження.
Кваліфікаційна робота містить 9 таблиць

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Психологічна характеристика підліткового віку	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Організаційно-методичне забезпечення дослідження мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків	Березень 2026	Березень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Куралова М.В. «Психологічна характеристика мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження психологічної характеристики мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлена сукупністю соціокультурних, технологічних і психологічних змін, що відбуваються в сучасному суспільстві. У період стрімкої цифровізації Інтернет став невід’ємною частиною повсякденного життя підлітків, виконуючи як інформаційну, так і комунікативну, розважальну та ідентифікаційну функції.

Мета – емпірично перевірити основні припущення щодо особливої ролі мікросоціальних чинників в процесі формування інтернет-залежної поведінки підлітків.

Методи: теоретичні—аналіз, узагальнення, порівняння, отриманих даних. Емпіричні - психодіагностичні методики

Ключові слова: інтернет-залежна поведінка, особистість підлітка, емпатія, мікросоціальні чинники, сімейні відносини.

ANNOTATION

Kuralova M.V. "Psychological characteristics of microsocial factors of Internet-dependent behavior of adolescents" – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level “bachelor” – Odessa Institute of PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of studying the psychological characteristics of microsocial factors of adolescents' Internet-dependent behavior is due to the set of sociocultural, technological and psychological changes taking place in modern society. In the period of rapid digitalization, the Internet has become an integral part of the daily life of adolescents, performing both informational and communicative, entertainment and identification functions. At the same time, active involvement in the online environment is accompanied by an increase in the risk of forming Internet-dependent behavior, which is considered a type of addictive behavior characterized by loss of control over the use of the network and the dominance of virtual activity over real life.

The goal is to empirically verify the main assumptions regarding the special role of microsocial factors in the process of forming Internet-dependent behavior of adolescents.

Methods. theoretical—analysis, generalization, comparison, of the obtained data. Empirical - psychodiagnostic methods

Keywords: Internet-dependent behavior, adolescent personality, empathy, microsocial factors, family relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	11
1.1.Пубертатна криза як головна характеристика підліткового віку	11
1.2.Становлення поняття «Пубертатна криза» в історії психології	20
1.3.Стиль виховання та особливості взаємодії батьків з підлітками як мікросоціальний чинник інтернет-залежної поведінки	22
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	35
2.1. Особливості організації та етапи проведення дослідження мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків.....	35
2.2. Методики дослідження особистісних особливостей цифрової залежності.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	47
3.1. Дослідження особистісних особливостей підлітків, схильних до інтернет-залежної поведінки	47
3.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей батьків та дитячо-батьківських відносин	61
3.3. Методичні рекомендації зі зменшення інтернет-залежної поведінки підлітків.....	67
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічної характеристики мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлена сукупністю соціокультурних, технологічних і психологічних змін, що відбуваються в сучасному суспільстві. У період стрімкої цифровізації Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, виконуючи як інформаційну, так і комунікативну, розважальну та ідентифікаційну функції.

Водночас активне залучення до онлайн-середовища супроводжується зростанням ризику формування інтернет-залежної поведінки, яка розглядається як різновид адиктивної поведінки, що характеризується втратою контролю над використанням мережі та домінуванням віртуальної активності над реальним життям.

Особливу значущість проблема набуває саме у підлітковому віці, який є сенситивним періодом становлення особистості, формування самосвідомості, системи цінностей і міжособистісних відносин. У цей час зростає потреба у спілкуванні, визнанні та приналежності до соціальних груп, що часто реалізується через онлайн-комунікацію. Дослідження свідчать, що інтернет-залежність у підлітків безпосередньо пов'язана з особливостями їх міжособистісної взаємодії, зокрема труднощами у реальному спілкуванні, схильністю до ізоляції або, навпаки, надмірною орієнтацією на віртуальні соціальні контакти (В.В. Дубічинський, О.О. Змановська, М.Й. Боришевський, В. Д. Шапарь, С.Д.Максименко, В.О.Татенко).

У цьому контексті особливої уваги потребує аналіз мікросоціальних чинників, до яких належать сім'я, найближче соціальне оточення, одноліткові групи та освітнє середовище. Саме ці фактори формують первинний досвід соціалізації підлітка, визначають моделі поведінки, рівень емоційної підтримки та способи подолання труднощів. Низка досліджень вказує, що дисфункційні сімейні стосунки, недостатній контроль або, навпаки, гіперопіка, дефіцит емоційної близькості, а також проблеми у взаєминах з однолітками

можуть виступати передумовами формування інтернет-залежності. Крім того, соціально-психологічні чинники, такі як низька самооцінка, підвищена тривожність, труднощі комунікації, сприяють використанню Інтернету як засобу компенсації нереалізованих потреб.

Актуальність дослідження також визначається тим, що інтернет-залежність має комплексні негативні наслідки для психічного розвитку підлітків: зниження академічної успішності, порушення емоційної регуляції, формування соціальної ізоляції, зростання рівня тривожності та депресивних проявів. Умови сучасних соціальних трансформацій, зокрема нестабільність, інформаційне перевантаження та обмеження офлайн-комунікації, лише підсилюють значущість цієї проблеми.

Отже, дослідження мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків є вкрай актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Воно сприяє глибшому розумінню механізмів формування залежної поведінки, дозволяє виявити ключові фактори ризику та ресурси профілактики, а також слугує підґрунтям для розробки ефективних психолого-педагогічних програм корекції та підтримки підлітків у сучасному цифровому середовищі.

Мета роботи – емпірично перевірити основні припущення щодо особливої ролі мікросоціальних чинників в процесі формування інтернет-залежної поведінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні аспекти підліткового віку та специфіки мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків.
2. Підібрати комплекс методик для вивчення особливостей особистості в пубертаті та її мікросоціальних чинників ризику формування інтернет-залежної поведінки.
3. Емпірично дослідити особливості мікросоціальних чинників в процесі формування інтернет-залежної поведінки підлітків.
4. Укласти методичні рекомендації з корекції інтернет-залежної

поведінки підлітків.

Об’єкт дослідження – особливості особистості підлітка.

Предмет дослідження – психологічна характеристика мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків.

Методи дослідження: теоретичні—аналіз, узагальнення, порівняння, отриманих даних. Емпіричні - психодіагностичні методики. Для опрацювання отриманих результатів використовувалися статистичні методи, зокрема t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз і загальні методи математичної статистики.

У дослідженні були використані такі методики: патохарактерологічний діагностичний опитувальник А. Є. Лічко; методика експрес-діагностики рівня соціальної ізоляції особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон); тест «Визначення життєвих цінностей особистості» (Must-тест) (П. Н. Іванов, Є. Ф. Колобова); методика інтегральної самооцінки особистості «Хто я є в цьому світі»; методика діагностики схильності до різних видів залежної поведінки (Г. В. Лозова); багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16 PF). Для вивчення особистості батьків використовувалися «Фрайбурзький особистісний опитувальник», розроблений Й. Фаренбергом, Г. Заргом, Р. Гампелом; «Чотирьохмодальний емоціональний опитувальник», розроблений Л.А. Рабинович; «Тест-опросник батьківського відношення» О.Я. Варга, В.В. Столін.

Практичне значення дослідження психологічної характеристики мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки ефективних заходів профілактики, діагностики та психокорекції адиктивної поведінки в умовах сучасного цифрового середовища. Виявлення специфіки впливу найближчого соціального оточення — сім’ї, групи однолітків та освітнього середовища — дозволяє більш точно визначити чинники ризику та ресурси, що впливають на формування залежності від Інтернету у підлітковому віці.

Насамперед, результати дослідження можуть бути використані

практичними психологами та соціальними педагогами для вдосконалення психодіагностичного інструментарію. Зокрема, вони сприяють створенню комплексних програм оцінки інтернет-залежності, які враховують не лише індивідуально-психологічні особливості підлітка, але й характеристики його мікросоціального середовища: стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки, особливості комунікації з однолітками та характер взаємодії у шкільному колективі. Такий підхід забезпечує більш глибоку та об'єктивну діагностику проблеми.

Практична цінність дослідження також полягає у можливості розробки та впровадження цілеспрямованих профілактичних програм. Отримані дані дозволяють створювати тренінгові та просвітницькі заходи для підлітків, спрямовані на формування навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня соціальної компетентності та критичного мислення щодо використання цифрових технологій. Водночас важливим є залучення батьків до профілактичної роботи через психологічне консультування та освітні програми, спрямовані на оптимізацію стилю виховання, покращення емоційного клімату в сім'ї та формування конструктивних моделей взаємодії з дитиною.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у діяльності закладів освіти для вдосконалення виховної роботи та створення безпечного психологічного середовища. Зокрема, вони можуть слугувати основою для розробки програм соціально-психологічного супроводу підлітків, спрямованих на попередження дезадаптації, зниження рівня соціальної ізоляції та формування здорових форм міжособистісної взаємодії як в офлайн, так і в онлайн-просторі.

Практичне значення дослідження також проявляється у сфері індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Врахування мікросоціальних чинників дозволяє будувати більш ефективні корекційні стратегії, спрямовані не лише на зміну поведінки підлітка, але й на трансформацію його соціального оточення. Це включає роботу з сім'єю,

корекцію міжособистісних відносин, розвиток навичок конструктивного спілкування та підвищення рівня соціальної підтримки.

Таким чином, результати дослідження мають широке прикладне значення, оскільки сприяють підвищенню ефективності профілактики інтернет-залежності, удосконаленню психолого-педагогічної практики та забезпеченню гармонійного розвитку особистості підлітка в умовах цифрового суспільства.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 79 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Пубертатна криза як головна характеристика підліткового віку

Проблематика пубертатної кризи має тривалу історію наукового осмислення і на сучасному етапі продовжує активно розвиватися, збагачуючись новими теоретичними підходами, емпіричними дослідженнями та практичними методиками. Початкове становлення цього напрямку пов'язане з працями вчених, які заклали фундамент для подальшого вивчення особливостей підліткового віку. Надалі ідеї цих дослідників отримали широке продовження як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці, що сприяло формуванню різноманітних концепцій і наукових шкіл [7].

Після появи перших теоретичних положень, запропонованих С. Холлом, дослідження пубертатної кризи було підхоплено багатьма науковцями, які зробили вагомий внесок у розширення та поглиблення знань про цей складний період розвитку. Серед зарубіжних учених, які активно розробляли цю проблематику, варто відзначити Ж. Піаже, С.-Д. Блекмор, П. Макліна, Басса–Даркі, Е. Маккобі, В. Юстіцкіса, В. Селмана, Р. Райса, Дж. Флейвелла, Н. Латту, Н. Ньюкомб, Р. Епштейна, А. Бандуру, А. Бека та інших. Значний внесок у дослідження особливостей перебігу пубертатної кризи зробили також українські науковці, зокрема В. В. Дубічинський, О. Змановська, М. Боришевський, В. Шапарь, С. Максименко, В. Татенко, В. Сухомлинський та інші.

Наукові здобутки зазначених дослідників посідають важливе місце у структурі сучасної психологічної науки, оскільки вони не лише розкривають сутність пубертатної кризи, а й сприяють розвитку вікової психології загалом.

У межах різних теоретичних підходів було створено значну кількість концепцій, наукових праць і психодіагностичних методик, спрямованих на

вивчення специфіки перебігу підліткового періоду, механізмів його кризових проявів і шляхів їх подолання.

Американський психолог С. Холл, якого вважають засновником концепції пубертатної кризи, трактував підлітковий вік як період внутрішнього дисбалансу та суперечностей. На його думку, у цей час відбувається своєрідне зіткнення примітивних, біологічно зумовлених тенденцій із соціальними вимогами, що пред'являються до особистості. Така напруженість зумовлює емоційну нестійкість, труднощі адаптації та різкі коливання між підвищеною активністю і байдужістю до навколишнього світу [цит. за 21].

Інший підхід до розуміння підліткового віку запропонував Ж. Піаже, який акцентував увагу на когнітивних змінах, що відбуваються в цей період. Учений розглядав пубертат як етап глибокої децентрації мислення, коли підліток поступово звільняється від безпосередньої залежності від конкретних об'єктів сприймання і починає мислити в категоріях можливого. Це відкриває здатність до побудови гіпотез, прогнозування та осмислення альтернативних варіантів розвитку подій, що, у свою чергу, сприяє формуванню життєвих планів і особистісних стратегій [цит. за 21].

Важливе місце у вивченні пубертатної кризи належить концепції Е. Еріксона, який підкреслював особливу значущість підліткового періоду в контексті загального психосоціального розвитку людини. На його думку, саме цей етап є одним із найскладніших і водночас ключових для формування ідентичності [цит. за 21]. Еріксон наголошував, що перебіг підліткової кризи значною мірою зумовлюється не лише біологічним дозріванням, а й соціальними умовами, культурним середовищем і внутрішніми ідеологічними суперечностями, які впливають на становлення системи цінностей особистості.

Згідно з позицією Д. Ельконіна, провідною діяльністю у підлітковому віці є міжособистісне спілкування з ровесниками. Саме в процесі взаємодії з однолітками відбувається формування нових критеріїв оцінювання поведінки та особистісних якостей, переосмислення попередніх цінностей і засвоєння нових морально-етичних норм. Це, у свою чергу, свідчить про перехід підлітка

на якісно новий рівень психічного розвитку [цит. за 16].

Суттєвий внесок у розробку проблеми особистісного та морального становлення зробила І. Булах, яка досліджувала закономірності розвитку особистості в онтогенезі. Вона підкреслювала, що поняття «особистісний розвиток» і «особистісне зростання» є взаємопов'язаними, проте не тотожними. Розвиток розглядається як процес послідовних змін і трансформацій соціально зумовлених характеристик у індивідуальні якості особистості, тоді як особистісне зростання відображає внутрішню динаміку самореалізації. На основі аналізу наукових джерел дослідниця дійшла висновку про нерозривний зв'язок між моральним становленням підлітка та його загальним особистісним розвитком.

У свою чергу, С.Д. Максименко розглядає провідну діяльність підлітка крізь призму авторської активності. Вона вважає, що формування суб'єктності відбувається тоді, коли підліток починає усвідомлювати власні дії, самостійно їх планувати та реалізовувати, створюючи при цьому індивідуально значущий продукт. Такий підхід акцентує увагу на здатності підлітка виступати автором власної життєдіяльності.

О. А. Ліberman, у свою чергу, визначає провідну діяльність підлітків як специфічну форму гри, що має соціально-моделюючий характер. Вона поєднує в собі риси ігрової активності та суспільно значущого змісту, оскільки в її межах підлітки відтворюють і моделюють різні соціальні ролі, норми та взаємодії, що сприяє їх соціалізації та розвитку особистісних якостей [цит. за 11].

Отже, узагальнюючи наукові підходи до вивчення пубертатної кризи, можна констатувати, що цей період розглядається як складний і багатовимірний етап розвитку особистості, який охоплює біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни, а також відіграє визначальну роль у становленні самосвідомості та системи цінностей підлітка.

Прагнення до дорослішання виступає однією з ключових внутрішніх потреб підлітка і реалізується через зіткнення з різноманітними ідеалізованими

зразками сучасної дорослості. Такі зразки функціонують у спеціально організованому соціально-психологічному просторі, який дає змогу моделювати структуру дорослого суспільства. У цьому процесі поступово формуються смислоутворювальні мотиви навчально-професійної діяльності, а також розвивається здатність до свідомого, довільного і відповідального вибору власного місця в соціумі. Іншими словами, підліток не лише переймає зовнішні атрибути дорослості, а й починає усвідомлювати себе як суб'єкта життєвого самовизначення [27].

Як зазначає К. С. Варшавська, перехід учнів до основної школи, зокрема на початку навчання у п'ятому класі, супроводжується низкою характерних психологічних труднощів. До них належать ситуативно зумовлена тривожність, зниження стійкості до фізіологічного стресу, переживання фрустрації у сфері досягнення успіху, страх самовираження та побоювання не відповідати очікуванням значущого оточення. Поряд із цим спостерігається зниження навчальної мотивації, незадоволеність результатами власної діяльності, а також погіршення якості міжособистісних стосунків у шкільному середовищі. У сукупності ці фактори створюють складний адаптаційний фон, який ускладнює входження дитини в нові умови навчання [цит. за 24].

На думку В.О. Татенко, взаємозв'язки між окремими характеристиками психологічного розвитку підлітка відображають певну узгодженість між різними сферами його становлення. Зокрема, показники, що належать до однієї підсистеми розвитку в межах пубертатного періоду, здебільшого мають позитивні кореляції, тоді як між характеристиками різних підсистем можуть спостерігатися суперечливі або навіть негативні зв'язки. Вчена виокремлює три провідні сфери, що визначають розвиток підлітка: пізнавальну, сферу самосвідомості та систему міжособистісних відносин. Хоча ці сфери є тісно взаємопов'язаними, інтелектуальні показники не мають прямої залежності від емоційно-мотиваційних характеристик [цит. за 29].

Загалом структура психологічного розвитку підлітка є складною та багаторівневою. У ній центральне місце посідають соціальне пізнання і

самосвідомість, які взаємодіють як із когнітивними характеристиками, так і з особливостями міжособистісних відносин та провідних видів діяльності. Водночас між окремими сферами, зокрема між системою відносин і сферою занять, не завжди простежуються стабільні зв'язки, що свідчить про динамічність і неоднорідність розвитку в підлітковому віці [9].

Спираючись на напрацювання попередніх теоретичних підходів до розуміння пубертатної кризи, сучасні дослідники приділяють значну увагу аналізу її окремих компонентів. Завдяки розвитку наукових концепцій, періодизацій і емпіричних досліджень ця проблематика не втрачає своєї актуальності й сьогодні. Більше того, вона стимулює створення нових психодіагностичних інструментів і психокорекційних програм. У практиці психологів широко використовуються різноманітні тести, опитувальники та проєктивні методики, спрямовані на вивчення особливостей підліткового розвитку [30].

Сучасна психологічна практика також активно включає освітні та просвітницькі заходи: лекції, семінари, тренінги, групові обговорення, а також видання спеціалізованої літератури. Значна увага приділяється дослідженню окремих аспектів пубертатного періоду, зокрема емоційних станів, рівня активності, настрою, тривожності, проявів депресивності та адаптаційних можливостей підлітків. Особливої актуальності ці напрями набувають в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу.

Окремий напрям досліджень стосується формування самооцінки підлітка та впливу соціальних змін, які відбуваються в цей період. Водночас значна робота проводиться і з батьками: організовуються консультації, тренінги та просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення їхньої психологічної компетентності. Основною метою такої роботи є допомога батькам у більш глибокому розумінні особливостей підліткового віку та формування готовності ефективно взаємодіяти з дитиною [цит. за 21].

Батьки у цей період виконують низку важливих ролей — вони мають бути одночасно підтримкою, радником, наставником і партнером у

спілкуванні. Від їхньої здатності поєднувати ці функції залежить успішність подолання кризового етапу як для підлітка, так і для всієї сім'ї. Найбільш конструктивною стратегією є уважне ставлення до дитини, готовність надавати допомогу, підтримувати емоційно, приймати її вибір і спрямовувати в процесі життєвого самовизначення. Важливими є також терпіння, відкритість до змін і здатність витримувати емоційну нестабільність, яка часто супроводжує цей віковий період.

Таким чином, пубертатна криза є складним і напруженим етапом як для самого підлітка, так і для його батьків. Для дорослих основним завданням стає забезпечення підтримки, прийняття та розуміння змін, що відбуваються з дитиною. Для підлітка ж цей період є новою сходинкою особистісного становлення, яка, попри індивідуальні відмінності у перебігу, характеризується певними спільними психологічними рисами.

До ключових психологічних особливостей пубертатної кризи належать прагнення до досягнень, формування самооцінки, прояви негативізму, підвищена конфліктність, схильність до ворожості, а також наполегливе відстоювання власної позиції. Усі ці характеристики є невід'ємними складовими процесу дорослішання, з якими підліток поступово вчиться взаємодіяти, опановуючи нові способи саморегуляції та соціальної поведінки.

Мотивація досягнення розглядається як особливий різновид внутрішніх спонукань особистості, що орієнтує її на досягнення значущих результатів і самореалізацію. Вперше цей феномен було системно описано американським психологом Генрі Александером Мюрреєм, який виокремив його як окремий тип мотивації [цит. за 32]. У підлітковому віці саме мотив досягнення набуває провідного значення, оскільки пов'язаний із прагненням до успіху, бажанням уникнути поразок, а також із потребою підтримувати позитивну самооцінку і зберігати соціальне визнання з боку оточення.

Розвиток мотивації досягнення у підлітків може мати різні індивідуальні варіації, що проявляється у співвідношенні прагнення до успіху та уникнення невдач. Для одних характерною є активна орієнтація на досягнення результату,

готовність до ризику та відкритість до нових викликів. Інші ж, навпаки, схильні уникати ризикованих ситуацій, надаючи перевагу безпечним і передбачуваним формам діяльності. У цілому мотив досягнення у цьому віці часто пов'язаний із прагненням досягти високого рівня компетентності та майстерності в обраній сфері. Водночас він виконує функцію спрямування діяльності, визначаючи її цілі та активізуючи поведінку [цит. за 22].

Протилежним за змістом є мотив уникнення невдачі, який орієнтований на запобігання негативним результатам. Його дія проявляється у гальмуванні активності або відмові від діяльності, що може бути пов'язана з ризиком невдачі. Важливим чинником, який впливає на ефективність досягнення, є також індивідуальний рівень здібностей до певної діяльності. Значну роль відіграє емоційна сфера: переживання позитивних емоцій підсилює мотивацію до успіху, тоді як негативні переживання можуть знижувати впевненість у власних можливостях і послаблювати активність.

Суттєвим компонентом психологічного розвитку підлітка в період пубертатної кризи є самооцінка. Вона виконує важливі регулятивні та захисні функції, впливаючи на поведінку, рівень активності та загальний напрям особистісного розвитку. Самооцінка відображає ступінь задоволеності собою, рівень самоповаги та визначає, як підліток сприймає власні успіхи й невдачі. Вона формує основу для інтерпретації особистого досвіду та визначає подальшу поведінкову стратегію [8].

За результатами досліджень, зокрема Г. М. Прихожан, становлення самооцінки у підлітковому віці відбувається під впливом як дорослих, так і однолітків, а також залежить від результатів власної діяльності. Наявність адекватної, позитивної самооцінки сприяє розвитку впевненості в собі, наполегливості, соціальної активності. Підлітки з такою самооцінкою, як правило, проявляють ширший спектр інтересів, а їхні міжособистісні взаємини відзначаються більшою глибиною та щирістю.

Водночас, як зазначають І. С. Кон та Ю. М. Орлов, сучасним підліткам часто властива нестійка і суперечлива самооцінка, яка може проявлятися як у

завищених, так і в занижених очікуваннях щодо себе. Така неврівноваженість нерідко призводить до уникнення нових видів діяльності, звуження кола спілкування, підвищеної тривожності та невпевненості у соціальних контактах. Поведінка таких підлітків може набувати як агресивних, так і пасивно-захисних форм, що ускладнює їхню соціальну адаптацію [цит. за 3].

Ще однією характерною особливістю підліткового віку є негативізм — специфічна форма поведінки, спрямована на протидію авторитетам або встановленим нормам. У підлітків він може варіюватися від пасивного опору до відкритого протистояння соціальним вимогам і традиціям. Негативізм часто виступає як спосіб самоствердження та відстоювання власної незалежності.

Конфліктність, у свою чергу, розглядається як особистісна характеристика, що відображає ставлення індивіда до оточення і проявляється у виборі стратегій поведінки в ситуаціях взаємодії. За даними українських вчених, гармонійний розвиток підлітка значною мірою залежить від задоволення його потреби в інтимно-особистісному спілкуванні. Якщо ця потреба реалізується, розвиток особистості відбувається у конструктивному напрямі [16, 21, 23, 30, 33]. У разі ж її фрустрації підліток може надавати перевагу стихійним груповим формам спілкування, що нерідко спричиняє негативні тенденції у розвитку, зокрема посилення агресивності, конфліктності або соціальної пасивності.

У зв'язку з цим особливо важливим є цілеспрямоване залучення підлітків до різних видів соціально значущої діяльності, що сприяє формуванню позитивних моделей поведінки, запобіганню педагогічній занедбаності та гармонізації особистісного розвитку.

Ще однією суттєвою психологічною характеристикою пубертатного періоду є ворожість, яка може проявлятися як у відкритих формах агресії, так і у прихованих негативних установках щодо інших. Вона часто пов'язана з внутрішньою напруженістю, невдоволенням собою або оточенням і виступає своєрідною реакцією на труднощі адаптації та самоствердження у соціальному середовищі [2].

Поняття ворожості у психології пов'язується з дослідженням таких емоційно-поведінкових феноменів, як гнів і агресія. Одним із перших науковців, хто системно звернувся до їх вивчення та намагався дати їм чітке визначення, був американський психолог, який розглядав ворожість як окрему, але тісно пов'язану з агресією характеристику. Він підкреслював, що агресивна поведінка і ворожі установки не завжди проявляються одночасно, однак у більшості випадків між ними існує взаємозв'язок. Це означає, що внутрішнє негативне ставлення до інших може не завжди переходити у відкриту агресію, але часто створює передумови для її виникнення.

Проблема саморозвитку особистості протягом тривалого часу перебувала у центрі уваги представників різних галузей гуманітарного знання — філософів, педагогів, психологів і громадських діячів. Вагомий внесок у її осмислення зробили такі видатні постаті, як Г. С. Сковорода, Леся Українка, М. М. Коцюбинський, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський, а також М. Монтессорі. У їхніх працях проблема внутрішнього розвитку людини розглядається як ключова умова становлення зрілої, свідомої та відповідальної особистості [цит. за 25].

Водночас питання саморозвитку підлітка, особливо у контексті особистісно орієнтованого виховання, і сьогодні залишається недостатньо розробленим і потребує подальшого наукового осмислення. Особистісно орієнтований підхід у педагогіці розглядається як один із найефективніших шляхів гуманізації освітнього процесу. Його сутність полягає у спрямованості на унікальність кожної особистості, врахуванні її індивідуальних потреб, інтересів і можливостей, а також у поєднанні процесів навчання і виховання з розвитком свідомості.

У цьому контексті мислення виступає не самоціллю, а радше інструментом реалізації свідомості. Саме свідомість забезпечує виникнення особистісних смислів, накопичення індивідуального досвіду та регуляцію поведінки людини. На відміну від суто діяльнісних процесів, діяльність свідомості пов'язана з формуванням внутрішнього світу особистості, де

відбувається осмислення власних дій, переживань і життєвих орієнтирів.

Таким чином, саморозвиток постає як складний і багатовимірний процес, у якому ключову роль відіграє здатність особистості до рефлексії, усвідомлення та саморегуляції.

1.2. Становлення поняття «Пубертатна криза» в історії психології

Проблема становлення та перебігу пубертатної кризи має тривалу історію наукового осмислення. Одним із перших мислителів, хто звернув увагу на специфіку підліткового періоду, був Ж.-Ж. Руссо, який намагався окреслити його як особливий етап розвитку особистості. У подальшому подібні ідеї отримали розвиток у працях психологів, зокрема С. Холла на початку ХХ століття. Його дослідження стали важливою теоретичною основою для формування уявлень про пубертатний вік як самостійний і складний період онтогенезу [цит. за 20].

С. Холл розглядав підлітковий вік як кризу самосвідомості, під час якої відбувається інтенсивний пошук власної ідентичності. Він підкреслював, що саме подолання цієї внутрішньої кризи дає змогу підлітку сформувати відчуття індивідуальності. До цього моменту особистість перебуває у стані постійного самопошуку, що проявляється у різкій змінності поведінки та переживань. Наприклад, періоди підвищеної активності можуть змінюватися спадом енергії, впевненість у собі — сором'язливістю, а егоцентричні тенденції — альтруїстичними проявами. Така нестабільність є природною ознакою становлення особистості в умовах внутрішніх суперечностей.

Значний вплив на дослідження підліткового віку справили ідеї психоаналізу, зокрема концепція З. Фрейда, яка акцентувала увагу на внутрішніх конфліктах і ролі несвідомого у розвитку особистості [цит. за 25]. Вагомий внесок у розробку цієї проблематики зробив також Е. Шпрангер, який у своїй праці «Психологія юнацького віку» (1924) запропонував типологію

розвитку підлітків. Він виокремив три основні варіанти: перший — кризовий, що характеризується різкими змінами і навіть описується як «друге народження»; другий — поступовий, який передбачає плавне входження дитини у світ дорослих через залучення до відповідної діяльності; третій — активний, орієнтований на свідоме й інтенсивне особистісне зростання.

Ш. Бюлер розглядала підлітковий період як єдність біологічного дозрівання та психічного розвитку, підкреслюючи їх взаємозалежність. У свою чергу, В. Штерн описував цей етап як перехідну фазу між дитячою грою і відповідальною діяльністю дорослого, називаючи його «серйозною грою». Такий підхід відображає специфіку підліткової активності, яка поєднує елементи гри та підготовки до реального життя, сприяючи розвитку самостійності та витривалості [цит. за 8].

Особливе місце у вивченні підліткового віку належить концепції Е. Еріксона, який вважав цей період одним із найважливіших у житті людини. Він наголошував, що психологічна напруженість, яка супроводжує формування цілісної ідентичності, зумовлюється не лише біологічним дозріванням, а й соціально-культурними умовами розвитку, моральною атмосферою суспільства та внутрішніми ціннісними суперечностями.

Згідно з теорією Ж. Піаже, підлітковий вік є етапом завершального формування інтелектуальних структур, коли особистість досягає здатності до абстрактного мислення та логічних операцій. Це створює передумови для усвідомленого планування життя та критичного осмислення дійсності. А. Гезел, у свою чергу, акцентував увагу на біологічних передумовах розвитку підлітка, визначаючи вікові межі цього періоду приблизно від 11 до 21 року, з особливим виділенням проміжку від 11 до 16 років як найбільш значущого.

В українській психології значний внесок у дослідження розвитку особистості зробив Г. Костюк, який підкреслював, що в період переходу від підліткового до юнацького віку формується усвідомлення себе як представника певної статі, а також закладаються специфічні потреби й ціннісні орієнтації. М. Боришевський і С. Хорунжий у своїх дослідженнях акцентували

увагу на розвитку моральних переживань, зазначаючи, що формування моральних почуттів є важливою складовою структури особистості підлітка [цит. за 16].

А. Фурман підкреслював значущість соціального оточення у становленні підлітка, зокрема роль думок і оцінок інших людей у формуванні самосвідомості. Він вважав, що тісний контакт із близьким соціальним середовищем є необхідною умовою формування адекватного уявлення про себе. Л. Прокопів, у свою чергу, звертала увагу на розвиток емпатії як важливого чинника морального становлення підлітка, що сприяє трансформації його особистісного розвитку.

Отже, аналіз різних наукових підходів свідчить про багатовимірність і складність пубертатного періоду, який охоплює біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку і відіграє ключову роль у становленні зрілої особистості.

1.3. Стиль виховання та особливості взаємодії батьків з підлітками як мікросоціальний чинник інтернет-залежної поведінки

Сім'я посідає провідне місце в житті кожної людини, оскільки саме вона створює базові умови для її розвитку, соціалізації та становлення як особистості. Водночас сім'я має вагоме значення і для функціонування суспільства та держави, адже саме в її межах відбувається виховання підростаючого покоління. Гармонійна, стабільна та благополучна сім'я розглядається як одна з найвищих соціальних цінностей, оскільки забезпечує сприятливе середовище для формування моральних, емоційних і соціальних якостей дитини.

У психолого-педагогічній науці ключовим поняттям є категорія «виховання». У вузькому значенні цей термін історично пов'язувався з процесами догляду за дитиною, її вигодовуванням і забезпеченням базових

потреб. Вважається, що у науковий обіг поняття «виховання» було введене у XVIII столітті І. І. Бецьким, який розглядав його як засіб формування «нового типу людини» через цілеспрямований педагогічний вплив [цит. за 17].

Сімейне виховання як важливий мікросоціальний чинник розвитку підлітка відіграє визначальну роль у духовно-моральному, емоційному та соціальному становленні особистості. Воно ґрунтується на засадах взаєморозуміння, поваги та емоційної підтримки. Важливо підкреслити, що дитина в сім'ї виступає не лише об'єктом виховного впливу, а й активним суб'єктом взаємодії, який має власні потреби, права та обов'язки.

Сімейне середовище є складною системою, у якій поєднуються індивідуально-психологічні особливості батьків, умови їхнього життя, стиль взаємин і виховання. Саме спосіб життя сім'ї значною мірою визначає напрям розвитку особистості дитини. Виховний вплив у сім'ї реалізується комплексно і охоплює різні аспекти розвитку: фізичний, інтелектуальний, моральний, трудовий та естетичний. У процесі дорослішання ці напрями зазнають змін відповідно до вікових особливостей дитини [5].

Головною метою сімейного виховання є формування таких якостей особистості, які дозволяють людині ефективно долати життєві труднощі та адаптуватися до соціального середовища. Серед основних завдань можна виокремити розвиток інтелектуальних здібностей, творчого потенціалу, культури поведінки, фізичного здоров'я, а також набуття первинного досвіду трудової діяльності. Загалом саме сім'я закладає підґрунтя для майбутнього благополуччя та життєвої успішності дитини [5].

Особливу роль у цьому процесі відіграють батьки, які є першими вихователями і мають значний вплив на розвиток дитини з перших днів її життя. Взаємини між батьками і дитиною визначаються стилем виховання, що включає рівень турботи, контролю, емоційної близькості та характер регуляції поведінки. Залежно від цих характеристик виокремлюють різні стилі виховання, зокрема авторитарний, демократичний і ліберальний, а також варіанти, пов'язані зі ступенем обмежень або вседозволеності.

У науковій літературі проблема сімейного виховання та його стилів широко досліджується різними вченими, такими як Е. Г. Ейдемільер, А. Є. Лічко, А. Я. Варга та інші. Значна увага приділяється також аналізу несприятливих особистісних рис батьків, які можуть негативно впливати на процес виховання і спричиняти порушення у розвитку дитини. Дослідники вивчали взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та індивідуальними особливостями як батьків, так і дітей. У свою чергу, Ю. В. Ільїних аналізувала вплив конкретних виховних дій і стратегій батьків на формування особистості дитини [цит. за 11].

Таким чином, сім'я виступає ключовим середовищем розвитку особистості, а стиль сімейного виховання є одним із визначальних чинників, що впливають на формування характеру, поведінки та життєвих орієнтацій дитини.

У дослідженні В.О. Татенко обґрунтовано наявність тісного зв'язку між особливостями сімейного виховання та такими психологічними проявами, як агресивність і тривожність у дітей. Автор показує, що несприятливі виховні стратегії створюють умови для формування деструктивних поведінкових реакцій і підвищеної емоційної напруженості. У роботі детально аналізуються механізми виникнення агресивності та тривожності, які зумовлюються недоліками у системі сімейної взаємодії, зокрема дефіцитом емоційної підтримки, надмірним контролем або непослідовністю у вихованні.

Подібні проблеми розглядаються і в наукових працях Н. Т. Колесникової та Є. В. Хохлової, де досліджується вплив стилю сімейного виховання на рівень емоційного благополуччя та соціальної адаптованості дітей. У цих дослідженнях доведено, що певні типи батьківської поведінки можуть сприяти формуванню низького рівня соціальної адаптації, підвищеного психоемоційного напруження, що, у свою чергу, підвищує ризик виникнення емоційних розладів. Таким чином, характер сімейних взаємин виступає одним із ключових чинників, що визначає успішність соціалізації дитини [цит. за 13].

Актуальність вивчення впливу стилів сімейного виховання на розвиток

особистості зумовлена тим, що саме міжособистісні взаємини у сім'ї, передусім дитячо-батьківські, мають визначальний вплив на формування поведінкових моделей, системи цінностей та емоційної сфери дитини. Сучасні соціально-економічні умови значно загострили цю проблему. Суспільні трансформації та кризові явища негативно позначилися як на матеріальному становищі сімей, так і на їхньому морально-психологічному кліматі. Це спричинило зростання кількості соціальних проблем, серед яких поширення неповних сімей, фінансові труднощі, ускладнення внутрішньосімейних взаємин, підвищення рівня алкоголізації та наркотизації, а також випадки ухилення батьків від виконання виховних обов'язків.

Унаслідок цього спостерігається збільшення кількості неблагополучних сімей, що становить серйозний виклик для суспільства. Багато дослідників наголошують, що сучасна сім'я перебуває у стані глибокої кризи, що проявляється у зниженні її соціального статусу та ослабленні виховного потенціалу. Водночас значення сім'ї у розвитку дитини залишається надзвичайно високим, адже саме вона є першим і найважливішим середовищем формування особистості, її духовних, інтелектуальних і моральних якостей [1].

Кожна сім'я формує унікальні умови виховання, що визначаються поєднанням різних чинників: життєвого укладу, рівня культури та освіти батьків, їхніх уявлень про виховання, а також характеру взаємин між членами родини. У цьому контексті сімейне виховання виступає важливим засобом формування особистості, ґрунтуючись на принципах взаєморозуміння, поваги та підтримки.

Сімейне середовище є складною системою, у якій поєднуються індивідуальні особливості батьків, соціально-побутові умови та стиль виховання. Саме стиль життя сім'ї значною мірою визначає напрям особистісного розвитку дитини. Основною метою сімейного виховання є формування таких якостей, які допомагають людині ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до змінних умов і реалізовувати свій потенціал [цит.

за 23].

Стиль сімейного виховання як форма взаємин між батьками і дитиною характеризується рівнем турботи, контролю та опіки, емоційною близькістю або дистанційованістю, а також способами регуляції поведінки дитини. У науковій літературі зазвичай виокремлюють авторитарний, демократичний і ліберальний стилі виховання, а також варіанти, що різняться за ступенем обмежень або вседозволеності.

Варто зазначити, що єдиної універсальної класифікації стилів сімейного виховання не існує. Більшість підходів ґрунтується на аналізі таких параметрів, як рівень батьківського контролю, характер емоційної взаємодії та способи впливу на дитину. Незважаючи на різноманітність термінології, змістовне наповнення описаних стилів у різних авторів часто є подібним. Тому під час вивчення сім'ї доцільно зосереджувати увагу не стільки на назві стилю, скільки на реальному змісті сімейних взаємин.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що формування особистості дитини значною мірою залежить від способу життя сім'ї, рівня її культурного розвитку, освітнього рівня батьків, їхнього ставлення до виховання та характеру взаємодії між членами родини. Дитина засвоює цінності, норми та традиції сімейного середовища, а також відтворює у своїй поведінці ті риси, які домінують у батьків. Саме тому надзвичайно важливо, щоб сімейні взаємини будувалися на засадах любові, поваги, взаєморозуміння та підтримки, що створює оптимальні умови для гармонійного розвитку особистості [цит. за 33].

Розглядаючи чинники, що визначають характер дитячо-батьківських взаємин, дослідники насамперед звертають увагу на порушення етичних норм у внутрішньосімейній взаємодії. Йдеться про систематичну відсутність довіри між подружжям, дефіцит уваги, турботи, поваги, а також нестачу емоційної підтримки й психологічного захисту. Досить часто причиною неефективного або деструктивного ставлення до дитини стає неоднозначне розуміння членами сім'ї своїх ролей — як чоловіка і дружини, батька і матері, лідера чи

організатора сімейного життя. До цього додаються завищені вимоги, які подружжя висуває одне до одного, що створює напруженість у сімейному середовищі. Водночас, як підкреслює С.Д. Максименко, найбільш руйнівним фактором для виховання дітей є розбіжність у моральних орієнтирах батьків: різне трактування понять честі, обов'язку, совісті, відповідальності та сімейних цінностей загалом.

Суттєву роль у формуванні стилю сімейного виховання відіграють чинники, які безпосередньо впливають на розвиток поведінкових відхилень і особистісних порушень у дітей та підлітків. Одним із ключових показників є рівень батьківської участі, або протекції, що відображає кількість часу, уваги та зусиль, які дорослі приділяють дитині. За умов гіперпротекції батьки надмірно зосереджені на дитині, її виховання стає центральною сферою їхнього життя. Натомість гіпопротекція характеризується недостатньою увагою до дитини, коли вона фактично опиняється поза фокусом батьківської турботи, а втручання дорослих відбувається лише у критичних ситуаціях [цит. за 18].

Не менш важливим є ступінь задоволення потреб дитини. У разі надмірного потурання батьки прагнуть беззастережно задовольнити всі бажання дитини, що призводить до її розбалансованого розвитку. Протилежною є ситуація ігнорування, коли потреби дитини, особливо емоційні, залишаються без належної уваги. У таких випадках найбільше страждає потреба в близькості, підтримці та повноцінному спілкуванні з батьками [4].

Важливою, хоча й недостатньо дослідженою, характеристикою батьків як суб'єктів виховання є мотиваційна основа їхнього ставлення до дитини та рівень її усвідомлення. Виховна позиція формується під впливом складної взаємодії як свідомих, так і несвідомих мотивів. При цьому реальні спонукання, що визначають поведінку батьків у взаєминах із дитиною, можуть витіснятися або маскуватися соціально схвалюваними установками, що не завжди відображають справжні наміри (як зазначають Є. Г. Ейдемільер та В.

Юстицькіс).

Вагомим чинником формування ставлення до дитини є також загальний характер взаємин у сім'ї. У науковій літературі існує значна кількість класифікацій сімей залежно від особливостей їхнього функціонування. Наприклад, сім'ї поділяють на ідеальні, середні та негативні (конфліктно-дратівливі). М. І. Буянов пропонує іншу типологію, виокремлюючи гармонійні, кризові (що розпадаються), вже розпаліся та неповні сім'ї [цит. за 20].

Також розрізняють благополучні, псевдоблагополучні та неблагополучні сім'ї, причому останні характеризуються наявністю виражених дефектів виховання. У таких сім'ях діти часто перебувають у стані хронічної психологічної напруженості, що може призводити до виникнення невротичних розладів та інших порушень, тісно пов'язаних між собою.

З позиції виховного потенціалу виділяють декілька типів сімей.

До першої групи належать виховно-сильні сім'ї (приблизно 15–20%), для яких характерна висока моральна атмосфера та максимально сприятливі умови розвитку дитини.

Друга група — виховно-стійкі сім'ї (близько 35–40%), які загалом забезпечують позитивні умови виховання, а окремі недоліки компенсуються впливом інших соціальних інститутів, насамперед школи.

Третю групу становлять виховно-нестійкі сім'ї (приблизно 10%), у яких, попри наявність певних педагогічних помилок, зберігається достатній виховний потенціал, що частково нівелює негативні чинники.

До наступної категорії належать виховно-слабкі сім'ї (15–20%), де спостерігається втрата емоційного контакту з дитиною та зниження контролю за її поведінкою. Це може бути зумовлено різними причинами: погіршенням здоров'я батьків, їхньою зайнятістю, недостатнім рівнем освіти або педагогічної культури. У таких умовах значний вплив на дитину починає чинити середовище однолітків.

Окрему групу становлять сім'ї з низьким виховним потенціалом, у яких панує постійна конфліктність, агресивна атмосфера або соціальна

дезадаптація. До них належать маргінальні сім'ї, родини з проявами алкоголізації, асоціальної поведінки, правопорушень чи психічних порушень. У таких умовах розвиток дитини значно ускладнюється, а ризик формування девіантної поведінки істотно зростає [цит. за 25].

Отже, характер дитячо-батьківських взаємин і стиль сімейного виховання формуються під впливом цілого комплексу чинників — від моральних установок батьків до загального психологічного клімату в родині.

Саме ці умови визначають напрям особистісного розвитку дитини, її поведінкові особливості та здатність до соціальної адаптації.

Певна частина сімей, що становить приблизно 10–15%, характеризується як соціально-педагогічно неблагополучна, а в окремих випадках — навіть як така, що має криміногенний потенціал. У подібних родинх ризик формування девіантної поведінки у неповнолітніх суттєво підвищується. Зокрема, дослідження свідчать, що у дітей, які зростають в умовах постійних конфліктів і психологічного напруження, ймовірність правопорушень у 4–5 разів вища, ніж у ровесників із гармонійних, педагогічно сприятливих сімей. Якщо ж у родині домінують агресія, жорстокість і насильницькі моделі поведінки, цей показник зростає до 9–10 разів. Таким чином, характер сімейного середовища виступає одним із ключових чинників ризику формування асоціальної поведінки у підлітків [4].

Порівняльний аналіз різних типів сімей із різним рівнем виховного потенціалу підтверджує, що саме несприятливий психологічний клімат у родині значною мірою сприяє відхиленням у поведінці дітей. Важливо зазначити, що справа не обмежується лише фізичною або педагогічною занедбаністю, яка, за деякими даними, супроводжує до 80% підліткових правопорушень. Не менш значущим є механізм соціального наслідування: дитина сприймає поведінку дорослих як норму, емоційно ідентифікується з батьками та несвідомо відтворює їхні поведінкові моделі, не завжди критично оцінюючи їх з точки зору соціальних норм і вимог.

Окрему увагу дослідники приділяють сім'ям із низьким виховним

потенціалом. У таких умовах соціальна ситуація розвитку дитини є нестабільною та непередбачуваною. Дитина часто не може розраховувати на емоційну підтримку, не відчуває впевненості у тому, що батьки будуть доступними та готовими допомогти у складних ситуаціях. Це формує специфічні особистісні риси, серед яких низька самооцінка, що іноді компенсується надмірним прагненням до досконалості, підвищеним контролем над оточенням або демонстративною зневагою до інших. Також можуть проявлятися почуття провини, сорому та труднощі у розпізнаванні і вираженні власних емоцій [6].

Діти, які зростають у складних сімейних умовах, нерідко мають труднощі з формуванням довіри до інших людей. Вони сумніваються у щирості симпатії, дружби чи любові, що ускладнює встановлення глибоких міжособистісних зв'язків. Часто їм важко бути відкритими у спілкуванні з однолітками, оскільки вони змушені приховувати частину свого сімейного досвіду. Це поступово формує звичку до нещирості, яка з часом може проявлятися навіть у ситуаціях, де вона не має очевидної користі. Постійний страх відторгнення, занижена самооцінка та підвищена чутливість до змін соціальної ситуації сприяють формуванню тривожних і невротичних рис особистості, що підвищує ризик розвитку невротичних станів [[цит. за 21]].

У контексті аналізу виховного потенціалу сім'ї П. Ф. Лесгафт запропонував класифікацію батьківських позицій, які істотно впливають на формування поведінки дитини. Зокрема, він виділяв кілька характерних моделей. У першому випадку батьки демонструють емоційну холодність, ігнорують потреби дитини або принижують її. У таких умовах діти часто виростають замкненими, схильними до неправдивості, а іноді мають затримки у розвитку або знижений рівень пізнавальної активності [цит. за 21].

Інша модель передбачає надмірне захоплення дитиною, коли батьки ідеалізують її та не помічають недоліків. У цьому випадку формується егоцентризм, поверховість суджень та завищена самооцінка. Гармонійний тип виховання, навпаки, базується на поєднанні любові, поваги та розумної

вимогливості, що сприяє формуванню доброзичливості, пізнавальної активності та зрілого мислення.

Також виділяються ситуації, коли батьки постійно незадоволені дитиною і схильні до критики. Це може призводити до емоційної нестабільності, дратівливості та підвищеної чутливості. Надмірна опіка і потурання формують пасивність, інфантильність і соціальну незрілість. Окремо розглядаються сім'ї, у яких на виховний процес впливають матеріальні труднощі, що нерідко формує у дітей песимістичне сприйняття навколишнього світу [7].

Сучасні дослідження також свідчать про певні труднощі у реалізації виховної функції сім'ї молодими батьками. Серед основних причин цього явища виділяють обмежений сімейний досвід у зв'язку з малою кількістю дітей у родинах, відсутність практичних навичок догляду за молодшими братами і сестрами, а також слабку передачу міжпоколінного досвіду через окреме проживання поколінь. Додатковим чинником є поступова втрата традицій народної педагогіки.

У міському середовищі також знижується рівень соціального контролю, який раніше існував у сільських громадах, де поведінка дітей була більш відкритою для оцінки оточення. Сьогодні анонімність міського життя послаблює цей вплив, що змінює механізми соціалізації.

Важливу роль відіграють і соціально-економічні труднощі: фінансова нестабільність, низький рівень доходів, безробіття або затримки заробітної плати. Усе це негативно впливає на емоційний клімат у сім'ї, посилює конфліктність і погіршує якість внутрішньосімейних відносин. У таких умовах може зростати рівень психологічної напруги, коли члени родини починають несвідомо «вивільняти» накопичене роздратування одне на одному, що додатково ускладнює виховний процес і погіршує загальну атмосферу в сім'ї.

Сучасні соціальні умови суттєво впливають на характер дитячо-батьківських взаємин, визначаючи переважання тих чи інших моделей сімейного виховання. У цьому контексті І. С. Кон зазначає, що вітчизняна практика виховання дітей часто має більш жорсткий і авторитарний характер,

ніж це зазвичай визнається в суспільстві. Результати анонімних опитувань школярів із різних міст показують, що значна частина батьків застосовує фізичні покарання як засіб виховного впливу. Зокрема, близько 60% респондентів повідомили про використання таких методів; серед них переважає тілесне покарання у вигляді шмагання, далі йдуть ізоляційні санкції на кшталт постановки в куток або змушування стояти в незручному положенні, а також, хоча й рідше, випадки фізичних ударів [цит. за 21].

Поширеність авторитарних методів виховання пояснюється кількома взаємопов'язаними причинами. Насамперед важливу роль відіграє традиційність таких підходів: дорослі нерідко несвідомо відтворюють ті моделі виховання, які застосовувалися до них у дитинстві, навіть якщо власний досвід був емоційно негативним. Другою причиною є зв'язок сімейного виховання із ширшими соціальними відносинами: авторитарність у родині часто відображає загальний стиль взаємодії в суспільстві, де ще зберігаються елементи командно-адміністративної культури.

Крім того, важливим фактором виступає психологічне перенесення дорослими власних негативних емоцій і напруження на дитину. Стреси, професійні труднощі чи повсякденне роздратування нерідко «розряджаються» у сімейному колі, що призводить до емоційно жорстких форм взаємодії з дітьми. Окремо слід відзначити і недостатній рівень педагогічної культури, коли фізична сила або примус сприймаються як найбільш простий і «ефективний» спосіб вирішення конфліктів у вихованні.

Ще одним важливим аспектом сімейних відносин є підвищена моральна відповідальність, яка нерідко покладається на дитину без урахування її вікових можливостей. У таких випадках від підлітка очікують дотримання високих моральних стандартів — чесності, відповідальності, самостійності, які не завжди відповідають рівню його розвитку. Часто дитині нав'язується роль, що перевищує її психологічні можливості, наприклад, роль фактичного «керівника» сім'ї або особи, відповідальної за добробут близьких. Додатковим навантаженням стає виконання обов'язків з догляду за молодшими дітьми або

літніми членами родини. У таких умовах дитина може відчувати постійний страх не виправдати очікування батьків, що негативно впливає на її емоційний стан і самосприйняття.

Таким чином, на формування стилю батьківського ставлення впливають різноманітні чинники: розподіл сімейних ролей, характер подружніх взаємин, рівень вимог до дитини, соціально-економічні умови життя та загальний культурно-педагогічний рівень батьків. Сукупність цих факторів формує виховний потенціал сім'ї.

Дослідження в цій сфері переконливо свідчать, що сім'ї з високим виховним потенціалом, як правило, використовують більш конструктивні, підтримувальні стилі взаємодії з дітьми. Натомість у родинах із низьким виховним потенціалом частіше домінують неефективні, деструктивні моделі виховання, що можуть призводити до порушень емоційного розвитку дитини, труднощів соціальної адаптації та формування різних поведінкових проблем.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні підходи до вивчення пубертатної кризи, її психологічної сутності та особливостей перебігу в підлітковому віці. Узагальнення наукових джерел дозволило встановити, що пубертатний період є складним і багатовимірним етапом розвитку особистості, який супроводжується глибокими фізіологічними, емоційними, когнітивними та соціальними змінами.

Аналіз історичного становлення проблеми показав, що дослідження підліткового віку мають тривалу наукову традицію. Від перших концепцій Ж.-Ж. Руссо та С. Холла до сучасних теорій Е. Еріксона, Ж. Піаже, З. Фрейда та інших дослідників поступово формувалося розуміння підліткового віку як кризового, але водночас конструктивного етапу становлення самосвідомості, ідентичності та соціальної зрілості особистості.

Встановлено, що провідними характеристиками пубертатної кризи є формування нової системи цінностей, розвиток самосвідомості, пошук власної ідентичності, підвищена емоційна нестабільність, суперечливість поведінки, а також прагнення до самостійності та автономії. У цей період значно зростає роль соціального оточення, зокрема сім'ї та групи однолітків, які виступають ключовими чинниками формування особистості підлітка.

Окрему увагу приділено ролі сім'ї як базового середовища розвитку дитини та важливого мікросоціального чинника становлення її особистості. Встановлено, що стиль сімейного виховання, характер дитячо-батьківських взаємин, рівень емоційної підтримки, а також система вимог і очікувань батьків суттєво впливають на перебіг пубертатної кризи та особливості особистісного становлення підлітка. Дисгармонійні стилі виховання, зокрема авторитарність, гіперопіка або емоційне відторгнення, можуть ускладнювати процес соціальної адаптації та сприяти формуванню внутрішніх конфліктів.

Також узагальнено, що пубертатний період супроводжується комплексом психологічних проявів, серед яких важливе місце займають мотивація досягнення, особливості самооцінки, негативізм, конфліктність, підвищена емоційна чутливість та прагнення до самоствердження. Ці характеристики взаємопов'язані між собою і формують складну динаміку розвитку особистості підлітка.

Отже, перший розділ дозволив сформулювати цілісне уявлення про пубертатну кризу як закономірний і багатофакторний процес розвитку особистості, визначити основні теоретичні підходи до її вивчення та окреслити ключові психологічні чинники, що впливають на її перебіг. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей підліткового розвитку.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Особливості організації та етапи проведення дослідження мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків

Проведення наукового дослідження як одного з основних способів пізнання соціально-психологічних явищ потребує чіткого планування, логічної послідовності етапів та узгодженості як кількісних, так і якісних процедур аналізу. Врахування цих вимог дало змогу вибудувати структуровану організацію дослідницького процесу, яка ґрунтувалася на часовому плануванні та визначенні пріоритетності виконання окремих завдань.

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків здійснювалася з урахуванням загальноприйнятих методологічних і психодіагностичних вимог, представлених у працях провідних учених у галузі психології та психодіагностики (зокрема В. Й. Бочелюка, Л. Ф. Бурлачука, Р. С. Немова та ін.). У процесі формування теоретико-методологічної основи дослідження ми спиралися на ключові завдання психодіагностики, які передбачають:

виявлення наявності певної психологічної характеристики у досліджуваних осіб;

визначення рівня її сформованості з подальшим відображенням у кількісних та якісних показниках;

пис специфічних психологічних і поведінкових проявів у разі необхідності їх інтерпретації;

орівняння ступеня вираженості досліджуваних властивостей у різних групах респондентів, сформованих за визначеними критеріями.

Під час добору психодіагностичних методів, спрямованих на отримання об'єктивної та достовірної інформації про мікросоціальні чинники формування інтернет-залежної поведінки підлітків, було враховано низку базових принципів дослідження особистісних властивостей. Зокрема:

ринцип сутнісного аналізу, який передбачає поступовий перехід від простого опису явища до його пояснення та подальшого прогнозування розвитку;

ринцип єдності логічного та історичного, що вимагає врахування як теоретичних положень, так і історії становлення досліджуваного явища;

ринцип верифікованості, відповідно до якого будь-які наукові положення мають ґрунтуватися на емпіричних фактах і підтверджених закономірностях;

ринцип конфіденційності (збереження таємниці), який передбачає нерозголошення отриманих результатів без належного дозволу та дотримання етичних норм;

ринцип наукової обґрунтованості методик, що вимагає використання валідних і надійних діагностичних інструментів, здатних забезпечувати достовірні результати;

ринцип ненанесення шкоди, згідно з яким результати дослідження не можуть використовуватися на шкоду учасникам експерименту;

ринцип об'єктивності висновків, що передбачає їх формування виключно на основі отриманих емпіричних даних без впливу суб'єктивних чинників дослідника;

ринцип практичної ефективності рекомендацій, відповідно до якого запропоновані висновки та поради мають мати реальну користь для досліджуваних осіб.

Застосування зазначених підходів і принципів стало підґрунтям для обґрунтованого відбору психодіагностичного інструментарію для вивчення мікросоціальних чинників інтернет-залежної поведінки підлітків, який був використаний у дослідженні. Його детальний опис і характеристика подаються

у наступному підрозділі роботи.

Наше бакалаврське дослідження було організоване поетапно, із дотриманням логіки наукового пошуку та вимог психодіагностичної методології.

На першому етапі здійснювався ґрунтовний аналіз наукових джерел із проблематики дослідження. Опрацювання літератури дало змогу окреслити теоретичні засади роботи, уточнити її науковий апарат, зокрема визначити об'єкт і предмет дослідження, сформулювати мету та основні завдання. Крім того, на основі узагальнення наукових підходів було конкретизовано напрями подальшої дослідницької роботи відповідно до поставлених цілей.

Другий етап мав емпіричний характер і був пов'язаний із визначенням вибірки та організацією практичного дослідження. Констатувальний експеримент проводився на базі КЗ «Рішельєвський ліцей». У дослідженні взяли участь 20 дітей, які за оцінкою батьків багато часу проводять в інтернеті, та 40 батьків віком від 40 до 50 років. Основною метою емпіричної частини було виявлення деяких психологічних особливостей підлітків та встановлення закономірних зв'язків між особистісними характеристиками батьків та особливостями їхніх стилів взаємодії з дітьми.

У межах цього етапу були сформульовані такі завдання:

- дійснити добір психодіагностичних методик для дослідження особистісних якостей підлітків;
- ідібрати інструментарій для вивчення особливостей дитячо-батьківських відносин як мікросоціального чинника формування інтернет-залежності підлітків;
- провести безпосереднє тестування респондентів;
- дійснити подальший аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Емпіричне дослідження включало кілька взаємопов'язаних напрямів діагностики: вивчення особистісних особливостей дітей та батьків, визначення домінуючих емоційних станів, оцінку рівня емпатійних здібностей, а також аналіз особливостей батьківського ставлення до дітей. Основним змістом

цього етапу був збір первинних емпіричних даних.

Під час проведення діагностики було забезпечено однакові умови для всіх учасників дослідження. Використовувалися стандартизовані інструкції, які надавалися у письмовій формі, без індивідуальних пояснень чи додаткових коментарів.

Тестування проводилося в ідентичних умовах (в одній навчальній аудиторії) та приблизно в однаковий час доби — у другій половині дня.

Особлива увага приділялася контролю зовнішніх факторів, які могли вплинути на результати, зокрема перевтому або емоційне перенапруження учасників. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив сторонніх змінних і забезпечити порівнюваність отриманих даних.

Третій етап дослідження був присвячений обробці, систематизації та інтерпретації результатів, а також формулюванню висновків. Основним завданням цього етапу стала математико-статистична та психологічна інтерпретація отриманих даних. Зокрема, було проведено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Статистична обробка даних включала два основні напрями. Кількісний аналіз передбачав встановлення статистичних зв'язків між змінними, що вивчалися. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію психологічного змісту отриманих результатів та виявлення індивідуальних особливостей прояву досліджуваних характеристик.

Отже, організація дослідження мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків здійснювалася відповідно до вимог психодіагностичної науки та включала три послідовні етапи: теоретичний, емпіричний та аналітико-інтерпретаційний, кожен із яких виконував чітко визначені функції у загальній структурі дослідницької роботи.

Методики дослідження особистісних особливостей цифрової залежності

Для проведення першої частини емпіричного дослідження особистісних особливостей підлітків було сформовано комплекс методик експериментально-психологічного та соціально-психологічного спрямування.

Добір інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження та необхідності отримання різнобічної інформації про індивідуально-психологічні характеристики респондентів. У дослідженні були використані такі методики:

патохарактерологічний діагностичний опитувальник А. Є. Лічко;

методика експрес-діагностики рівня соціальної ізоляції особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон);

тест «Визначення життєвих цінностей особистості» (Must-тест) (П. Н. Іванов, Є. Ф. Колобова);

методика інтегральної самооцінки особистості «Хто я є в цьому світі»;

методика діагностики схильності до різних видів залежної поведінки (Г. В. Лозова);

патофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16 PF).

Особливе місце в дослідженні займає патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО), розроблений А. Є. Лічко, який призначений для виявлення характерологічних особливостей підлітків, зокрема акцентуацій характеру та проявів психопатій. На відміну від підходу К. Леонгарда, А. Є. Лічко розглядає акцентуації не як суто особистісне явище, а як характеристику характеру, що виступає базовим компонентом особистості поряд з інтелектом, здібностями та системою світогляду.

Методика дозволяє диференціювати ступінь вираженості характерологічних особливостей, виокремлюючи різні рівні їх прояву — від помірних і виражених до тяжких форм психопатії, а також від прихованих до явних акцентуацій. У межах концепції автора описано низку типів акцентуацій характеру, серед яких істероїдний, психастенічний, застрягаючий,

епілептоїдний, гіпертимний, дистимний, циклоїдний, лабільний, сенситивний, шизоїдний, нестійкий, конформний, астеноневротичний та інші. При цьому зазначається, що окремі типи, зокрема дистимний і застрягаючий, у підлітковому віці зустрічаються значно рідше.

ПДО орієнтований на діагностику підлітків віком від 14 до 18 років і використовується для виявлення особливостей характеру при різних варіантах психопатичного розвитку, конституційних та органічних психопатіях, а також при акцентуаціях характеру.

Зміст опитувальника охоплює широке коло значущих для підліткового віку сфер життєдіяльності, зокрема: самопочуття, емоційний стан, особливості сну, апетиту, ставлення до одягу, грошей, батьків, друзів, знайомих і незнайомих людей. Також досліджується ставлення до самотності, майбутнього, нових ситуацій, невдач, ризику, лідерства, критики, зауважень, правил і норм, а також самооцінка власного дитячого досвіду, ставлення до навчання та сприйняття себе у теперішньому.

Методика інтегральної самооцінки особистості «Хто я є в цьому світі» передбачає використання десяти горизонтальних шкал, кожна з яких має словесні позначення на початку та в кінці. Ліва частина шкали відображає мінімальний рівень вираженості певної якості або характеристики, тоді як права — максимальний.

Респонденту пропонується оцінити себе за кожним із запропонованих параметрів, позначаючи хрестиком або крапкою ту позицію на шкалі, яка найбільш точно відповідає його уявленню про себе.

Згідно з теоретичним підходом, у психічно та фізично здорових осіб зазвичай спостерігається тенденція до розміщення самооцінкових показників дещо правіше середини шкали. Це свідчить про помірно підвищену, але загалом адаптивну самооцінку, яка вважається психологічно оптимальною.

Водночас як завищені, так і занижені показники не слід автоматично трактувати як патологічні, адже вони можуть бути зумовлені різними індивідуальними чи ситуативними чинниками.

Особи із завищеною самооцінкою часто формують ідеалізоване уявлення про власні можливості, якості та соціальну значущість. Для них характерна схильність пояснювати невдачі зовнішніми обставинами або діями інших людей, уникаючи критичного аналізу власних помилок. Такі індивіди можуть ігнорувати власні недоліки, не визнавати недостатність зусиль чи компетентності, а також зберігати позитивний образ себе навіть у ситуаціях неуспіху.

Натомість занижений рівень самооцінки зазвичай пов'язаний із невпевненістю у власних силах, зниженим рівнем домагань та обмеженою вірою у можливість самореалізації. Такі люди схильні ставити перед собою переважно прості цілі, уникати складних завдань і надмірно критично оцінювати власні досягнення.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона застосовується для визначення рівня переживання самотності, яке може виникати внаслідок дефіциту соціальних контактів або порушення включеності особистості в групові взаємодії. Подібні стани нерідко розглядаються як потенційний фактор ризику соціальної дезадаптації, зокрема формування залежних форм поведінки.

Опитувальник складається з двадцяти тверджень, на які респондент відповідає, обираючи один із чотирьох варіантів: «часто», «інколи», «рідко» або «ніколи».

Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF Р. Кеттелла вперше був представлений у 1949 році та є одним із найбільш відомих інструментів багатовимірної діагностики особистості. Він дозволяє оцінити 16 основних факторів, серед яких 15 особистісних рис і один показник інтелектуальних здібностей. Крім того, повна версія методики дає змогу визначати чотири вторинні інтегральні фактори.

Кожна з первинних шкал має біполярну структуру, тобто описує протилежні полюси однієї властивості. Серед них:

замкнутість — товариськість,

конкретність мислення — абстрактність,
 емоційна нестійкість — емоційна стабільність,
 підпорядкованість — домінантність,
 стриманість — експресивність,
 низька — висока нормативність поведінки,
 боязкість — сміливість,
 практичність — чутливість,
 підозрілість — довірливість,
 реалістичність — мрійливість,
 прямолінійність — проникливість,
 спокій — тривожність,
 консерватизм — радикальність,
 залежність від групи — автономність,
 низький — високий самоконтроль, а також
 розслабленість — емоційна напруженість.

До групи комунікативних властивостей особистості у структурі опитувальника відносять такі фактори:

А — товариськість,
 Н — сміливість у міжособистісних контактах,
 Е — схильність до домінування,
 L — рівень підозріливості,
 N — дипломатичність у взаємодії з іншими,
 Q2 — автономність і самостійність у поведінці.

Інтелектуальний блок характеристик включає наступні показники:

В — загальний рівень інтелектуальних здібностей,
 М — схильність до фантазування та мрійливості,
 N — здатність до дипломатичної взаємодії,
 Q1 — відкритість до нових знань, ідей та досвіду.

До емоційної сфери особистості відносять такі чинники:

С — емоційна стабільність,

F — легкість емоційного реагування та безтурботність,

H — впевненість у соціальних контактах,

I — чутливість та емпатійність,

O — рівень тривожності,

Q4 — внутрішня напруженість.

Регуляторні (вольові) характеристики представлені такими показниками:

Q3 — рівень самоконтролю та організованості,

G — дотримання морально-нормативних стандартів поведінки.

Окремо виділяються вторинні фактори опитувальника Р. Кеттелла, до яких належать: рівень тривожності, екстраверсія-інтроверсія, емоційна стабільність (або лабільність) та домінантність.

Загалом методика дозволяє комплексно дослідити індивідуально-психологічні особливості людини, включаючи риси характеру, інтереси та схильності. Опитувальник складається зі 187 запитань, на які респондент відповідає, обираючи один із запропонованих варіантів: «так», «ні» або «не знаю» (у формі а, б, с).

Цей психодіагностичний інструмент може застосовуватися для поглибленого вивчення особистості, зокрема її темпераменту, інтелектуальних можливостей, емоційної сфери, вольових якостей, моральних установок і комунікативних характеристик. Завдяки цьому він широко використовується у профорієнтації, кадровому відборі, медичній психології, сімейному консультуванні, педагогічній практиці та наукових дослідженнях.

Методика діагностики схильності до різних видів залежності Г.В. Лозової призначена для виявлення загальної тенденції особистості до формування залежної поведінки. Вона охоплює широкий спектр можливих форм залежностей, серед яких: алкогольна, наркотична, нікотина, ігрова, інтернет- та комп'ютерна залежність, любовна залежність, харчові порушення, залежність від міжособистісних або статевих відносин, трудового, телевізійна залежність, релігійна залежність, залежність від здорового способу

життя, медикаментозна залежність, а також загальна схильність до адиктивної поведінки.

Важливо зазначити, що результати даної методики мають виключно орієнтовний характер і не можуть використовуватися як підстава для встановлення діагнозу. Вони лише відображають потенційну схильність особистості до певних форм залежної поведінки.

Друга частина дослідження присвячена дослідженню особистості батьків та дитячо-батьківських відносин як мікросоціального чинника формування інтернет-залежної поведінки.

Для цього нами були використані такі методики: «Фрайбурзький особистісний опитувальник», розроблений Й. Фаренбергом, Г. Заргом, Р. Гампелом; «Чотирьохмодальний емоціональний опитувальник», розроблений Л.А. Рабинович; «Тест-опросник батьківського відношення» О.Я. Варга, В.В. Столін

Вибір зазначених психодіагностичних методик був зумовлений метою, завданнями та теоретичними положеннями дослідження, відповідно до яких визначалися ключові психологічні конструкти, пов'язані зі схильністю особистості до зловживання психоактивними речовинами.

Окремим етапом дослідження виступала обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних. Для статистичної обробки результатів використовувалися програмні пакети MS Excel та SPSS 24.0 для Windows.

У процесі аналізу застосовувалися як якісні, так і кількісні методи. Якісний аналіз передбачав інтерпретацію, узагальнення, порівняння та систематизацію отриманих даних. Кількісний підхід включав обчислення середніх значень досліджуваних показників, визначення міри їх варіативності, проведення факторного аналізу, а також представлення результатів у вигляді таблиць, схем і графіків.

При статистичній обробці найчастіше використовувалося середнє арифметичне значення, що дозволяло узагальнити прояви окремих психічних процесів та індивідуально-психологічних характеристик.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків. Здійснений теоретико-методологічний аналіз дозволив визначити основні підходи до дослідження проблеми, а також обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань роботи.

Окреслено поетапну структуру дослідження, яка включала підготовчий, констатувальний та аналітико-інтерпретаційний етапи. На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел, уточнено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також визначено загальну логіку подальшої роботи.

Другий етап був присвячений проведенню емпіричного дослідження, зокрема відбору вибірки та організації констатувального експерименту. Було забезпечено стандартизовані умови проведення діагностики, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів і підвищити надійність отриманих результатів. Застосовані методики дали змогу комплексно дослідити особистісні характеристики респондентів, особливості їх емоційної сфери, рівень соціальної ізоляції, життєві цінності, самооцінку та схильність до залежної поведінки. Окремо досліджувалися особливості особистості батьків та їхнє ставлення до виховання підлітків.

На третьому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз результатів, що включав обчислення середніх показників, аналіз варіативності, а також виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Таким чином, у другому розділі обґрунтовано методологічну базу дослідження, описано його організацію та інструментарій, що забезпечило можливість подальшого аналізу психологічних особливостей мікросоціальних чинників

формування інтернет-залежної поведінки підлітків у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Дослідження особистісних особливостей підлітків, схильних до інтернет-залежної поведінки

Таблиця 3.1

Особливості самооцінки підлітків за методикою “Хто я є у цьому світі”

Рівень самооцінки	Хлопці	Кількість у відсотках, %	Дівчата	Кількість у відсотках, %	Загальна виборка	
					Абс.	%
Високий	4	8%	3	9%	7	10%
Середній	15	52%	10	40%	25	41%
Низький	12	40%	17	51%	29	49%

Таблиця 3.1 відображає розподіл рівнів самооцінки підлітків, отриманих за методикою «Хто я є у цьому світі», з урахуванням гендерних відмінностей та загальних показників вибірки. Аналіз даних дозволяє простежити як загальні тенденції сформованості самооцінки у досліджуваній групі, так і певні статеві особливості її прояву.

Загалом у вибірці переважає низький рівень самооцінки, який становить 49% від усіх респондентів (29 осіб). Це свідчить про те, що майже половина підлітків має занижене уявлення про власні можливості, схильна до самокритичності, невпевненості та недостатньо стабільної внутрішньої позиції. Такий рівень самооцінки може супроводжуватися труднощами у прийнятті рішень, підвищеною чутливістю до оцінок оточення та зниженим рівнем соціальної активності.

Середній рівень самооцінки виявлено у 41% підлітків (25 осіб). Ця група є досить значною і свідчить про відносно адекватне, хоча й нестійке, сприйняття власної особистості. Підлітки з таким рівнем зазвичай здатні більш-менш об'єктивно оцінювати свої можливості, однак їх самооцінка може коливатися залежно від ситуацій успіху або невдачі, а також від впливу соціального оточення.

Високий рівень самооцінки характерний для найменшої частини вибірки — 10% (7 осіб). Такі результати можуть свідчити про впевненість у собі, позитивне самосприйняття та достатньо сформовану особистісну ідентичність. Водночас у частини підлітків із завищеною самооцінкою можливе недооцінювання труднощів або переоцінка власних можливостей, що також потребує психологічного врахування.

Гендерний аналіз показує певні відмінності між хлопцями та дівчатами.

Серед хлопців переважає середній рівень самооцінки (52%), тоді як низький рівень становить 40%, а високий — лише 8%. Це може свідчити про відносно більш стабільне, хоча й не завжди впевнене, самосприйняття у хлопців, із помірною критичністю до себе.

Серед дівчат спостерігається інша тенденція: тут домінує низька самооцінка (51%), середній рівень становить 40%, а високий — 9%. Отримані дані можуть вказувати на більшу емоційну чутливість дівчат до соціальних оцінок, вищий рівень самокритики та схильність до заниження власних досягнень.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що загальна картина свідчить про недостатньо сформовану стабільну самооцінку у значної частини підлітків. Переважання низького та середнього рівнів вказує на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на розвиток позитивного самосприйняття, впевненості в собі та формування адекватної самооцінки як важливого чинника особистісного становлення у підлітковому віці.

Таблиця 3.2

**Особливості соціальної ізолюваності за методикою Д. Рассела і
М.Фергюссона**

Рівень соціальної ізолюваності	Хлопці	Кількість у відсотках, %	Дівчата	Кількість у відсотках, %	Загальна виборка	
					Абс.	%
Високий	9	31%	8	28%	18	30%
Середній	18	60%	16	52%	32	55%
Низький	3	9%	7	20%	10	15%

Таблиця 3.2 відображає результати діагностики рівня соціальної ізолюваності підлітків за методикою Д. Рассела і М. Фергюссона. Отримані дані дозволяють оцінити особливості соціальної включеності досліджуваних, а також виявити гендерні відмінності у переживанні відчуженості та дефіциту міжособистісних контактів.

У цілому в досліджуваній вибірці переважає середній рівень соціальної ізолюваності, який становить 55% (32 особи). Це свідчить про те, що більшість підлітків періодично переживають відчуття недостатньої включеності у соціальні взаємодії, епізодичну самотність або нестачу емоційно значущих контактів. Такий рівень не є критичним, однак може вказувати на нестабільність соціальних зв'язків та потребу в більшій підтримці з боку однолітків і дорослих.

Високий рівень соціальної ізолюваності виявлено у 30% респондентів (18 осіб), що є доволі значною часткою вибірки. Ці підлітки можуть відчувати виражене емоційне відчуження, труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів, схильність до соціального уникнення. Подібний стан часто супроводжується зниженим рівнем психологічного комфорту, підвищеною тривожністю та ризиком формування дезадаптивних форм поведінки.

Низький рівень соціальної ізолюваності характерний для 15% вибірки

(10 осіб). Це підлітки, які, як правило, мають достатньо розвинену систему соціальних зв'язків, відчують себе прийнятими в групі, активно взаємодіють з однолітками та демонструють вищий рівень соціальної включеності.

Гендерний аналіз демонструє певні відмінності у переживанні соціальної ізоляції. Серед хлопців найбільш поширеним є середній рівень ізоляції (60%), тоді як високий рівень становить 31%, а низький — лише 9%. Це може свідчити про те, що значна частина хлопців має нестабільні або недостатньо глибокі соціальні зв'язки, а також періодично переживає труднощі у міжособистісному спілкуванні.

У дівчат також домінує середній рівень соціальної ізоляції (52%), проте частка з високим рівнем є дещо нижчою (28%), а низький рівень трапляється частіше, ніж у хлопців (20%). Це може вказувати на дещо кращу соціальну адаптованість дівчат та більш розвинену здатність до формування підтримувальних міжособистісних стосунків.

Загалом результати свідчать про те, що значна частина підлітків перебуває в зоні ризику щодо формування відчуття соціальної ізоляції різного ступеня вираженості. Переважання середнього та високого рівнів у структурі вибірки може бути пов'язане з віковими особливостями підліткового періоду, зокрема підвищеною чутливістю до оцінок однолітків, нестабільністю соціальних ролей та потребою у прийнятті з боку групи. Це актуалізує необхідність психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток навичок соціальної взаємодії, емоційної підтримки та формування відчуття приналежності до соціального середовища.

Таблиця 3.3

Визначення актуальних цінностей підлітків, схильних до інтернет-залежної поведінки

Цінності	Абсолютна кількість	Кількість у %
Міжособистісні контакти та спілкування	25	43%
Почуття задоволення	13	20%
Прихильність і любов	22	37%

Таблиця 3.3 відображає результати дослідження актуальних ціннісних орієнтацій підлітків, схильних до інтернет-залежної поведінки. У фокусі аналізу знаходяться три провідні ціннісні напрямки: міжособистісні контакти та спілкування, почуття задоволення, а також прихильність і любов.

Найвищий показник у вибірці мають цінності, пов'язані з міжособистісними контактами та спілкуванням — 25 осіб, що становить 43% від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що для значної частини підлітків соціальна взаємодія є провідною потребою, яка частково може реалізовуватися саме через інтернет-середовище. Віртуальне спілкування у такому випадку виступає доступним, швидким і менш ресурсозатратним способом задоволення потреби в комунікації, що підвищує ризик формування залежної поведінки.

Другу за значущістю позицію займає цінність прихильності і любові — 22 підлітки (37%). Такий результат свідчить про високу емоційну потребу у прийнятті, підтримці та значущих міжособистісних зв'язках. У контексті інтернет-залежності це може означати, що онлайн-спільноти, соціальні мережі та віртуальні контакти компенсують дефіцит реальних емоційно насичених стосунків. Таким чином, інтернет може виконувати функцію своєрідного «замінника» емоційної близькості.

Найменш вираженою цінністю у даній групі є почуття задоволення — 13 осіб (20%). Це може свідчити про те, що для підлітків із ризиком інтернет-залежності менш актуальним є гедоністичний компонент у чистому вигляді, натомість провідними залишаються саме соціально-емоційні потреби. Водночас задоволення може опосередковано реалізовуватися через онлайн-активність (ігри, перегляд контенту, спілкування), однак не виступає домінуючим усвідомленим ціннісним орієнтиром.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що структура ціннісної сфери підлітків із схильністю до інтернет-залежної поведінки має виражену соціально-орієнтовану спрямованість. Провідними є потреби у спілкуванні та емоційній прив'язаності, що створює психологічні передумови для активного

використання інтернету як основного каналу задоволення цих потреб.

Отримані дані дозволяють припустити, що саме дефіцит або недостатня якість реальних міжособистісних взаємин може виступати одним із ключових факторів формування залежної поведінки в цифровому середовищі.

Таблиця 3.4

**Основні конструкти особистості підлітків за опитувальником
Кеттела**

Фактор	Хлопці	Дівчата
Фактор «А»	4	4,5
Фактор «В»	4,5	4,3
Фактор «С»	7,4	8,4
Фактор «Е»	7,1	5
Фактор «F»	5,5	7
Фактор «G»	7,9	7,6
Фактор «Н»	7,7	7,7
Фактор «I»	3,0	2,6
Фактор «L»	5,7	5,5
Фактор «M»	6	7,0
Фактор «N»	5	5,7
Фактор «O»	7,2	6
Фактор «Q1»	2,8	3
Фактор «Q2»	5,3	5,7
Фактор «Q3»	6,6	6
Фактор «Q4»	2,4	3,2

Таблиця 3.4 відображає результати діагностики основних особистісних конструктів підлітків за багатофакторним опитувальником Р. Кеттела (16PF), що дозволяє оцінити індивідуально-психологічні особливості хлопців і дівчат у вибірці. Отримані показники представлені у вигляді середніх значень за кожним фактором, що дає змогу порівняти вираженість різних рис особистості в гендерному аспекті.

Аналіз фактора «А» (товариськість – замкнутість) свідчить про приблизно однаковий рівень відкритості до спілкування у хлопців (4) та дівчат (4,5). Це може вказувати на помірну соціальну активність підлітків обох груп без суттєвих відмінностей у потребі міжособистісної взаємодії.

За фактором «В» (інтелектуальні здібності, абстрактність мислення) показники також є близькими (4,5 у хлопців та 4,3 у дівчат), що свідчить про відносно подібний рівень когнітивного розвитку та здатності до аналітичного мислення у досліджуваних групах.

Водночас за фактором «С» (емоційна стійкість) спостерігається дещо вищий показник у дівчат (8,4) порівняно з хлопцями (7,4), що може свідчити про кращу здатність дівчат до емоційної саморегуляції та стабільності у стресових ситуаціях.

Фактор «Е» (домінантність) демонструє більш виражені показники у хлопців (7,1) порівняно з дівчатами (5), що відображає тенденцію до більшої наполегливості, прагнення до лідерства та контролю у чоловічої частини вибірки.

За фактором «F» (експресивність, життєрадісність) дівчата мають вищі значення (7 проти 5,5 у хлопців), що може свідчити про більшу емоційну відкритість, комунікативність та вираженість емоцій у поведінці.

Фактор «G» (нормативність поведінки) має високі показники в обох групах (7,9 у хлопців і 7,6 у дівчат), що свідчить про загалом сформовану схильність до дотримання соціальних норм і правил.

За фактором «H» (соціальна сміливість) показники є ідентичними (7,7 у обох групах), що вказує на достатній рівень впевненості у соціальних контактах та готовності до взаємодії.

Фактор «I» (чутливість – жорсткість) має низькі значення у хлопців (3,0) та ще нижчі у дівчат (2,6), що може свідчити про певну емоційну стриманість, практичність та орієнтацію на раціональне сприйняття дійсності.

За фактором «L» (підозрілість) показники є середніми та близькими в обох групах (5,7 і 5,5), що вказує на помірний рівень критичності у міжособистісних відносинах.

Фактор «M» (мрійливість – практичність) демонструє вищі значення у дівчат (7 проти 6), що може свідчити про більшу схильність до фантазійності, уяви та внутрішнього переживання подій.

Фактор «N» (дипломатичність) також дещо вищий у дівчат (5,7 проти 5), що може вказувати на більшу гнучкість у спілкуванні та соціальній взаємодії.

За фактором «O» (тривожність) вищі показники мають хлопці (7,2 проти 6), що може свідчити про підвищену внутрішню напругу та емоційну чутливість до стресових ситуацій.

Фактор «Q1» (відкритість до змін) має низькі значення в обох групах (2,8 і 3), що свідчить про певну консервативність та обережність щодо нововведень.

Фактор «Q2» (самостійність) є дещо вищим у дівчат (5,7 проти 5,3), що може вказувати на більшу автономність у прийнятті рішень.

Фактор «Q3» (самоконтроль) має відносно високі значення в обох групах (6,6 у хлопців і 6 у дівчат), що свідчить про достатній рівень саморегуляції поведінки.

Нарешті, фактор «Q4» (внутрішня напруженість) є низьким, але дещо вищим у дівчат (3,2 проти 2,4), що може свідчити про більшу емоційну напруженість у порівнянні з хлопцями.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що структура особистісних рис підлітків характеризується як відносно збалансована з окремими гендерними відмінностями. Хлопці більшою мірою демонструють домінантність і вищу тривожність, тоді як дівчата — емоційну стійкість, експресивність і більшу соціальну гнучкість. Загалом отримані дані свідчать про сформованість базових особистісних конструктів із наявністю специфічних особливостей емоційно-поведінкової регуляції в межах обох груп.

Таблиця 3.5

Особливості характеру підлітків за шкалами методики А. Лічко

Типи акцентуацій характеру і типи психопатій	Середнє значення
Гіпертимний	4,9
Циклоїдний	5,5
Лабільний	5,1
Астено-невротичний	4,6
Сенситивний	6,9
Психастенічний	6,05
Шизоїдний	5,9
Епілептоїдний	7,9
Істероїдний	4,8
Нестійкий	8,3
Конформний	5,8

Таблиця 3.5 відображає середні показники вираженості різних типів акцентуацій характеру підлітків за методикою А. Є. Лічка. Отримані дані дають змогу визначити, які риси характеру є найбільш і найменш вираженими у досліджуваній вибірці, а також окреслити психологічні передумови можливих поведінкових проявів, зокрема схильності до дезадаптивних форм поведінки.

Найвищі значення зафіксовано за нестійким типом (8,3) та епілептоїдним типом (7,9). Домінування нестійкого типу свідчить про схильність підлітків до недостатнього самоконтролю, імпульсивності, труднощів у довільній регуляції поведінки, а також прагнення до отримання швидких задоволень без урахування наслідків. Такі підлітки часто легко піддаються зовнішньому впливу, можуть уникати відповідальності та демонструвати нестійкість інтересів. У контексті дослідження це є важливим показником, оскільки саме нестійкість поведінки може виступати одним із чинників формування інтернет-залежності.

Високий рівень епілептоїдного типу (7,9) вказує на наявність тенденцій

до ригідності, підвищеної вимогливості, схильності до афективних реакцій, а також до накопичення емоційної напруги з подальшим її вибуховим проявом.

Поєднання цієї акцентуації з нестійким типом може створювати внутрішню суперечливість: з одного боку — прагнення до порядку і контролю, а з іншого — імпульсивність і недостатня саморегуляція.

Досить високі показники спостерігаються також за сенситивним (6,9) та психастенічним (6,05) типами. Сенситивна акцентуація характеризує підлітків як вразливих, чутливих до оцінки оточуючих, схильних до переживань власної неповноцінності та соціальної тривожності. Психастенічний тип, у свою чергу, відображає схильність до тривожності, невпевненості, надмірної рефлексії та сумнівів. Сукупність цих рис може сприяти уникненню реальних соціальних контактів і компенсаторному зануренню у віртуальне середовище.

Показники шизоїдного (5,9) та конформного (5,8) типів знаходяться на середньому рівні. Шизоїдна акцентуація може свідчити про схильність до замкненості, відокремленості та труднощів у встановленні емоційних контактів. Конформний тип, навпаки, характеризується орієнтацією на групові норми та залежністю від думки оточення. Таке поєднання може вказувати на внутрішню амбівалентність: потребу у належності до групи за одночасної тенденції до ізоляції.

Середні значення мають також лабільний (5,1) та циклоїдний (5,5) типи, що свідчить про наявність емоційної мінливості, коливань настрою та залежності психічного стану від зовнішніх обставин. Це може ускладнювати процеси адаптації та сприяти пошуку стабілізації емоційного стану через інтернет-активність.

Найнижчі показники виявлено за астено-невротичним (4,6), істероїдним (4,8) та гіпертимним (4,9) типами. Це свідчить про відносно меншу вираженість таких рис, як демонстративність, підвищена активність чи схильність до швидкої втомлюваності. Зокрема, невисокий рівень гіпертимності може вказувати на недостатню життєву активність і енергійність, що також може опосередковано впливати на вибір більш

пасивних форм проведення часу, таких як перебування в онлайн-просторі.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що в структурі характеру підлітків домінують акцентуації, пов'язані з емоційною нестійкістю, тривожністю, імпульсивністю та труднощами саморегуляції. Таке поєднання особистісних рис створює сприятливий ґрунт для формування залежних форм поведінки, зокрема інтернет-залежності, яка може виконувати компенсаторну функцію — зниження тривоги, уникнення реальних труднощів та задоволення потреби у спілкуванні.

Таблиця 3.6

**Особливості схильності підлітків до певного виду залежності за
гендерною ознакою**

Види залежності	Хлопці	Кількість у %	Дівчата	Кількість у %
Алкогольна залежність	6	20%	5	17%
Інтернет і комп'ютерна залежність	2	9%	2	9%
Любовна залежність	3	8%	4	11%
Наркотична залежність	2	7%	3	6%
Ігрова залежність	2	8%	1	5%
Нікотинова залежність	3	9%	3	7%
Харчова залежність	1	2%	2	7%
Залежність від міжстатевих відносин	2	8%	4	10%
Трудоголізм	2	5%	2	7%
Телевізійна залежність	0	0%	0	0%
Релігійна залежність	0	0%	1	3%
Залежність від здорового способу життя	6	21%	5	14%
Лікарська залежність	1	3%	0	0%

Таблиця 3.6 відображає гендерні особливості схильності підлітків до різних видів залежностей. Представлені дані дозволяють не лише визначити найбільш поширені форми адиктивної поведінки, а й простежити відмінності

між хлопцями та дівчатами у структурі таких схильностей.

Передусім варто зазначити, що серед хлопців найвищі показники спостерігаються за залежністю від здорового способу життя (21%) та алкогольною залежністю (20%). Така, на перший погляд, суперечлива комбінація може свідчити про поляризацію поведінкових тенденцій: з одного боку — орієнтацію на самоконтроль, фізичний розвиток і дисципліну, а з іншого — схильність до ризикованих форм поведінки. Це вказує на нестійкість ціннісно-мотиваційної сфери та можливу внутрішню суперечливість особистості.

У дівчат найбільш вираженими є залежність від здорового способу життя (14%), алкогольна залежність (17%), а також підвищені показники любовної залежності (11%) і залежності від міжстатевих відносин (10%). Це свідчить про більшу значущість емоційно-міжособистісної сфери для дівчат, де залежність може формуватися через потребу у близькості, прийнятті та емоційній підтримці.

Інтернет і комп'ютерна залежність мають однакові показники як у хлопців, так і у дівчат (по 9%), що вказує на універсальність цієї форми залежності серед підлітків незалежно від статі. Це підтверджує актуальність проблеми цифрової адикції як загально підліткового феномену.

Ігрова залежність більш характерна для хлопців (8% проти 5% у дівчат), що узгоджується з традиційними уявленнями про більшу залученість хлопців у комп'ютерні ігри. Натомість харчова залежність значно більш виражена у дівчат (7% проти 2% у хлопців), що може бути пов'язано з більшою увагою до зовнішності, тілесності та соціальних стандартів привабливості.

Нікотинова залежність демонструє приблизно однакові показники (9% у хлопців і 7% у дівчат), що свідчить про відносну рівномірність поширення цієї форми поведінки серед підлітків. Наркотична залежність має низькі показники в обох групах (7% у хлопців і 6% у дівчат), однак навіть ці значення не можна ігнорувати, оскільки вони вказують на наявність ризику.

Цікавим є той факт, що телевізійна залежність повністю відсутня в обох

групах (0%), що може свідчити про зміну пріоритетів медіаспоживання сучасних підлітків на користь цифрових технологій та інтернет-контенту.

Релігійна залежність виявлена лише у дівчат (3%), що може вказувати на певні гендерні відмінності у пошуку смислів та духовних орієнтирів. Лікарська залежність зафіксована лише у хлопців (3%), хоча її рівень є незначним.

Загалом отримані результати свідчать про різноманітність форм адиктивної поведінки у підлітковому віці та їх залежність від гендерних особливостей. Хлопці більш схильні до поведінкових і ризикованих форм залежності (алкоголь, ігри), тоді як для дівчат більш характерні емоційно зумовлені залежності (любовна, міжособистісна, харчова). Водночас існують і спільні тенденції, зокрема значущість інтернет-залежності та нікотинової залежності.

Отримані дані підкреслюють необхідність диференційованого підходу до профілактики адиктивної поведінки серед підлітків з урахуванням гендерних особливостей, а також важливість розвитку емоційної регуляції, навичок міжособистісної взаємодії та критичного ставлення до власної поведінки.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, представленого в даному підрозділі, доцільно відзначити, що отримані дані дозволяють комплексно охарактеризувати психологічні особливості підлітків, зокрема в контексті їх схильності до інтернет-залежної поведінки та пов'язаних із нею особистісних характеристик.

Передусім встановлено, що у структурі самооцінки підлітків переважають середній і низький рівні, причому майже половина вибірки демонструє занижену самооцінку. Це свідчить про недостатню впевненість у собі, схильність до самокритики та внутрішньої невизначеності, що може виступати психологічним підґрунтям для уникнення реальних соціальних взаємодій і звернення до віртуального середовища як більш безпечного простору самореалізації.

Результати дослідження соціальної ізольованості показали, що значна

частина підлітків перебуває на середньому та високому рівнях відчуття самотності. Це вказує на наявність труднощів у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів, що, у свою чергу, може сприяти активнішому використанню інтернету як компенсаторного механізму задоволення потреби у спілкуванні.

Аналіз ціннісних орієнтацій засвідчив домінування соціально-емоційних цінностей, зокрема значущості міжособистісного спілкування, прихильності та любові. Це підтверджує, що для підлітків провідною є потреба у соціальній взаємодії та емоційній близькості, яка за певних умов може реалізовуватися у віртуальному середовищі.

Дослідження особистісних рис за опитувальником Кеттела показало відносно збалансовану структуру особистості з наявністю окремих гендерних відмінностей. Хлопці характеризуються більшою домінантністю та підвищеною тривожністю, тоді як дівчата демонструють вищий рівень емоційної стійкості, експресивності та соціальної гнучкості. Водночас для обох груп характерні достатній рівень самоконтролю та нормативності поведінки.

Аналіз акцентуацій характеру за методикою А. Лічка дозволив виявити домінування нестійкого та епілептоїдного типів, що свідчить про схильність до імпульсивності, емоційної напруженості, труднощів саморегуляції та нестабільності поведінки. Також значущими є сенситивні та психастенічні риси, які відображають підвищену тривожність, вразливість і невпевненість у собі. Сукупність цих характеристик створює сприятливі умови для формування різних форм залежної поведінки.

Результати аналізу схильності до залежностей показали, що підлітки демонструють різноманітні форми адиктивної поведінки з певними гендерними відмінностями. Хлопці частіше виявляють схильність до поведінкових і ризикованих залежностей (алкогольна, ігрова), тоді як для дівчат більш характерні емоційно забарвлені залежності (любовна, міжособистісна, харчова). Водночас інтернет-залежність є однаково актуальною для обох груп, що підкреслює її універсальний характер у

підлітковому середовищі.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок про те, що формування інтернет-залежної поведінки підлітків обумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників: особливостями самооцінки, рівнем соціальної ізоляції, структурою ціннісних орієнтацій, індивідуально-психологічними рисами та акцентуаціями характеру. Виявлені закономірності підтверджують необхідність системного підходу до профілактики та корекції залежної поведінки, який має враховувати як особистісні, так і соціально-психологічні аспекти розвитку підлітків.

3.2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей батьків та дитячо-батьківських відносин

Таблиця 3.7

Психологічні особливості особистості батьків

Рівень	Шкали	Середнє значення	Процент
Високий	товариськість	6,57	35%
	врівноваженність	6,07	
	відкритість	7,70	
	екстраверсія-інтроверсія	6,87	
Середній	дративлівість	2,5	15%
Низький	невротичність	2,74	50%
	спонтанна агресія	1,77	
	депресивність	2,15	
	реактивна агресія	1,75	
	застенчивість	1,64	
	емоціональна лабільність	2,4	

Таблиця 3.7 відображає узагальнені результати дослідження

психологічних особливостей особистості батьків, згруповані за рівнями вираженості окремих рис. Аналіз показників дозволяє оцінити як ресурси, так і потенційні зони ризику у батьківській особистості, що безпосередньо впливає на характер дитячо-батьківських відносин.

Насамперед привертає увагу блок високого рівня (35%), до якого входять такі показники, як товариськість (6,57), врівноваженість (6,07), відкритість (7,70) та екстраверсія (6,87). Це свідчить про те, що значна частина батьків характеризується достатньо розвиненими комунікативними якостями, емоційною стабільністю та орієнтацією на взаємодію з оточенням. Високий рівень відкритості, зокрема, може вказувати на готовність до діалогу з дитиною, прийняття її індивідуальності та гнучкість у виховних підходах.

Екстраверсійна спрямованість підсилює здатність до активної соціальної взаємодії, що є важливим чинником формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї.

Середній рівень (15%) представлений показником дратівливості (2,5). Хоча цей показник не є критично високим, його наявність свідчить про певну емоційну напруженість або схильність до ситуативних негативних реакцій. У контексті сімейного виховання це може проявлятися у непослідовності поведінки батьків або підвищеній чутливості до стресових ситуацій, що іноді ускладнює ефективну взаємодію з дитиною.

Найбільш чисельною є група з низьким рівнем вираженості негативних психоемоційних характеристик (50%), до якої належать невротичність (2,74), спонтанна агресія (1,77), депресивність (2,15), реактивна агресія (1,75), сором'язливість (1,64) та емоційна лабільність (2,4). Низькі значення за цими шкалами свідчать про відносну психологічну стабільність батьків, відсутність виражених деструктивних емоційних проявів та здатність контролювати власні реакції. Це є позитивним фактором, оскільки знижує ризик формування напруженого або конфліктного сімейного середовища.

Важливо підкреслити, що поєднання високих показників за конструктивними рисами (комунікативність, відкритість, врівноваженість) із

низьким рівнем деструктивних проявів (агресія, невротичність, депресивність) створює сприятливі умови для ефективного виконання батьківських функцій.

Такі батьки, ймовірно, здатні забезпечити емоційну підтримку, стабільність та безпеку для дитини.

Водночас наявність навіть помірного рівня дратівливості вказує на необхідність врахування стресових чинників, які можуть впливати на стиль взаємодії з дітьми. У певних ситуаціях це може призводити до емоційної напруженості у спілкуванні, що, своєю чергою, впливає на формування поведінкових реакцій підлітків.

Отже, узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що досліджувана група батьків загалом характеризується достатньо сприятливими психологічними особливостями: високим рівнем соціальної активності, відкритості та емоційної стабільності при низькому рівні деструктивних проявів. Це створює позитивне підґрунтя для гармонійного розвитку особистості підлітків, хоча окремі емоційні фактори, такі як дратівливість, потребують уваги у контексті оптимізації дитячо-батьківських взаємин.

Таблиця 3.8

Особливості емоційної сфери у батьків підлітків

Назва емоції	Середнє значення	Процент
Радість	26,2	45%
Страх	16,1	24%
Гнів	12,6	21%
Сум	3	10%

Таблиця 3.8 відображає особливості емоційної сфери батьків підлітків через співвідношення інтенсивності базових емоцій. Аналіз середніх значень і відсоткового розподілу дозволяє оцінити домінуючі емоційні стани, які можуть впливати на характер взаємодії з дітьми та загальний психологічний клімат у сім'ї.

Найбільш вираженою емоцією є радість (середнє значення — 26,2; 45%).

Такий результат свідчить про переважання позитивного емоційного фону у значної частини батьків. Високий рівень радості може бути індикатором загального задоволення життям, емоційної відкритості та здатності до позитивної взаємодії з оточенням, зокрема з власними дітьми. Це створює сприятливі умови для формування довірливих і підтримувальних дитячо-батьківських відносин.

Другу позицію займає страх (16,1; 24%), що вказує на наявність у батьків певної тривожності та занепокоєння. У контексті виховання підлітків це може бути пов'язано з переживаннями щодо їхньої безпеки, майбутнього, поведінки чи впливу соціального середовища. Помірний рівень страху є природним і навіть адаптивним, оскільки стимулює контроль і відповідальність, однак його надмірне проявлення може призводити до гіперопіки або надмірного контролю.

Гнів (12,6; 21%) також займає значну частку у структурі емоційної сфери. Це свідчить про наявність емоційного напруження та можливих труднощів у регуляції негативних переживань. У сімейному контексті гнів може проявлятися у конфліктах, підвищеній вимогливості або жорсткості у взаємодії з підлітками. Водночас помірний рівень цієї емоції є типовим і може виконувати сигнальну функцію щодо незадоволених потреб або проблемних ситуацій.

Найменш вираженою емоцією є сум (3; 10%), що свідчить про відносно низький рівень депресивних переживань у батьків. Це позитивний показник, оскільки відсутність домінування суму зменшує ризик формування емоційно несприятливого середовища для розвитку дитини.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що емоційна сфера батьків характеризується переважанням позитивних переживань на тлі помірної представленості негативних емоцій. Така структура є загалом сприятливою для виховання, оскільки поєднує емоційну відкритість із здатністю до переживання та усвідомлення складних емоційних станів. Водночас наявність страху і гніву як достатньо виражених компонентів вказує на необхідність

розвитку навичок емоційної регуляції у батьків, що може сприяти гармонізації сімейних відносин і зниженню ризиків формування дезадаптивної поведінки у підлітків.

Таблиця 3.9

Особливості стилей ставлення батьків до дитини

Шкала	Середнє значення	Рівень - Процент
Прийняття-відкидання	27,6	Високий – 60%
Кооперація	6,9	Середній – 14%
Симбіоз	6,3	Середній – 15%
Контроль	4,4	Низький – 8%
Маленька невдаха	1,7	Низький – 4%

Таблиця 3.9 відображає особливості стилів батьківського ставлення до дитини та дозволяє проаналізувати домінуючі тенденції у взаємодії батьків із підлітками. Отримані результати свідчать про неоднорідність виховних підходів, проте з чітким переважанням емоційно позитивних орієнтацій.

Передусім звертає на себе увагу високий рівень за шкалою «прийняття–відкидання» (середнє значення – 27,6; 60%). Це свідчить про те, що більшість батьків демонструють емоційне прийняття своїх дітей, позитивне ставлення до них, визнання їхньої індивідуальності та підтримку. Такий стиль взаємодії є сприятливим для формування адекватної самооцінки підлітка, розвитку впевненості у собі та психологічного благополуччя. Високий показник за цією шкалою вказує на наявність емоційної близькості у сім'ї та загалом позитивного мікроклімату.

Показники за шкалами «кооперація» (6,9; 14%) та «симбіоз» (6,3; 15%) відповідають середньому рівню. Це означає, що взаємодія між батьками і дітьми частково ґрунтується на співробітництві, взаєморозумінні та спільній діяльності, однак ці тенденції не є достатньо вираженими. Наявність середнього рівня симбіозу свідчить про певну емоційну близькість і залученість батьків у життя дитини, але без надмірного злиття чи гіперопіки.

Водночас ці результати можуть вказувати на потребу посилення партнерських форм взаємодії у сім'ї.

Низькі показники за шкалами «контроль» (4,4; 8%) та «маленька невдаха» (1,7; 4%) мають важливе діагностичне значення. Низький рівень контролю свідчить про відсутність жорсткого авторитарного тиску з боку батьків, що може сприяти розвитку самостійності підлітків. Проте надто низький контроль іноді може бути пов'язаний із недостатнім регулюванням поведінки дитини, що, у свою чергу, може створювати ризики формування девіантних або залежних форм поведінки.

Низький показник за шкалою «маленька невдаха» свідчить про те, що батьки переважно не схильні сприймати дитину як неспроможну, неуспішну чи таку, що потребує постійної опіки. Це є позитивною тенденцією, оскільки знижує ризик формування у підлітків почуття неповноцінності та залежності від зовнішньої оцінки.

Узагальнюючи результати таблиці, можна зробити висновок, що для досліджуваної вибірки характерне переважання емоційно прийнятного та підтримувального стилю батьківського ставлення. Водночас недостатня вираженість кооперації та низький рівень контролю можуть свідчити про певну дисбалансованість виховних впливів. Це підкреслює необхідність оптимізації сімейного виховання шляхом поєднання емоційної підтримки з адекватним рівнем вимогливості та залученості батьків у життя дитини.

Дослідження батьків дозволило встановити, що їм загалом притаманні позитивні комунікативні якості, емоційна стабільність та переважання позитивних емоційних станів. Водночас виявлено недостатню вираженість контролю у вихованні та помірний рівень кооперації, що може знижувати ефективність виховного впливу.

Аналіз стилів батьківського ставлення показав домінування прийняття дитини, що є позитивним фактором розвитку, однак поєднання цього з низьким рівнем контролю може створювати умови для недостатньої регуляції поведінки підлітків.

3.3. Методичні рекомендації зі зменшення інтернет-залежної поведінки підлітків

Методичні рекомендації щодо зменшення інтернет-залежної поведінки підлітків доцільно розглядати як комплексну систему психолого-педагогічних впливів, спрямованих як на самих підлітків, так і на їхнє найближче соціальне оточення — передусім сім'ю та освітнє середовище.

Насамперед важливо орієнтуватися на формування усвідомленого ставлення підлітків до використання цифрових технологій. З цією метою доцільно проводити психопросвітницьку роботу, у ході якої підлітки отримують знання про ознаки інтернет-залежності, її психологічні наслідки (емоційне виснаження, зниження соціальної активності, порушення сну, зниження успішності) та ризики для особистісного розвитку. Важливо не лише інформувати, але й стимулювати критичне осмислення власної поведінки в мережі.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю. Підліткам варто пропонувати техніки планування часу (ведення щоденника активностей, встановлення лімітів користування гаджетами), формування пріоритетів та усвідомленого вибору діяльності. Ефективними є вправи на розвиток вольових якостей, відповідальності та здатності відкладати миттєве задоволення.

Важливим напрямом є розвиток комунікативних навичок та розширення реального соціального досвіду підлітків. Доцільно організовувати тренінги спілкування, групові заняття, рольові ігри, що сприяють формуванню впевненості у міжособистісній взаємодії. Це дозволяє компенсувати дефіцит живого спілкування, який часто заміщується віртуальною активністю.

З огляду на виявлену роль самооцінки у формуванні залежної поведінки, важливим є створення умов для її підвищення. Рекомендується залучати підлітків до діяльності, де вони можуть досягати успіху (спорт, творчість, волонтерство), отримувати позитивне підкріплення та формувати відчуття

компетентності. Психологічні заняття мають бути спрямовані на розвиток адекватного самосприйняття та прийняття себе.

Не менш значущим є формування альтернативних способів проведення дозвілля. Підліткам необхідно пропонувати різноманітні офлайн-активності: спортивні секції, гуртки, творчі студії, соціальні проєкти. Важливо, щоб ці види діяльності відповідали їхнім інтересам і забезпечували емоційне задоволення, яке раніше вони отримували через інтернет.

Окремий блок рекомендацій стосується роботи з батьками. Необхідно підвищувати їхню психологічну та педагогічну компетентність щодо проблеми інтернет-залежності. Батькам варто пояснювати важливість поєднання емоційної підтримки з адекватним рівнем контролю. Рекомендується встановлювати чіткі, але гнучкі правила користування гаджетами, обговорювати їх із дитиною та дотримуватися послідовності у їх виконанні.

Батькам також доцільно приділяти більше уваги емоційному контакту з підлітком: спільне проведення часу, щирі розмови, підтримка інтересів дитини. Важливо уникати надмірної критики, ігнорування або, навпаки, гіперопіки, які можуть посилювати прагнення підлітка до втечі у віртуальний світ.

У роботі практичного психолога ефективним є використання індивідуального та групового консультування. Психокорекційні програми можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії (робота з ірраціональними переконаннями щодо інтернету), тренінги емоційної регуляції, розвиток стресостійкості. Доцільним є також залучення підлітків до груп підтримки, де вони можуть обговорювати власний досвід і отримувати зворотний зв'язок.

Організаційно-педагогічні заходи в освітніх закладах мають бути спрямовані на створення сприятливого психологічного клімату, розвиток учнівського самоврядування, залучення підлітків до активної соціальної діяльності. Важливо інтегрувати питання цифрової грамотності та безпечної поведінки в інтернеті у навчально-виховний процес.

Таким чином, ефективне зменшення інтернет-залежної поведінки

підлітків можливе лише за умов системного підходу, який поєднує розвиток особистісних ресурсів підлітка, оптимізацію сімейного виховання та створення сприятливого соціального середовища. Комплексна реалізація зазначених рекомендацій сприятиме гармонійному розвитку особистості та зниженню ризиків формування адиктивної поведінки.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, слід зазначити, що отримані дані дозволяють комплексно охарактеризувати психологічні особливості підлітків та специфіку дитячо-батьківських взаємин у контексті формування інтернет-залежної поведінки.

Аналіз показників самооцінки засвідчив переважання середнього та низького її рівнів серед підлітків, що свідчить про наявність внутрішньої невпевненості, сумнівів у власних можливостях та схильності до самокритичності. Такі особливості можуть виступати психологічним підґрунтям для втечі у віртуальне середовище як способу компенсації незадоволених потреб у самоствердженні.

Дослідження соціальної ізольованості показало, що значна частина підлітків має середній та високий рівні відчуття самотності. Це вказує на дефіцит емоційно значущих контактів, труднощі у міжособистісній взаємодії та потребу у спілкуванні, яка часто реалізується через інтернет-простір.

Вивчення ціннісних орієнтацій продемонструвало домінування таких цінностей, як міжособистісне спілкування, прихильність і любов. Це свідчить про високу значущість соціальних зв'язків для підлітків, однак їхня нереалізованість у реальному житті може сприяти активному зануренню у віртуальну комунікацію.

Аналіз особистісних характеристик за опитувальником Кеттела дозволив виявити поєднання емоційної нестійкості, підвищеної тривожності,

імпульсивності та певної соціальної сміливості. Такі риси можуть ускладнювати процес адаптації підлітків у реальному соціумі та підвищувати їхню вразливість до формування залежних форм поведінки.

Результати дослідження акцентуацій характеру засвідчили домінування нестійкого та епілептоїдного типів, що характеризуються недостатньою саморегуляцією, імпульсивністю, схильністю до афективних реакцій і труднощами у контролі поведінки. Це створює додаткові передумови для формування адиктивних тенденцій.

Аналіз схильності до різних видів залежностей показав, що поряд з інтернет-залежністю у підлітків спостерігаються також інші потенційні адикції, що свідчить про загальну схильність до залежної поведінки як особистісної характеристики.

Дослідження батьків дозволило встановити, що їм загалом притаманні позитивні комунікативні якості, емоційна стабільність та переважання позитивних емоційних станів. Водночас виявлено недостатню вираженість контролю у вихованні та помірний рівень кооперації, що може знижувати ефективність виховного впливу.

Аналіз стилів батьківського ставлення показав домінування прийняття дитини, що є позитивним фактором розвитку, однак поєднання цього з низьким рівнем контролю може створювати умови для недостатньої регуляції поведінки підлітків.

Таким чином, узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що формування інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників: індивідуально-психологічними особливостями (самооцінка, емоційна нестійкість, акцентуації характеру), дефіцитом соціальної взаємодії, а також специфікою сімейного виховання (емоційне прийняття при недостатньому контролі та кооперації). Отримані результати підкреслюють необхідність розробки комплексних психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих як на підлітків, так і на їхніх батьків.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей мікросоціальних чинників формування інтернет-залежної поведінки підлітків, доцільно сформулювати такі загальні висновки.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що інтернет-залежна поведінка є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і умов мікросоціального середовища, насамперед сім'ї. Визначено, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку самосвідомості, ціннісних орієнтацій та соціальних зв'язків, що підвищує вразливість до формування різних форм адиктивної поведінки. Особливу роль у цьому процесі відіграють дитячо-батьківські взаємини, стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки та контролю.

У результаті емпіричного дослідження виявлено, що значна частина підлітків характеризується середнім і низьким рівнем самооцінки, що супроводжується невпевненістю у собі та схильністю до внутрішніх сумнівів. Водночас встановлено підвищений рівень соціальної ізоляції, що свідчить про дефіцит реальних міжособистісних контактів та труднощі у соціальній взаємодії.

Аналіз ціннісних орієнтацій показав домінування потреб у спілкуванні, емоційній близькості та підтримці, що, за умов їх недостатнього задоволення у реальному середовищі, може компенсуватися активною взаємодією у віртуальному просторі. Дослідження особистісних характеристик засвідчило наявність емоційної нестійкості, тривожності, імпульсивності та певних акцентуацій характеру (зокрема нестійкого та епілептоїдного типів), які виступають психологічними передумовами формування залежної поведінки. Встановлено, що підлітки мають схильність не лише до інтернет-залежності, але й до інших видів адикцій, що свідчить про загальну адиктивну спрямованість особистості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу

до профілактики та корекції залежної поведінки.

Дослідження мікросоціальних чинників дозволило з'ясувати, що у більшості сімей переважає емоційно позитивне ставлення до дитини, яке проявляється у прийнятті та підтримці. Разом з тим виявлено недостатній рівень контролю та кооперації у взаєминах, що може знижувати ефективність виховного впливу та сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що формування інтернет-залежної поведінки підлітків є наслідком взаємодії індивідуально-психологічних та сімейних чинників. Вирішальне значення мають особливості емоційної сфери, самооцінки, характерологічні риси, а також специфіка дитячо-батьківських відносин, зокрема поєднання емоційного прийняття з недостатнім рівнем контролю.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зниження ризику формування інтернет-залежності у підлітків. Такі програми мають бути орієнтовані як на розвиток особистісних ресурсів підлітків (підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції), так і на оптимізацію сімейного виховання (підвищення педагогічної компетентності батьків, формування конструктивних стилів взаємодії з дітьми).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулова Т. П. Вікові кризові явища у формуванні ідентичності підлітків. Deutschland: LAP Lambert Academic Publishing GmbH & Co., 2021 року.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Навчальний посібник. / О. В. Безпалько. – К.: Центр навчальної літератури, 2023. – 134 с.
3. Белінська Є. П. Інформаційна соціалізація підлітків: досвід користування соціальними мережами і психологічне благополуччя / Е. П. Белінська // Психологічні дослідження. - 2023. - Т. 6. - № 30. - С. 5.
4. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. – Київ: Либідь, 2023. 234 с.
5. Варій М.Й. Психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pidruchnik>.
6. Галіч Т.О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді / Т.О. Галіч// Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління: збірник наукових праць ДонДУУ. Вип.281. с. 250–256.
7. Еріксон Е. Дитинство та суспільство [Пер. зангл.]. – Київ: Наукова думка, 2021. 592 с.
8. Золотова Г. Д. Соціально–педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх: навч.посіб.для студ. спец. / Г. Д. Золотова. – Луганськ: Вид–во „ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 231 с.
9. Золотова Г. Д. Соціально–педагогічна профілактика адиктивної поведінки студентів (на прикладі навчальних закладів I – II рівня акредитації): Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. / Г. Д. Золотова. – Луганськ: Вид–во „ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2021. – 20 с.
10. Коваленко А.Б. Психологія розуміння / Коваленко А.Б. – К.: Геопринт, 2021. – 184 с.
11. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. –

К.: Геопринт, 2021. – 400 с.

12. Людина у сучасному інформаційному просторі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3869-lyudina-u-suchasnomu-informatsiynomu-prostori/>

13. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2021. 327 с.

14. Максименко С. Д. Загальне поняття про особистість та її структуру / С.Д. Максименко. // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники: С. Д. Максименко, М. В. Папуча; заг. ред. С. Д. Максименка. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2025. С.131– 144.

15. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посібник. / Н. Ю. Максимова. – К.: "Київський університет", 2022. – 308 с.

16. Моляко В. О. Психологія творчості підлітка. – Київ: Педагогічна думка, 2020. 276 с.

17. Мушевич М. І. Клінічна психодіагностика: Методичні рекомендації для студентів ф–ту психол. / М. І. Мушевич. – Луцьк: «Вежа», 2021. – 170 с.

18. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О.М. Немеш. Київ: Слово, 2023. – 391 с.

19. Основи практичної психології/ В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник. Київ: Либідь, 2021. 563 с.

20. Павелків Р. В. Вікова психологія. – Київ: Кондор, 2021. 350 с.

21. Пономаренко І.Л. Тренінг розвитку рефлексивності у підлітків. Практична психологія і соціальна робота. Київ. 2022. №3. С. 8-17.

22. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська. – К.: Педагогічна думка, 2025. – 197 с.

23. Профілактика поширення наркозалежності серед молоді: Навчально–методичний посібник. / Під ред. В. В. Бурлаки. – Київ: Герб, 2021.

– 224 с.

24. Психолого–педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська; за ред. Л. З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2025. – 197 с.

25. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя 2022. 318 с.

26. Підбуцька Н. Цінності сучасної молоді та їхній вплив на успішність навчально-виховного процесу у ВНЗ. Вісн. Львів. ун-ту, 2020. Випуск 25. С.191-196.

27. Романюк Л.В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2024. 188с.

28. Савчин М. В. Вікова психологія. – Київ: Академвидав, 2021. 215 с.

29. Середницька І.Я. До проблеми самовизначення особистості. Наука і освіта. 2022. №5-6. С.93-95.

30. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб./ За заг. ред. І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. – К.: Центр навчальної літератури, 2024. – 256с.

31. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Під ред. Н. М. Токарева А. В. Шамне. Харків, 2021. 226 с.

32. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії К.: Либідь, 2022. С 316-358.

33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: структура і розвиток. – Київ: Либідь, 2023. 256 с.

34. Тринчук О.Б. Особливості мотиваційно- ціннісної структури особистості Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова. Психологія. 2020. Т.20. Вип.2(36). Ч.2. С. 201-209.

35. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків:

Навч.–метод. посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова, Н. О. Березіна, М. М. Галябарник, С. В. Кириленко. – К.: Педагогічна думка, 2024. – 284 с.

36. Чаплінська Ю.С. Корекція образу сім'ї як чинник актуалізації життєвих цінностей молоді: автореф. дис....канд. психол.наук спец.: 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» /Ю.С. Чаплінська. – Київ, 2020. – 18 с.

37. Штепа О.С. Особливості сенсо-життєвих та ціннісних орієнтацій у осіб з високим рівнем самоменеджменту. Актуальні проблеми практичної психології. Херсон. 2021. – С.682-688.

38. Яценко Т. С., Іваненко Б. Б., Аврамченко С. М., Євтушенко І. В., Сергієнко І. М., Калашник І. В. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Підготовка психолога-практика: навч. посіб. для студ. ВНЗ— К.: Вища школа, 2021. — 342с.

39. Яценко Т. С. Психологія глибинної корекції особистості. – Київ: Вища школа, 2024. 187 с.

40. Bandura A. Social foundation of thought and action: a social cognitive teory. -N. Y., 1986. -220p.

41. Blasi G. Moral identity: Its role in moral functioning / G. Blasi // Morality, moral behavior and moral development / cds. WM Kurtincs,]. I. Gcwirtz. - NY: Wiley, 2004.-P. 128-139

42. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton, 2000.

43. Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill, 2014.

44. Feldman J. Psychology (part 2) - N.Y., 1990. - 670p.