

Дубчак Г.М.

доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
e-mail: galyna.dubchak@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4062-979X>

Панфілова А.П.

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Луганський національний університет імені Т. Шевченка
e-mail: panfilovastasia@gmail.com

**Психокорекція інтернет-залежності у підлітків як чинник
збереження психічного здоров'я та професійного самовизначення
в умовах цифровізації**

Анотація. Матеріали присвячені вивченню та розробці комплексної програми психологічної корекції інтернет-залежної поведінки серед підлітків в умовах тотальної цифровізації та тривалого впливу стресогенних чинників воєнного стану. Здійснено теоретико-емпіричний аналіз феноменології віртуального ескапізму у підлітковому віці. Доведено, що цілеспрямована психокорекційна робота, яка інтегрує розвиток вольової саморегуляції, засвоєння цифрової гігієни та залучення до офлайн-взаємодії, суттєво послаблює прояви адиктивної поведінки, відновлює когнітивно-емоційний ресурс підлітків та створює сприятливе психологічне підґрунтя для успішного професійного самовизначення.

Ключові слова: інтернет-залежність, підлітки, цифрова гігієна, психокорекція, психологічне благополуччя.

Dubczak H.M.

Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology,
Luhansk Taras Shevchenko National University
e-mail: galyna.dubchak@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4062-979X>

Panfilova A.P.

second-level higher education (master's) student
Luhansk Taras Shevchenko National University
e-mail: panfilovastasia@gmail.com

**Psychocorrection of Internet addiction in adolescents as a factor
of preserving mental health and professional self-determination
in conditions of digitalization**

Abstract. The article is devoted to the study and development of a comprehensive program of psychological correction of Internet-dependent behavior among adolescents in conditions of total digitalization and the long-term impact of stress-producing factors of martial law. A theoretical and empirical analysis of the

phenomenology of virtual escapism in adolescence has been carried out. It has been proven that targeted psychocorrectional work, which integrates the development of volitional self-regulation, the acquisition of digital hygiene and involvement in offline interaction, significantly weakens the manifestations of addictive behavior, restores the cognitive and emotional resource of adolescents and creates a favorable psychological foundation for successful professional self-determination.

Keywords: Internet addiction, adolescents, digital hygiene, psychocorrection, psychological well-being.

Актуальність дослідження. Інтенсивна цифровізація сучасного освітнього простору, у поєднанні з тривалими екзистенційними та соціально-психологічними викликами воєнного стану в Україні, суттєво деформувала класичний контекст розвитку та соціалізації підлітків [1, 2]. Віртуальне середовище, з одного боку, постає як потужний ресурс для забезпечення безперервності освіти, здобуття інформації та підтримки комунікативних зв'язків у дистанційному форматі. З іншого боку, за відсутності сформованої культури взаємодії з цифровими носіями, воно перетворюється на деструктивний чинник ризику, що спровоковує формування патологічних форм адиктивної поведінки.

У підлітковому віці (12–14 років), коли відбувається активна перебудова самосвідомості, формування ідентичності та закладка базису для майбутнього професійного вибору, занурення у віртуальний простір часто виконує виражену компенсаторну функцію. Підлітки використовують гаджети як доступний механізм подолання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності, уникаючи емоційного дискомфорту, відчуття незахищеності, самотності чи соціальної дезадаптації.

Систематичне компульсивне перебування в мережі виснажує нервову систему, гальмує розвиток волевих процесів та блокує формування навичок саморегуляції поведінки. Оскільки віртуальний світ пропонує швидке та беззусильне отримання дофамінового підкріплення, у підлітків знижується мотивація до долаття труднощів у реальному житті. Це безпосередньо позначається на академічній успішності, руйнує міжособистісні взаємини у сім'ї та з однолітками, а головне — викривляє уявлення про власні ресурси, здібності й майбутню професійну траєкторію, роблячи процес професійного самовизначення хаотичним або повністю заблокованим [1, 3, 6].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність комплексної програми психологічної корекції інтернет-залежної поведінки підлітків шляхом розвитку волевої саморегуляції, засвоєння принципів цифрової гігієни та залучення до активних форм офлайн-діяльності.

Методи та організація дослідження. Практична частина дослідження реалізовувалася на базі Городищенського закладу загальної середньої освіти № 3 (I–III ступенів) Городищенської міської ради Черкаської області. Досліджувану вибірку становила сформована група ризику з 12 учнів 6–8-х класів віком від 12 до 14 років (7 хлопчиків і 5 дівчаток), які демонстрували ознаки надмірного захоплення цифровими пристроями та зниження навчальної мотивації.

Для забезпечення об'єктивності та всебічності оцінки психологічного стану учасників застосовувався діагностичний комплекс, що включав в себе: шкалу проблемного використання інтернету (PIUS) (Caplan, 2010) для оцінки ступеня дезадаптивного контролю над користуванням мережею [5]; Бергенську шкалу залежності від соціальних мереж (BSMAS) (Andreassen et al., 2012) для виявлення рівня адиктивного занурення у віртуальну комунікацію [4]; шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI, підлітковий варіант) для діагностики реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (адаптація В.І. Моросанової) для визначення індивідуального профілю саморегуляції [2]; проєктивну рисункову методику «Я в реальному та віртуальному світах» для аналізу неусвідомлюваних компонентів «Я-концепції»; восьмиколірний тест Люшера для визначення актуального емоційного стану, рівня внутрішньої напруги та виснаження компенсаторних ресурсів психіки.

Результати дослідження та їх обговорення. Констатувальний етап дослідження засвідчив наявність виражених негативних тенденцій у психоемоційній сфері та поведінці досліджуваних підлітків:

- *рівень інтернет-залежності*: За результатами методик PIUS та BSMAS, у 33% осіб встановлено високий рівень ризику формування інтернет-залежності. Ця група характеризувалася систематичними порушеннями режиму сну, дратівливістю при обмеженні доступу до гаджетів, емоційною лабільністю та зниженням шкільної успішності. Помірний рівень ризику виявлено у 42%, а низький — у 25% респондентів;

- *рівень тривожності*: Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 58% респондентів. Інтернет-простір для цієї категорії виступає своєрідним «психологічним прихистком», що дозволяє тимчасово знизити напругу від зовнішніх стресорів;

- *стиль саморегуляції*: 75% учасників групи ризику продемонстрували виражений дефіцит навичок вольової саморегуляції. Найбільш дефіцитарними виявилися ланки цілепокладання, стратегічного планування власного часу та вольового самоконтролю під час виконання систематичної діяльності.

Якісний аналіз проєктивних рисунків «Я в реальному та віртуальному світах» виявив глибокий внутрішній конфлікт і деструктивний розрив у самосприйнятті підлітків. У віртуальному світі підлітки зображували себе за допомогою яскравих кольорів, великих масштабів, надаючи персонажам рис упевненості, сили, успішності та контролю. Натомість реальне «Я» зображувалося зауважено меншим, дрібним, виконаним у темних або блідих тонах, із вираженими ознаками пригніченості, самотності, вразливості й безпорадності. Дані Тесту Люшера підтвердили наявність хронічного емоційного виснаження та високої потреби в захисті у 67% досліджуваних.

На основі діагностичних даних було розроблено та впроваджено чотири тижневу корекційно-розвивальну програму «Мій вибір — реальне життя» (2 заняття на тиждень по 60 хвилин; всього 8 групових сесій з елементами тренінгу, арттерапії та індивідуального коучингу).

Зміст модулів корекційної програми включав:

Модуль 1. Усвідомлення екранного часу та часовий аудит, метою якого було формування об'єктивного сприйняття власної цифрової активності.

Проводилася інтерактивна сесія «Я і мій екранний час» із використанням функцій системного моніторингу гаджетів. Використовувалася вправа «Світлофор», у межах якої підлітки кодували кольорами корисне використання пристрою (зелений), нейтральне (жовтий) та безцільне «скролінг-поглинання» часу (червоний), оцінюючи втрачені ресурси для особистісного зростання.

Модуль 2. Пошук альтернативних варіантів дозвілля та реальна соціалізація, метою якого було відновлення ресурсностей офлайн-середовища та розширення копінг-стратегій. Проводилося заняття «Чим замінити телефон: хобі, спілкування та спорт». Учасники створювали індивідуальне «Меню альтернатив» (список із 15–20 приємних та корисних справ без застосування гаджетів). Використовувалася побудова «Карти соціальних зв'язків у реальному житті», орієнтованої на відновлення живого спілкування з однолітками та членами родини.

Модуль 3. Вольова саморегуляція та цифрова гігієна, метою якого було оволодіння прийомами емоційно-вольової саморегуляції та розробка правил цифрової безпеки. Проводився тренінг поведінкової саморегуляції, спрямований на засвоєння дихальних технік діафрагмального заспокоєння та прийому переривання компульсивних дій «Стоп-кран»; складання та прийняття персонального плану «Цифрового детоксикаційного дня» (правила «ночі без гаджетів», безтелефонних зон під час харчування та виконання домашніх завдань).

Повторна діагностика, проведена після завершення психокорекційної програми, зафіксувала позитивну динаміку у 70% учасників групи ризику, а саме,

- зниження показників компульсивного використання інтернету та соціальних мереж за шкалами PIUS та BSMAS до середнього та низького рівнів у більшості учасників;

- стабілізацію психоемоційного стану, що проявилось у зниженні рівня ситуативної тривожності на 28% порівняно з вихідними даними;

- поліпшення показників вольової саморегуляції: підлітки продемонстрували здатність самостійно контролювати часові межі перебування в мережі та планувати власну діяльність протягом дня;

- гармонізацію образів «Я-концепції» за результатами повторного рисункового тесту, де зображення реального «Я» набуло більшої деталізації, впевненості та кольорового різноманіття.

Висновки. Інтернет-залежність у підлітковому віці є складним психологічним утворенням, виникнення якого в сучасних умовах підсилюється стресогенним фоном воєнного стану та компенсаторним прагненням уникнути тривоги й соціальної неовизначеності.

Комплексна психокорекція адиктивної поведінки підлітків є ефективною лише за умови системного поєднання трьох векторів впливу: розвитку вольової саморегуляції поведінки, формування навичок свідомої цифрової гігієни та цілеспрямованої активізації офлайн-діяльності.

Нормалізація використання цифрових технологій та подолання віртуального ескапізму безпосередньо вивільняють когнітивний та емоційний ресурс підлітка. Це створює необхідний фундамент для формування стійких професійних інтересів, розвитку суб'єктності, відновлення психологічного

благополуччя та здійснення усвідомленого професійного самовизначення на порозі дорослого життя [1, 2, 7].

Список літератури:

1. Voronova, A. B. (2022). Psychological characteristics of internet addiction in adolescence. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(16), 45-58.
2. Lytvynenko, O. V. (2023). Self-regulation as a factor in preventing addictive behavior among students. *Problems of Modern Psychology*, 58, 112-126.
3. Starovoitova, I. V. (2021). Digital hygiene and the psychological well-being of adolescents in the modern educational space. *National University Bulletin*, 4(12), 89-101.
4. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Bergen Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
5. Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
6. Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
7. Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки та оформлення матеріалів дослідження системи штучного інтелекту (Gemini) застосовувалися виключно як допоміжний інструмент для стилістичного редагування тексту та технічного впорядкування списку літератури відповідно до вимог міжнародного стандарту APA. Автори підтверджують свою повну відповідальність за точність, оригінальність, наукову коректність та змістове наповнення поданої праці.