

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

RESEARCH ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AND ITS INFLUENCE ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF YOUTH UNDER WARTIME CONDITIONS

У статті досліджується особливості впливу Інтернет-залежності на процес становлення особистості молоді юнацького віку в умовах сучасної цифровізації та воєнних дій в Україні. Автором проведено емпіричне дослідження серед 28 студентів першого та другого курсів Чортківського навчально-наукового інституту підприємництва та бізнесу, спрямоване на виявлення рівня тривожності, вольового самоконтролю та проявів віртуальної залежності. Виявлено, що надмірне перебування у віртуальному просторі, зокрема у соціальних мережах та онлайн-іграх, має здебільшого негативний вплив на психоемоційний стан молоді, посилюючи тривожність, емоційну нестабільність і знижуючи здатність до саморегуляції та адекватної поведінки.

Особлива увага приділяється взаємозв'язку між рівнем тривожності, особливостями самоконтролю, наполегливістю та схильністю до розвитку Інтернет-залежності. Автор наголошує на доцільності використання спеціалізованих діагностичних методик, зокрема «Шкали кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова», адаптованої до сучасних умов українського суспільства та актуальних викликів воєнного часу. Аналіз результатів дослідження демонструє, що війна та пов'язані з нею соціально-психологічні труднощі значно підвищують ризики формування компульсивного та надмірного використання віртуального простору як способу уникнення реальних життєвих проблем, а також можуть призводити до поглиблення внутрішніх конфліктів і дезадаптації особистості.

Обґрунтовано комплексний підхід до діагностики Інтернет-залежності, який враховує не лише часові рамки перебування у мережі, а й цільове призначення такого перебування, що є важливим для адекватного розуміння феномену та розробки ефективних профілактичних стратегій. Запропоновано практичні профілактичні заходи, спрямовані на розвиток особистісної стійкості, вольового самоконтролю, розширення офлайн-комунікацій та формування здорових моделей поведінки у цифровому середовищі, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

Практична значущість дослідження полягає у створенні основ для розробки ефективних профілактичних програм і заходів психологічної підтримки молоді, яка перебуває у зоні підвищеного ризику цифрової залежності, а також у формуванні рекомендацій для освітніх і соціальних інституцій щодо комплексної роботи з молоддю у цифрову епоху.

Ключові слова: Інтернет-залежність, юнацький вік, особистісне становлення,

тривожність, самоконтроль, наполегливість, соціальні мережі, онлайн-ігри, війна, профілактика.

The article examines the peculiarities of the impact of Internet addiction on the process of personality formation among youth of adolescent age in the context of modern digitalization and the ongoing military conflict in Ukraine. The author conducted an empirical study involving 28 first – and second-year students of the Chortkiv Educational and Scientific Institute of Entrepreneurship and Business, aimed at identifying levels of anxiety, volitional self-control, and manifestations of virtual addiction. It was found that excessive time spent in the virtual space, particularly on social networks and online games, predominantly has a negative effect on the psycho-emotional state of young people, increasing anxiety, emotional instability, and reducing the ability for self-regulation and adequate behavior.

Special attention is given to the interrelation between anxiety levels, features of self-control, perseverance, and susceptibility to the development of Internet addiction. The author emphasizes the appropriateness of using specialized diagnostic tools, particularly the "Yuryeva-Shornikov Cyberdependence Scale", adapted to the current conditions of Ukrainian society and the pressing challenges of wartime. Analysis of the study results demonstrates that the war and related socio-psychological difficulties significantly increase the risks of compulsive and excessive use of the virtual environment as a way to avoid real-life problems, which may also lead to the deepening of internal conflicts and personality maladaptation.

A comprehensive approach to diagnosing Internet addiction is substantiated, which takes into account not only the time spent online but also the purposeful nature of such activity. This approach is important for an adequate understanding of the phenomenon and the development of effective preventive strategies. Practical preventive measures are proposed, aimed at developing personal resilience, volitional self-control, expanding offline communication, and forming healthy behavioral models in the digital environment—especially relevant under wartime conditions.

The practical significance of the study lies in laying the groundwork for developing effective preventive programs and psychological support measures for youth at increased risk of digital addiction, as well as in formulating recommendations for educational and social institutions for comprehensive work with young people in the digital age.

Key words: Internet addiction, adolescence, personality development, anxiety, self-control, persistence, social networks, online games, war, prevention.

УДК 159.942: 004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.41>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Костишин Н.С.

к.еон.н., доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу Західноукраїнського національного університету

Актуальність проблеми дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні молоді юнацького віку опинилася у надзвичайно складних соціально-психологічних обставинах.

Ситуація постійної небезпеки, втрат, розлуки з близькими, переміщень та руйнування звичного укладу життя формує високий рівень стресу, тривожності та невизначеності. У таких умовах

особливо гостро постає проблема інтернет-залежності, яка часто для юнацтва є своєрідним способом втечі від реальності та засобом компенсації емоційних потреб.

Розвиток і становлення особистості молоді у цьому віковому періоді залежить від впливу інформації, яку вони щоденно отримують, серед якої провідне місце займає віртуальна мережа. Інтернет-простір забезпечує можливості для комунікації, навчання та розваг, однак надмірне та неконтрольоване його використання може призвести до порушень соціальної адаптації, емоційної регуляції та деформацій особистісного розвитку.

Через постійне зростання цифровізації та поширення мобільних технологій тематика Інтернет-залежності залишалася актуальною у світовій психологічній науці. Свою увагу дослідники зосереджують на різних аспектах цього явища: когнітивно-емоційному впливі, соціальних факторах, а також способах діагностики й корекції. Так, німецькі та угорські науковці Кусс Д.Дж, Гріффітс М.Д., Монтег С., Вегманн Е. та інші у своїх працях досліджують психологічні механізми Інтернет-залежності, зокрема активно вивчають когнітивні та емоційні особливості в осіб, що залежні, як-от порушеннях уваги, імпульсивності, тривожності, депресивних симптомах [1; 2]. Китайські психологи науковці Хуанг Ю., Чжан С., Лін М., Ванг З., Чен Л. та інші у своїх працях особливу увагу приділяють дослідженням ролі соціальної ізоляції, стресу, емоційного вигорання та сімейного клімату у формуванні Інтернет-залежності [3; 4]. Сміт А. та Андерсон М. особливу увагу приділяють вивченню впливу залежності саме у юнацькому віці, коли відбувається формування ідентичності, а ризик розвитку Інтернет-залежності, на думку авторів, є найвищим [5; 6]. Ми погоджуємося, що молодь юнацького віку має підвищений ризик розвитку Інтернет-залежності, зумовлений комплексом факторів – відчуттям тривожності, втратою самоконтролю, впливом суспільства та індивідуальними психологічними особливостями. Ці фактори посилюються в умовах війни, що перебуває сьогодні Україна, роблячи проблему Інтернет-залежності особливо актуальною та значущою для соціально-психологічного здоров'я юнацтва.

Метою статті є всебічне дослідження соціально-психологічних аспектів Інтернет-залежності та з'ясування її впливу на процес особистісного становлення юнацтва в умовах війни, з урахуванням специфіки переживання стресу, тривожності, соціальної ізоляції та трансформації міжособистісних взаємозв'язків, що обумовлені воєнною ситуацією.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання хмарних Інтернет-технологій у глобальному світовому масштабі, як все сторонній напрям, отримало потужний поштовх за часів пандемії COVID-2019. Україна у 2019–2020 роках не

стала винятком. Посилені заходи безпеки, що полягали в масовій ізоляції населення, спонукали до розширення можливостей використання Інтернету, не тільки для розваг, а й для посилено спілкування, навчання, виконання професійних обов'язків. Суспільство почало масово використовувати соціальні мережі не лише для особистого спілкування, а й створювати групи, спільноти за інтересами, в тому числі за професійними; застосовувати різноманітні платформи для конференц-зустрічей, зокрема Skype, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams та інші.

Відповідно до міжнародної статистики, станом на початок 2024 року кількість користувачів Інтернету у світі сягнула 5,35 мільярда осіб, що становить близько 66,2% від загальної чисельності населення планети. Із них 5,04 мільярда активно користуються соціальними мережами. В Україні на цей же період нараховувалося приблизно 28,57 мільйона Інтернет-користувачів, що еквівалентно 79,2% від потенційної чисельності населення країни, з урахуванням похибки, пов'язаної з окупацією частини територій та масштабною міграцією громадян унаслідок війни [7].

Сьогодні українці продовжують посилено використовувати доступ до віртуальної мережі у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії. Через бойові дії багато громадян були вимушені покинути рідні міста та села, значна частина позбулася власного майна, а то й гірше – рідних та близьких. Більшість сімей проживають віддалено один від одного (значна частина за межами кордонів країни); навчальний процес, особливо у прифронтових населених пунктах, здійснюється он-лайн в укриттях; повсякчас лунають тривоги про загрозу ракетних обстрілів – усе це спонукає українців від малого до старого бути у постійному доступі до Інтернету.

Пропри усі переваги користування Інтернетом, психологи визначають одну з наймасштабніших на сьогодні проблем – Інтернет-залежність. Вона формується внаслідок надмірного перебування у віртуальному просторі й супроводжується низкою негативних наслідків, зокрема втратою відчуття часу, появою дратівливості та тривожності у випадках, коли людину відволікають від використання гаджетів. До цього додаються порушення режиму сну та апетиту, погіршення функціонування зору та загальне ослаблення здоров'я.

Дослідники Інтернет-залежності розділилися на два табори. Явним представником одного з них є Хассан Т., який вважає, що цей феномен виступає як індивідуальна форма залежності, тобто самостійне явище, яке пов'язане із втратою людиною вольового контролю щодо перебування в Інтернеті й визнання проблеми на стадії чіткого прояву негативних наслідків, що впливають на стан її здоров'я, або якості життя [8]. Більшу частину становлять ті вчені-психологи, які вважають, що віртуальна залежність є певною мірою пов'язана з іншими захворюваннями людини. Зокрема, на

думку Баї В, Кай Г., В'ю С. та їх колег, це «прояв компульсивної поведінки, який має тісний зв'язок з іншими поведінковими залежностями або емоційними розладами, такими як неадекватна тривога чи депресія» [9].

В результаті детального вивчення наукових джерел щодо розуміння феномену «Інтернет-залежність» вважаємо, за доречне, розглядати його як комплексне поняття. Сутність якого полягає у поясненні безпосередньої залежності людської особистості від усього того, що вона може отримати завдяки віртуальному простору: чи то он-лайн покупки речей або збільшення соціальних контактів, чи то «серфінг» або пошук релевантної та доцільної інформації в Інтернеті з почерговим переходом від сайту до сайту, від однієї цікавої для користувача інформації до іншої, чи то відвідування конкретних сайтів або он-лайн-ігор. Адже усі перераховані форми активності особистості мають чіткий зв'язок з конкретним «місцем» – віртуальною мережею.

Тобто, на нашу думку, слід чітко розмежовувати поняття перебування в Інтернет мережі для пошуку (отримання) потрібної інформації, яка принесе користь, навчання або виконання професійних обов'язків, від необдуманого надмірного перебування у віртуальному просторі не заради конкретної мети, а просто без мети.

Юнацький вік виступає складною та суперечливою стадією життя індивіда, то саме у цей період закладається ціннісний фундамент та завершується етап становлення його особистості. Війна, яка триває в Україні уже більше трьох років, внесла великий вплив на становлення особистості молоді юнацького віку, особливо під впливом розвитку сучасних умов цифровізації та діжиталізації. Тому, з метою визначення психологічних та соціальних наслідків від негативного впливу віртуальної залежності на становлення особистості молоді в юнацькому віці за умов війни ми провели дослідження серед 28 студентів (17 юнаків та 11 дівчат) першого та другого курсу Чортківського навчально-науково-

го інституту підприємництва та бізнесу. Вік учасників становив діапазон від 17 років до 20 років із середнім показником – 17,8 років.

Організація і проведення емпіричного дослідження здійснювалися із дотримання усталених норм та правил що застосовуються до такого виду робіт. На початковому етапі здійснено формулювання цілей та робочої мети (гіпотези) дослідження, що полягає у визначенні у студентів рівня тривожності, самоконтролю та впливу віртуальної залежності на становлення їх особистості.

З метою врахування умов невизначеності ми запропонували студентам першочергово відповісти на запитання анкети «Вплив віртуальної залежності на становлення особистості». За результатами ми з'ясували, чи студенти користуються електронною поштою для спілкування чи листування (рис. 1).

Результати дослідження показали, що усі студенти володіють електронною поштою, а дехто має їх кілька. Перевагу віддають поштам від Google – 18 осіб. На другому місці пошти від Ukrnet – її використовують 12 осіб. При цьому частина студентів (5 осіб) останнім часом ніколи її не використовують, і тільки семеро користуються часто. Решта обґрунтовували, що вона потрібна тільки для навчання, або для реєстрації на інших Інтернет-платформах.

На запитання щодо наявності у студентів аккаунтів у соціальних мережах усі дали 100% ствердну відповідь, та повідомили, що зареєстровані в усіх можливих та доступних соцмережах, зокрема: Viber, Whats App, Telegram, Facebook, Instagram тощо. А от на запитання «Скільки часу Ви проводите у соціальних мережах протягом доби?» мит отримали наступні результати (рис. 2).

Відтак, найбільше часу понад 6 годин у соцмережах проводять дівчата – 18,1% проти 11,7% юнаків. Також дівчата переважають у показнику перебування у соціальних мережах від 3 до 6 годин на 7,5%. З юнаків 23,6% користуються даними платформами тільки до однієї години на добу.



Рис. 1. Наявність електронної пошти у студентів та частота її використання

Джерело: Розроблено автором

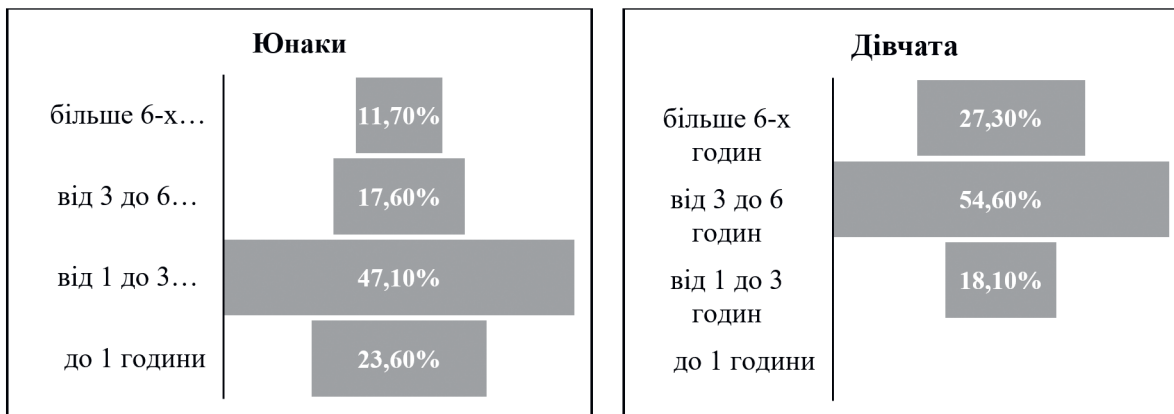


Рис. 2. Час, який юнаки та дівчата із досліджуваної вибірки проводять у соціальних мережах протягом доби

Джерело: Розроблено автором

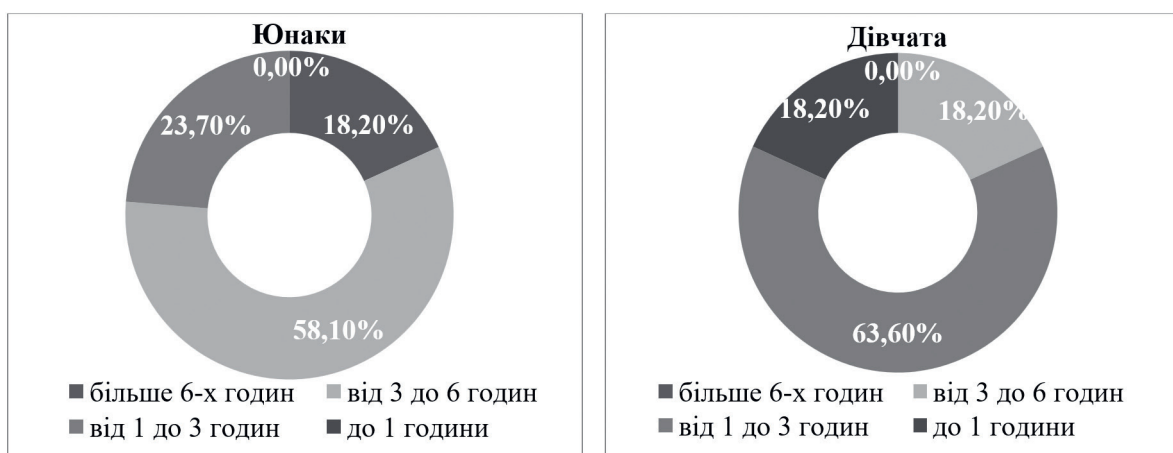


Рис. 3. Час, який студенти витрачають на ігрову діяльність в Інтернеті

Джерело: Розроблено автором

Наступний блок питань стосувався участі студентів у он-лайн-іграх. За результатами дослідження ми отримали однотайну сталу відповідь тальки різнився час перебування у грі (рис. 3).

Таким чином, юнаки витрачають значно більше часу на перебування у віртуальних іграх, ніж дівчата. Зокрема, частка юнаків, які грають понад шість годин на день, становить 18,2%, тоді як серед дівчат такий показник відсутній. Ці дані узгоджуються як з особливостями біологічного та психологічного розвитку, так і з типовими характеристиками особистості юнаків та дівчат. Для хлопців більш притаманна діяльність, пов'язана з динамічними або рольовими іграми, тоді як дівчата виявляють вищу схильність до соціальної взаємодії та спілкування.

У завершальному питанні анкети учасникам було запропоновано самостійно оцінити, чи вважають вони себе залежними від віртуального простору. Переважна більшість відповіла категорично «ні», що є цілком закономірним з огляду на широкі можливості сучасних цифрових технологій, які забезпечують легкий та безперервний доступ до Інтернету у режимі 24/7. Через це молодь часто не усвідомлює й не контролює тривалість перебуван-

ня в мережі. Лише у випадках появи явних негативних проявів, наприклад підвищеної тривожності, вони можуть звернути увагу на проблему.

Важливо вимірювати тривожність як рису особистості, яка обумовлює поведінку індивіда. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною характеристикою активної діяльності юнаків та дівчат. Тому, оцінка свого стану є важливим елементом самоконтролю. Інформативним інструментом визначення рівня самооцінки тривожності в умовах війни, на нашу думку, є саме методика «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)», що в оригіналі має назву «State-Trait Anxiety Inventory» [10]. Це методика діагностує два показники: 1) тривожність у даний момент часу (так звану реактивну) та 2) тривожність особистісну, що проявляється як стійне значення характеру індивіда. Результати діагности тривожності у студентів ЧННІПБ ЗУНУ показують значне переважання цього показника як у індикаторі особистої тривожності (ОТ) так і у щодо рівня ситуативної тривожності (СТ) (табл. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить, що юнаки загалом демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з дівчатами. Це простежується як

Таблиця 1

Результати діагностики юнаків та дівчат за «Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI)»

Показник тривожності	Низька (<30 балів)		Помірна (від 34 до 44 балів)		Висока (45 <)	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Ситуативна тривожність:						
– середній бал	0	28	42	40	58	51
– кількість осіб	x	2	5	12	6	3
– відносне значення (%)	x	11,8%	45,5%	70,5%	54,5%	17,7%
Особистісна тривожність:						
– середній бал	30	27	41	38	60	47
– кількість осіб	1	3	3	13	7	1
– відносне значення (%)	9,1%	17,6%	27,3%	76,5%	63,6%	5,9%

Джерело: Розраховано автором

за показником ситуативної тривожності (СТ), так і особистісної тривожності (ОТ): на 36,8% та 57,7% відповідно. Щодо високої тривожності, то її рівень у юнаків виявився меншим на 11,8% (СТ) та 8,5% (ОТ) у порівнянні з дівчатами. Натомість показники хвилювання та помірної тривожності переважають саме серед юнаків: на 25% за ситуативною та на 49,2% за особистісною шкалою.

Таким чином, для студентів, у яких виявлено високий рівень тривожності, важливо розвивати відчуття власної успішності та впевненості у своїх силах. Доцільним буде також переорієнтування їхнього підходу до виконання завдань: від акценту на зовнішній вимогливості, надмірній значущості результату та надкритичних очікуваннях – до глибшого усвідомлення змісту діяльності та чіткого планування окремих етапів роботи.

І навпаки, молодим людям юнацького віку із низькою тривожністю доцільно підкреслювати мотиваційні елементи діяльності, пробуджувати активність, викликати інтерес і підкреслювати почуття відповідальності за вирішення конкретного завдання.

Студенти, у яких виявлено помірний та високий стан ситуативної тривожності при потраплянні у стресову ситуацію відчувають вегетативне збудження, напруженість, дискомфорт та занепокоєння.

Добре, що такий стан юнаків та дівчат не є сталим, а має схильність до змін і при цьому його інтенсивність також коливається.

Вольовий самоконтроль відіграє важливу роль у регулюванні мотиваційних засад та обґрунтуванні самоконтролю особистістю під час використання Інтернету, зокрема у випадках надмірного перебування в мережі. Під рівнем вольового самоконтролю розуміють здатність людини управляти власною поведінкою у різних життєвих обставинах, а також свідомо контролювати свої емоційні стани, дії та внутрішні спонукання.

Міру вольового самоконтролю ми діагностували у студентів в цілому та за окремими якостями: наполегливістю і самовладанням, використовуючи методику «вольового самоконтролю» А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана [11]. Для підрахунку визначали середнє значення і розподіл на високий та низький рівень корегуються балом, який перевищує чи відповідно менший за середнє значення по групі. Для значення «З» цієї межі є число 12, для «Н» –8, для «С» –6 (табл. 2).

Отже, студенти, у яких виявлено риси незалежності, активності, самостійності та емоційної зрілості, отримали високі показники за шкалою «З». Для них характерні впевненість у собі, внутрішній спокій, реалістичність мислення та добре сфор-

Таблиця 2

**Результати дослідження юнацтва за методикою вольового самоконтролю
А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана**

Показник вольового самоконтролю	Дівчата		Юнаки		Усього	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Загальне значення «З»:						
Висока самооцінка > 12 балів	8	72,7	5	29,5	13	46,4
Низька самооцінка < 12 балів	3	27,3	12	70,5	15	53,6
Діапазон: 0–24 бали						
Наполегливість «Н»:						
Висока самооцінка > 8 балів	9	81,8	3	17,7	12	42,8
Низька самооцінка < 8 балів	2	18,2	14	82,3	16	57,2
Діапазон: 0–16 балів						
Самовладання «С»:						
Висока самооцінка > 6 балів	7	63,6	7	41,2	14	50,0
Низька самооцінка < 6 балів	4	36,4	10	58,8	14	50,0
Діапазон: 0–13 балів						

Джерело: Розраховано автором

моване почуття відповідальності. Таких учасників дослідження було всього 13 осіб: 5 юнаків і 8 дівчат. Вони вирізняються здатністю ефективно планувати власні наміри, усвідомлювати й аналізувати власні мотиви, раціонально розподіляти свої зусилля та вміло контролювати поведінку. Особливою характеристикою сформованої особистості цієї групи є виражена соціально-політична спрямованість.

Загалом у 15 студентів виявлено низький показник загальної самооцінки (у 3 дівчат та 12 юнаків). Цю групу характеризує підвищена чутливість, схильність до тривожності, емоційна нестабільність та невпевненість у собі. Зазвичай їхня загальна активність є зниженою, а здатність до самоаналізу – досить слабкою. Ми спостерігали у таких студентів нестійкість щодо демонстрування власних намірів й надмірну імпульсивність. Фахівці пояснюють подібний стан у юнацькому віці або проявами емоційної незрілості, або особливостями індивідуальних рис, яким властива недостатня саморегуляція. На нашу думку, розбалансованість цих здобувачів освіти значною мірою зумовлена надмірною чутливістю до впливів зовнішнього середовища, що наразі перенасичене негативною інформацією, складними міжособистісними взаєминами та тривожними переживаннями, зокрема через втрати знайомих і близьких унаслідок війни.

Аналіз показників за шкалою «наполегливість» свідчить, що провідна роль тут належить дівчатам, які складають 81,8% від загальної кількості респондентів із високими значеннями цієї характеристики, тоді як серед юнаків цей показник становить лише 17,7%. Загалом у вибірці переважає низький рівень наполегливості, що складає 57,2%. Це означає, що лише 12 учасників дослідження демонструють достатню силу волі та здатність доводити розпочаті справи до завершення. Водночас, у 16 студентів (2 дівчини та 14 юнаків) виявлено прагнення реалізувати власні наміри, проте на шляху до досягнення цілей вони часто зіштовхуються з труднощами, легко піддаються відволіканням або спокусам. Для цієї групи характерне прагнення узгоджувати свою поведінку із соціальними нормами, а в окремих випадках спостерігаються навіть маніакальні тенденції у їхніх вчинках. Низькі значення за шкалою наполегливості вказують на більшу нестабільність, невпевненість та імпульсивність, що може призводити до непослідовної або розсіяної поведінки.

Результати діагностики самовладання відображають, що у половини студентської молоді (14 осіб з них 7 дівчат і 7 юнаків) чітко відображений нахил до контролю емоційних станів та реакцій. Ці студенти уміють відносно добре володіти складними ситуаціями та мають схильність до емоційної стійкості. Їм властива підвищена готовність до сприйняття усього нового, невідомого та спонтанного, вони можуть проявляти інноваційність та радикальність. Однак, палке бажання до самоконтролю і прагнення свідомо обмежити спонтанність може посилити внутрішню напругу і стати причиною сталої занепокоєності і втоми.

Студентам із низькою оцінкою до самовладання (4 дівчат та 10 юнаків) притаманні імпульсивність та спонтанність у поєднанні з вразливістю і домінуванням традиційних поглядів, які їх захищають від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, а також сприяють неспокійному душевному стану.

Отже, аналіз результатів дослідження рівня тривожності та особливостей самореалізації дозволив встановити, як ці чинники впливають на процес особистісного становлення студентів юнацького віку. Війна чинить безпосередній і негативний вплив на зазначені процеси, ще більше їх загострюючи. У таких умовах значно зростає ймовірність потрапляння молоді до групи ризику щодо розвитку інтернет-залежності, оскільки надмірне перебування у віртуальному середовищі нерідко стає для них найпростішим способом уникнути реальних життєвих проблем.

Проводити діагностику Інтернет-залежності у юнаків і дівчат у час війни, вважаємо із обов'язковим використанням новітньої методики «Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS). Ця методика розроблена українськими науковцями Юр'єв Л. М. та Шорніков А. В. і враховує сучасні зміни у розвитку віртуальної мережі, а також бере до уваги із нинішні українські особливості. Вона містить вісімнадцять запитань, у формі самозвіту. Кожен пункт відповіді оцінюється відповідним балом від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто) за шкалою Лайкерта [12]. Результати дослідження Інтернет-залежності у юнаків та дівчат показують, що 32,1% залежності не визначається, зате у 7,1% є прояви віртуальної залежності (табл. 3).

Аналіз отриманих результатів показує, що загалом у досліджуваній вибірці проявляється тенденція до віртуальної залежності 60,8% кількості усіх студентів (17 осіб з 28). При цьому домінуюча позиція цього показника у юнаків 64,7% (11 осіб з 17). Примітно, що серед опитаних дівчат взагалі не виявлено випадків інтернет-залежності, тоді як серед юнаків до цієї категорії потрапили двоє, що особливо активно залучені до онлайн-ігор, а один із них також захоплюється азартними.

Отже, ґрунтовне дослідження особливостей впливу Інтернет-залежності на становлення особистості молоді юнацького віку показало, що надмірне перебування у віртуальному середовищі чинить істотний і переважно негативний вплив на процес особистісного становлення молоді юнацького віку й дане поняття слід розглядати з чітким регламентуванням мети перебування юнаків чи дівчат у віртуальному просторі.

За нашими результатами такими критеріями доречно використовувати:

- надмірне перебування у соціальних мережах;
 - надмірне перебування (серфінг) по хмарних сторінках,
 - надмірне перебування через зловживання онлайн іграми (особливо рольовими чи азартними).
- Відповідно до цих критеріїв доцільно сформулювати коректурну роботу для профілактики мети пе-

Таблиця 3

Результати дослідження віртуальної залежності у юнацтва за «Шкалою кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS)

Показник віртуальної залежності	Дівчата		Юнаки		Усього	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Немає залежності Діапазон: 18–33 бали	5	45,5	4	35,5	9	32,1
Тенденція до залежності Діапазон: 34–46 балів	6	54,5	11	64,7	17	60,8
Наявна залежність Діапазон: більше 47 балів	x	x	2	11,8	2	7,1

Джерело: Розраховано автором

ребування молодими людьми в Інтернеті, а також зменшення часових рамок, в залежності від мети. Така робота, на нашу думку, повинна містити кілька векторів розвитку:

- особистісний – робота молодих людей над самими собою у формі аутотренінгів, тренінгів самоконтролю;
- освітній – робота під час навчання у закладах вищої чи перед вищою освіти;
- соціально-суспільний – робота працівників громади, які відповідають за налагодження культурного розвитку мешканців населених пунктів.

Для реалізації особистісного вектору пропонуємо перелік умов та порад із профілактики та зменшення перебування у віртуальному просторі молоді за реаліях війни та із врахуванням мети перебування в Інтернет-мережі:

Налагоджена та різноманітна офлайн комунікація з друзями, підлітками, рідними. Під час реалізації цієї умови слід чітко дотримуватися правил очного спілкування, збільшити кількість прогулянок на свіжому повітрі, відвідувати по можності виставки, фільми у кінотеатрах, вистави у театрах.

Забезпечення в сімейному просторі атмосфери добробуту, комфорту, підтримки, довіри. Сімейна складова має значний вплив на становлення особистості юнаків та дівчат. Саме в родині формується модель подальшої сімейної поведінки, яку навіть не усвідомлюючи, молоді люди будуть переносити на свої власні створені сім'ї. Ні в якому разі не можна жорстко та без обґрунтовано обмежувати перебування юнаків в Інтернет-мережі. Для реалізації таких задач доцільно навантажувати їх посиленою домашньою роботою чи іншими видами занять, запропонувати спільні прогулянки чи долучення до волонтерської роботи як-от приготування сухих супових наборів, плетіння сіток, виготовлення розпалювачів чи окопних свічок. Така робота водночас сприятиме формуванню затребуваності юнаків та дівчат суспільством.

Робота на посиленні самоконтролю. Одним із факторів втрати самоконтролю є втрата плинності реального часу, коли молодь перебуває у соціальних мережах чи грає у он-лайн ігри. Інструментом у цьому випадку може стати певна справа: наведення на спрацювання годинника в режимі будильника, до прикладу щогодини, або налаштування

нагадування через певний відрізок часу. А далі уже справа тренувань та прояву сили волі, щоб зупинитися після їх спрацювання.

Розширення особистих захоплень, хобі чи фахових інтересів. При цьому вони мають бути різностороннього характеру, бажано практичного профільного застосування (доприкладу: в'язання, вишивання, бісероплетіння – для дівчат; різьблення по металу, склі чи дереві, виготовлення виробів із природних матеріалів – для юнаків, заняття спортом, плаванням тощо).

Розвиток навичок планування своєї діяльності на наступний день, вміння розставляти пріоритети, вибирати головне. Ці навички щодо організації особистого простору є основою менеджменту та організації управлінської діяльності у будь-якому напрямі чи галузі. Це допоможе молоді юнацького віку краще структурувати функції та обов'язки, підготує їх до майбутньої професійної діяльності. Навчить брати повну відповідальність за власні дії чи бездіяльність.

Освітній та соціально-суспільний вектори реалізується з допомогою проведення різноманітних заходів, програм, тренінгів тощо.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, проведене дослідження показало, що в умовах війни та швидкого розвитку цифровізації значна частина студентської молоді юнацького віку схильна до надмірного перебування у віртуальному просторі, що нерідко переростає у прояви Інтернет-залежності. Це явище має переважно негативний вплив на особистісне становлення юнаків і дівчат, супроводжуючись високими показниками тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням рівня вольового самоконтролю. Особливо небезпечною є відсутність усвідомленої мети під час перебування в мережі, що часто замінює реальне спілкування і конструктивну діяльність. У таких умовах молодь використовує Інтернет як спосіб уникнення життєвих труднощів, пов'язаних як із загрозами війни, так і з віковими кризами становлення власного «Я».

Опираючись на отримані в дослідженні результати, сформулювало критерії щодо яких слід визначати вплив Інтернет-залежності: надмірне перебування у соціальних мережах; надмірне перебування (серфінг) по хмарних сторінках, надмір-

не перебування через зловживання он-лайн іграми (особливо рольовими чи азартними). Також запропоновано перелік умов та порад із профілактики та зменшення перебування у віртуальному просторі молоді за реаліях війни та із врахуванням мети перебування в Інтернет-мережі.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження комплексної профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на розвиток самоконтролю, зміцнення соціальних зв'язків та підтримку активного офлайн-життя молодих людей. Водночас дане питання залишається актуальним й надалі потребує ширших та комплексних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2020. Vol. 26(14), P. 1495–1509. <https://doi.org/10.2174/1381612825666190725153936>
2. Montag C., Wegmann E., Sariyska R., Demetrovics Z., Brand M. How to overcome taxonomical problems in the study of internet use disorders and what to do with behavioral addictions? *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10(2). P. 285–291. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022>
3. Huang Y., Zhang S., Xu Q. Social isolation and internet addiction among young adults during the COVID-19 pandemic: The mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107178>
4. Lin M., Wang Z., Chen L. Family dynamics and internet addiction among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Child and Family Studies*. 2023. Vol. 32(4). P. 812–825. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02312-9>
5. Smith A., Anderson M. The rise of digital addiction: Adolescents and screen time challenges. *Psychology of Popular Media*. 2022. Vol. 11(1). P. 40–53. <https://doi.org/10.1037/ppm0000353>
6. Chen Y., Wang X. The impact of internet addiction on adolescent psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 68(3). P. 450–458. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.011>
7. Як повномасштабна війна відобразилася на кількості Інтернет-користувачів в Україні. 2024. URL: <http://surl.li/mstyuo>
8. Hassan T., Alam M.M., Wahab A., Hawlader M.D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2020. No 95. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
9. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K.X., Li Y.C., Liu H.Z., Du X., Zeng Z.T., Lu C.M., Mi W.F., Zhang L., Ding Y.H., Yang J.J., Jackson T., Cheung T., An F.R., Xiang Y.T. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Translational Psychiatry*. 2022. No 12(1). P. 138–145. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01893-2>
10. Шкала тривоги Спілбергепа (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
11. Тест вольового самоконтролю. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000z11-3ae4.doc.html>
12. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Том 29. Вип. 3 (108). С. 57–60.