

**XVI Міжнародна науково-
практична конференція
«Scientific trends: history,
development and existing
problems», 21-23 квітня 2025 р.,
Краків, Польща
Психологія**

КОРЕКЦІЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

Максим О.В.

науковий співробітник лабораторії соціально

дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

м. Київ, Україна

ORCID 0000-0002-9869-1684

maksiola@gmail.com

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що зараз жодна людина не мислить свого життя без Інтернету, хтось більшою, хтось меншою мірою. Феномен інтернет-залежності виникає, не підкоряючись законам, під впливом яких формуються інші види залежностей. Якщо їх розвитку потрібно близько двох-трьох років, то інтернет-залежність у 25% випадків розвивається у перші 6 місяців, а інших 75% достатньо року. Виданням Educational Psychology Review було проведено дослідження, результати якого дозволили зробити висновки, що серед молоді мегаполісів домінує проміжний тип інтернет-залежності (96,2%). Сильна інтернет-залежність спостерігається у 2,7% користувачів і лише 0,1% респондентів виявилися незалежними від

інтернету. Інтернет-залежність підлітків утворює багатофакторну проблему сучасного суспільства.

На сьогоднішній день критично важливим є не лише діагностування цього явища, але й розробка інтегрованих програм, що враховують як особливості соціально-психологічного розвитку підлітків, так і трансформацію їхніх ціннісних орієнтацій. Сучасна література підтверджує, що зміна внутрішнього світогляду та системи цінностей є невід'ємною складовою психокорекції інтернет-залежності (О.Кулешова, Л.Міхеєва, 2022).

Дані, отримані О.А. Поповою, підтверджують: чим вищий у підлітків ступінь інтернет-залежності, тим вищими є емоційна нестабільність, моральна ненормативність, тривожність, імпульсивність, підозрілість, соціальна тривога і непристосованість, недовіра до оточуючих, втрата надії, порушення в комунікативній сфері, соціальна неповноцінність, а також суїцидальний ризик.

Крім того, молоді люди із інтернет-залежністю мають значні проблеми в комунікативній сфері: вони «закриті» і відсторонені від інших, конфліктні, живуть лише власними переживаннями, схильні до суперечок, агресії та девіантної поведінки, у них завищена самооцінка і повна відсутність критичності. Крім того, вони страждають від відсутності підтримки оточуючих і нестачі людського спілкування, що, у свою чергу, викликає у них почуття безпорадності та безвиході [3]. Такій людині зазвичай важко адаптуватися в соціальній групі, членом якої вона є, самореалізуватися, проявити індивідуальність

Особливо помітний вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації підлітків, що зумовлено появою особистісних деформацій. При цьому на передній план виступає спрямованість на занурення у віртуальну реальність, тоді як стосунки з близькими людьми, орієнтація на професійний ріст, навчання тощо стають для особистості другорядними, а з розвитком адикції – взагалі неважливими.

Ціннісні орієнтації це відображення в свідомості людини цінностей, визнаних їм як стратегічних життєвих цілей і загальних мировоззренческих

орієнтирів. Ціннісні орієнтації тісно пов'язані з багатьма психологічними категоріями особистості, зумовлюють її спрямованість і визначають позицію людини по відношенню до тих чи інших явищ дійсності. Також вони відіграють головну роль в регуляції соціальної поведінки, включаючи диспозиції особистості, її установки, інтереси, мотиви, потяги.

Дослідження показало, що у підлітків з інтернет - залежністю спостерігаються спотворення в структурі і змісті смисложиттєвих орієнтацій. Для них характерна менша зв'язність світоглядних структур, їх мозаїчність, низька свідомість життя, викривлення і недостатня сформованість ієрархії цінностей.

В ході дослідження було виявлено, що інтернет-залежні підлітки характеризуються гедоністичною установкою, що відноситься до сьогодення, будучи при цьому розчарованими в результативності минулого періоду життя.

Результати за шкалою «Результативність життя» говорять нам про те, що для цих підлітків оцінка минулого виявляється гнітючою, вони не вважають минулий період життя осмисленим, результативним, не бачать своєї самореалізації. Співвідношення показників шкал «Локус контролю-життя» і «Локус контролю-Я» говорить про те, що Інтернет-залежні підлітки же час у них є переконання в тому, що людина може повністю впливати на всі події у своєму житті.

Отримані дані дозволяють говорити про те, що інтернет- залежні підлітки характеризуються як люди, що живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, при цьому у них спостерігаються ознаки незадоволеності своїм життям як в сьогоденні, так і в прожитого частини життя. Характерно спостерігається протиріччя між уявленням про себе, як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, упевненістю в тому, що всі дії обов'язково призводять до стовідсоткового успіху і, одночасно, відсутністю реальних планів в досягненні цілей і відповідальності за свої дії (локус контролю «Я»),

переконаністю в тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє, все залежить від долі (локус контролю «Життя»).

Зміни у системі цінностей є як причиною, так і наслідком інтернет-залежності. Підлітки часто відмовляються від традиційних соціальних норм на користь віртуальних комунікацій та моделей поведінки, які їм пропонує цифровий простір. Це створює потребу в психокорекційних заходах, спрямованих на ревалідацію самоідентифікації та переорієнтацію особистих пріоритетів (Левицька, 2023).

Корекція ціннісних орієнтацій в інтернет-залежних підлітків базується на комплексному підході, що включає:

- Індивідуальну психотерапію, орієнтовану на рефлексію власних переконань та емоційного стану.
- Групову роботу, де основний акцент робиться на розвиток соціальних навичок, обговорення проблем і формування позитивних емоційних стратегій.
- Методики когнітивно-персонального тренінгу, що спрямовані на зміну негативних моделей мислення та укріплення самооцінки.

Логічну послідовність впровадження програми можна умовно розбити на три етапи:

- Початковий (діагностичний) – визначення рівнів інтернет-залежності за допомогою стандартизованих методик та опитувальників, а також аналіз поточної системи ціннісних орієнтацій.
- Корекційний – реалізація психотерапевтичних сесій, тренінгів з розвитку емоційного та соціального інтелекту, а також спрямованих на усвідомлення шкоди від інтернет-залежності заходів.
- Підсумковий (контрольний) – аналіз змін у поведінкових моделях та ціннісних орієнтаціях підлітків за допомогою повторної діагностики та фокус-групових обговорень (Лукашук, 2024; Ordanovska et al., 2023).

Мета корекційної програми:

Сприяти корекції ціннісних орієнтацій підлітків, які мають прояви інтернет-залежності, шляхом формування усвідомленого ставлення до власних пріоритетів, розвитку реальних соціальних навичок та зміцнення внутрішньої мотивації. Позбутися інтернет-залежності можна шляхом розвитку особистості та прийняття себе. Розроблена програма корекції ціннісних орієнтацій інтернет-залежних підлітків спрямована на розвиток умінь ефективного спілкування, формування позитивного «Я»-образу та формування адекватної самооцінки, формування та розвиток навичок прийняття себе та комунікативних умінь як показників зниження чи повної відсутності інтернет-залежності у молодих людей.

В основі програми лежать такі принципи: єдність діагностики та корекції; нормативності розвитку; принцип «знизу нагору»; системності психологічної діяльності та діяльнісний принцип психокорекції.

Завдання програми:

Виявити рівень інтернет-залежності у підлітків.

Дослідити їхні ціннісні орієнтації.

Сформувати навички саморефлексії та критичного мислення.

Стимулювати інтерес до реального соціального життя та самореалізації.

Розвивати емоційний інтелект та комунікативні навички.

Методи та форми роботи:

Тренінгові заняття, інтерактивні вправи, ігрові методики, арт-терапія, рефлексивні кола, групові обговорення.

Очікувані результати реалізації цієї корекційної програми:

1. Зменшення часу, що проводиться в Інтернеті;
2. Трансформація ціннісних орієнтацій (те, що раніше було недосяжним, стає доступним і продовжує мати пріоритетне значення);
3. Поліпшення соціальної адаптації підлітків.

Рекомендації батькам :

1. Необхідно подавати своїй дитині приклад. Якщо Ви хочете, щоб він менше часу проводив у мережі, Вам також необхідно обмежити свій час перебування в онлайн.

2. Щоб зрозуміти, що приваблює вашу дитину, Ви можете вивчити її сторінку в соціальних мережах, дізнатися якій музиці він віддає перевагу, які гурти його цікавлять, чи веде він блог, якщо так – на яку тему? Але не перетворюйте цей процес на шпигунство за дитиною, він має право на особистий простір.

3. Вивчивши інтереси дитини, намагайтеся створити подібну атмосферу насправді. Якщо дитина воліє в інтернеті грати в квестові ігри, то зберіться всією сім'єю у вихідний на квест. Якщо дитину захоплює спілкування з однолітками, запропонуйте їй запросити їх додому, щоб провести час.

4.Будьте для дитини авторитетом. Вмійте наводити аргументи, чому не можна зловживати інтернетом, а не просто забороняйте користуватися ним. Також Ви можете розповісти дитині про позитивні сторони інтернету (наприклад, можливості вивчення іноземних мов, здобуття вищої освіти з предмета, що цікавить тощо). Це підвищить ймовірність того, що дитина почне використовувати інтернет для корисних цілей.

5.Найпотужніший інструмент порятунку від будь-якої залежності - наявність хобі. Заохочуйте захоплення дитини, давайте їй можливість реалізовуватися в тому напрямі, який йому цікавий. Якщо комп'ютер – це єдине захоплення дитини – можна запропонувати йому пройти курси програмування, графічного дизайну тощо.

6. Заведіть у сім'ї традицію хоча б один день на тиждень проводити без використання гаджетів, це має стосуватися всіх членів сім'ї. Також можна розробити способи заохочення за підсумками дня.

7.І найголовніше, пам'ятайте – дитині необхідна Ваша підтримка в будь-яких її починаннях, ваша любов та турбота.

Висновки: інтернет-залежність підлітків супроводжується глибокими змінами в їхній системі цінностей, зумовлюючи домінування віртуальних,

споживацьких і гедоністичних орієнтацій. Водночас профілактика й психологічна підтримка, орієнтована на розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту та реального соціального досвіду, може стати ефективним інструментом гармонізації особистісного розвитку.

Список літератури:

- 1.Іванова Н. Л. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю. *Психологічний журнал*. 2021. №2. С. 45–51
2. Кулешова О.В., Міхеєва Л. В Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання - *Дніпровський науковий часопис публічного* , 2022
- 2.Москаленко В. В. *Психологія особистості*. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 456 с.
- 3.Піддячев А. В. Інтернет-залежність як психологічна проблема сучасної молоді *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 122–127.
- 4.Яворська О. О. Формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці в умовах цифровізації суспільства . *Педагогічний альманах*. 2022. №49. С. 98