

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

Шевчук Інна

Однією із форм поведінки, що відхиляється і сприяє формуванню деструктивних вчинків є поведінка яка тісно пов'язана із зловживаннями з боку особистості і з порушенням її потреб. Таку поведінку називають адиктивною і розуміють як сукупність дій, що призводять до формування фізичної або психологічної залежності від певної субстанції або діяльності [3]. В умовах війни психологічне навантаження значно зростає, що створює сприятливий ґрунт для формування залежностей, таких як вживання психоактивних речовин, азартні ігри, надмірне використання цифрових технологій [2].

Наявність адиктивної поведінки вказує на порушення комунікації, самотність, дезадаптацію і може сприяти формуванню деструктивної поведінки. Сучасні дослідники вітчизняні дослідники Ж. Вірна, С. Дворяк, Л. Завадська, Н. Максимова, А. Мудрик, Л. Сідак, О.Сорокіна зосереджуються на нейробіологічних і психосоціальних аспектах стресу та його впливу на розвиток залежності (адикції) підкреслюють важливість розуміння взаємодії біологічних і психосоціальних факторів, які впливають на ризик ініціації та підтримки адиктивної поведінки. Відчуття емоційного дисбалансу, напруги або негативних переживань може негативно вплинути на психічне здоров'я молодої людини і зробити її більш схильною до адиктивної поведінки [1].

Мета тези – теоретично дослідити і обґрунтувати особливості взаємозв'язку Інтернет-залежності як адиктивної поведінки і стратегій копінг-поведінки, яку обирає сучасна молодь в ситуаціях стресу.

Відповідно до теорії стресу і копіngu Р. Лазаруса, в результаті взаємодії людини і довкілля, у неї формуються певні стратегії поведінки, засновані на особистому досвіді. Р. Лазарус вводить поняття «копінг» - подолання стресу [4]. Кожна людина знаходить власні способи подолання стресу (копінг-стратегії) на

основі особистого досвіду, використовуючи свої особистісні ресурси або копінг-ресурси. Залежно від використання стратегій та ресурсів вона може розвивати різні форми поведінки, як адаптивні, так і дезадаптивні. За результатами дослідження вибору копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана [3] були отримані наступні результати які відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження вибору копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана

Копінг-стратегія	«Вирішення проблем»	«Пошуку соціальної підтримки»	«Уникнення проблем»
Показники (%)	48,8%	14,7%	36,5%

Як бачимо, решта опитаних (36,5%) обрали стратегію «уникнення проблем», що вказує на їх прагнення уникати гострих ситуацій і не приймати участь в їх вирішенні. Такі респонденти мають схильність ховатися від реальності занурюючись в бажану діяльність (комп'ютерні ігри, перегляд Інтернет – мереж). Для вивчення схильності до адиктивної поведінки ми використали «Методику діагностики схильності до різних видів залежності» [2]. За результатами дослідження, серед усіх залежностей найбільш високою є ігрова залежність і схильність до Інтернет-залежності, яка є вираженою у 51% респондентів нашої вибірки.

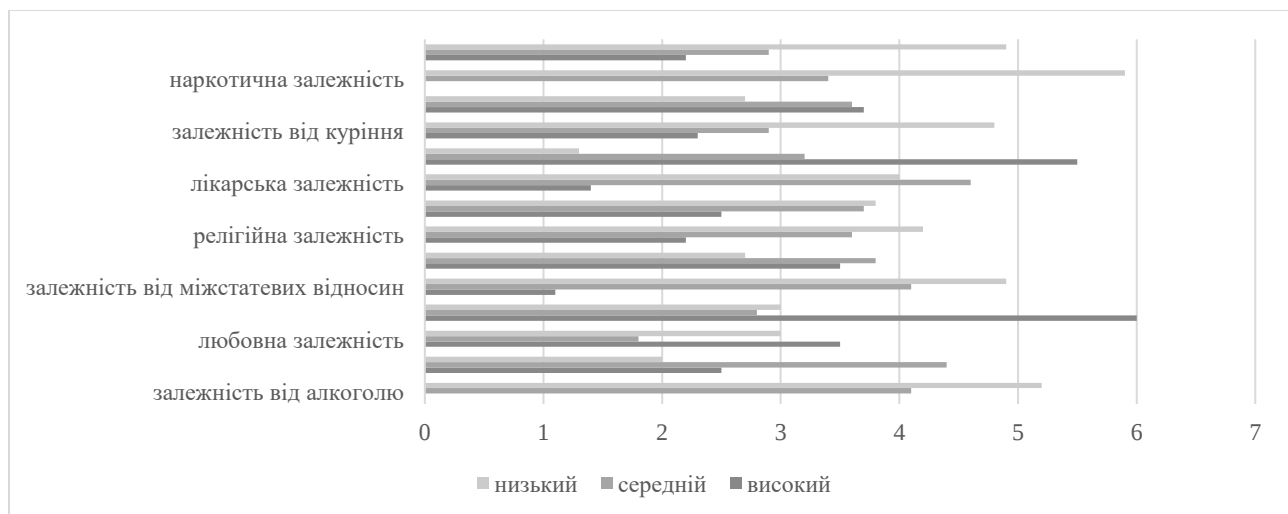


Рис. 1. Рівні схильності до залежностей

В результаті проведеного кореляційного аналізу, виявлено позитивний зв'язок з коефіцієнтом кореляції $r=0,753$ при $(p \leq 0,01)$ Це свідчить про те, що існує статистично значущий зв'язок між стратегією «уникнення проблем» і Інтернет-залежністю (залежність від комп'ютера, соціальних мереж).

Таким чином, Інтернет – залежна (адиктивна) поведінка за своєю суттю є деструктивним способом адаптації до стресової ситуації. В такій ситуації молода людина замість розв'язання життєвих проблем або важливих завдань, обирає спосіб який допомагає штучно змінити свій психічний стан або зайнятися діяльністю яка надає можливість забути про проблеми. Інтернет-адикція створює ілюзію комфорту, але за нею завжди йде «емоційний борг». Постійні коливання настрою, почуття провини після зриву, депресивні стани та зростання тривожності стають постійними супутниками молодшої людини, позбавляючи її психологічного ресурсу для розвитку [1]. Тому в перспективі ми плануємо скласти практичні рекомендації щодо подолання Інтернет-адикції у молоді, які базуються на комплексному впливі, враховуючи розвиток навичок саморегуляції, пошук альтернативних джерел задоволення, цифрову та поведінкову гігієну.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. Роль впливу Інтернету на суїцидальну поведінку осіб підлітково-юнацького віку. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 5-13.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ “7БЦ”, 2024. 36 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742067/1/2024%20%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%.pdf>
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник /. Алла Богданівна Мудрик. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с. 14.
4. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. N.Y., 1984. p. 445. 54