

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
**Факультет філології, психології та педагогіки**

**Кафедра психології та педагогіки**

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**«Особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет –  
залежності»**

Виконала студентка групи 401-ФП  
01.06.2026 р. \_\_\_\_\_ М.А. Птащенко  
Керівник кваліфікаційної роботи  
01.06.2026 р. \_\_\_\_\_ доцент кафедри  
психології та педагогіки О.І. Гришко

Робота допущена до захисту:  
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.  
02.06.2026 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	8
1.1. Цілепокладання та часова перспектива особистості як психологічні основи життєвого планування .....	8
1.2. Цілепокладання в юнацькому віці: психологічні чинники становлення та вплив Інтернет-середовища.....	14
1.3. Психологічний вплив Інтернет-залежності на формування життєвих цілей осіб юнацького віку.....	18
Висновки до першого розділу .....	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	26
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик.....	26
2.2. Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету.....	30
2.3. Шкала життєвих цілей підлітків та юнацтва – ALGPS.....	32
2.4. Опитувальник саморегуляції – SSRQ.....	35
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ УЧНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	39
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	39
3.2. Аналіз рівня генералізованого проблемного використання Інтернету за методикою С. Каплана .....	42
3.3. Особливості життєвих цілей учнів юнацького віку за адаптованою шкалою ALGPS .....	50
3.4. Особливості саморегуляції учнів юнацького віку за методикою SSRQ.....	54
3.5. Аналіз особливостей цілепокладання учнів залежно від рівня проблемного використання Інтернету .....	59
3.6. Рекомендації щодо розвитку цілепокладання, саморегуляції та профілактики проблемного використання Інтернету в учнів юнацького віку.....	64
Висновки до третього розділу .....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах цифровізації проблема цілепокладання осіб юнацького віку набуває особливої наукової та практичної значущості. Юнацький вік є періодом активного самовизначення, формування життєвих орієнтирів, професійних намірів, ціннісних переконань і здатності до відповідального вибору. Саме в цей час особистість починає усвідомлено співвідносити власні прагнення з реальними можливостями, визначати пріоритети та планувати майбутнє.

Цілепокладання є важливим механізмом організації життєдіяльності, оскільки забезпечує спрямованість поведінки, надає діяльності смислу та сприяє регуляції дій відповідно до очікуваного результату. У психологічному аспекті воно пов'язане з мотивацією, часовою перспективою, самосвідомістю, рефлексією, саморегуляцією та здатністю до довгострокового планування. Важливою є не лише наявність життєвих цілей, а й усвідомлення їх досяжності, ресурсів і шляхів реалізації.

Водночас Інтернет-середовище, яке є джерелом інформації, комунікації та навчальних можливостей, може виступати і чинником ризику. Надмірне використання Інтернету здатне послаблювати самоконтроль, посилювати прокрастинацію, орієнтацію на короткочасне задоволення та уникнення складних життєвих завдань. За таких умов цифрова активність може конкурувати з навчальною діяльністю, соціальним розвитком і професійним самовизначенням.

Отже, актуальним є дослідження того, як схильність до проблемного використання Інтернету пов'язана з особливостями життєвих цілей, їх суб'єктивною досяжністю та рівнем саморегуляції осіб юнацького віку.

Теоретичний аналіз засвідчує, що проблема цілепокладання розглядалася в контексті часової перспективи, мотивації, саморегуляції, самосвідомості та

життєвого планування. Значний внесок у вивчення цих питань зробили К. Левін, Ж. Нюттен, Ф. Зімбардо, В. Ленс, С. Рубінштейн, О. Тихоміров та інші дослідники. Проблема Інтернет-залежності й проблемного використання Інтернету розглядається у працях І. Голдберга, К. Янг, С. Каплана та інших науковців. Водночас зв'язок між цілепокладанням, життєвими цілями, саморегуляцією та схильністю до Інтернет-залежності в осіб юнацького віку потребує подальшого емпіричного уточнення.

Актуальність теми посилюється тим, що сучасні юнаки й дівчата перебувають у ситуації постійної взаємодії з цифровим середовищем, яке може як підтримувати розвиток, так і ускладнювати формування відповідальної цілеспрямованої поведінки. Саме тому дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, має важливе значення для психологічної науки, освітньої практики та профілактичної роботи з молоддю.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. розкрити теоретичні підходи до вивчення цілепокладання особистості в психологічній науці;
2. проаналізувати особливості цілепокладання в юнацькому віці та його зв'язок із часовою перспективою, саморегуляцією і життєвим плануванням;
3. охарактеризувати Інтернет-залежність як психологічний чинник, що може впливати на становлення цілеспрямованої поведінки осіб юнацького віку;
4. обґрунтувати добір психодіагностичних методик для емпіричного дослідження проблемного використання Інтернету, життєвих цілей і саморегуляції;
5. емпірично визначити особливості цілепокладання учнів юнацького віку з різним рівнем проблемного використання Інтернету та розробити рекомендації щодо розвитку цілепокладання й саморегуляції.

**Об'єкт дослідження** – цілепокладання особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що особливості цілепокладання осіб юнацького віку пов'язані з рівнем проблемного використання Інтернету. Зокрема, респонденти з вищим рівнем схильності до Інтернет-залежності можуть зберігати високу значущість життєвих цілей, однак демонструвати нижчу впевненість у їх досяжності, більший розрив між бажаними цілями та реальними можливостями їх реалізації, а також нижчий рівень саморегуляції. Натомість особи з нижчим рівнем проблемного використання Інтернету, ймовірно, характеризуються більш узгодженим цілепокладанням, вищою організованістю поведінки, кращою здатністю до планування та послідовної реалізації життєвих намірів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення науково-психологічної літератури з проблеми цілепокладання, юнацького віку, Інтернет-залежності та саморегуляції; емпіричні – психодіагностичне опитування; методи кількісної та якісної обробки результатів – підрахунок частот, відсоткових показників, порівняльний аналіз результатів за групами та узагальнення емпіричних даних.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: Шкалу генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана; адаптовану Шкалу життєвих цілей підлітків та юнацтва; Опитувальник саморегуляції. Поєднання цих методик дало змогу комплексно дослідити проблемне використання Інтернету, зміст і досяжність життєвих цілей, а також рівень саморегуляції як механізму реалізації поставлених цілей.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради у січні 2026 року. До вибірки увійшли 99 респондентів юнацького віку, серед яких 55 хлопців і 44

дівчини. Такий склад вибірки є доцільним для аналізу досліджуваної проблеми, оскільки учні спортивного ліцею перебувають в умовах підвищених вимог до дисципліни, самоорганізації, навчально-спортивної мотивації та вміння планувати власний час. Саме тому вивчення Інтернет-залежності, життєвих цілей і саморегуляції в цій групі має як наукове, так і прикладне значення.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками, тренерами та працівниками закладів освіти для профілактики проблемного використання Інтернету, розвитку саморегуляції, формування реалістичного життєвого планування та підтримки цілеспрямованої поведінки учнів юнацького віку.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Зміст роботи викладений на 91 сторінці друкованого тексту, вміщує 13 таблиць та 11 рисунків. Список використаних джерел нараховує 60 найменувань.

## **РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

### **1.1. Цілепокладання та часова перспектива особистості як психологічні основи життєвого планування**

Психологічний розвиток людини розгортається у часовій послідовності, тому всі аспекти її життєдіяльності мають певну часову організацію. Особистість не лише перебуває в об'єктивному часі, а й суб'єктивно структурує його: розподіляє власну активність, надає значущості окремим подіям, визначає тривалість і важливість певних занять, співвідносить теперішні дії з минулим досвідом і майбутніми намірами. У цьому аспекті цілепокладання безпосередньо пов'язане з тим, наскільки людина здатна бачити перспективу, планувати послідовність досягнення мети та контролювати власну поведінку відповідно до віддалених життєвих орієнтирів.

У контексті дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, особливого значення набуває проблема психологічного часу особистості. Час у житті людини виконує не лише хронологічну функцію, а й постає як важливий внутрішній ресурс, через який суб'єкт упорядковує власний досвід, визначає пріоритети, планує майбутнє та співвідносить актуальну поведінку з попередніми подіями й очікуваними результатами. У юнацькому віці ця проблема є особливо актуальною, оскільки саме в цей період активізуються процеси самовизначення, професійного вибору, побудови життєвих планів і формування відносно стійкої системи особистісних цілей [51, с. 54-58].

У науковій літературі для опису суб'єктивного сприйняття часу використовують низку понять: «часова перспектива», «часові орієнтації», «часовий фокус», «часова глибина», «часові настановлення». Попри певну змістову

близькість цих категорій, найбільш поширеним у психологічних дослідженнях залишається поняття часової перспективи. Воно дає змогу пояснити, яким чином людина осмислює минуле, оцінює теперішнє та вибудовує образ майбутнього. У працях Ф. Зімбардо та Дж. Бойда часова перспектива розглядається як важливий психологічний конструкт, що впливає на мотивацію, прийняття рішень і поведінкові стратегії особистості.

Уперше ідея часової перспективи набула теоретичного обґрунтування в межах психологічних підходів, які розглядали життєвий простір людини через взаємозв'язок минулого, теперішнього й майбутнього. У цьому контексті Л. Франкл трактував часову перспективу як систему уявлень суб'єкта про власне психологічне минуле та майбутнє, які актуалізуються в теперішньому моменті. Такий підхід дає підстави розуміти часову перспективу як динамічне утворення, що залежить від культурних умов, ціннісних орієнтацій і життєвого досвіду особистості. Минуле, теперішнє й майбутнє не існують ізольовано: минулий досвід впливає на сприйняття актуальної ситуації, теперішні дії визначають можливості майбутнього, а очікуване майбутнє задає смисловий напрям поведінки [32].

Важливий внесок у розроблення цієї проблематики зробив К. Левін, який розглядав часову перспективу як складову психологічного поля особистості. Згідно з його підходом, людина сприймає власне теперішнє не відокремлено, а в єдності з пережитим досвідом і прогнозованими подіями. Саме тому актуальна поведінка завжди пов'язана або з наслідками минулих ситуацій, або з очікуваннями, планами й цілями, спрямованими в майбутнє. У праці К. Левіна часова перспектива описується як така, що включає психологічне минуле й майбутнє, які впливають на мотивацію та моральний стан людини в теперішньому [23, с. 142].

Для дослідження цілепокладання юнаків і юнок, схильних до Інтернет-залежності, ідеї К. Левіна мають принципове значення. Надмірне занурення у цифрове середовище може звужувати часову перспективу, посилюючи орієнтацію на швидке задоволення, негайну винагороду, емоційне підкріплення та ситуативну

активність. Унаслідок цього майбутнє може втратити для особистості достатню мотиваційну силу, а довгострокові цілі – поступатися короточасним цифровим стимулам. Саме тому аналіз часової перспективи є важливою передумовою вивчення особливостей постановки цілей у юнацькому віці.

У зарубіжній психології значущими для розуміння життєвого часу є також ідеї Ш. Бюлер. Дослідниця розглядала розвиток людини як послідовність життєвих фаз, у межах яких змінюються провідні тенденції активності, мотивації та самореалізації. Її підхід був спрямований на поєднання біологічного та психологічного вимірів життєвого шляху, що дозволило розглядати розвиток особистості не лише як вікову зміну, а як цілісний біографічний процес. Ш. Бюлер підкреслювала значення самовизначення, прагнення до самореалізації, творчого самовираження та впорядкування життя як важливих рушійних сил особистісного становлення.

Разом із тим концепція Ш. Бюлер не повною мірою розкриває соціально-історичну зумовленість життєвого шляху людини, на чому особливо наголошував Б. Ананьєв. Для сучасного дослідження це зауваження є суттєвим, оскільки юнацьке цілепокладання формується не лише під впливом вікових закономірностей, а й під дією конкретного соціального середовища, освітніх умов, сімейного контексту, інформаційного простору та цифрових практик. У ситуації активного використання Інтернету саме цифрове середовище може істотно впливати на характер цілей, способи їх досягнення, рівень самоконтролю та здатність до відстроченого результату [13, с. 44-47].

Подальший розвиток теорії часової перспективи засвідчив, що це поняття тісно пов'язане з мотивацією, особистісними рисами, суб'єктивним благополуччям і поведінковими стратегіями. Дослідники А. Весман і Д. Рікс [58, с. 1089] запропонували розглядати часову перспективу як інтегральну частину суб'єктивного досвіду «прожитого часу», що включає часові орієнтації та часові настановлення. У такому розумінні орієнтація на минуле, теперішнє або майбутнє

не є випадковою характеристикою, а може виступати відносно стійкою особистісною ознакою. Публікація А. Весмана, присвячена суб'єктивному переживанню часу, підтверджує значущість цього конструкта для розуміння індивідуальних відмінностей особистості.

Отже, часова перспектива є важливим теоретичним підґрунтям для аналізу цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Вона відображає не лише ставлення людини до минулого, теперішнього й майбутнього, а й визначає характер її життєвих планів, рівень усвідомленості цілей, здатність до саморегуляції та орієнтацію на довгостроковий результат. Для юнаків і юнок, які демонструють ознаки залежної поведінки в Інтернет-середовищі, особливо важливим є вивчення того, чи не відбувається зміщення часової орієнтації в бік теперішнього моменту, що може ускладнювати формування реалістичних життєвих перспектив, професійних намірів і стійкої системи особистісних цілей.

У межах дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, важливо розглянути часову перспективу як психологічну основу постановки цілей, планування майбутнього та регуляції поведінки. Юнацький вік є періодом активного життєвого самовизначення, коли особистість формує уявлення про майбутню професію, власні досягнення, соціальний статус і напрями самореалізації. Водночас надмірне використання Інтернету може зміщувати увагу з довгострокових цілей на короткотривалі цифрові стимули, що ускладнює цілеспрямовану діяльність.

Часова перспектива в психології розуміється як система уявлень людини про минуле, теперішнє й майбутнє. Вона визначає не лише ставлення особистості до власного життєвого досвіду, а й характер її мотивації, саморегуляції та здатності до планування. Для процесу цілепокладання особливо значущою є майбутня часова перспектива, оскільки будь-яка мета передбачає образ бажаного результату, усвідомлення шляхів його досягнення та готовність діяти відповідно до обраного напрямку [10, с. 61-66].

У науковій літературі часова перспектива розглядалася різними дослідниками як мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий феномен. У табл. 1.1.1 узагальнено внесок науковців, ідеї яких є найбільш значущими для розуміння зв'язку часової перспективи з цілепокладанням.

Таблиця 1.1.1

## Наукові підходи до розуміння часової перспективи та цілепокладання

Науковець	Основний внесок	Значення для дослідження цілепокладання
В. Ленс	Розглядав майбутню часову перспективу як мотиваційний чинник, що пов'язує теперішні дії з майбутніми результатами.	Дозволяє пояснити, як орієнтація на майбутнє підтримує постановку й досягнення цілей.
Т. Гісме	Пов'язував орієнтацію на майбутнє з мотивацією успіху або уникнення невдачі.	Дає змогу аналізувати, як юнаки й дівчата оцінюють досяжність майбутніх цілей.
Ж. Нюттен	Визначав часову перспективу через події, ситуації та життєві проєкти особистості.	Підкреслює значення зв'язку між життєвими планами, смислами та реальними діями.
Ф. Зімбардо	Виокремив часові орієнтації: минуле, теперішнє, майбутнє, а також збалансовану часову перспективу.	Допомагає пояснити, як домінування теперішнього або майбутнього впливає на поведінку.
З. Залескі	Довів, що віддаленість мети може знижувати вольові зусилля, а проміжні цілі підтримують мотивацію.	Важливо для аналізу довгострокових цілей юнацтва та потреби їх конкретизації.

Джерело: узагальнено автором на основі [4; 16].

Узагальнення даних табл. 1.1.1 дає підстави стверджувати, що часова перспектива є важливою умовою цілепокладання, оскільки вона визначає, наскільки особистість здатна співвідносити теперішні дії з майбутніми результатами. Для осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, це має особливе значення, адже надмірна зосередженість на цифровій активності може послаблювати орієнтацію на довгострокові цілі та знижувати рівень саморегуляції.

Цілепокладання доцільно розглядати як складний психологічний процес, що включає усвідомлення бажаного результату, вибір засобів його досягнення, планування дій, контроль за виконанням і корекцію поведінки. У юнацькому віці цей процес ще перебуває у стані становлення, тому є чутливим до впливу

соціального середовища, навчальної діяльності, міжособистісних взаємин і цифрового простору.

У контексті Інтернет-залежності особливо важливим є розмежування довільного й мимовільного цілепокладання. Довільне цілепокладання передбачає свідоме формулювання мети, планування та контроль дій. Мимовільне ж може виникати під впливом ситуативних стимулів, звички або емоційного підкріплення. Саме тому надмірне використання Інтернету може сприяти переважанню імпульсивної активності над усвідомленою цілеспрямованою поведінкою.

Для кращого відображення взаємозв'язку між часовою перспективою, Інтернет-залежністю та цілепокладанням доцільно подати узагальнювальну модель. У рис. 1.1.1 розглянемо основні психологічні чинники, які впливають на формування цілей у юнацькому віці.



Рис. 1.1.1 Взаємозв'язок часової перспективи, Інтернет-залежності та цілепокладання в юнацькому віці (побудовано автором на основі джерела [17])

Цілепокладання осіб юнацького віку формується внаслідок взаємодії часової перспективи, мотиваційної сфери та механізмів саморегуляції. Найбільш значущою для постановки життєвих цілей є орієнтація на майбутнє, оскільки вона забезпечує здатність особистості співвідносити поточні дії з очікуваними результатами, планувати послідовність досягнення мети та контролювати власну поведінку. Водночас схильність до Інтернет-залежності може порушувати цей процес, оскільки посилює зосередженість на швидкому задоволенні, ситуативних цифрових стимулах і короткотривалих емоційних підкріпленнях. Це знижує рівень самоконтролю, ускладнює реалізацію довгострокових планів і послаблює здатність до послідовної цілеспрямованої діяльності. Отже, сформована майбутня часова перспектива, наявність проміжних цілей і розвинена саморегуляція виступають важливими психологічними умовами ефективного цілепокладання в юнацькому віці.

## **1.2. Цілепокладання в юнацькому віці: психологічні чинники становлення та вплив Інтернет-середовища**

Юнацький вік є важливим етапом особистісного становлення, оскільки саме в цей період людина починає більш усвідомлено осмислювати власне майбутнє, визначати життєві пріоритети, професійні наміри, ціннісні орієнтири та способи самореалізації. На відміну від попередніх вікових етапів, юність характеризується переходом від зовнішньо заданих вимог до самостійного вибору життєвої позиції. Молодій людині вже недостатньо виконувати окремі навчальні чи соціальні завдання; вона поступово починає будувати цілісне уявлення про те, ким хоче бути, чого прагне досягти і якими засобами може реалізувати власні наміри.

Цілепокладання в юнацькому віці тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, рефлексії та ідентичності. Молода людина аналізує власні

можливості, оцінює свої сильні й слабкі сторони, порівнює бажане майбутнє з реальними умовами життя. Саме тому життєві плани в цей період не є випадковими: вони формуються під впливом особистісних цінностей, соціальних очікувань, навчального середовища, родинної підтримки, комунікативного досвіду та цифрового простору.

Особливої уваги потребує проблема цілепокладання юнаків і дівчат, схильних до Інтернет-залежності. Надмірне перебування в цифровому середовищі може змінювати характер життєвої активності: знижувати здатність до довгострокового планування, послаблювати самоконтроль, стимулювати прокрастинацію та зміщувати увагу з майбутніх цілей на короткочасні цифрові стимули. Сучасні дослідження підтверджують, що в підлітків і молоді очікування щодо майбутнього та самоконтроль пов'язані з ризиком Інтернет-залежності: чим слабшою є орієнтація на майбутні наслідки, тим вищою може бути схильність до проблемного використання Інтернету.

У психологічному сенсі Інтернет-залежність може порушувати природний процес переходу від ситуативних бажань до усвідомлених життєвих цілей. Якщо молода людина звикає отримувати швидке емоційне підкріплення через соціальні мережі, ігри, відеоконтент або постійне онлайн-спілкування, їй може бути складніше витримувати напруження, пов'язане з навчанням, професійним вибором, саморозвитком і реалізацією довгострокових планів. У цьому разі цифрова активність починає виконувати компенсаторну функцію: вона тимчасово знижує напруження, але не сприяє розв'язанню реальних життєвих завдань [34, с. 114-118].

Для кращого узагальнення теоретичних підходів доцільно подати таблицю 1.1.2, у якій відображено ключові наукові погляди на юнацький вік і цілепокладання.

Таблиця 1.1.2

## Наукові підходи до розуміння цілепокладання в юнацькому віці

Науковий підхід	Основна ідея	Значення для теми дослідження
Підхід до юності як періоду самовизначення	Юнацький вік розглядається як етап вибору життєвого шляху, професії, цінностей і соціальної позиції.	Дозволяє пояснити, чому саме в юності активно формується система життєвих цілей.
Підхід до розвитку самосвідомості та ідентичності	У юності посилюється рефлексія, формується уявлення про власне «Я», з'являється потреба в особистісній визначеності.	Показує, що цілі залежать від того, наскільки молода людина усвідомлює себе, свої можливості й бажане майбутнє.
Діяльнісний підхід до цілепокладання	Мета розглядається як усвідомлений образ майбутнього результату, який організовує діяльність.	Дає змогу аналізувати цілепокладання не як абстрактне бажання, а як процес планування й реалізації дій.
Підхід до часової перспективи	Майбутнє виступає важливим регулятором поведінки, оскільки людина співвідносить теперішні дії з очікуваними наслідками.	Важливий для пояснення того, як слабка орієнтація на майбутнє може ускладнювати досягнення цілей.
Підхід до саморегуляції	Досягнення мети залежить від планування, контролю, вольових зусиль і здатності коригувати поведінку.	Дозволяє пояснити, чому при схильності до Інтернет-залежності можуть виникати труднощі з реалізацією життєвих планів.

Джерело: побудовано автором на основі [8].

Узагальнюючи дані табл. 1.1.2, можна зазначити, що цілепокладання в юнацькому віці формується на перетині самосвідомості, ідентичності, часової перспективи, мотивації та саморегуляції. Для молодої людини важливо не лише мати бажання або мрію, а й уміти перетворювати їх на конкретні, досяжні та послідовно організовані цілі. За умов схильності до Інтернет-залежності цей процес може ускладнюватися, оскільки цифрове середовище часто підтримує ситуативну активність, швидке задоволення та уникнення складних життєвих завдань.

Важливу роль у цілепокладанні відіграє життєва перспектива. У юнацькому віці людина починає пов'язувати свої теперішні дії з майбутніми результатами: навчання – з професійним розвитком, саморозвиток – із життєвим успіхом, самодисципліну – з досягненням бажаних цілей. Однак надмірне використання

Інтернету може послаблювати цей зв'язок. У такому разі онлайн-активність стає привабливішою за віддалені цілі, які потребують часу, зусиль і наполегливості.

У цьому контексті особливого значення набуває саморегуляція. Вона забезпечує здатність особистості не лише поставити мету, а й утримувати її в полі уваги, планувати проміжні кроки, контролювати власний час, долати відволікання та змінювати стратегію дій у разі труднощів.

Схильність до Інтернет-залежності в юнацькому віці може проявлятися не лише у збільшенні часу перебування онлайн, а й у зміні способу організації життя. Молода людина може відкладати важливі справи, втрачати навчальну мотивацію, уникати відповідальності, знижувати рівень активності в реальному соціальному середовищі. У такому разі Інтернет поступово починає конкурувати з реальними життєвими цілями, оскільки дає простіший і швидший шлях до емоційного задоволення. Для наочного відображення цього взаємозв'язку доцільно подати рисунок [1; 4; 13]. У рис. 1.1.2 розглянемо основні психологічні чинники, які визначають особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.



Рис. 1.1.2. Психологічні чинники цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності (побудовано автором на основі джерела [20])

Узагальнюючи зміст рис. 1.1.2, можна зробити висновок, що цілепокладання юнаків і дівчат формується під впливом кількох взаємопов'язаних чинників: самосвідомості, часової перспективи, мотивації та саморегуляції. Отже, ефективне цілепокладання в юнацькому віці передбачає не лише наявність бажаного майбутнього, а й здатність особистості планувати його, контролювати власну поведінку та послідовно діяти відповідно до обраних цілей.

Таким чином, юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих цілей, професійної спрямованості та особистісної відповідальності. Водночас схильність до Інтернет-залежності може виступати чинником ризику, що ускладнює становлення цілеспрямованої поведінки. Саме тому аналіз цілепокладання в цій віковій групі має враховувати не лише вікові особливості самовизначення, а й вплив цифрового середовища на мотивацію, саморегуляцію та життєву перспективу молодого людини.

### **1.3. Психологічний вплив Інтернет-залежності на формування життєвих цілей осіб юнацького віку**

Проблема Інтернет-залежності в юнацькому віці посідає важливе місце в дослідженні особливостей цілепокладання, оскільки надмірне занурення у цифрове середовище здатне змінювати мотиваційну спрямованість особистості, її часову перспективу, здатність до саморегуляції та характер життєвого планування. У науковому обігу для позначення цього явища використовуються поняття «комп'ютерна адикція», «адиктивна поведінка», «комп'ютерне uzалежнення», «Інтернет-залежність», «кіберадикція», «віртуальна адикція», «нетаголізм» [8; 26]. Попри термінологічні відмінності, усі ці поняття об'єднує спільна ознака: поступова втрата контролю над цифровою активністю та підпорядкування поведінки потребі постійної взаємодії з Інтернет-середовищем [12, с. 179-183].

У психологічному розумінні залежність не зводиться лише до частого користування комп'ютером або мережею. Вона виявляється тоді, коли певна діяльність набуває надмірної особистісної значущості, стає засобом емоційної компенсації, способом уникнення реальних труднощів або штучного підтримання позитивного психічного стану. Саме тому адиктивну поведінку доцільно розглядати як прагнення особистості відійти від реальності шляхом фіксації на певному виді активності, що забезпечує суб'єктивно приємні переживання або знижує негативне напруження [28, с. 38-42].

У контексті теми дослідження важливо розмежовувати поняття «залежність» і «узалежнення». Залежність може означати стан потреби в чомусь, що сприймається людиною як необхідне для підтримання рівноваги. Узалежнення ж має більш виражений патологізований зміст і пов'язане з неможливістю припинити шкідливу або дезадаптивну дію. Отже, у випадку Інтернет-залежності йдеться не просто про активне користування цифровими ресурсами, а про таку форму поведінки, за якої Інтернет починає регулювати емоційний стан, соціальну активність і спосіб організації життя молодої людини.

Для осіб юнацького віку це має особливе значення, адже саме в цей період активно формуються життєві плани, професійні наміри, система цінностей і здатність до відповідального вибору. Якщо цифрове середовище починає виконувати функцію психологічного захисту або втечі від труднощів, то процес цілепокладання може набувати фрагментарного, нестійкого й ситуативного характеру. Замість послідовної реалізації довгострокових цілей молода людина може віддавати перевагу швидким онлайн-стимулам, що не потребують значних зусиль, відповідальності та часової витримки.

Уперше феномен Інтернет-залежності був описаний І. Голдбергом, який пов'язував його з нав'язливою потребою перебувати в мережі та нездатністю своєчасно припинити онлайн-активність. Надалі значний внесок у вивчення цього явища зробила К. Янг, яка розробила діагностичний інструментарій для виявлення

Інтернет-адикції [26, с. 45]. У сучасних дослідженнях Інтернет-залежність також аналізується через поняття проблемного використання Інтернету, що охоплює порушення контролю, надмірну залученість до мережевої активності, негативні наслідки для навчання, міжособистісних стосунків і психічного благополуччя. Зокрема, дослідження J. Kim та співавторів показує, що часова перспектива й самоконтроль пов'язані з прокрастинацією та Інтернет-залежністю, тобто з тими чинниками, які безпосередньо впливають на здатність особистості ставити й реалізовувати цілі.

Для наочного подання основних форм Інтернет-залежності доцільно використати рисунок. У рис. 1.1.3 узагальнено провідні різновиди Інтернет-залежності, які можуть впливати на цілепокладання в юнацькому віці.



Рис. 1.1.3. Основні форми Інтернет-залежності, що впливають на цілепокладання осіб юнацького віку (побудовано автором на основі джерела [26])

Узагальнюючи зміст рис. 1.1.3, можна зазначити, що різні форми Інтернет-залежності мають спільну психологічну основу: вони спрямовані на швидке

отримання емоційного підкріплення та послаблення контакту з труднощами реального життя. Саме тому вони можуть негативно позначатися на цілепокладанні юнаків і дівчат, оскільки зменшують здатність до концентрації, планування, самоконтролю та послідовної реалізації довгострокових життєвих цілей.

Важливою особливістю Інтернет-залежності є її поступове формування. Спочатку цифрова активність може мати ситуативний характер і виконувати функцію відпочинку, спілкування або пізнання. Проте за умов повторюваності вона може закріплюватися як стійка поведінкова звичка, пов'язана із задоволенням, емоційним розвантаженням або уникненням напруження. У такому випадку Інтернет поступово перетворюється з інструмента діяльності на домінуючий спосіб регуляції психічного стану. Це узгоджується з підходами, у яких залежність розглядається як гіпертрофована форма звички, що набуває примусового характеру [5, с. 76-81].

У юнацькому віці ризик формування Інтернет-залежності посилюється через вікову чутливість до соціального визнання, експериментування з ідентичністю, прагнення до автономії, емоційну нестійкість і потребу в самоствердженні. Віртуальне середовище створює умови для швидкої зміни образу себе, приховування реальних труднощів, розширення кола контактів і переживання суб'єктивної значущості. Саме ці характеристики роблять Інтернет особливо привабливим для юнаків і дівчат, які мають труднощі в реальному спілкуванні, занижену самооцінку, відчуття самотності або недостатню впевненість у власних можливостях.

Водночас така привабливість має суперечливий характер. З одного боку, Інтернет може бути ресурсом навчання, соціальної підтримки та самовираження. З іншого боку, за надмірного використання він може призводити до звуження реального кола інтересів, зниження навчальної мотивації, послаблення комунікативних умінь і зміщення активності в бік віртуальної взаємодії. У

результаті молода людина може втрачати досвід реального подолання труднощів, що є необхідним для формування зрілої системи життєвих цілей.

Проблемне використання Інтернету в підлітковому та юнацькому віці часто пов'язується з дефіцитом соціальної підтримки, самотністю, недостатніми соціальними навичками та неадаптивним баченням майбутнього. Дослідження М. Дж. Діас-Агуадо, Дж. Мартін-Бабарро та Л. Фалькон показує, що проблемне використання Інтернету може бути пов'язане з неадаптивною майбутньою часовою перспективою та особливостями шкільного контексту. Це положення є значущим для нашої теми, оскільки цілепокладання безпосередньо залежить від того, наскільки особистість здатна бачити майбутнє як досяжне, структуроване та пов'язане з теперішніми діями [57, с. 1057].

Одним із найважливіших механізмів, через які Інтернет-залежність впливає на цілепокладання, є порушення саморегуляції. Юнаки й дівчата, схильні до залежного використання Інтернету, можуть мати труднощі з плануванням часу, контролем імпульсів, завершенням розпочатих справ і відтермінуванням задоволення. У такому разі мета не зникає повністю, однак втрачає регулятивну силу: вона залишається на рівні наміру, але не переходить у системну діяльність. Дослідження Дж. Лі та співавторів підтверджує, що самоконтроль і врахування майбутніх наслідків відіграють захисну роль щодо Інтернет-залежності серед підлітків.

Значущою формою Інтернет-залежності в юнацькому віці є залежність від соціальних мереж. Вона пов'язана з потребою у визнанні, підтриманні контактів, самопрезентації та отриманні швидкого соціального зворотного зв'язку. Особливість соціальних мереж полягає в тому, що вони створюють можливість експериментувати з ідентичністю, конструювати бажаний образ себе й отримувати підтвердження власної значущості через реакції інших користувачів. Однак надмірне перенесення соціальної активності у віртуальний простір може знижувати

якість реального спілкування, послаблювати соціально-перцептивні здібності та ускладнювати формування адекватного уявлення про себе [50, с. 300-303].

Не менш важливою є ігрова залежність, яка ґрунтується на зануренні у змодельовану реальність, де результат досягається швидше, помилки можна багаторазово виправляти, а відповідальність за наслідки є умовною. Для юнацького віку це особливо ризиковано, оскільки реальне цілепокладання передбачає прийняття відповідальності, подолання труднощів, тривале напруження та готовність діяти в умовах невизначеності. Якщо ігровий простір починає заміщувати реальну діяльність, то життєві цілі можуть втрачати привабливість порівняно з ігровими досягненнями, які забезпечують швидке відчуття успіху.

Для глибшого розуміння впливу Інтернет-залежності на цілепокладання доцільно подати узагальнювальну модель. У рис. 1.1.4 відображено основні напрями деформації цілепокладання в осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.



Рис. 1.1.4. Напрями впливу Інтернет-залежності на цілепокладання осіб юнацького віку (побудовано автором на основі джерела [46])

Узагальнюючи зміст рис. 1.1.4, можна зробити висновок, що Інтернет-залежність впливає на цілепокладання не ізольовано, а комплексно – через мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та часові механізми. Найбільш суттєвими наслідками є зниження здатності до самоконтролю, недостатня структурованість життєвих планів, переважання ситуативних цифрових стимулів і послаблення майбутньої перспективи. Саме тому вивчення цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, має враховувати не лише тривалість перебування онлайн, а й те, як цифрова активність впливає на особистісну мотивацію, здатність до планування та готовність реалізовувати життєві цілі.

Отже, Інтернет-залежність у юнацькому віці може розглядатися як чинник ризику для становлення зрілої цілеспрямованої поведінки. Вона змінює співвідношення між реальними й віртуальними цілями, послаблює регулятивну роль майбутнього, ускладнює самоконтроль і сприяє фрагментації життєвих планів. Водночас профілактика таких порушень має бути спрямована не лише на обмеження часу користування Інтернетом, а й на розвиток майбутньої часової перспективи, саморегуляції, відповідальності, реального соціального досвіду та здатності перетворювати наміри на конкретні життєві цілі.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі теоретично обґрунтовано психологічні засади дослідження цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Визначено, що цілепокладання є складним процесом, який охоплює усвідомлення бажаного результату, планування дій, самоконтроль і співвіднесення поточної активності з майбутніми життєвими перспективами. Ціль у цьому

контексті виступає не лише образом очікуваного результату, а й важливим регулятором поведінки.

З'ясовано, що основою цілепокладання є часова перспектива, яка забезпечує здатність особистості осмислювати теперішні дії у зв'язку з майбутнім. У юнацькому віці це має особливе значення, оскільки саме в цей період формуються життєві плани, професійні наміри, ціннісні орієнтири та здатність до самостійного вибору.

Розкрито, що Інтернет-залежність може виступати чинником порушення цілепокладання. Вона проявляється у втраті контролю над цифровою активністю, емоційній прив'язаності до онлайн-середовища, використанні Інтернету як способу уникнення труднощів, самотності, тривоги або невпевненості.

Доведено, що схильність до Інтернет-залежності здатна негативно впливати на мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий і часовий компоненти цілепокладання. Це виявляється у перевазі швидкого задоволення над віддаленим результатом, прокрастинації, фрагментарності життєвих планів, зниженні самоконтролю та послабленні орієнтації на майбутнє.

Отже, проблема цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, має комплексний характер і потребує аналізу в єдності вікових, мотиваційних, часових, регулятивних та цифрових чинників. Сформована система життєвих цілей є важливою умовою особистісного й професійного становлення молоді, тоді як залежне використання Інтернету може ускладнювати планування, самоконтроль і реалізацію довгострокових намірів.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

### 2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Підбір діагностичних методик для вивчення особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, має спиратися на комплексне розуміння досліджуваного феномену. Цілепокладання не може бути розглянуте лише як наявність окремих бажань або життєвих намірів, оскільки воно охоплює систему цілей, їхню усвідомленість, особистісну значущість, здатність до планування, саморегуляції та практичної реалізації. Саме тому діагностичний інструментарій повинен розкривати не один окремий показник, а взаємозв'язок між проблемним використанням Інтернету, змістом життєвих цілей і здатністю особистості керувати власною поведінкою.

У науковому аналізі часової перспективи й цілепокладання наголошується, що добір методик має відповідати теоретичному розумінню досліджуваних понять. Зокрема, у зразку підкреслено, що параметри часової перспективи та життєвого планування необхідно визначати через відповідні теоретичні моделі, оскільки саме вони задають методологічну та методичну основу діагностичних процедур. Для нашого дослідження це означає, що методики мають не лише фіксувати рівень Інтернет-залежності, а й показувати, як проблемне використання Інтернету співвідноситься з життєвими цілями, саморегуляцією та плануванням майбутнього.

У межах дослідження доцільно виходити з того, що Інтернет-залежність може впливати на цілепокладання через кілька психологічних механізмів: зниження самоконтролю, орієнтацію на швидке задоволення, емоційну компенсацію, прокрастинацію, уникнення складних життєвих завдань і послаблення майбутньої перспективи. Тому першим діагностичним рівнем має стати вивчення проблемного

використання Інтернету. Для цього доцільно застосувати Шкалу генералізованого проблемного використання Інтернету-2 С. Каплана – Generalized Problematic Internet Use Scale 2, GPIUS2.

Методика GPIUS2 є багатовимірним психометричним інструментом, що містить 15 пунктів і спрямована на оцінювання генералізованого проблемного використання Інтернету, зокрема його когнітивних, поведінкових і негативних наслідків для особистості. Вона ґрунтується на когнітивно-поведінковій моделі проблемного використання Інтернету, що робить її особливо придатною для вивчення не лише факту надмірної онлайн-активності, а й психологічних механізмів її підтримання.

У контексті нашої теми GPIUS2 дає змогу визначити, чи використовується Інтернет як засіб регуляції настрою, уникнення труднощів, компенсації дефіциту реального спілкування або як форма компульсивної поведінки. Такі показники є важливими для аналізу цілепокладання, оскільки проблемне використання Інтернету може знижувати здатність юнаків і дівчат до планування, контролю часу, збереження навчальної мотивації та послідовної реалізації життєвих намірів.

Другий етап діагностики доцільно зосередити на аналізі життєвих цілей особистості. У психології цілепокладання розглядають як процес визначення важливих для людини цілей, їх упорядкування та вибору пріоритетних напрямів розвитку. Планування, своєю чергою, передбачає окреслення конкретних способів досягнення цих цілей і послідовності дій, необхідних для їх реалізації.

Відповідно, емпіричне дослідження має виявляти не лише наявність життєвих цілей, а й їхній зміст, структуру, особистісну значущість і спрямованість.

Для цього доцільно використати Шкалу життєвих цілей підлітків та юнацтва – Adolescent Life Goal Profile Scale, ALGPS. Методика була розроблена для вимірювання особистих цілей, смислу, структури та спрямованості життя молодих людей. Вона дає змогу оцінити значущість різних категорій життєвих цілей,

зокрема пов'язаних із взаєминами, досягненнями, генеративністю та ціннісними орієнтирами.

Застосування ALGPS є методологічно виправданим, оскільки саме життєві цілі виступають центральним показником цілепокладання. Для осіб юнацького віку ця методика дозволяє визначити, наскільки сформованими є їхні уявлення про майбутнє, чи мають вони чіткі життєві орієнтири, чи пов'язані їхні цілі з особистісним розвитком, соціальним визнанням, професійним становленням і самореалізацією [11]. У контексті Інтернет-залежності це дає можливість з'ясувати, чи не відбувається звуження життєвих перспектив, фрагментація цілей або заміщення реального самоствердження віртуальною активністю [12].

Третій діагностичний рівень має охоплювати саморегуляцію як психологічний механізм реалізації цілей. Наявність життєвих цілей ще не гарантує їх досягнення, оскільки для переходу від наміру до дії необхідні планування, контроль поведінки, здатність долати відволікання, оцінювати результат і коригувати власну активність. У зразку також зазначено, що кількісні методики цілепокладання й планування часто розробляються в межах теорій саморегуляції та самоорганізації діяльності.

З огляду на це доцільним є використання Опитувальника саморегуляції – Short Self-Regulation Questionnaire, SSRQ. Методика SSRQ є короткою формою опитувальника саморегуляції та призначена для оцінювання здатності особистості регулювати власну поведінку з метою досягнення бажаних майбутніх результатів. Вона дає змогу оцінити загальну здатність до цілеспрямованої поведінки, контролю імпульсів, планування й корекції дій.

У межах нашого дослідження SSRQ виконує важливу пояснювальну функцію. Якщо GPIUS2 дозволяє визначити рівень проблемного використання Інтернету, а ALGPS – зміст і сформованість життєвих цілей, то SSRQ показує, наскільки респондент здатний реально діяти відповідно до цих цілей. Це особливо важливо для осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, оскільки саме

дефіцит саморегуляції може пояснювати розрив між декларованими життєвими планами та реальною поведінкою [5].

Отже, обраний діагностичний інструментарій побудований за трьома взаємопов'язаними напрямками. Перший напрям передбачає виявлення рівня генералізованого проблемного використання Інтернету за методикою С. Каплана, що дає змогу оцінити його можливий вплив на процес цілепокладання. Другий напрям спрямований на дослідження життєвих цілей юнаків і дівчат, зокрема їхнього змісту, значущості та рівня сформованості. Третій напрям охоплює оцінювання саморегуляції як важливого психологічного механізму, що забезпечує практичну реалізацію визначених цілей.

Взаємодія цих методик забезпечує комплексне розкриття теми дослідження. GPIUS2 визначає ступінь цифрової проблемності; ALGPS показує, якими є життєві цілі особистості; SSRQ дозволяє з'ясувати, чи має респондент достатній рівень саморегуляції для їх реалізації. Саме поєднання цих трьох інструментів дає змогу виявити не лише наявність або відсутність цілей, а й психологічні умови, за яких Інтернет-залежність може ускладнювати процес цілепокладання.

Таким чином, застосування Шкали генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана, Шкали життєвих цілей підлітків та юнацтва й Опитувальника саморегуляції дає змогу вибудувати емпіричне дослідження в логічній послідовності: від виявлення рівня проблемного використання Інтернету — до аналізу життєвих цілей та оцінки саморегуляції як механізму їх практичної реалізації. Такий методичний підхід забезпечує комплексне вивчення особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, а також створює основу для подальшого порівняльного й кореляційного аналізу емпіричних результатів.

## **2.2. Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету**

### **С. Каплана**

Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана є психодіагностичною методикою, спрямованою на виявлення не просто частоти користування Інтернетом, а саме психологічних механізмів проблемної онлайн-поведінки. Її застосування є доцільним у межах дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, оскільки методика дозволяє оцінити, наскільки Інтернет починає виконувати компенсаторну, емоційно-регулятивну або замісну функцію в житті особистості.

Загальний зміст методики спирається на когнітивно-поведінковий підхід до розуміння проблемного використання Інтернету. У межах цього підходу важливим є не лише сам факт тривалого перебування онлайн, а й психологічні причини та наслідки такої поведінки. Зокрема, враховуються прагнення уникнути неприємних переживань, перевага віртуального спілкування над реальним, труднощі самоконтролю, нав'язливі думки про Інтернет і негативний вплив цифрової активності на повсякденне життя.

Саме тому Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана є значущою для цього дослідження. Вона дає змогу визначити, чи пов'язана проблемна Інтернет-поведінка з послабленням саморегуляції, прокрастинацією, нестійкістю життєвих планів і труднощами практичної реалізації поставлених цілей.

Внутрішня структура методики охоплює кілька діагностичних вимірів. До них належать: перевага онлайн-спілкування, що відображає схильність надавати віртуальній комунікації більшої значущості, ніж безпосереднім контактам; регуляція настрою, тобто використання Інтернету для зниження напруження, тривоги, самотності або незадоволеності; когнітивна зайнятість Інтернетом, яка проявляється в постійних думках про онлайн-активність; компульсивне використання, пов'язане з труднощами припинення перебування в мережі; а також

негативні наслідки, що виявляються у впливі Інтернету на навчання, міжособистісні стосунки, режим дня, продуктивність і життєву організованість.

Процедура проведення методики є стандартизованою та зручною для групового або індивідуального дослідження. Респондентам пропонується низка тверджень, що стосуються їхнього ставлення до Інтернету, особливостей онлайн-поведінки та наслідків користування мережею. Досліджувані оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою відповідей. Важливо забезпечити добровільність участі, конфіденційність результатів і відсутність оцінного тиску, оскільки питання можуть стосуватися особистих звичок, емоційного стану та труднощів самоконтролю.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз як загального показника проблемного використання Інтернету, так і окремих складових шкали. Високі результати можуть свідчити про виражену залученість до онлайн-середовища, труднощі контролю часу, використання Інтернету як способу емоційної компенсації та наявність негативних наслідків у реальному житті. У межах дослідження цілепокладання особливо важливо порівнювати ці показники з рівнем сформованості життєвих цілей і саморегуляції. Це дає змогу визначити, чи пов'язане проблемне використання Інтернету з послабленням орієнтації на майбутнє, недостатньою послідовністю планування та труднощами реалізації довгострокових намірів.

Клінічна й психологічна значущість запропонованої методики полягає в тому, що методика дозволяє виявити не лише зовнішні прояви Інтернет-залежності, а й глибинні психологічні механізми проблемної цифрової поведінки. Вона є корисною для раннього виявлення ризиків дезадаптації, зниження самоконтролю, емоційної залежності від онлайн-середовища та порушення життєвої організації. Для осіб юнацького віку це має особливе значення, оскільки саме в цей період формуються професійні наміри, життєві плани, відповідальність і здатність до усвідомленого вибору. Отже, застосування методики у межах дослідження дає змогу обґрунтовано

визначити рівень проблемного використання Інтернету та простежити його зв'язок із особливостями цілепокладання, саморегуляції й життєвого планування молоді людини [58].

Опитувальник Шкали генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана, який застосовується для діагностики рівня проблемної онлайн-активності та її основних проявів, представлено в додатку А.

### **2.3. Шкала життєвих цілей підлітків та юнацтва – ALGPS**

Для дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, важливим є вивчення не лише рівня проблемного використання Інтернету, а й змісту життєвих орієнтирів респондентів. Цілепокладання передбачає наявність усвідомлених, особистісно значущих і суб'єктивно досяжних цілей, які визначають спрямованість поведінки, структурують майбутнє та забезпечують мотиваційну основу діяльності. Саме тому в межах емпіричного дослідження доцільним є використання адаптованого опитувальника життєвих цілей підлітків та юнацтва, розробленого на основі структури Шкали життєвих цілей підлітків та юнацтва.

Методика ALGPS спрямована на вивчення життєвих цілей молоді людини, їхньої змістової спрямованості, особистісної значущості та суб'єктивної досяжності. Її застосування є методологічно виправданим у контексті дослідження цілепокладання, оскільки дозволяє оцінити не лише факт наявності певних життєвих намірів, а й те, наскільки ці цілі є важливими для респондента та чи сприймаються ним як реалістичні для досягнення. Такий підхід дає змогу глибше проаналізувати не формальний, а змістовий аспект цілепокладання, тобто з'ясувати, у яких сферах життя юнаки й дівчата вбачають найбільшу цінність і наскільки впевнені у можливості реалізації власних намірів.

У межах дослідження використовується адаптований варіант опитувальника, побудований відповідно до логіки ALGPS. Його структура охоплює чотири змістові блоки життєвих цілей: взаємини, генеративність, духовно-ціннісну спрямованість та досягнення. Перший блок відображає значущість близьких контактів, підтримки, довірливого спілкування та гармонійних стосунків із соціальним оточенням. Другий блок характеризує прагнення бути корисним для інших людей, допомагати, робити внесок у життя громади або залишити після себе щось значуще. Третій блок пов'язаний із моральними переконаннями, особистими принципами, духовністю, світоглядною визначеністю та внутрішньою опорою. Четвертий блок репрезентує цілі досягнення, які охоплюють навчальний і професійний успіх, реалізацію здібностей, самостійність, відповідальність, упевненість у собі та прагнення до майбутньої стабільності.

Особливістю адаптованого опитувальника є подвійне оцінювання кожної життєвої цілі. Респондент має визначити, по-перше, наскільки певна ціль є для нього важливою, а по-друге, наскільки реальною та досяжною він її вважає. Такий спосіб діагностики є особливо цінним для теми дослідження, оскільки дозволяє виявити не лише ціннісні пріоритети молодого людини, а й суб'єктивну впевненість у можливості їх реалізації. У контексті Інтернет-залежності це має принципове значення, адже проблемне використання Інтернету може бути пов'язане не стільки з відсутністю життєвих цілей, скільки з розривом між їхньою значущістю та вірою у власну здатність досягти бажаного результату.

Процедура проведення методики передбачає пред'явлення респондентам переліку з 16 життєвих цілей. Кожне твердження оцінюється за двома показниками: важливість і досяжність. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, де 1 означає «недосяжно», а 5 – «повністю досяжно». Проведення може здійснюватися як індивідуально, так і в груповій формі. Важливою умовою є забезпечення добровільності участі, конфіденційності відповідей і нейтральної атмосфери,

оскільки питання стосуються особистих життєвих намірів, очікувань і суб'єктивної оцінки майбутнього [9].

Обробка результатів передбачає підрахунок показників за чотирма шкалами. До шкали «Взаємини» належать пункти 1–4; до шкали «Генеративність» – пункти 5–8; до шкали «Духовно-ціннісна спрямованість» – пункти 9–12; до шкали «Досягнення» – пункти 13–16. За кожною шкалою окремо визначаються показники важливості та досяжності шляхом підрахунку суми або середнього значення відповідних оцінок. Додатково може бути обчислений індекс розриву між важливістю та досяжністю, який визначається як різниця між показником важливості та показником досяжності.

Інтерпретація результатів ґрунтується на співвідношенні двох основних показників. Високі оцінки важливості свідчать про те, що певна сфера життєвих цілей має істотне значення для респондента. Високі оцінки досяжності вказують на впевненість у можливості реалізувати відповідні життєві наміри. Натомість ситуація, коли ціль є значущою, але сприймається як малодосяжна, може свідчити про внутрішню напругу, невпевненість у власних можливостях, недостатню сформованість життєвого планування або труднощі саморегуляції. Саме цей розрив є особливо інформативним у дослідженні осіб, схильних до Інтернет-залежності, оскільки він може вказувати на те, що цифрова активність виконує компенсаторну функцію в умовах недостатньої віри у реалістичність власного майбутнього.

Психологічна значущість методики полягає в тому, що вона дозволяє виявити не лише загальну спрямованість цілей, а й якісні особливості цілепокладання: зміст життєвих орієнтирів, рівень їх особистісного прийняття, суб'єктивну досяжність і можливий дисбаланс між бажаним та реалістично очікуваним майбутнім. У межах дослідження це дає змогу встановити, чи відрізняються життєві цілі осіб із різним рівнем проблемного використання Інтернету, а також чи пов'язана схильність до Інтернет-залежності зі зниженням суб'єктивної досяжності значущих цілей.

Отже, адаптований опитувальник життєвих цілей підлітків та юнацтва, розроблений на основі структури ALGPS (Додаток Б), є доцільним інструментом для вивчення цілепокладання в юнацькому віці. Його використання дозволяє визначити, які життєві цілі є найбільш значущими для респондентів, наскільки вони сприймаються як досяжні та чи існує розрив між бажаним майбутнім і суб'єктивною готовністю його реалізувати. У поєднанні зі Шкалою генералізованого проблемного використання Інтернету-2 С. Каплана та Опитувальником саморегуляції цей інструмент забезпечує комплексне вивчення взаємозв'язку між Інтернет-залежністю, життєвими цілями та здатністю особистості до їх практичного досягнення.

#### **2.4. Опитувальник саморегуляції – SSRQ**

Опитувальник саморегуляції є психодіагностичною методикою, спрямованою на вивчення загальної здатності особистості регулювати власну поведінку відповідно до поставлених цілей.

Методика є скороченою формою ширшого опитувальника саморегуляції та містить 31 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «повністю не погоджуюся» до «повністю погоджуюся». У межах дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, застосування SSRQ є доцільним, оскільки саморегуляція забезпечує перехід від наміру до реальної дії, тобто дозволяє не лише формулювати цілі, а й послідовно діяти для їх досягнення.

Загальний зміст методики пов'язаний із діагностикою здатності людини контролювати власні імпульси, планувати поведінку, відстежувати просування до мети, оцінювати наслідки власних дій і змінювати поведінкову стратегію у разі потреби. Для теми Інтернет-залежності це має особливе значення, оскільки

проблемне використання Інтернету часто супроводжується труднощами самоконтролю, відволіканням від запланованих справ, прокрастинацією та перевагою короткочасного задоволення над довгостроковими результатами.

Внутрішня структура опитувальника охоплює різні прояви саморегуляції, зокрема постановку цілей, контроль поведінки, планування, прийняття рішень, оцінку власного прогресу, здатність протистояти спокусам і навчатися на помилках. У наукових джерелах зазначається, що коротка форма опитувальника використовується для оцінювання саморегуляційних умінь, а окремі дослідження виокремлюють у ньому такі змістові компоненти, як контроль імпульсів і постановка цілей. Саме ці компоненти є важливими для аналізу цілепокладання, адже життєва мета може залишатися лише наміром, якщо особистість не має достатніх навичок організації власної поведінки.

Процедура проведення методики є простою та може здійснюватися як індивідуально, так і в груповій формі. Респондентам пропонується прочитати твердження та оцінити, наскільки кожне з них відповідає їхній поведінці. Важливо забезпечити добровільність участі, конфіденційність відповідей і нейтральні умови проведення, оскільки частина тверджень стосується труднощів самоконтролю, відкладання рішень, відволікання від планів і здатності дотримуватися власних намірів.

Інтерпретація результатів передбачає визначення загального рівня саморегуляції. Вищі показники свідчать про кращу здатність особистості ставити цілі, контролювати власну поведінку, планувати дії та зберігати послідовність у досягненні бажаних результатів. Нижчі показники можуть вказувати на труднощі з прийняттям рішень, імпульсивність, схильність до відволікання, недостатній контроль над поведінкою та слабку здатність реалізовувати поставлені цілі. У межах дослідження ці результати доцільно зіставляти з показниками GPIUS2 та адаптованого опитувальника життєвих цілей, щоб визначити, чи пов'язане

проблемне використання Інтернету зі зниженням саморегуляції та труднощами реалізації життєвих намірів.

Клінічна та психологічна значущість SSRQ полягає в тому, що методика дозволяє виявити регулятивні труднощі, які можуть ускладнювати навчальну діяльність, життєве планування, особистісний розвиток і професійне самовизначення юнаків та дівчат. Для осіб, схильних до Інтернет-залежності, недостатня саморегуляція може бути одним із ключових механізмів, через який цифрова активність витісняє реальні життєві цілі. Отже, SSRQ дає змогу не лише оцінити рівень самоконтролю, а й пояснити, чому за наявності життєвих цілей респондент може мати труднощі з їх практичною реалізацією.

Опитувальник саморегуляції – SSRQ, який застосовується для діагностики здатності респондентів до планування, самоконтролю та реалізації поставлених цілей, представлено в додатку В.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження особливостей цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Визначено, що досліджуваний феномен має комплексний характер, оскільки поєднує проблемне використання Інтернету, зміст і сформованість життєвих цілей, а також здатність особистості до саморегуляції. Саме тому добір діагностичного інструментарію здійснювався за логікою трьох взаємопов'язаних рівнів: виявлення цифрової проблемності, аналіз життєвих цілей і визначення регулятивних можливостей особистості.

У межах першого діагностичного рівня обґрунтовано доцільність використання Шкали генералізованого проблемного використання Інтернету С.Каплана. Методика дає змогу оцінити не лише інтенсивність онлайн-активності,

а й психологічні механізми проблемної Інтернет-поведінки: перевагу онлайн-спілкування, регуляцію настрою через Інтернет, когнітивну зайнятість мережею, компульсивне користування та негативні наслідки для життєвої організації. Це дозволяє визначити, наскільки цифрове середовище може виступати чинником ризику для цілепокладання юнаків і дівчат.

Другий діагностичний рівень представлено адаптованим опитувальником життєвих цілей підлітків та юнацтва, розробленим на основі структури ALGPS. Його використання дає змогу виявити зміст життєвих орієнтирів, рівень їхньої особистісної значущості та суб'єктивної досяжності. Особливо важливим є аналіз співвідношення між важливістю та досяжністю цілей, оскільки розрив між цими показниками може свідчити про невпевненість у власних можливостях, труднощі планування або недостатню готовність до практичної реалізації життєвих намірів.

Третій діагностичний рівень охоплює використання Опитувальника саморегуляції, який спрямований на оцінювання здатності особистості контролювати власну поведінку, планувати дії, приймати рішення, відстежувати просування до мети та коригувати поведінкову стратегію. У контексті дослідження цей інструмент має пояснювальне значення, оскільки дозволяє з'ясувати, чи здатна молода людина не лише формулювати життєві цілі, а й послідовно діяти для їх досягнення.

Узагальнюючи висновки до другого розділу, можна зазначити, що обраний комплекс методик забезпечує цілісне вивчення цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана дає змогу визначити рівень проблемної Інтернет-поведінки, Шкала життєвих цілей підлітків та юнацтва — дослідити зміст і досяжність життєвих цілей, а Опитувальник саморегуляції — оцінити здатність до їх практичної реалізації. Поєднання цих методик створює основу для аналізу зв'язку між проблемним використанням Інтернету, життєвими цілями та саморегуляцією юнаків і дівчат.

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ УЧНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей цілепокладання учнів юнацького віку з різним рівнем інтернет-залежності здійснювалося з урахуванням положення про те, що надмірне використання цифрового середовища може бути пов'язане не лише з особливостями поведінкової активності молоді, а й зі специфікою побудови життєвих цілей, рівнем усвідомлення майбутнього та здатністю до саморегуляції. У цьому контексті інтернет-залежність розглядається як чинник, що може впливати на організацію часу, навчальну мотивацію, пріоритетність життєвих намірів і здатність особистості контролювати власну активність.

Об'єктом дослідження виступає цілепокладання особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості цілепокладання, життєвих цілей і саморегуляції учнів із різним рівнем інтернет-залежності.

Метою емпіричного дослідження є виявлення специфіки цілепокладання учнів юнацького віку залежно від рівня прояву інтернет-залежності.

Відповідно до мети емпіричного дослідження було визначено такі завдання:

1. визначити рівень інтернет-залежності респондентів;
2. дослідити особливості життєвих цілей учнів за показниками їх важливості та суб'єктивної досяжності;
3. проаналізувати рівень саморегуляції респондентів як психологічного чинника організації поведінки та досягнення цілей;
4. порівняти показники цілепокладання й саморегуляції у групах учнів із різним рівнем інтернет-залежності;

5. узагальнити отримані результати та визначити характер зв'язку між інтернет-залежністю, життєвими цілями й саморегуляційними можливостями особистості.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради у січні 2026 року. До вибірки увійшли 99 респондентів юнацького віку, серед яких 55 хлопців і 44 дівчини. Такий склад вибірки є доцільним для аналізу досліджуваної проблеми, оскільки учні спортивного ліцею перебувають в умовах підвищених вимог до дисципліни, самоорганізації, навчально-спортивної мотивації та вміння планувати власний час. Саме тому вивчення інтернет-залежності, життєвих цілей і саморегуляції в цій групі має як наукове, так і прикладне значення.

Приступаючи до емпіричного дослідження, ми виходили з припущення, що рівень інтернет-залежності може бути пов'язаний зі специфікою цілепокладання та саморегуляції учнів. Імовірно, респонденти з вищими проявами інтернет-залежності можуть демонструвати менш стійку здатність до самоконтролю, труднощі в плануванні діяльності, недостатню узгодженість між важливістю життєвих цілей та оцінкою їх реальної досяжності. Натомість учні з нижчим рівнем інтернет-залежності, ймовірно, характеризуються більшою організованістю, вищою здатністю до регуляції власної поведінки, чіткішим уявленням про майбутнє та більш реалістичним баченням шляхів досягнення поставлених цілей.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, що дали змогу всебічно охопити досліджуване явище. Зокрема, для визначення рівня інтернет-залежності застосовано методику діагностики інтернет-залежності; для вивчення життєвих цілей використано адаптований опитувальник життєвих цілей підлітків та юнацтва, розроблений на основі структури ALGPS; для аналізу саморегуляційних особливостей застосовано Опитувальник саморегуляції – SSRQ. Поєднання цих методик дало змогу не лише встановити рівень проблемного користування інтернетом, а й простежити, як він

співвідноситься з цільовою спрямованістю особистості та здатністю до усвідомленого керування власною поведінкою.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів. На першому, підготовчому етапі було опрацьовано науково-психологічну літературу з проблеми цілепокладання, інтернет-залежності та саморегуляції в юнацькому віці. Також було уточнено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, сформульовано дослідницьке припущення, визначено базу дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій. Особлива увага приділялася тому, щоб обрані методики відповідали віковим особливостям респондентів і давали змогу отримати цілісну характеристику досліджуваних показників.

На другому, дослідницькому етапі було проведено безпосереднє опитування учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних вимог: респондентам було пояснено мету роботи, наголошено на добровільності участі, конфіденційності отриманих відповідей і відсутності оцінювання їхніх результатів у навчальному чи дисциплінарному контексті. У процесі роботи учні послідовно заповнювали запропоновані методики, що дало змогу зібрати первинний емпіричний матеріал.

На третьому, аналітичному етапі було здійснено обробку отриманих результатів, групування респондентів за рівнем інтернет-залежності, аналіз показників життєвих цілей та саморегуляції. Отримані дані були узагальнені, зіставлені між собою та інтерпретовані відповідно до завдань дослідження. Саме цей етап дав змогу визначити, наскільки особливості інтернет-залежності пов'язані з цілепокладанням, суб'єктивною оцінкою досяжності життєвих цілей і рівнем саморегуляційних можливостей учнів.

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення взаємозв'язку між інтернет-залежністю, життєвими цілями та саморегуляцією учнів юнацького віку. Обрана база дослідження, кількісний склад вибірки та застосований психодіагностичний інструментарій забезпечили

можливість отримати емпіричні дані, необхідні для подальшого аналізу особливостей цілепокладання респондентів із різним рівнем інтернет-залежності.

### **3.2. Аналіз рівня генералізованого проблемного використання Інтернету за методикою С. Каплана**

Першим етапом емпіричного аналізу було визначення рівня генералізованого проблемного використання Інтернету серед учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради. Для цього було використано Шкалу генералізованого проблемного використання Інтернету С. Каплана, яка дає змогу виявити не лише інтенсивність користування мережею, а й психологічні прояви проблемної онлайн-поведінки.

Методика GPIUS2 дозволяє оцінити такі компоненти, як перевага онлайн-спілкування, використання Інтернету для регуляції настрою, когнітивна зайнятість Інтернетом, компульсивне використання та негативні наслідки онлайн-активності. Саме ці показники є важливими для розуміння того, наскільки Інтернет починає впливати на повсякденну поведінку, емоційний стан, навчальну діяльність і самоорганізацію респондентів. У табл. 3.2.1 подано розподіл учнів за рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету.

Таблиця 3.2.1

Розподіл респондентів за рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету за методикою С. Каплана

Рівень проблемного використання Інтернету	Кількість осіб	Частка, %
Низький рівень	31	32
Середній рівень	50	50
Високий рівень	18	18

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.2.1 свідчать, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету – 50 осіб, або 50% вибірки. Це означає, що для більшості учнів Інтернет є значущою частиною повсякденної активності, однак прояви проблемної онлайн-поведінки мають помірний характер.

Для статистичної обробки результатів за методикою С. Каплана було використано частотний та відсотковий аналіз. Загальна кількість респондентів становила 99 осіб. Частка кожного рівня генералізованого проблемного використання Інтернету визначалася за формулою:

(3.2)

$$P = n / N \times 100\%$$

де P — відсоткова частка респондентів;

n — кількість осіб у відповідній групі;

N — загальна кількість досліджуваних.

Відповідно до проведених розрахунків, низький рівень генералізованого проблемного використання Інтернету виявлено у 31 респондента, що становить 32% вибірки. Ці учні, ймовірно, використовують Інтернет переважно як засіб навчання, комунікації, пошуку інформації або дозвілля без виражених ознак втрати контролю над онлайн-активністю. Середній рівень зафіксовано у 50 респондентів, або 50% вибірки, що свідчить про переважання помірних проявів проблемної Інтернет-поведінки серед учнів. Високий рівень виявлено у 18 респондентів, що становить 18%. Саме ця група потребує особливої уваги, оскільки такі показники можуть свідчити про труднощі контролю часу перебування онлайн, емоційну залежність від цифрового середовища та наявність негативних наслідків у повсякденному житті.

Для додаткової перевірки нерівномірності розподілу було застосовано критерій  $\chi^2$  Пірсона. Отримане значення  $\chi^2 = 15,70$  при  $df = 2$  вказує на статистично значущу відмінність між частотами розподілу респондентів за рівнями проблемного використання Інтернету. Це підтверджує, що розподіл не є випадково рівномірним, а середній рівень є домінуючим у досліджуваній вибірці. Для наочного відображення отриманих результатів у рис. 3.2.1 подано розподіл респондентів за рівнями GPIUS2.

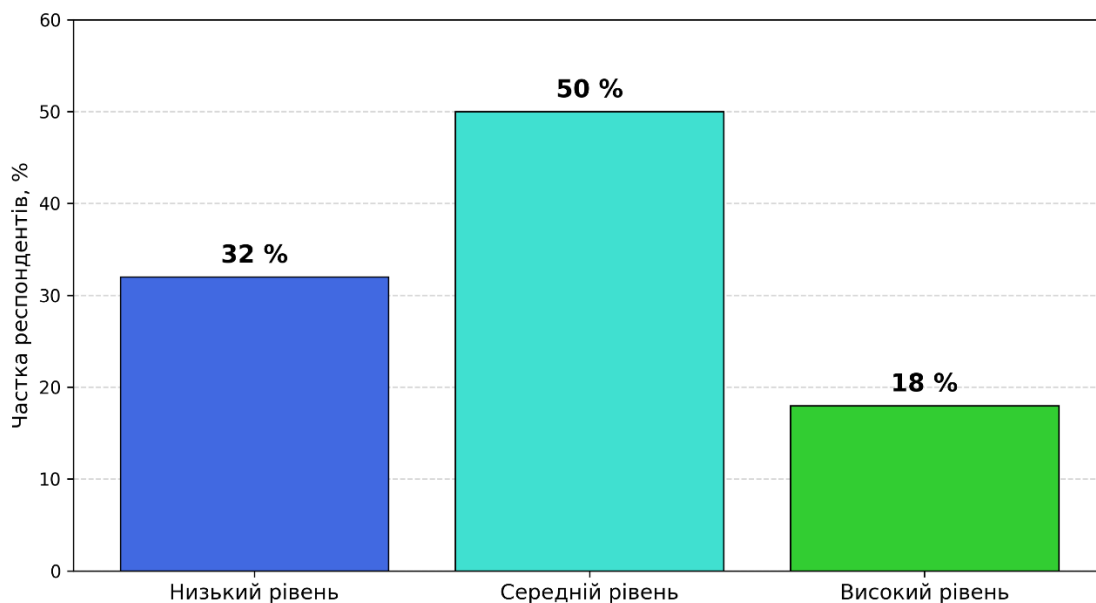


Рис. 3.2.1. Розподіл респондентів за рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету за методикою GPIUS2 (побудовано автором самостійно)

Узагальнення даних рис. 3.2.1 дає змогу зробити висновок, що у вибірці переважає середній рівень проблемного використання Інтернету. Це свідчить про наявність помірної залученості учнів до онлайн-середовища. Водночас майже п'ята частина респондентів має високий рівень GPIUS2, що вказує на актуальність подальшого вивчення психологічних чинників проблемної інтернет-поведінки.

Наступним кроком було проаналізовано результати GPIUS2 з урахуванням статі респондентів. Такий аналіз дає змогу визначити, чи існують відмінності у

вираженості проблемного використання Інтернету серед хлопців і дівчат (табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Розподіл рівнів генералізованого проблемного використання Інтернету за статтю респондентів

Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Хлопці	18	29	8
Дівчата	13	21	10

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.2.2 свідчать, що серед хлопців і дівчат переважає середній рівень генералізованого проблемного використання Інтернету. Зокрема, серед хлопців такий рівень виявлено у 29 респондентів, серед дівчат — у 21 респондентки. Низький рівень частіше спостерігається серед хлопців, тоді як високий рівень дещо більше представлений серед дівчат. Це дає підстави стверджувати, що проблемне використання Інтернету є актуальним для обох статевих груп, однак у дівчат простежується дещо вища схильність до виражених проявів Інтернет-залежності. Отримані результати вказують на необхідність урахування гендерного аспекту під час розроблення профілактичних і корекційних заходів.

Для більш глибокого розуміння отриманих результатів було проаналізовано середні показники за окремими компонентами GPIUS2. Такий аналіз дозволяє визначити (таблиця 3.2.3), які саме прояви проблемної онлайн-поведінки є найбільш характерними для досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.2.3

Середні показники за структурними компонентами GPIUS2

Компонент GPIUS2	Середній бал
Перевага онлайн-спілкування	10,8
Регуляція настрою за допомогою Інтернету	13,9
Когнітивна зайнятість Інтернетом	11,4
Компульсивне використання Інтернету	12,6

Негативні наслідки використання Інтернету	10,2
---	------

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.2.3 показують, що найвищий середній показник отримано за компонентом «регуляція настрою за допомогою Інтернету» – 13,9 бала. Це свідчить про те, що частина респондентів може використовувати Інтернет як засіб емоційного розвантаження, зниження напруження або відволікання від неприємних переживань.

Другим за вираженістю компонентом генералізованого проблемного використання Інтернету є компульсивне використання Інтернету, середній показник якого становить 12,6 бала. Це може свідчити про наявність у частини респондентів труднощів із контролем часу перебування в мережі, схильність відкладати завершення онлайн-активності, а також надмірне залучення до цифрового середовища. Показник когнітивної зайнятості Інтернетом дорівнює 11,4 бала, що вказує на те, що окремі учні можуть зберігати думки про онлайн-активність навіть тоді, коли безпосередньо не користуються мережею. Дещо нижчими є показники переваги онлайн-спілкування – 10,8 бала та негативних наслідків – 10,2 бала, однак вони також відображають наявність певних проявів проблемного використання Інтернету в досліджуваній вибірці.

У рис. 3.2.2 подано узагальнене відображення середніх показників за основними компонентами GPIUS2, що дає змогу наочно простежити, які саме прояви проблемного використання Інтернету є найбільш вираженими серед респондентів.

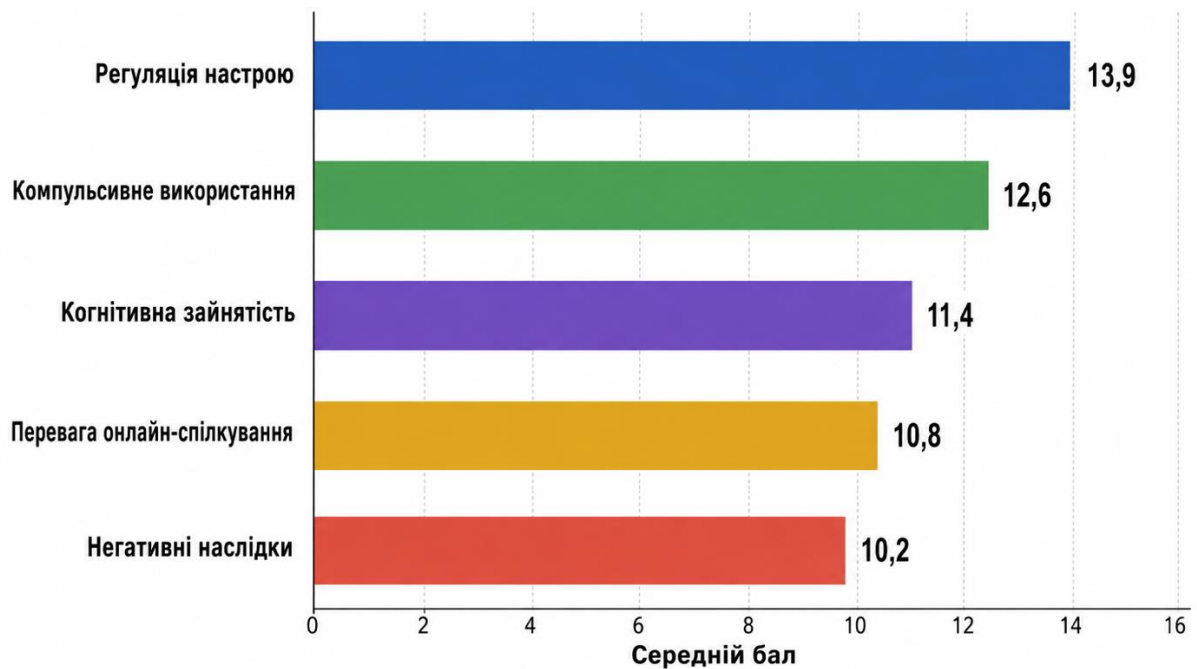


Рис. 3.2.2. Середні показники за компонентами генералізованого проблемного використання Інтернету (побудовано автором самостійно)

Як видно з рис. 3.2.2, найбільш вираженим компонентом є регуляція настрою – 13,9 бала. Це свідчить про те, що для частини учнів Інтернет може виконувати емоційно-регулятивну функцію, тобто використовуватися як засіб зниження напруження, подолання негативних переживань або тимчасового уникнення психологічного дискомфорту. Разом із достатньо високим показником компульсивного використання це дає підстави стверджувати, що проблемне користування Інтернетом у вибірці пов’язане не лише з частотою перебування онлайн, а й із внутрішньою потребою використовувати цифрове середовище для емоційного самозаспокоєння та підтримання суб’єктивного комфорту.

У таблиці 3.2.4 з метою глибшого аналізу було здійснено порівняння середніх показників компонентів GPIUS2 у групах респондентів із низьким, середнім і високим рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету. Такий підхід дав змогу визначити, які саме компоненти найбільше посилюються зі зростанням загального рівня проблемного інтернет-користування.

Середні показники компонентів GPIUS2 у групах із різним рівнем  
проблемного використання Інтернету

Компонент GPIUS2	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перевага онлайн-спілкування	7,5	11,0	17,2
Регуляція настрою	8,9	14,2	19,3
Когнітивна зайнятість Інтернетом	7,1	11,7	18,1
Компульсивне використання	8,6	12,9	18,7
Негативні наслідки	7,6	10,3	14,8
Загальний показник GPIUS2	39,7	60,1	88,1

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.2.4 свідчать про послідовне зростання всіх компонентів GPIUS2 від групи з низьким рівнем до групи з високим рівнем проблемного використання Інтернету. Зокрема, загальний показник GPIUS2 підвищується з 39,7 бала у групі з низьким рівнем до 60,1 бала у групі із середнім рівнем і до 88,1 бала у групі з високим рівнем. Це підтверджує, що зі зростанням загальної вираженості проблемного інтернет-користування посилюються не окремі, а всі його основні прояви.

Найбільш помітне зростання спостерігається за показниками регуляції настрою – з 8,9 до 19,3 бала, компульсивного використання – з 8,6 до 18,7 бала, а також когнітивної зайнятості Інтернетом – з 7,1 до 18,1 бала. Це означає, що високий рівень GPIUS2 пов'язаний не лише з інтенсивністю перебування в мережі, а й із глибшою психологічною залученістю до онлайн-середовища. Для таких респондентів Інтернет може ставати засобом регуляції емоційного стану, об'єктом постійних думок і формою активності, яку складно контролювати.

Отже, результати аналізу дають змогу зробити висновок, що найбільш значущими проявами генералізованого проблемного використання Інтернету у вибірці є емоційно-регулятивний, компульсивний та когнітивний компоненти. Саме

вони найбільшою мірою посилюються у групі з високим рівнем GPIUS2, що свідчить про зв'язок проблемного інтернет-користування з труднощами самоконтролю, емоційної саморегуляції та збереження надмірної психологічної фіксації на онлайн-активності.

У групі з низьким рівнем проблемного використання Інтернету всі компоненти мають помірні значення. Це свідчить про відносно контрольоване використання цифрового середовища. У групі із середнім рівнем показники зростають, що вказує на помірні труднощі в регуляції онлайн-активності. У групі з високим рівнем GPIUS2 зафіксовано найвищі значення за всіма компонентами, що може свідчити про сформовану тенденцію до проблемної інтернет-поведінки. У рис. 3.2.3 подано порівняння загального показника GPIUS2 у групах респондентів.

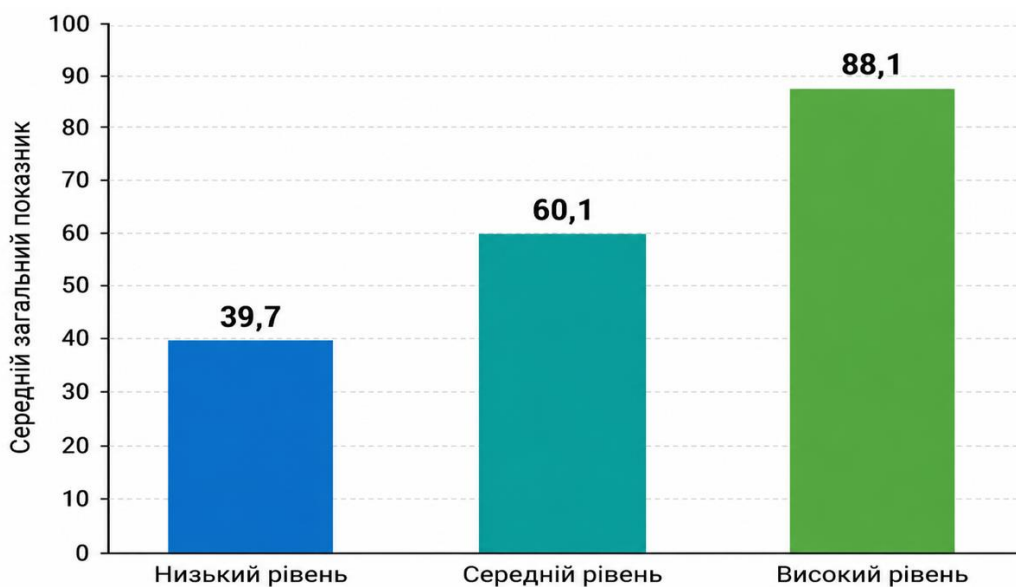


Рис. 3.2.3. Середній загальний показник GPIUS2 у групах із різним рівнем проблемного використання Інтернету (побудовано автором самостійно)

Дані рис. 3.2.3 підтверджують чітке розмежування респондентів за рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету. Найнижчий середній показник зафіксовано у групі з низьким рівнем GPIUS2, тоді як найвищий – у групі з високим рівнем. Це свідчить про валідність поділу респондентів на групи та дає

змогу надалі використовувати ці групи для порівняльного аналізу в межах інших діагностичних показників.

Отже, результати за методикою GPIUS2 С. Каплана засвідчили, що серед учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради переважає середній рівень генералізованого проблемного використання Інтернету. Високий рівень виявлено у меншій, проте психологічно значущій частині респондентів. Найбільш вираженими компонентами проблемної онлайн-поведінки є регуляція настрою за допомогою Інтернету та компульсивне використання. Це дає підстави стверджувати, що для частини учнів Інтернет виконує не лише інформаційну чи комунікативну функцію, а й може виступати засобом емоційної компенсації та неконтрольованої цифрової активності.

### **3.3. Особливості життєвих цілей учнів юнацького віку за адаптованою шкалою ALGPS**

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення особливостей життєвих цілей учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради. Для цього було використано адаптований опитувальник життєвих цілей підлітків та юнацтва, розроблений на основі структури ALGPS. Методика дала змогу визначити не лише значущість життєвих цілей для респондентів, а й те, наскільки досяжними вони сприймають ці цілі у власному майбутньому.

У дослідженні взяли участь 99 респондентів, серед яких 55 хлопців і 44 дівчини. З огляду на це результати було проаналізовано як загалом по вибірці, так і з урахуванням статі. Основну увагу зосереджено на двох показниках: важливості життєвих цілей і суб'єктивній досяжності їх реалізації. У табл. 3.3.1 подано розподіл респондентів за рівнем важливості життєвих цілей.

Таблиця 3.3.1

Розподіл респондентів за рівнем важливості життєвих цілей за методикою

ALGPS

Рівень важливості життєвих цілей	Хлопці, %	Дівчата, %	Разом, осіб	Частка від загальної вибірки, %
Низький рівень	10,9	4,5	8	8,1
Середній рівень	40,0	27,3	34	34,3
Високий рівень	49,1	68,2	57	57,6

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.3.1 свідчать, що у більшості респондентів переважає високий рівень важливості життєвих цілей – 57,6%. Це означає, що значна частина учнів має сформовані уявлення про майбутнє, особистісний розвиток, самореалізацію та досягнення. Водночас гендерний аналіз показує, що серед дівчат високий рівень важливості життєвих цілей є більш вираженим – 68,2%, тоді як серед хлопців цей показник становить 49,1%. Для наочного відображення цих відмінностей доцільно подати рис. 3.3.1.

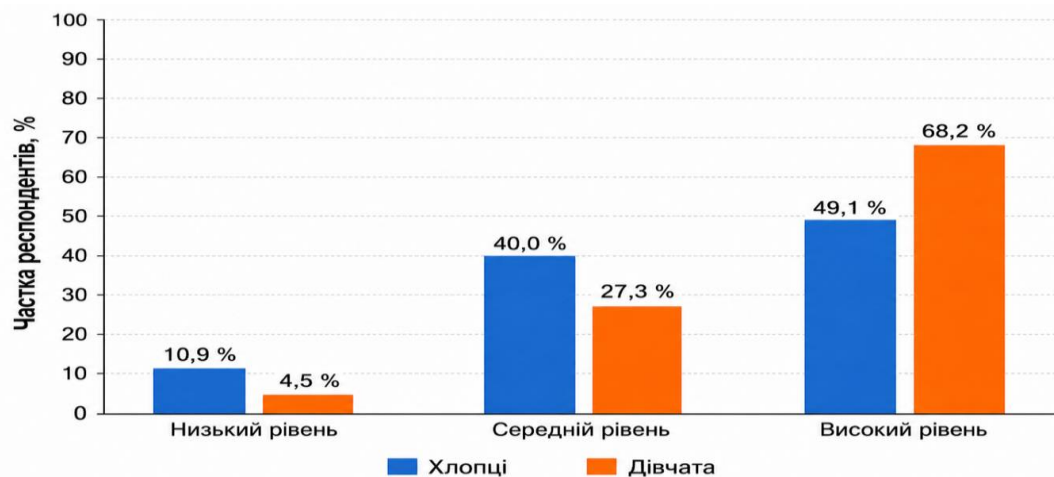


Рис. 3.3.1 Розподіл хлопців і дівчат за рівнем важливості життєвих цілей  
(побудовано автором самостійно)

Рис. 3.3.1 демонструє, що життєві цілі є значущими для обох груп, однак у дівчат їх ціннісна важливість виражена сильніше. У хлопців також переважає високий рівень важливості життєвих цілей, проте значною залишається частка

респондентів із середнім рівнем, що може свідчити про менш деталізоване або більш прагматичне ставлення до майбутнього.

Окремо було проаналізовано суб'єктивну досяжність життєвих цілей. Встановлено, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем досяжності – 52,5%. Це свідчить про те, що більшість учнів визнають власні життєві цілі реалістичними, однак не завжди мають достатню впевненість у можливості їх повної реалізації. Серед хлопців високий рівень досяжності становить 36,4 %, серед дівчат – 22,7%, що вказує на більшу впевненість хлопців у практичній реалізації власних життєвих планів. Найбільш значущою сферою життєвих цілей для респондентів виявилася сфера досягнень – 62,6%. Це свідчить про орієнтацію учнів на навчальний успіх, спортивну та професійну реалізацію, самостійність і майбутню стабільність. Водночас саме у сфері досягнень простежується найбільший розрив між важливістю цілей і впевненістю в їх досяжності. У табл. 3.3.2 подано узагальнення розриву між високим рівнем важливості та високим рівнем досяжності життєвих цілей за шкалами ALGPS.

Таблиця 3.3.2

Розрив між високим рівнем важливості та високим рівнем досяжності життєвих цілей за шкалами ALGPS

Шкала життєвих цілей	Розрив у хлопців, %	Розрив у дівчат, %
Взаємини	7,3	20,4
Генеративність	3,6	20,5
Духовно-ціннісна спрямованість	3,7	25,0
Досягнення	25,4	38,6

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.3.2 свідчать, що найбільший розрив між важливістю та досяжністю життєвих цілей в обох групах спостерігається за шкалою «Досягнення». У хлопців він становить 25,4%, а у дівчат – 38,6%. Це означає, що сфера досягнень є найбільш значущою для респондентів, однак водночас саме вона

найчастіше сприймається як складна для реалізації. Для узагальненого представлення цього результату доцільно подати рис. 3.3.3.

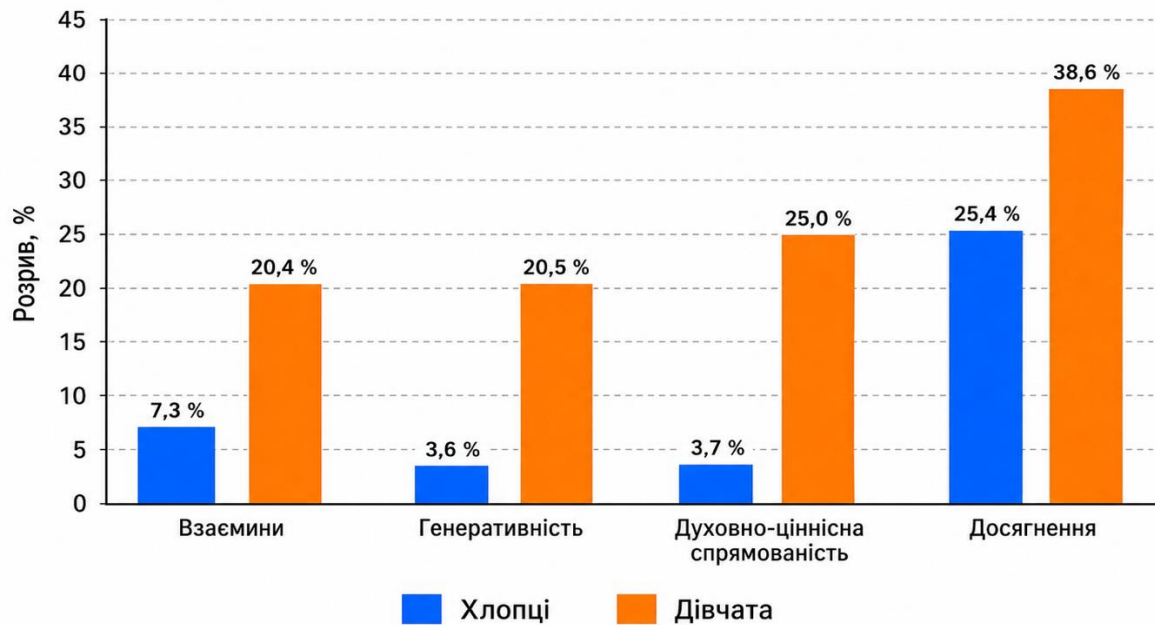


Рис. 3.3.3 Розрив між важливістю та досяжністю життєвих цілей у хлопців і дівчат (побудовано автором самостійно)

Рис. 3.3.3 засвідчує, що у дівчат розрив між важливістю та досяжністю життєвих цілей є більш вираженим за всіма шкалами. Це може свідчити про те, що дівчата надають життєвим цілям високої значущості, однак частіше сумніваються у власних можливостях щодо їх реалізації. У хлопців найбільш помітний розрив стосується переважно сфери досягнень, тоді як інші сфери є більш узгодженими.

Отже, результати за адаптованою шкалою ALGPS показали, що більшість учнів мають достатньо сформовану систему життєвих цілей. Найбільш значущою для респондентів є сфера досягнень, пов'язана з навчальним успіхом, професійним становленням, самостійністю та майбутньою стабільністю. Водночас саме ця сфера характеризується найбільшим розривом між важливістю і суб'єктивною досяжністю. Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата частіше демонструють

високий рівень важливості життєвих цілей, однак мають нижчу впевненість у можливості їх реалізації. Хлопці, навпаки, частіше оцінюють власні цілі як досяжні, хоча загальна значущість соціально-ціннісних орієнтирів у них є менш вираженою.

### **3.4. Особливості саморегуляції учнів юнацького віку за методикою SSRQ**

Наступним етапом емпіричного дослідження було визначення рівня саморегуляції учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради. Для цього було використано Опитувальник саморегуляції – SSRQ, який дає змогу оцінити здатність особистості планувати власну поведінку, контролювати імпульси, приймати рішення, дотримуватися поставлених цілей і змінювати поведінкову стратегію відповідно до ситуації.

У межах теми дослідження ця методика має важливе значення, оскільки саморегуляція забезпечує практичну реалізацію життєвих цілей. Якщо цілепокладання відображає те, до чого прагне особистість, то саморегуляція показує, наскільки вона здатна організувати власну поведінку для досягнення бажаного результату. Особливо актуальним це є для учнів юнацького віку, які поєднують навчання, спортивну підготовку, режим дня та активне використання цифрового середовища. У табл. 3.4.1 подано розподіл респондентів за рівнем саморегуляції за методикою SSRQ.

Таблиця 3.4.1

## Розподіл респондентів за рівнем саморегуляції за методикою SSRQ

Рівень саморегуляції	Хлопці, осіб	Хлопці, %	Дівчата, осіб	Дівчата, %	Разом, осіб	Частка від загальної вибірки, %
Низький рівень	7	12,7	8	18,2	15	15,2
Середній рівень	23	41,8	20	45,5	43	43,4
Високий рівень	25	45,5	16	36,3	41	41,4

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.4.1 свідчать, що найбільша частка респондентів має середній рівень саморегуляції – 43,4% від загальної вибірки. Це означає, що значна частина учнів загалом здатна контролювати власну поведінку, планувати дії та виконувати поставлені завдання, однак ці вміння можуть бути недостатньо стійкими в умовах напруження, втоми або впливу цифрових відволікань.

Високий рівень саморегуляції виявлено у 41,4% респондентів. Такий результат є досить показовим для учнів спортивного ліцею, оскільки навчально-спортивне середовище вимагає дисципліни, систематичності, дотримання режиму та здатності підпорядковувати поведінку довгостроковим цілям. Низький рівень саморегуляції зафіксовано у 15,2% опитаних, що може свідчити про труднощі з контролем імпульсів, плануванням і послідовністю у виконанні намірів. Для наочного представлення результатів у таблиці 3.4.2 подано розподіл хлопців і дівчат за рівнем саморегуляції.

Таблиця 3.4.2

Розподіл хлопців і дівчат за рівнем саморегуляції за методикою SSRQ

Рівень саморегуляції	Хлопці, %	Дівчата, %
Низький рівень	12,7	18,2
Середній рівень	41,8	45,5
Високий рівень	45,5	36,3

Джерело: побудовано автором самостійно.

Подана таблиця демонструє, що серед хлопців дещо частіше виявляється високий рівень саморегуляції – 45,5%, тоді як серед дівчат цей показник становить 36,3%. Це може свідчити про більшу впевненість хлопців у здатності контролювати власну поведінку, організовувати діяльність і діяти відповідно до поставлених цілей. Водночас серед дівчат дещо частіше простежується низький рівень саморегуляції – 18,2%, що може бути пов'язано з більшою самокритичністю, емоційною напругою або складністю поєднання високих очікувань із реальними можливостями їх реалізації.

Для глибшого аналізу було розглянуто прояви саморегуляції за основними змістовими компонентами: планування, контроль поведінки, прийняття рішень і здатність діяти відповідно до мети (рис. 3.4.1).

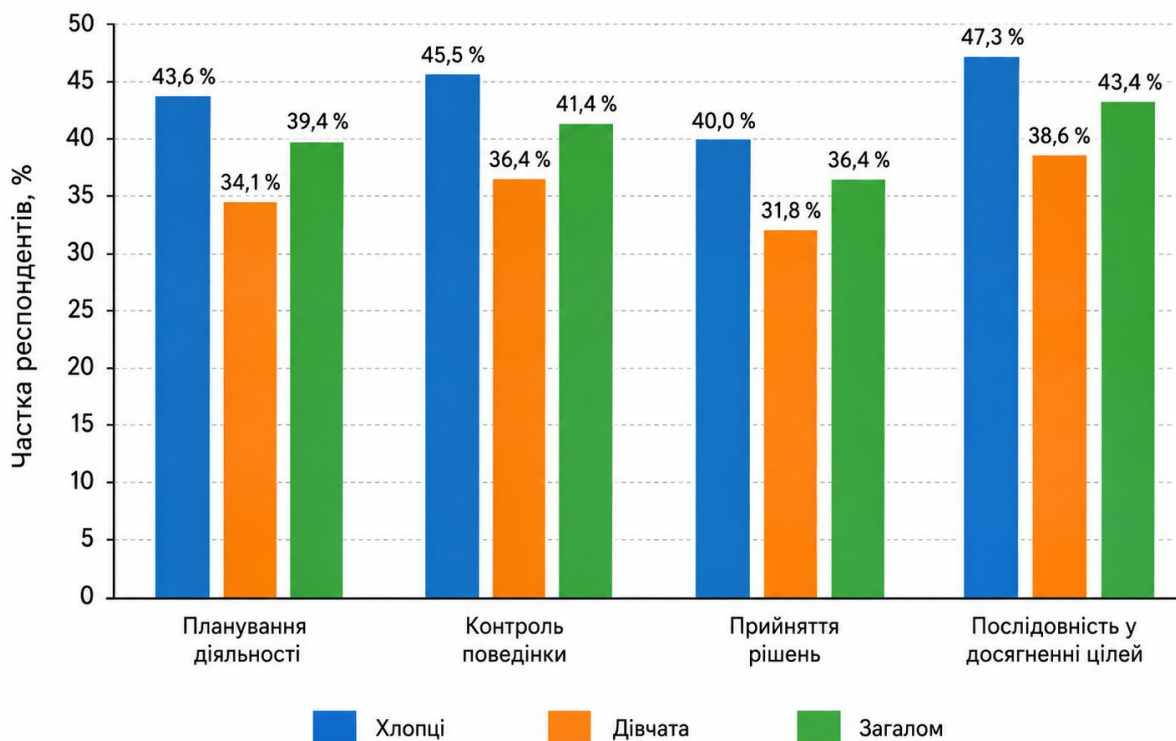


Рис. 3.4.1 Частка респондентів із високим рівнем прояву окремих компонентів саморегуляції (побудовано автором самостійно)

Як видно з поданого рисунку табл. 3.4.1, найвищий показник у загальній вибірці виявлено за компонентом послідовність у досягненні цілей – 43,4%. Це свідчить про те, що значна частина учнів здатна дотримуватися обраного напрямку діяльності та зберігати зусилля для отримання бажаного результату.

Водночас найнижчий показник зафіксовано за компонентом прийняття рішень – 36,4%. Це може вказувати на те, що частина респондентів має труднощі з вибором оптимальної поведінкової стратегії, сумнівається у правильності власних дій або потребує зовнішньої підтримки під час планування важливих кроків.

Гендерний аналіз показує, що хлопці мають дещо вищі показники за всіма компонентами саморегуляції. Найбільша різниця простежується у плануванні діяльності та контролі поведінки. Це може бути пов'язано зі специфікою спортивної підготовки, де хлопці частіше орієнтуються на результат, режим і дисципліну.

Водночас показники дівчат також залишаються достатньо вираженими, хоча частіше мають середній рівень.

Отже, результати за опитувальником саморегуляції SSRQ показали, що більшість учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради мають середній або високий рівень саморегуляції. Це свідчить про достатню сформованість умінь планувати діяльність, контролювати поведінку та діяти відповідно до поставлених цілей. Гендерний аналіз засвідчив, що хлопці дещо частіше демонструють високий рівень саморегуляції, тоді як серед дівчат частіше виявляється середній рівень. Отримані результати дають підстави вважати, що саморегуляція є важливим психологічним ресурсом учнів юнацького віку, який може підтримувати реалізацію життєвих цілей і знижувати ризики проблемного використання Інтернету.

### 3.5. Аналіз особливостей цілепокладання учнів залежно від рівня проблемного використання Інтернету

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало узагальнення особливостей цілепокладання учнів із різним рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету. На цьому етапі було зіставлено результати, отримані за трьома психодіагностичними методиками: Шкалою генералізованого проблемного використання Інтернету GPIUS2 С. Каплана, адаптованою Шкалою життєвих цілей підлітків та юнацтва – ALGPS та Опитувальником саморегуляції – SSRQ.

Такий підхід дав змогу розглянути цілепокладання не ізольовано, а як цілісне психологічне утворення, що охоплює три взаємопов'язані компоненти: наявність і значущість життєвих цілей, суб'єктивну впевненість у можливості їх досягнення та здатність особистості організувати власну поведінку для реалізації поставлених намірів. Саме тому аналіз досліджуваних груп здійснювався з урахуванням не лише рівня проблемного використання Інтернету, а й особливостей життєвих орієнтирів і саморегуляції учнів. У табл. 3.5.1 подано узагальнену характеристику особливостей цілепокладання учнів залежно від рівня проблемного використання Інтернету.

Таблиця 3.5.1

Особливості цілепокладання учнів із різним рівнем проблемного використання Інтернету

Рівень GPIUS2	Кількість осіб	Частка, %	Провідні особливості цілепокладання
Низький рівень	31	31,3	Цілі достатньо усвідомлені; досяжність оцінюється відносно високо; саморегуляція є стійкішою; поведінка більш організована
Середній рівень	50	50,5	Цілі є значущими, але не завжди достатньо конкретизованими; наявний помірний розрив між бажаним і досяжним; саморегуляція має ситуативний характер

Високий рівень	18	18,2	Життєві цілі залишаються важливими, однак сприймаються як складніші для реалізації; помітні труднощі самоконтролю, планування й послідовності дій
----------------	----	------	---

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.5.1 свідчать, що рівень проблемного використання Інтернету не призводить до повного зниження значущості життєвих цілей. Навпаки, навіть учні з високим рівнем GPIUS2 зберігають певні життєві орієнтири, прагнення до успіху, самореалізації та майбутньої стабільності. Однак відмінності між групами виявляються насамперед у практичному компоненті цілепокладання – тобто у здатності оцінювати цілі як реалістичні, планувати їх досягнення та зберігати послідовність у діях.

Учні з низьким рівнем генералізованого проблемного використання Інтернету становлять 31,3% вибірки. Для цієї групи характерна більша узгодженість між значущістю життєвих цілей і впевненістю у можливості їх реалізації. Такі респонденти частіше демонструють організованість, відповідальність, здатність контролювати власну поведінку та підпорядковувати її довгостроковим намірам. Інтернет у цій групі, ймовірно, виконує переважно інструментальну функцію: використовується для навчання, спілкування, пошуку інформації або відпочинку, але не витісняє реальні життєві завдання.

Найбільш чисельною є група із середнім рівнем проблемного використання Інтернету – 50,5% респондентів. Для неї характерна наявність життєвих цілей і достатньо високе усвідомлення їх значущості, однак водночас спостерігається певна нестійкість у практичному плануванні. Учні цієї групи можуть мати сформовані уявлення про бажане майбутнє, але не завжди чітко усвідомлюють послідовність дій, необхідних для його досягнення. Саме тому середній рівень GPIUS2 можна розглядати як умовну зону ризику: проблемне використання

Інтернету ще не має різко вираженого дезадаптивного характеру, проте вже може ускладнювати організацію часу, концентрацію на навчанні й спортивній підготовці.

Найбільш вразливою з погляду цілепокладання є група з високим рівнем GPIUS2, яка становить 18,2% вибірки. У цих респондентів життєві цілі не втрачають значущості, однак частіше сприймаються як складні для реалізації. Це може свідчити про розрив між бажаним майбутнім і реальною поведінковою активністю. Учні цієї групи можуть прагнути до успіху, самостійності, професійного становлення чи стабільності, але водночас мати труднощі з контролем часу, подоланням відволікань, дотриманням режиму та завершенням розпочатих справ. У цьому разі Інтернет може виконувати компенсаторну функцію – ставати способом емоційного розвантаження, уникнення напруження або відтермінування складних завдань.

Для більш наочного узагальнення результатів у таблиці 3.5.2 подано модель особливостей цілепокладання учнів залежно від рівня проблемного використання Інтернету.

Таблиця 3.5.2

Особливості цілепокладання учнів залежно від рівня проблемного використання Інтернету

Низький рівень GPIUS2	Середній рівень GPIUS2	Високий рівень GPIUS2
Цілі усвідомлені та відносно конкретизовані	Цілі значущі, але частково нестійкі	Цілі важливі, але складні для практичної реалізації
Досяжність оцінюється досить високо	Досяжність оцінюється помірно	Досяжність оцінюється нижче
Саморегуляція більш стійка	Саморегуляція залежить від ситуації	Саморегуляція недостатньо сформована
Поведінка більш організована	Можливі труднощі з послідовністю дій	Вищий ризик прокрастинації й відволікання
Інтернет має переважно інструментальну функцію	Інтернет може періодично відволікати від цілей	Інтернет частіше виконує компенсаторну функцію

Джерело: побудовано самостійно.

Таблиця демонструє, що зі зростанням рівня проблемного використання Інтернету поступово послаблюється практична сторона цілепокладання. Якщо учні з низьким рівнем GPIUS2 здебільшого мають більш узгоджене співвідношення між цілями, ресурсами та діями, то респонденти з високим рівнем частіше стикаються з труднощами переходу від наміру до реальної поведінки. Це означає, що сама наявність життєвих цілей ще не гарантує їх реалізації, якщо недостатньо сформовані самоконтроль, планування та здатність протистояти цифровим відволіканням.

Окремої уваги потребує гендерний аспект цілепокладання. Попередній аналіз показав, що дівчата частіше демонструють високий рівень важливості життєвих цілей, особливо у сферах взаємин, духовно-ціннісної спрямованості та досягнень. Це може свідчити про більш виражену рефлексивність, емоційну залученість і ціннісну наповненість життєвих планів. Водночас у дівчат помітнішим є розрив між значущістю цілей і впевненістю у можливості їх досягнення, що може бути пов'язано з більшою самокритичністю або внутрішньою напругою щодо майбутньої самореалізації.

У хлопців цілепокладання має дещо інший характер. Вони частіше демонструють вищу впевненість у досяжності цілей і дещо вищі показники саморегуляції. Їхня система життєвих орієнтирів більшою мірою зосереджена на досягненнях, результаті, самостійності та майбутній стабільності. Водночас соціально-ціннісні аспекти цілепокладання – взаємини, генеративність, духовно-ціннісна спрямованість – у хлопців виражені менш рівномірно, ніж у дівчат.

У табл. 3.5.3 подано узагальнення гендерних особливостей цілепокладання учнів.

## Гендерні особливості цілепокладання учнів

Група	Провідні особливості цілепокладання
Хлопці	Більша впевненість у досяжності цілей; вищі показники саморегуляції; орієнтація на результат, самостійність, досягнення й майбутню стабільність
Дівчата	Вища значущість життєвих цілей; більша роль взаємин, підтримки та ціннісних орієнтирів; помітніший розрив між бажаними цілями та впевненістю в їх реалізації

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.5.3 свідчать, що хлопці й дівчата мають спільну орієнтацію на майбутнє, проте по-різному структурують власні життєві цілі. Для хлопців більш характерною є практично-результативна спрямованість, тоді як для дівчат – ціннісно-рефлексивна. Це не означає перевагу однієї моделі над іншою, а лише вказує на різні психологічні акценти у процесі життєвого планування.

У межах дослідження важливо також підкреслити, що цілепокладання учнів спортивного ліцею формується в особливих умовах. Навчально-спортивне середовище потребує дисципліни, регулярності тренувань, витримки, дотримання режиму та готовності працювати на віддалений результат. Саме тому для цієї категорії учнів життєві цілі мають не лише загальноособистісне, а й практичне значення: вони пов'язані з навчальними досягненнями, спортивною самореалізацією, професійним самовизначенням і формуванням відповідальності за власне майбутнє.

Разом із тим результати дослідження показують, що проблемне використання Інтернету може ускладнювати цей процес. Найбільш небезпечним є не саме користування цифровим середовищем, а його неконтрольований, компенсаторний характер, коли онлайн-активність починає витісняти реальні цілі, порушувати режим, послаблювати концентрацію та знижувати здатність до послідовної дії.

Тому розвиток саморегуляції є важливою умовою підтримки ефективного цілепокладання в учнів юнацького віку.

Отже, особливості цілепокладання представників досліджуваних груп полягають у тому, що більшість учнів має сформовані життєві орієнтири та визнає значущість майбутніх досягнень, взаємин і особистісного розвитку. Водночас зі зростанням рівня проблемного використання Інтернету знижується впевненість у досяжності цілей і послаблюється здатність до їх послідовної реалізації. Учні з низьким рівнем GPIUS2 характеризуються більш узгодженим цілепокладанням, вищою саморегуляцією та реалістичнішим баченням власних можливостей. Респонденти із середнім рівнем мають сформовані життєві цілі, однак потребують підтримки у розвитку стійкого планування та контролю поведінки. Учні з високим рівнем проблемного використання Інтернету демонструють найбільший ризик розриву між життєвими намірами та реальною активністю, що може проявлятися у прокрастинації, труднощах самоорганізації й залежності від короткочасної онлайн-активності.

### **3.6. Рекомендації щодо розвитку цілепокладання, саморегуляції та профілактики проблемного використання Інтернету в учнів юнацького віку**

На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що серед учнів Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради переважає середній рівень генералізованого проблемного використання Інтернету, а 18,2 % респондентів мають високий рівень GPIUS2. Водночас результати за методикою ALGPS засвідчили достатню значущість життєвих цілей, особливо у сфері досягнень, проте в частини учнів виявлено розрив між важливістю цілей і впевненістю у можливості їх реалізації. За опитувальником SSRQ встановлено, що більшість респондентів має середній або високий рівень саморегуляції, однак 15,2 % учнів демонструють низький рівень, що може ускладнювати планування,

самоконтроль і послідовне досягнення життєвих цілей. З огляду на отримані результати, рекомендації мають бути спрямовані не лише на обмеження часу перебування в Інтернеті, а передусім на розвиток усвідомленого цілепокладання, саморегуляції, відповідального використання цифрового середовища та підтримку учнів у реалізації життєвих планів.

Таблиця 3.6.2

## Рекомендації щодо розвитку цілепокладання та саморегуляції учнів

Напрямок роботи	Зміст рекомендацій	Очікуваний результат
Розвиток усвідомленого цілепокладання	Проводити заняття, спрямовані на формулювання короткострокових і довгострокових цілей, визначення особистих ресурсів, перешкод і реалістичних кроків досягнення мети	Формування чіткішого бачення майбутнього та підвищення впевненості у досяжності життєвих цілей
Підвищення саморегуляції	Використовувати вправи на планування дня, контроль часу, постановку пріоритетів, подолання прокрастинації та аналіз власних дій	Зміцнення навичок самоконтролю, організованості й відповідальності
Профілактика проблемного використання Інтернету	Навчати учнів усвідомлено користуватися цифровими ресурсами, розмежовувати навчальну, комунікативну й розважальну онлайн-активність	Зниження ризику компульсивного використання Інтернету та цифрових відволікань
Розвиток емоційної саморегуляції	Запроваджувати вправи на розпізнавання емоцій, зниження напруження без звернення до Інтернету, формування здорових способів відпочинку	Зменшення використання Інтернету як засобу емоційної компенсації
Гендерно чутливий психологічний супровід	Для дівчат акцентувати увагу на підтримці впевненості у досяжності цілей; для хлопців – на розширенні соціально-ціннісного змісту життєвих орієнтирів	Урахування специфіки цілепокладання хлопців і дівчат

Джерело: побудовано автором самостійно.

Дані табл. 3.6.2 показують, що рекомендації мають комплексний характер і повинні поєднувати психологічну, педагогічну та виховну роботу. Особливої уваги потребують учні з високим рівнем проблемного використання Інтернету, оскільки саме в цій групі найімовірнішими є труднощі самоконтролю, прокрастинація, емоційне уникнення та зниження впевненості у досягненні життєвих цілей.

У практичній роботі з учнями доцільно використовувати короткі тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок планування. Наприклад, учням можна пропонувати вправи «Моя ціль на місяць», «Три кроки до результату», «Що мені допомагає і що заважає?». Такі вправи сприяють переведенню загальних життєвих намірів у конкретні дії, що є важливою умовою ефективного цілепокладання.

Окрему увагу слід приділяти розвитку цифрової самодисципліни. Учням варто пояснювати, що проблема полягає не в самому використанні Інтернету, а в його неконтрольованому й компенсаторному характері. Тому доцільно формувати вміння планувати час онлайн, визначати мету використання цифрових ресурсів, уникати безцільного перегляду контенту та контролювати цифрові відволікання під час навчання й підготовки до тренувань. У рис. 3.6.1 узагальнено основні напрями психологічної підтримки учнів.



Рис. 3.6.1 Напрями психологічної підтримки учнів із ризиком проблемного використання Інтернету (побудовано автором самостійно)

Отже, ефективна профілактична робота має бути спрямована на поєднання кількох компонентів: розвитку життєвих цілей, формування саморегуляції, оптимізації цифрової поведінки та підтримки емоційної стійкості. Саме така інтегрована робота дасть змогу не лише зменшити ризики проблемного використання Інтернету, а й посилити здатність учнів діяти відповідно до власних життєвих намірів. Рекомендації за результатами емпіричного дослідження мають бути спрямовані на розвиток у респондентів реалістичного бачення майбутнього, підвищення впевненості у досяжності життєвих цілей, формування навичок самоконтролю та відповідального використання цифрового середовища. Особливо важливо працювати з учнями, які мають високий рівень GPIUS2, оскільки саме вони демонструють найбільший ризик розриву між життєвими намірами та реальною поведінковою активністю. Урахування гендерних особливостей дає змогу зробити психологічний супровід більш адресним: для дівчат важливо посилювати впевненість у реалізації цілей, а для хлопців – розширювати соціально-ціннісний зміст життєвого планування.

## Висновки до третього розділу

У третьому розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей цілепокладання учнів юнацького віку з різним рівнем проблемного використання Інтернету. Дослідження здійснювалося на базі Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради у січні 2026 року. До вибірки увійшли 99 респондентів, серед яких 55 хлопців і 44 дівчини. Для досягнення мети було використано комплекс психодіагностичних методик: GPIUS2 С. Каплана, адаптовану Шкалу життєвих цілей підлітків та юнацтва – ALGPS і Опитувальник саморегуляції – SSRQ .

За результатами методики GPIUS2 встановлено, що серед учнів переважає середній рівень генералізованого проблемного використання Інтернету, який виявлено у 50,5 % респондентів. Низький рівень зафіксовано у 31,3 % опитаних, а високий – у 18,2 %. Отримані дані свідчать, що для більшості учнів Інтернет є значущою частиною повсякденної активності, однак у частини респондентів він може набувати ознак проблемного використання. Найбільш вираженими компонентами GPIUS2 виявилися регуляція настрою за допомогою Інтернету та компульсивне використання, що вказує на ризик використання цифрового середовища як засобу емоційної компенсації та уникнення напруження.

Аналіз результатів за адаптованою шкалою ALGPS показав, що більшість учнів має достатньо сформовану систему життєвих цілей. Найбільш значущою для респондентів виявилася сфера досягнень, що охоплює навчальний успіх, самореалізацію, професійне становлення, самостійність і майбутню стабільність. Водночас саме у сфері досягнень простежується найбільший розрив між важливістю цілей та упевненістю у їх досяжності. Це свідчить про те, що учні високо оцінюють значення майбутніх результатів, проте не завжди впевнені у власній здатності їх реалізувати.

Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата частіше демонструють високий рівень важливості життєвих цілей, особливо у сферах взаємин, духовно-ціннісної спрямованості та досягнень. Водночас у них більш помітним є розрив між значущістю цілей і впевненістю у можливості їх досягнення. Хлопці частіше оцінюють власні цілі як досяжні та мають дещо вищі показники саморегуляції, однак їхня система життєвих орієнтирів більшою мірою зосереджена на результаті, самостійності й особистих досягненнях.

За результатами опитувальника SSRQ встановлено, що більшість учнів має середній або високий рівень саморегуляції. Це свідчить про загалом достатню здатність респондентів планувати власну діяльність, контролювати поведінку та діяти відповідно до поставлених цілей. Водночас наявність групи з низьким рівнем саморегуляції вказує на потребу в розвитку навичок самоконтролю, прийняття рішень, подолання прокрастинації та послідовної реалізації життєвих намірів.

Узагальнення результатів показало, що проблемне використання Інтернету не знижує безпосередньо значущості життєвих цілей, однак може ускладнювати їх практичну реалізацію. Учні з низьким рівнем GPIUS2 характеризуються більш узгодженим цілепокладанням, вищою впевненістю у досяжності цілей і стійкішою саморегуляцією. Респонденти із середнім рівнем мають сформовані життєві орієнтири, однак потребують підтримки у розвитку планування та контролю поведінки. Учні з високим рівнем проблемного використання Інтернету демонструють найбільший ризик розриву між життєвими намірами та реальною активністю.

Отже, результати третього розділу підтвердили, що цілепокладання учнів юнацького віку пов'язане з рівнем саморегуляції та характером використання Інтернету. Ефективна реалізація життєвих цілей залежить не лише від їх значущості, а й від здатності учнів планувати дії, контролювати цифрову активність, долати відволікання та зберігати послідовність у досягненні бажаних результатів.

## ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Проведене дослідження дало змогу визначити психологічні чинники формування життєвих цілей, з'ясувати роль проблемного використання Інтернету в організації цілеспрямованої поведінки та простежити взаємозв'язок між життєвими орієнтирами, саморегуляцією й цифровою активністю учнів юнацького віку.

Відповідно до першого завдання було розкрито теоретичні підходи до вивчення цілепокладання особистості в психологічній науці. Встановлено, що цілепокладання є складним психологічним процесом, який охоплює усвідомлення бажаного результату, визначення шляхів його досягнення, планування дій, самоконтроль і корекцію поведінки. У науковому контексті цілепокладання розглядається не лише як постановка окремої мети, а як цілісна система життєвих орієнтирів, що визначає спрямованість особистості, її мотивацію, часову перспективу та здатність до послідовної реалізації власних намірів.

Відповідно до другого завдання було проаналізовано особливості цілепокладання в юнацькому віці та його зв'язок із часовою перспективою, саморегуляцією і життєвим плануванням. З'ясовано, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих цілей, професійних намірів, ціннісних орієнтацій і відповідального ставлення до майбутнього. Саме в цей період особистість поступово переходить від виконання зовнішньо заданих вимог до самостійного визначення життєвих пріоритетів. Водночас ефективність цілепокладання залежить не лише від наявності цілей, а й від здатності молодій людині планувати власні дії, контролювати поведінку, долати відволікання та співвідносити теперішню активність із майбутніми результатами.

Відповідно до третього завдання було охарактеризовано Інтернет-залежність як психологічний чинник, що може впливати на становлення цілеспрямованої

поведінки осіб юнацького віку. Доведено, що проблемне використання Інтернету може проявлятися не лише у тривалому перебуванні онлайн, а й у втраті контролю над цифровою активністю, використанні Інтернету для емоційної компенсації, уникненні складних життєвих завдань, прокрастинації та послабленні саморегуляції. Установлено, що Інтернет-залежність здатна ускладнювати процес цілепокладання через зміщення уваги з довгострокових життєвих перспектив на короточасні цифрові стимули, що знижує послідовність дій і послаблює зв'язок між намірами та реальною поведінкою.

Відповідно до четвертого завдання було обґрунтовано добір психодіагностичних методик для емпіричного дослідження проблемного використання Інтернету, життєвих цілей і саморегуляції. Для комплексного аналізу було використано Шкалу генералізованого проблемного використання Інтернету GPIUS2 С. Каплана, адаптовану Шкалу життєвих цілей підлітків та юнацтва ALGPS і Опитувальник саморегуляції SSRQ. Обраний комплекс методик дав змогу дослідити три взаємопов'язані аспекти проблеми: рівень проблемного використання Інтернету, зміст і досяжність життєвих цілей, а також здатність респондентів до планування, самоконтролю та реалізації поставлених намірів.

Відповідно до п'ятого завдання було емпірично визначено особливості цілепокладання учнів юнацького віку з різним рівнем проблемного використання Інтернету та розроблено рекомендації щодо розвитку цілепокладання й саморегуляції. Емпіричне дослідження проводилося на базі Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради у січні 2026 року. До вибірки увійшли 99 респондентів, серед яких 55 хлопців і 44 дівчини. Така вибірка дала змогу проаналізувати досліджувану проблему з урахуванням як загальних, так і гендерних особливостей цілепокладання респондентів.

За результатами методики GPIUS2 встановлено, що серед учнів переважає середній рівень генералізованого проблемного використання Інтернету – 50% респондентів. Низький рівень виявлено у 32% опитаних, а високий – у 18%.

Найбільш вираженими компонентами проблемної онлайн-поведінки є регуляція настрою за допомогою Інтернету та компульсивне використання. Це свідчить про те, що для частини учнів Інтернет виконує не лише інформаційну чи комунікативну функцію, а й може ставати засобом емоційного розвантаження, уникнення напруження та неконтрольованої цифрової активності.

Аналіз результатів за адаптованою шкалою ALGPS показав, що більшість учнів має достатньо сформовану систему життєвих цілей. Найбільш значущою для респондентів виявилася сфера досягнень, яка охоплює навчальний успіх, самореалізацію, професійне становлення, самостійність і майбутню стабільність. Водночас саме у сфері досягнень зафіксовано найбільший розрив між важливістю цілей і впевненістю у їх досяжності. Це свідчить про те, що учні високо оцінюють значення майбутніх результатів, однак не завжди мають достатню впевненість у власній здатності їх реалізувати.

Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата частіше демонструють високий рівень важливості життєвих цілей, особливо у сферах взаємин, духовно-ціннісної спрямованості та досягнень. Водночас у них більш вираженим є розрив між значущістю цілей і впевненістю у можливості їх досягнення. Хлопці частіше оцінюють власні життєві цілі як досяжні та мають дещо вищі показники саморегуляції, однак їхня система життєвих орієнтирів більшою мірою зосереджена на результаті, самостійності й особистих досягненнях.

За результатами опитувальника SSRQ встановлено, що більшість респондентів має середній або високий рівень саморегуляції. Це свідчить про загалом достатню здатність учнів планувати власну діяльність, контролювати поведінку та діяти відповідно до поставлених цілей. Водночас наявність групи з низьким рівнем саморегуляції вказує на потребу в розвитку навичок планування, прийняття рішень, контролю імпульсів, подолання прокрастинації та послідовної реалізації життєвих намірів.

Узагальнення емпіричних результатів підтвердило гіпотезу дослідження. Встановлено, що проблемне використання Інтернету не обов'язково знижує значущість життєвих цілей, однак може ускладнювати їх практичну реалізацію. Учні з низьким рівнем GPIUS2 характеризуються більш узгодженим цілепокладанням, вищою впевненістю у досяжності цілей і стійкішою саморегуляцією. Респонденти із середнім рівнем проблемного використання Інтернету мають сформовані життєві орієнтири, проте потребують підтримки у розвитку планування та контролю поведінки. Учні з високим рівнем GPIUS2 демонструють найбільший ризик розриву між життєвими намірами та реальною активністю, що може проявлятися у прокрастинації, труднощах самоорганізації й залежності від короткочасної онлайн-активності.

Отже, проведене дослідження дало змогу встановити, що особливості цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, визначаються не лише наявністю або відсутністю життєвих цілей, а й рівнем їх суб'єктивної досяжності, сформованістю саморегуляції та характером використання цифрового середовища. Практичні рекомендації мають бути спрямовані на розвиток усвідомленого життєвого планування, підвищення впевненості у досяжності цілей, формування навичок самоконтролю, цифрової самодисципліни та відповідального ставлення до власного майбутнього.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання. Київ: Либідь. 2001. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
2. Березовська Л. І. Вплив сприйняття часової перспективи на психологічне благополуччя особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/download/782/745> (дата звернення: 14.05.2026).
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав. 2012. 256 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
4. Бондарчук О. І. Психологічні особливості саморегуляції особистості в освітньому середовищі. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. № 12. С. 10-24. URL: <https://umo.edu.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
5. Виноградова В. Є. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної та ігрової залежності у підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31. № 3. С. 76-81. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/14.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/14.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
6. Вітюк Н. Р. Інтернет-залежність та особливості комунікативного контролю в підлітковому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. № 5. С. 48-53. URL: [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5\\_2023/9.pdf](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2023/9.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
7. Віштак І. В. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, причини та профілактика. *Матеріали науково-практичної конференції*. 2025. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/50072/188430.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

8. Ганган Ю. С. Психологічні особливості фабінгу в контексті міжособистісної взаємодії. URL: [https://old.pdpu.edu.ua/doc/vr/2024/doc\\_filosofii/gangan/dis.pdf](https://old.pdpu.edu.ua/doc/vr/2024/doc_filosofii/gangan/dis.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
9. Грекова А. В. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 65-72. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/download/15334/14109/49000> (дата звернення: 14.05.2026).
10. Гречановська О. В., Єгоренко М. В., Ліщун О. С. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. № 4. С. 60-66. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2023/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
11. Грибовський В. М. Моделювання життєвого шляху в юнацькому віці. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2009. URL: [https://eprints.zu.edu.ua/3853/1/Грибовський\\_В.М..pdf](https://eprints.zu.edu.ua/3853/1/Грибовський_В.М..pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
12. Гринаш М. І. Вікові особливості Інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
13. Гриньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей у юнацькому віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2014. № 2. С. 44-52. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/8027/1/O\\_Grynova\\_POFJcJuV\\_VPKMU\\_OSS\\_2.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/8027/1/O_Grynova_POFJcJuV_VPKMU_OSS_2.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).
14. Гриньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю в юнацькому віці. 2018. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/bitstreams/41015a78-9629-4d3b-b04f-45ae858bbc82/download> (дата звернення: 14.05.2026).
15. Дегліна Т. Д. Взаємозв'язок часової перспективи особистості та цілепокладання. *Науковий репозитарій Університету імені Альфреда Нобеля*.

2021. URL: <https://ir.duan.edu.ua/items/a0cbe6c4-9484-4647-ab47-7371927ab6cb> (дата звернення: 14.05.2026).

16. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 480 с. URL: <https://library.udpu.edu.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

17. Зазимко О. В. Смысловиттєві орієнтації особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 220-230. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8921/1/9.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

18. Іванюта О. Розвиток цілепокладання у юнацькому віці: теоретичний аналіз проблеми. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 79-85. URL: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/download/213/212](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/213/212) (дата звернення: 14.05.2026).

19. Іващенко Є. М. Особистісна автономія у осіб юнацького віку. Чернігів, 2025. URL: [https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11563/1/Іващенко\\_Особистісна%20автономія%20у%20осіб%20юнацького.pdf](https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11563/1/Іващенко_Особистісна%20автономія%20у%20осіб%20юнацького.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).

20. Калугіна А. О. Вплив Інтернет-залежності на вибір стратегій поведінки підлітків. Умань. 2023. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Калугіна-А.О..pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

21. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с. URL: <https://lib.pnu.edu.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

22. Кіреєва З. О. Психологія ефективного управління часом – методичні рекомендації. Одеса. *ОНУ імені І. І. Мечникова*. 2020. URL: [https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/eduprogramm/psy/053phd2020/MR\\_Psykholohiia\\_upravlinnia\\_chasom.pdf](https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/eduprogramm/psy/053phd2020/MR_Psykholohiia_upravlinnia_chasom.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).

23. Коростіль Л. А. Самоосвіта особистості як чинник професійного самовизначення. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 2. С. 140-146. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

24. Короцінська Ю. А. Емоційна саморегуляція осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 7. Вип. 48. С. 133-139. URL: <https://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/15.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
25. Короцінська Ю. А. Психологічна готовність молоді до емоційної саморегуляції. *Psychological Journal*. 2021. № 7. С. 78-88. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1204/749> (дата звернення: 14.05.2026).
26. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ. Смолоскип. 2012. 304 с. URL: <https://chtyvo.org.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
27. Максим О. В. Деформація ціннісних орієнтацій Інтернет-залежних підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 11. Вип. 20. С. 90-98. URL: <https://apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i20/10.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
28. Максим О. В. Психологічні особливості часової перспективи підлітків. *Молодий вчений*. 2021. № 3. С. 38-42. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/625/608/> (дата звернення: 14.05.2026).
29. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1. Вип. 54. С. 98-101. URL: <https://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/15.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
30. Мелоян А. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. № 1(1). С. 56-58. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/333> (дата звернення: 14.05.2026).
31. Молчанова О. М. Моральна саморегуляція особистості в юнацькому віці. *Молодий науковець*. 2012. № 10. С. 112-118. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWN](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWN)

[LOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Mnf\\_2012\\_10\\_20.pdf&P21DBN=UJRN](#) (дата звернення: 14.05.2026).

32. Мороз М. О. Вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації в підлітковому віці. Запоріжжя. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19725/1/Мороз%20М.О..pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

33. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ. Центр учбової літератури. 2020. 262 с. URL: <https://library.krok.edu.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

34. Неізнана О., Багашова Н. Психологічні особливості самосвідомості молоді. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 24. С. 114-129. URL: [https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/24\\_2025/24\\_2025.pdf](https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/24_2025/24_2025.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).

35. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці. Київ. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106659/1/1.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

36. Петрунько О., Петрунько О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3. С. 162-170. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/download/628/649/1625> (дата звернення: 14.05.2026).

37. Продан О. О. Розгляд психологічних чинників, які впливають на самоусвідомлення сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 112-118. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246> (дата звернення: 14.05.2026).

38. Психологічний час особистості: теоретичні підходи та методи дослідження. *Електронна бібліотека НАПН України*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

39. Психометричні інструменти для психологічних досліджень. *Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці*. URL: [https://psychometric-society.org.ua/?page\\_id=114](https://psychometric-society.org.ua/?page_id=114) (дата звернення: 14.05.2026).
40. Раєвська Я. М. Інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор. *Психологічні науки*. 2025. № 5. С. 44-52. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/5118/5441/5834> (дата звернення: 14.05.2026).
41. Савиченко О. М. Психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової Інтернет-залежності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 310-318. URL: <https://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/36.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
42. Сіленко А. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді в соціальних мережах. *Науковий журнал «Менеджмент та підприємництво»*. 2025. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/74> (дата звернення: 14.05.2026).
43. Соломка Е. Т. Психологічні особливості Інтернет-залежності в сучасній молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 11. Вип. 13. С. 284-288. URL: <https://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/29.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
44. Суська О. О., Дорошенко Т. В., Сорокіна Т. А. Вікові особливості Інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-184. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
45. Сухецька А. О. Особливості становлення світогляду в ранній юності. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Сухецька-А.О..pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
46. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах невизначеності. Київ. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2020. URL: <https://ispp.org.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

47. Усенко Г. Сутність феномена «Інтернет-залежність» підлітків та його психологічні прояви. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2025. № 1. С. 140-145. URL: <https://srsso.udpu.edu.ua/article/view/330989/320325> (дата звернення: 14.05.2026).

48. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І., Чорномидз Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 10. С. 140-145. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/646> (дата звернення: 14.05.2026).

49. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2020. 160 с. URL: <https://chtyvo.org.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

50. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 11. С. 300-306. URL: [https://www.apfn-journal.in.ua/archive/11\\_2015/51.pdf](https://www.apfn-journal.in.ua/archive/11_2015/51.pdf) (дата звернення: 14.05.2026).

51. Шашенкова А. О., Щербакова О. О. Особливості саморегуляції майбутніх офіцерів на різних курсах навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 54-58. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua> (дата звернення: 14.05.2026).

52. Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету GPIUS-2. Open-Source Psychometrics. Research Tools. URL: [https://oushi3.upol.cz/oqs\\_preview/services/custom\\_survey/data\\_collection\\_platform/research\\_tools\\_clients/gpius-2/](https://oushi3.upol.cz/oqs_preview/services/custom_survey/data_collection_platform/research_tools_clients/gpius-2/) (дата звернення: 14.05.2026).

53. Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. С. 75-80. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/14.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

54. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ. Вища школа, 2006. 382 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
55. Caplan S. E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26. Issue 5. P. 1089–1097. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012> (дата звернення: 14.05.2026).
56. Carey K. B., Neal D. J., Collins S. E. A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Addictive Behaviors*. 2014. Vol. 29. Issue 2. P. 253–260. URL: <https://casaa.unm.edu/assets/inst/selfregulation-questionnaire-srq.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).
57. Gabrielsen L. E., Ulleberg P., Watten R. G. The Adolescent Life Goal Profile Scale: Development of a New Scale for Measurements of Life Goals Among Young People. *Journal of Happiness Studies*. 2022. Vol. 13. P. 1053–1072. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-011-9306-2> (дата звернення: 14.05.2026).
58. Generalized problematic internet use scale 2 (GPIUS 2). Scale Items Instructions. URL: [https://www.researchgate.net/publication/338046960\\_GENERALIZED\\_PROBLEMATI\\_C\\_INTERNET\\_USE\\_SCALE\\_2\\_GPIUS\\_2\\_Scale\\_Items\\_Instructions](https://www.researchgate.net/publication/338046960_GENERALIZED_PROBLEMATI_C_INTERNET_USE_SCALE_2_GPIUS_2_Scale_Items_Instructions) (дата звернення: 14.05.2026).
59. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology Behavior*. 2018. Vol. 1. № 3. P. 237–244. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237> (дата звернення: 14.05.2026).
60. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271> (дата звернення: 14.05.2026).

## ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала генералізованого проблемного використання Інтернету-2 С. Каплан

### Шкала відповідей:

1. категорично не погоджуюся
2. переважно не погоджуюся
3. частково не погоджуюся
4. швидше не погоджуюся
5. швидше погоджуюся
6. частково погоджуюся
7. переважно погоджуюся
8. повністю погоджуюся

### Опитувальник

№	Твердження
1	Я надаю перевагу онлайн-спілкуванню порівняно зі спілкуванням віч-на-віч.
2	Я використовував/використовувала Інтернет для спілкування з іншими тоді, коли почувався/почувалася самотньо.
3	Коли я певний час не перебуваю онлайн, мої думки починають зосереджуватися на бажанні знову зайти в Інтернет.
4	Мені складно контролювати кількість часу, який я проводжу онлайн.
5	Моє користування Інтернетом ускладнює мені організацію власного життя.
6	Онлайн-спілкування є для мене комфортнішим, ніж безпосереднє спілкування.
7	Я використовував/використовувала Інтернет, щоб покращити свій емоційний стан, коли мені було сумно або пригнічено.
8	Я почувався/почувалася б розгублено, якби не мав/мала можливості зайти в Інтернет.
9	Мені важко контролювати своє користування Інтернетом.
10	Через користування Інтернетом я пропускав/пропускала соціальні зустрічі, події або інші види активності.
11	Я надаю перевагу спілкуванню з людьми онлайн, а не віч-на-віч.
12	Я використовував/використовувала Інтернет, щоб почуватись краще, коли був/була засмучений/засмучена.
13	Коли я не в Інтернеті, я нав'язливо думаю про те, щоб знову зайти онлайн.
14	Коли я перебуваю офлайн, мені важко стримувати бажання зайти в Інтернет.
15	Моє користування Інтернетом створює проблеми в моєму житті.

**Обробка результатів:**

Для отримання показника за кожною субшкалою необхідно підсумувати або обчислити середнє значення відповідних пунктів.

Перевага онлайн-соціальної взаємодії: 1, 6, 11.

Регуляція настрою: 2, 7, 12.

Когнітивна зосередженість на Інтернеті: 3, 8, 13.

Компульсивне використання Інтернету: 4, 9, 14.

Негативні наслідки: 5, 10, 15.

Адаптований опитувальник життєвих цілей підлітків та юнацтва на основі  
структури ALGPS

Перед Вами подано перелік життєвих цілей, які можуть бути важливими для молодшої людини. Оцініть кожне твердження за двома показниками:

1. Наскільки ця ціль є важливою для Вас?
2. Наскільки реальною і досяжною Ви вважаєте цю ціль для себе?

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

1. зовсім не важливо / зовсім недосяжно
2. радше не важливо / малодосяжно
3. частково важливо / частково досяжно
4. важливо / переважно досяжно
5. дуже важливо / повністю досяжно

**Бланк опитувальника**

№	Життєва ціль	Важливість 1-5	Досяжність 1-5
1	Мати близькі та довірливі стосунки з людьми.		
2	Відчувати підтримку з боку друзів або близького оточення.		
3	Будувати гармонійні взаємини з родиною.		
4	Мати людину або коло людей, з якими можна щиро спілкуватися.		
5	Бути корисним / корисною для інших людей.		
6	Допомагати тим, хто потребує підтримки.		
7	Робити внесок у покращення життя інших людей або громади.		
8	Залишити після себе щось значуще для інших.		
9	Жити відповідно до власних моральних і ціннісних переконань.		
10	Мати внутрішню опору в житті та розуміння власних принципів.		
11	Розвивати духовність, світогляд або власну систему цінностей.		
12	Приймати важливі рішення, спираючись на совість і особисті переконання.		

13	Досягти успіху в навчанні або майбутній професії.		
14	Реалізувати власні здібності й таланти.		
15	Стати самостійною, відповідальною та впевненою в собі людиною.		
16	Досягти матеріальної стабільності та незалежності в майбутньому.		

### Ключ до обробки результатів

Опитувальник містить чотири шкали:

1. Взаємини: пункти 1–4. Відображає значущість міжособистісних контактів, підтримки, близькості та належності до соціального оточення.
2. Генеративність: пункти 5–8. Характеризує прагнення бути корисним для інших, допомагати, робити внесок у життя людей або суспільства.
3. Духовно-ціннісна спрямованість: пункти 9–12. Відображає значущість моральних переконань, особистих принципів, світоглядної визначеності та внутрішньої опори.
4. Досягнення: пункти 13–16. Показує орієнтацію на успіх, самореалізацію, професійне становлення, самостійність і майбутню стабільність.

### Інтерпретація

Високі показники важливості свідчать про те, що певна сфера життєвих цілей є значущою для респондента. Високі показники досяжності вказують на впевненість у можливості реалізувати відповідні цілі. Низькі показники досяжності за високої важливості можуть свідчити про внутрішню напругу, невпевненість у власних можливостях, недостатню сформованість планування або труднощі саморегуляції.

У межах теми про цілепокладання осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, ця анкета дозволяє з'ясувати, чи мають респонденти чіткі життєві орієнтири, які саме цілі є для них найбільш значущими та чи сприймають вони їх як реалістично досяжні.

Опитувальник саморегуляції  
Short Form Self-Regulation Questionnaire, SSRQ

**Інструкція для респондента**

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та позначте той варіант відповіді, який найкраще описує Вас. Правильних або неправильних відповідей немає. Важливо відповідати щиро.

Шкала відповідей:

1. повністю не погоджуюся
2. не погоджуюся
3. важко визначитися
4. погоджуюся
5. повністю погоджуюся

**Бланк опитувальника**

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Зазвичай я відстежую свій прогрес у досягненні поставлених цілей.					
2	Мені буває важко прийняти рішення.					
3	Я легко відволікаюся від своїх планів.					
4	Я часто помічаю наслідки власних дій лише тоді, коли вже запізно щось змінити.					
5	Я здатний / здатна досягати цілей, які ставлю перед собою.					
6	Я відкладаю прийняття рішень.					
7	Мені важко вчасно зупинитися, коли я відчуваю, що вже «достатньо» певної дії або задоволення.					
8	Якщо я захочу щось змінити в собі, я впевнений / впевнена, що зможу це зробити.					
9	Коли потрібно прийняти рішення щодо змін, мене можуть перевантажувати різні варіанти вибору.					
10	Мені буває важко довести справу до кінця після того, як я вже вирішив / вирішила щось зробити.					
11	Мені здається, що я не завжди вчуся на власних помилках.					
12	Я можу дотримуватися плану, якщо бачу, що він добре працює.					
13	Зазвичай мені достатньо один раз помилитися, щоб зробити висновки на майбутнє.					
14	У мене є особисті принципи, і я намагаюся їм відповідати.					

15	Коли я бачу проблему або виклик, я починаю шукати можливі способи їх розв'язання.					
16	Мені складно ставити перед собою цілі.					
17	У мене достатньо сили волі.					
18	Коли я намагаюся щось змінити, я уважно стежу за тим, як у мене це виходить.					
19	Мені важко складати плани, які допомагають досягати моїх цілей.					
20	Я здатний / здатна протистояти спокусам.					
21	Я ставлю перед собою цілі й відстежую свій прогрес у їх досягненні.					
22	Часто я не звертаю достатньої уваги на те, що роблю.					
23	Я схильний / схильна продовжувати робити одне й те саме, навіть якщо це не дає результату.					
24	Коли я хочу щось змінити, зазвичай можу знайти кілька можливих варіантів дій.					
25	Якщо я маю ціль, то зазвичай можу спланувати, як її досягти.					
26	Якщо я приймаю рішення щось змінити, я уважно стежу за своїм просуванням.					
27	Часто я не помічаю, що роблю, доки хтось не зверне на це мою увагу.					
28	Зазвичай я думаю перед тим, як діяти.					
29	Я вчуся на власних помилках.					
30	Я знаю, яким / якою хочу бути.					
31	Я швидко здаюся.					

### Обробка результатів

Для загальної оцінки рівня саморегуляції підраховується сумарний бал за всіма пунктами з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Вищий підсумковий показник свідчить про більш розвинену здатність до саморегуляції, планування, контролю поведінки та послідовного досягнення цілей. Нижчі показники можуть указувати на труднощі з прийняттям рішень, імпульсивність, схильність до відволікання, недостатній самоконтроль і складність реалізації поставлених цілей.