

ЛІТЕРАТУРА

1. Грисенко Н. В., Бойко Ю. К. Мотиваційна сфера осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Том 1. С. 31–37.
2. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*, 2015. Т. 4. Вип. 14. С. 17–22.
3. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність : проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2011. Вип. 2. С. 49–52.
4. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (м. Переяслав-Хмельницький, 18-19 жовтня 2013 р.), 2013. С. 73.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Перетятко Л. Г., Андрієвська О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, xac-olga_borovska@ukr.net*

В умовах війни суспільство стикається з численними психологічними викликами, які змушують людей шукати способи емоційного відсторонення від реальності. Інтернет стає важливим ресурсом, надаючи доступ до інформації, спілкування та розваг, що тимчасово полегшує переживання складних ситуацій. Проте надмірне використання Інтернету може не лише не вирішувати проблем, а й посилювати тривожність, перетворюючи віртуальну втечу на джерело нового стресу. Постійна прив'язаність до онлайн-простору знижує здатність людини адаптуватися до реального життя, формуючи небезпечний цикл залежності.

Одним із ключових аспектів інтернет-залежності є її зв'язок зі зниженням якості соціальних взаємодій і так званим «інформаційним перевантаженням». Умови війни, зокрема потоки новин про бойові дії та кризи, створюють додаткове емоційне навантаження, особливо для людей, які прагнуть компенсувати відчуття невизначеності через постійний моніторинг інформації. Така поведінка може призводити до емоційного виснаження, поглиблюючи тривогу та ускладнюючи здатність справлятися з реальними проблемами. Особливо це небезпечно для молоді, яка через часте використання Інтернету є найбільш уразливою до формування залежності.

Актуальність цієї проблеми підкреслюють численні дослідження. Проблему інтернет-залежності вивчали як зарубіжні вчені, такі як І. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт, К. Ян, так і українські дослідники, серед яких А. Єгорова, О. Коваленко, Н. Кузнєцова, Є. Петрова та ін. Американська психологиня К. Ян визначила термін «інтернет-залежність» як поняття, що охоплює широкий спектр проблем, пов'язаних із поведінкою та бажаннями в Інтернеті [7, с. 408].

Л. Ільницька зазначала, що інтернет-залежність супроводжується соціальною ізоляцією та психологічними порушеннями, а І. Голдберг підкреслював, що вона викликає дистрес і негативно впливає на міжособистісні, економічні та психологічні аспекти життя особистості [2, с. 36]. Дослідники також відзначають, що виникнення інтернет-залежності пов'язане зі зниженням психологічної стійкості, причому підлітки є особливо вразливою категорією. Для цієї вікової групи Інтернет часто стає основним засобом отримання інформації та спілкування, що додатково підсилює ризики формування залежності [1, с. 24].

Із зростанням популярності Інтернету та його впливу на всі аспекти життя, сучасна людина все частіше зіштовхується з проблемою заміщення реального спілкування віртуальним. Ця тенденція особливо гостро проявляється серед підлітків, які знаходяться у критичному віковому періоді формування своєї особистості. Як зазначають дослідники, підлітковий вік є найбільш сенситивним етапом для розвитку інтернет-залежності, оскільки саме в цей час посилюється прагнення до самоствердження, пошуку свого місця у соціальному середовищі та створення емоційних зв'язків. З одного боку, Інтернет відкриває широкі можливості для пізнання, спілкування та розваг, а з іншого – створює умови для формування залежності, особливо коли підліток стикається з труднощами у реальному житті. Потреба у самореалізації, страх осуду з боку однолітків, бажання знайти визнання – все це може підштовхнути до занурення у віртуальне середовище, яке надає ілюзорне відчуття безпеки та контролю [1, с. 26].

Інтернет стає не лише засобом для отримання інформації, а й інструментом компенсації емоційних і соціальних дефіцитів. У підлітковому віці, коли формується потреба у соціальних контактах і визнанні, будь-яке обмеження або дисбаланс у цих аспектах може підштовхнути до надмірного використання віртуального простору. Віртуальний світ надає змогу не лише знайти нових друзів чи підтримати зв'язок із близькими, а й втекти від реальних проблем. Проте ця «втеча» має свою ціну: залежність від Інтернету з часом перетворюється на джерело тривоги, яка лише поглиблюється через

втрату реального соціального досвіду. Крім того, надмірне перебування в мережі створює так званий ефект «інформаційного перевантаження», коли постійний потік новин, особливо з негативним емоційним забарвленням, призводить до емоційного виснаження. Цей стан особливо небезпечний для підлітків, які часто не мають достатньо розвинених навичок самоконтролю та емоційної регуляції, що робить їх більш уразливими до стресу та тривожності [6, с. 330].

У контексті зростання інтернет-залежності особливо важливо розуміти її зв'язок із тривожністю. Як зазначає К. Ян, надмірне використання Інтернету може призводити до формування ілюзії контролю над життям, яка насправді посилює тривогу, спричиняючи дезадаптацію у реальному світі [7, с. 412]. Підлітки є однією з найбільш уразливих груп у контексті розвитку інтернет-залежності, особливо коли віртуальний простір стає для них способом уникнення стресу. Через недостатньо сформовані навички емоційної регуляції та соціальної адаптації, вони швидко занурюються у віртуальну реальність, що слугує для них ілюзорним притулком. Така поведінка, однак, не вирішує реальних проблем, а навпаки, призводить до поглиблення соціальної ізоляції, що ускладнює їхнє повернення до реального спілкування та адаптації. Відсутність необхідної соціальної підтримки та страх перед невизначеністю лише підсилюють їхню тривожність, формуючи замкнене коло: підлітки намагаються компенсувати дефіцит реального спілкування через онлайн-активність, але це ще більше посилює відчуття безпорадності й емоційного виснаження [4, с. 91].

Відсутність теплих емоційних зв'язків із родиною та тривала ізоляція від однолітків, викликана перервами у навчанні, обмеженнями через блекаути чи вимушені переїзди, створюють небезпечне середовище для формування інтернет-залежності. В умовах емоційного вакууму та соціального дефіциту Інтернет часто стає не лише засобом отримання інформації чи розваг, а й способом втечі від реальних труднощів. Однак така втеча, попри тимчасове відчуття полегшення, не вирішує базових проблем, а навпаки, поглиблює стан тривожності [3, с. 115].

Таким чином, інтернет-залежність водночас стає і наслідком, і каталізатором тривожності. Серед психологічних симптомів цього явища виділяють постійне відчуття напруження, нав'язливе бажання перевіряти новини чи повідомлення, страх залишитися без доступу до мережі. Водночас фізіологічні прояви, такі як порушення сну, головний біль або хронічна втома, знижують загальну стійкість організму до стресу. Це створює замкнене коло: підліток не може відмовитися від Інтернету, навіть якщо розуміє його деструктивний вплив, що лише погіршує його емоційний стан [5, с. 29].

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах війни. Постійний потік тривожних новин про бойові дії, втрати та економічні труднощі створює значний емоційний тиск. У таких обставинах Інтернет виконує суперечливу функцію: з одного боку, він є джерелом інформації та підтримки, з іншого – посилює тривожність через надмірне занурення в негативний контент. Люди прагнуть знайти полегшення у віртуальному просторі, але це лише посилює їхню ізоляцію та нездатність ефективно адаптуватися до реальних викликів.

Розуміння зв'язку між тривожністю та інтернет-залежністю є надзвичайно важливим для створення ефективних профілактичних заходів. Зниження негативного впливу віртуального середовища можливе через впровадження програм психологічної підтримки, які допоможуть розвивати емоційну стійкість і навички здорового використання Інтернету. Особливу увагу варто приділяти підліткам, адже саме в цьому віці формуються основи для подолання тривожності та розвитку здорових моделей поведінки, що матимуть вирішальне значення у їхньому дорослому житті.

Війна створює унікальні умови, в яких інтернет-залежність і тривожність формують взаємопідсилюючий цикл, що загрожує психологічному благополуччю. Постійний стрес, емоційне навантаження та відчуття невизначеності змушують людей, особливо підлітків, шукати віртуального притулку. Інтернет стає як засобом емоційного відсторонення, так і джерелом нових викликів. Надмірне використання мережі, яке часто маскується під спробу впоратися зі стресом, поглиблює ізоляцію, загострює тривогу та знижує здатність до адаптації в реальному житті.

Особливо гостро ця проблема проявляється серед молоді, для якої Інтернет є основним каналом комунікації, отримання інформації та самовираження. У таких умовах віртуальне середовище не лише посилює тривожні стани, але й зменшує можливість реальної соціалізації, що критично важливо для розвитку особистості в цей період. Тому наукове дослідження цього явища є важливим як для теоретичного розуміння процесів формування залежності, так і для розробки практичних підходів до її профілактики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єгорова А., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітка з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.
2. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 34–37.
3. Коваленко О. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.

4. Малооголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. I, вип. 54. С. 89–94.
5. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95–104.
6. Strawn J. R., Mills J. A. Buspirone in children and adolescents with anxiety: A review and Bayesian analysis of abandoned randomized. *Child Adolesc Psychopharmacol* 28(1):2-9, 2018. <https://doi.org/10.1089/cap.2017.0060>.
7. Young K. S. Internet addiction-a new clinical phenom-enon and its consequences. *Am. Behav. Sci.* 2004. №48. P. 402–415.

ПРАКТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Перетятко Л. Г., Бондар Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
bookmaster010@gmail.com, lara.bilin19@gmail.com*

Сьогоднішній світ переживає період значних трансформацій, які вимагають від суспільства нових підходів до розуміння лідерства та його ключових складників. Динамічні зміни у соціально-економічному середовищі, зумовлені глобалізацією, швидким розвитком технологій, а також такими викликами, як пандемії, війни та екологічні кризи, висувають особливі вимоги до особистісних якостей лідерів. В умовах високої невизначеності саме практичний інтелект виступає як основний механізм, що забезпечує адаптацію, прийняття рішень та управління в нових і часто нестандартних обставинах.

Практичний інтелект має ключове значення для формування лідерських якостей, адже дозволяє ефективно поєднувати знання, досвід та інтуїцію для вирішення прикладних завдань. У сучасному світі, де класичні моделі управління та прогнозування часто втрачають свою дієвість, практичний інтелект забезпечує здатність знаходити креативні та інноваційні рішення. Він дозволяє лідерам не лише адаптуватися до змін, а й активно впливати на них, спрямовуючи їх у потрібному напрямку [3, с. 109].

Окрім того, практичний інтелект сприяє формуванню ефективних комунікаційних навичок, що є надзвичайно важливими для сучасних лідерів. У світі, де взаємодія між людьми дедалі більше залежить від здатності будувати довіру, розуміти контекст та мотиви співрозмовників, саме практичний інтелект допомагає лідеру створювати гармонійні стосунки в команді та за її межами. Це особливо актуально в умовах соціальної нестабільності, коли